

入秋后穿袜睡觉,可以提高睡眠质量?

中医:这几类人不适合



入秋后想要睡个好觉,要穿上袜子?近日,一则关于“中医建议入秋穿袜子睡觉”的词条冲上热搜。有人跃跃欲试,有人将信将疑。

穿袜入睡真有助眠的“神秘力量”吗?其中的原理是什么?记者特意找到宁波市中医院治未病中心的张舟南医师,为市民答疑解惑。

1 穿袜睡觉好处多

“事实上,穿袜睡眠不仅能够提升睡眠质量,还能在一定程度上缓解因心火过旺而导致的失眠、多梦等问题。”张舟南说,《生理人类学期刊》的研究证实,穿着袜子睡觉可以显著提高睡眠质量,减少夜间醒来的次数。至于背后的生理机制,张舟南是这样解释的:当核心体温,即躯干和心脏区域的温度迅速下降时,人体更容易感受到困倦,从而加快入睡速度。然而,四肢末端的远端体温则正好相反——温度越高,往往睡眠质量越好。

“当我们选择穿着袜子睡觉时,脚部作为远端体温的重要组成部分,因得到保暖而温度上升。这种温度变化并非偶然,而是触发了身体内部的一系列生理反应。”他说,随着脚部温度的升高,大脑会接收到明确的信号,进而通过扩张血管、减缓血液流速等方式来响应。这一过程不仅降低了心脏的负担,使心律趋于平稳,还促进了核心体温的进一步下降。在这一系列连锁反应的作用下,促进了困意的产生,就能更好地进入深度睡眠状态。

张舟南也从中医的角度给出解释,足部是人体经络的重要交汇点,其中涌泉穴更是被视为肾经的起点。“穿袜使足部温度升高,从而有效刺激涌泉穴,激发肾水的滋生与流转,能够‘引火下行’,即通过调节体内阴阳平衡来减少火热之邪对心神的扰乱。”

2 不适用于这几类人

穿袜睡觉还有哪些好处?适用于每个人吗?在袜子材质的选择上,是不是有讲究?对此,张舟南逐一进行了解答。

他说,穿袜子睡觉不仅能够助眠,缓解部分失眠多梦问题,还有其他的好处。

比如,抵御寒气。中医认为“寒从足下生”,人体双足容易受到风寒之邪的侵袭,尤其是夜晚睡觉之时,自然中阴气较盛,人体体表的卫阳之气又因睡眠而潜入体内,此时双足温度相对较低,若不加顾护,易受风寒侵袭。因此,夜寐时穿上袜子能有效地预防风寒侵入,减少睡觉时受寒感冒的可能性。

比如,促进血液循环。人体双足离心脏远,得到的血液供应相对较少,而夜晚睡觉时,人体活动减少,代谢降低,双足体温相对于白天会降低,气血不足的人容易感到脚麻或脚冷。当睡觉时穿袜子,能够使双足温度升高,局部血管就会扩张,就会有更多的气血通过双足,不仅有助于血液循环,还能使足部得到充分的滋养,避免足部皮肤干燥起皮。

比如,刺激足部穴位。人体的足部是三阴经和三阳经交汇的部位,汇集了许多重要的穴位,比如与脾胃相关的“太白穴”,与肾相关的“涌泉穴”“太溪穴”,与肝相关的“太冲穴”,与睡眠相关的“照海穴”等等。因此晚上穿袜子睡觉时,通过摩擦作用刺激相应的穴位,能够达到健脾消食,疏肝解郁,补肾引火下行等作用。

不过,他也提醒大家,穿袜睡觉虽有很多好处,也不是人人适合。体质偏阴虚火旺或四肢末端常感发热的人群不适合。这类人群本身内热较重,再穿上袜子,会进一步加重脚部的闷热感,导致烦热症状加重,进而影响睡眠质量;脚汗较多的人或者足部有破损的人也不建议穿袜睡觉,以免滋生细菌引发感染;脚容易肿或是足部感觉失常的糖尿病患者也不适合穿袜睡觉,因为他们无法准确判断袜子舒适与否。

在袜子材质的选择上,张舟南建议选用纯棉袜或是毛巾袜,袜子以宽松舒适为度,避免穿过于紧绷的袜子,影响血液循环。另外,他提醒市民还可以在睡觉前通过泡脚来增强效果,以延长足部温暖的时间。

记者 庞锦燕 通讯员 吴佳礼

送护理上门、直接“抵扣”养老院护理费……

宁波长护险让失能人员“挺起腰杆”

10月10日上午,46岁的护理员张良红背着护理包,骑着电动自行车沿着环城西路匆匆前行,进入小区后转过一道弯,就到了85岁失能老人赵阿姨(化姓)的家。“11日就是重阳节,前两天刚为阿姨理过发,今天给她舒舒服服地洗个澡按个摩。”她一边计划着,一边微笑着敲开赵阿姨家的门。

▶ 机构护理员护理失能老人。



卧床生活更有尊严,全市17747名失能人员居家享受待遇

几年前,赵阿姨因术后神经损伤,导致下肢功能丧失、大小便失禁,长期失能卧床在家。平日里,由老伴和居家保姆照顾陪伴。

去年3月,赵阿姨的家人为她申请了长期护理保险。此后,来自海曙区广安养怡院的张良红就成了赵阿姨的定期上门护理员。

对于失能老人来说,洗浴是头等大事,但一开始赵阿姨却很抵触。“一方面怕摔倒,另一方面嫌麻烦。但小张温和耐心,洗澡时把我保护得很周全,洗过一次我就完全放心了。”在她眼里,“小张”不仅能干,还很善于倾听。“我们什么都聊,聊最近的新闻,聊年轻时的经历,处得像家人一样。”赵阿姨的老伴也露出满意的笑容,“虽然有居家保姆,但专业的就是不一样。小张聪明机灵,业务素质强。她除了洗澡,还会理发、剪指甲、按摩、皮肤护理。”他说,得益于宁波长护险,让他们一家遇到了张良红。在张良红的精心照护下,赵阿姨的褥疮、脚趾发炎等问题改善了不

少,性格开朗了,话也多了。

赵阿姨不是个例,目前宁波17747名失能人员正享受着长护保险居家护理待遇。

记者从宁波市医保局了解到,长护险是对由于年老、疾病或伤残导致生活不能自理,经评估为重度失能的参保人员,提供一定的护理服务的一项社会保险制度。从2023年1月1日起,全市参保人全部被纳入长护险的保障范围——宁波也由此在浙江省内率先实现长护险的区域、人群全覆盖,城乡、身份无差别。截至目前,最新的参保人数已达到了818万人。符合条件的失能人员可选择入住定点服务机构接受护理服务或由指定定点服务机构上门提供居家护理服务。

最新数据显示,全市已累计有3.7万多人享受到了长护险待遇,目前正在享受待遇的有23225人,其中居家护理享受待遇人员17747人,机构护理享受待遇人员5478人。

待遇可直接“抵扣”养老院护理费,老人的“底气”足了

说到长护险,很多人会自然而然地把它与居家护理联系在一起,那机构护理是怎么回事?在养老机构怎么享受长护险待遇?10月10日下午,记者来到同时提供长护险机构护理和居家护理的海曙区广安养怡院一探究竟。

海曙区广安养怡院创办10年,是浙江省五星级养老机构。2017年开始,该院作为首批定点机构提供机构护理服务,后续深化试点后又增加了居家职能。谈起宁波长护险的发展过程,院长刘建丽深有感触。

“我们这里入住老人的平均年龄为86.7岁,其中90%都是失能的。现在累计服务享受长护险待遇的人员有469人,目前在享受待遇的有121人,其中机构护理106人,居家护理15人。”刘建丽兜里随身装着便签纸,便签纸上密密麻麻记录着老人的基本信息,在每个名字旁边,都清晰地标注着老人的状况、护理等级等信息。

“长护险全面实施后,我明显感觉在院的老人‘底气’足了,更有尊严了,幸福感更强。”细心的刘建丽在实际工作中,切身感受到了老人微妙的心理变化。

失能老人在养老机构怎么享受长护险待遇?针对记者的疑惑,她在电脑上打开一个文件夹,“你看,这上面全是老人们近几个月的养老院

付款记录,享受长护险待遇的老人,可直接抵扣每个月应交的护理费用。”她说,长护险的机构护理待遇,根据评估出来的失能等级不同有一定差距,重度失能1级为40元/床日,重度失能11级人员为50元/床日,重度失能111级人员为60元/床日。

她给记者算了一笔账,如果按照重度失能1级算,失能老人每个月能获得1200元左右的长护待遇,直接扣减在养老院收取的护理费里,实实在在省下“真金白银”。她深有感触地说,“以前,有些老人觉得自己住进了养老院,给家人造成了经济负担,平时总不舍得吃穿。有了长护险后,经济负担大大减轻了,老人再掏出一部分积蓄,就能覆盖养老院费用,到年关略有结余的情况下,也舍得给自己置办一身新衣服了。”

记者从宁波市医保局了解到,目前全市共有351家长护保险定点护理服务机构,其中机构护理机构189家,居家护理机构135家,像海曙区广安养怡院一样同时提供机构护理和居家护理的机构也有27家。

眼下,长护险就如同一束温暖的阳光,照亮了失能人员的生活,为他们撑起“保障伞”,让他们重新找回尊严和希望。

记者 庞锦燕 通讯员 孙雁冰