

熬夜不好 睡太早不行

在这个快节奏的时代,睡眠仿佛成了一场战争。每一天,我们都在两种声音中拉扯:一边是长辈语重心长的教诲:早睡早起身体好,晚睡就是在熬心血!一边是打工人无奈的现实:晚上不想睡,早上起不来。周末不睡到日上三竿,怎么对得起这一周受的苦?

所以早睡早起真的是健康的唯一标准吗?晚睡晚起真的会伤身吗?

你的起床气 其实是天生的

有些人天生就像公鸡,早晨5点就神采奕奕;而有些人不到上午10点,大脑仿佛还处于关机状态。这不是懒,这是命。或者更科学地说,这是每个人生物钟的天生差异。有研究发现,睡眠特性在人群呈现正态分布:少数是云雀型,天生早睡早起,少数是猫头鹰型,天生晚睡晚起。大部分人属于中间型,介于两者之间。

从进化角度看,这其实是一种生存策略:在远古部落,如果在深夜所有人都睡死了,就没人来放哨防备野兽了。所以,基因里保留一部分夜猫子,是为了群体的安全。如果你天生是夜猫子,强迫自己凌晨5点起床,不仅痛苦,而且违背生理规律。

虽然是天生决定的 但晚睡真的更危险

一项研究对近50万名受试者进行了长达6.5年的追踪调查,结果表

明:相比于早睡早起型的人,晚睡晚起型的人全因死亡风险增加了10%。不仅如此,晚睡型人群患糖尿病、腹部肥胖、呼吸系统疾病的概率也都显著更高。这可能是因为深夜的人造光(手机、电脑)抑制了褪黑素的分泌,再加上晚睡往往伴随着夜宵,而人体在深夜对糖脂的代谢能力极差,另外长期生活在还没睡醒就要工作的压力下,皮质醇水平居高不下。

更扎心的是,晚睡还与精神健康密切相关,一项研究发现,将睡眠时间每提前1小时,患重度抑郁症的风险就能降低23%。即使你是天生的夜猫子,在现行的社会规则下,尽量早睡依然是保命的最优解。

既然早睡好,那是越早越好吗?如果你晚上8点就上床,凌晨3点起床,这样健康吗?这就涉及一个黄金入睡窗口期的问题。

一项基于8.8万人的大规模研究,专门分析了入睡时间与心血管疾病风险的关系。研究人员绘制出了一条U型曲线,结果表明,最佳入睡时间是晚上10:00到10:59,晚上12点以后入睡,患心血管疾病的风险最高(增加了25%)。另外太早睡也不行!晚上10点之前入睡,风险竟然也增加了24%。这可能是因为过早入睡会导致后半夜过早醒来,打断了完整的睡眠结构。

比早晚更重要的是规律

晚睡不行,但是加班就是很晚怎

么办呢?其实睡眠的规律性要比睡眠的时长和时机更加重要。也就是说,你每天是否在同一时间睡觉、同一时间起床,比你睡了多久、几点睡更重要。

一项研究发现,作息越规律的人,心血管代谢风险越低,压力水平越低,甚至全因死亡率也越低。有研究人员利用功能性磁共振成像技术扫描了大脑,发现作息不规律会直接改变大脑的静息态功能连接。那些作息不规律的人,其大脑中负责注意力、决策力的区域连接性明显变差。

这就是为什么很多人周一早上会感到脑雾、反应迟钝。所以哪怕你每天凌晨2点睡、上午10点起,只要一年365天雷打不动,你的健康状况可能比那些平时11点睡、周末凌晨3点睡的人要好得多。

很多人执着于8小时睡不够就焦虑。其实,美国国家睡眠基金会组织了18位顶尖专家,发布了最新的睡眠时长建议。成年人推荐睡眠7-9小时,65岁以上的老年人推荐睡眠7-8小时。当然,这只是一个区间。有些天赋异禀的短睡基因者,可能每天睡6小时就精力充沛,而有些人则需要9小时才能感觉到睡饱了。

(来源:科普中国 微信公众号作者 丁宇)



棉柔巾与绵柔巾 一字之差天壤之别

棉柔巾和绵柔巾究竟有啥区别?纯棉和全棉的衣服,到底哪种更舒服?下面,我们一起来了解一下。

很多衣服名字里带棉,但根本不是棉。

泡泡棉、云朵棉,其实原料是聚酯纤维。

羽绒棉、太空棉、记忆棉、水洗棉,原料也是聚酯纤维。

铂金棉、钻石棉,感觉造价不菲,但原料都是化纤。

化纤和聚酯纤维是由什么制成的

我国是世界上最大的塑料生产国和消费国,在五花八门的废塑料中,塑料瓶绝对是回收界的顶流。由于大部分塑料瓶都属于食品级的PET(聚对苯二甲酸乙二醇酯),是制作化纤、涤纶、聚酯纤维的绝佳原料。

衣服的水洗标如果标注是全涤,其实就是100%聚酯纤维;如果标注是冰丝,其实就是化纤;如果标注牛奶丝,就是90%以上涤纶与氨纶的混纺面料,而涤纶其实也是聚酯纤维。

纯棉 全棉

如果一件衣服写着纯棉,意味着棉花之外还有化纤,含棉量75%以上,都可以叫纯棉,但只有含棉量100%的衣服,才可以叫全棉。

现在很多人洗脸,已经不用毛巾改用棉柔巾了,但要小心有些商家玩起了文字游戏,用绵偷换了棉。

棉柔巾的原料是纯棉花,而绵柔巾的主要成分是化纤,生产过程中,硫酸、二硫化碳等化学原料可能被大量使用,若处理不当导致化学残留超标,长期接触会损害皮肤屏障,甚至对神经系统造成影响。而且,它的成本只有棉纤维的一半甚至三分之一。

(来源:学习强国 网站《每日科普|你买的是棉柔巾还是绵柔巾 一字之差天壤之别》)

聊啥推啥 手机真的在偷听?



早上刚和人聊完的内容,下午手机、电脑就收到相关推送。不少网友都有过类似困惑。有网友疑惑,自己身边是被安装了窃听器,还是被大数据监视了?

并非手机在全程监听

北京邮电大学计算机学院副教授陈晋鹏认为,这种情况并非窃听器所为,而是大数据多维度采集、算法精准匹配与认知偏差共同作用的结果。

从技术层面来看,正规平台通常不会采用成本高且违法的全程监听方式,而是依赖用户授权后的本地关键词触发+多源数据融合机制运作。陈晋鹏解释,简单来说,当用

户允许App使用麦克风后,设备会在本地识别环境声音中的关键词,如露营装备等,随后将识别结果加密上传至服务器。平台再结合用户的搜索记录、浏览喜好,甚至同一Wi-Fi下其他设备的数据、社交好友的兴趣标签,多维度构建精准的用户画像。

构建完成后,平台通过智能算法分析这些用户画像,还能实现跨设备同步。陈晋鹏进一步解释,也就是说,当用户在手机和电脑上登录同一账号时,偏好数据会实时互通,相关推送也就随之在多设备上出现。

此外,陈晋鹏认为这一现象还与频率错觉有关。我们每天收到

大量信息,但往往对刚谈论过的话题特别敏感,更容易记住那些恰好出现的相关推送,却忽略其他不相关信息,进而产生被监视的错觉。

如何减少精准推送

若想减少此类推送,陈晋鹏建议可从管理App权限、关闭个性化推荐、养成清理习惯三方面入手:

在App管理权限上,打开手机管理隐私相关权限,数据访问、信息保护的界面,仅向通信、导航等必需App开放麦克风、定位权限,其余App一律设为禁止,并开启权限调用提醒;电脑同步限制相关软件的麦克风访问权。

个性化推荐方面,可在手机设置及常用App中,关闭个性化广告推荐功能;浏览器设置里,禁用第三方Cookie(储存在用户本地终端上的数据),并关闭平台跨设备同步功能。

同时,养成定期清理的习惯:定期清除App缓存和浏览记录,浏览敏感内容时使用无痕模式,关闭第三方数据共享、用户体验改进计划等功能,避免个人信息被第三方收集。

陈晋鹏提醒,这些设置虽无法完全隔绝推送,但能有效减少个人信息被过度采集和关联,更好地保护个人信息安全。

(来源:学习强国 网站《每日科普|聊啥推啥 手机真的在偷听》)

喝牛奶容易长胖?



这种说法是个误区。

长胖的核心原因在于摄入的能量大于消耗的能量,这是一个基本的能量平衡原理。无论摄入何种食物,只要总能量摄入在合理范围内,就不会直接导致长胖。

牛奶也是如此,只要人体摄入的总能量控制合理,正常饮用牛奶并不会导致长胖。相反,如果人体摄入的总能量超标,即便不饮用牛奶,仍有发胖的风险。

此外,研究表明,长期适量饮用牛奶并补充钙质,不仅不会导致长胖,反而有助于预防肥胖。这是因为钙质在体内具有多种生理功能,其中之一就是与脂肪代谢有关。适量的钙质摄入可以促进脂肪的分解和代谢,从而有助于控制体重和预防肥胖。

(来源:科普中国 微信公众号《每日科普|喝牛奶容易长胖》)