

## 今日天气



多云间晴  
最高气温19℃  
最低气温6℃

北风转南风3~4级

## 短期天气预报

3月24日



多云

20℃ — 5℃

南风3~4级

3月25日



多云转晴

24℃ — 8℃

南风3~4级

## 生活气象指数

### ● 运动指数: 较适宜

天气较好,但考虑风力较强且气温较低,推荐进行室内运动。

### ● 过敏指数: 易发

天气条件易诱发过敏,易过敏人群应减少外出,外出佩戴好眼镜和口罩。

### ● 紫外线指数: 中等

属中等强度紫外线辐射天气,外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

## 一夜无梦未必睡得好 如何判断是否拥有优质睡眠

“一夜无梦才是高质量的睡眠”是常见误解。做梦是正常的生理现象,在整夜睡眠中,大多数人会做多个梦,但并不是所有的梦都会被记住。做梦是大脑在睡眠中处理重要信息的标志,一般不会损害睡眠质量。

真正损害睡眠质量的是频繁的噩梦。噩梦是指令人恐惧的、能使人从睡眠中惊醒的梦境,其会破坏睡眠连续性,导致睡眠质量下降。长期做噩梦可引发焦虑、抑郁等情绪问题,加重心理负担。如果频繁被噩梦惊醒,并影响白天的状态,建议寻求专业医生的帮助。

如何判断睡得好不好?有些人会因为深睡眠时间短而感到焦虑。根据睡眠分期标准,成年人深睡眠占整夜睡眠的正常比例是13%-23%。也就是说,如果晚上睡眠时间是6小时-7小时,整夜深睡眠能达到50分钟左右就是正常的。而且随着年龄的增加,深睡眠的占比会逐渐减少,这是正常的生理变化,不用担心。

健康人群可以通过自身状态简单判断是否睡得好,比如问问自己:我白天的精神状态怎么样?能否正常处理工作和生活中的事情?如果日间功能正常,就说明拥有优质睡眠。

大家可以从培养健康睡眠习惯入手增加深睡眠。如作息时间尽量规律,日间增加光照,适当的体育运动,下午以后限制茶和咖啡等饮料的摄入等,最重要的是让身心放松下来。

推荐一个非常有用的放松方法——“渐进式放松练习”:平躺在床上,闭上眼睛,先做几个深呼吸,然后把注意力带到头顶,想象头顶逐渐放松,然后用此方法依次放松头、面部、颈部、肩部、上肢、胸部、腹部、后背、下肢等部位。从头到脚,每个部位都放松一遍,可以帮助更好地进入深睡眠。

# “网约车电车晕车的原因”引热议

**本报综合消息** 近日,“网约车电车晕车的原因”这一话题冲上热搜,引发网友热议。有网友评论说:“原来不是我的体质差”。

网约车电车容易晕车并非心理作用,而是因为目前广泛使用的新能源电动汽车确实可能增加晕车的概率。那么,究竟为什么乘坐电动汽车更容易引起不适呢?在医学界,晕车叫作“晕动症”,它的核心解释被称为“感觉冲突论”。简单来说,大脑为了维持平衡,同时接收了三路信号。

内耳前庭系统:感受加速度和空间位置(人体内置陀螺仪);

视觉系统:看到周围景物的位移(实时画面监控);  
本体感觉:肌肉和关节感受到的姿态和压力(身体姿态感应)。

当你坐在车里(尤其是在低头玩手机时),以上“三个部门”便会集体给大脑递交信号冲突:你动了?我没动!他动了!你别动!这种不一致的信息会让大脑混乱,进而产生头晕、恶心等晕车症状。

那么,为什么有的人乘坐电动汽车更容易晕车呢?

“乘坐电动汽车易晕车,核心原因是电动汽车的动力特性和行驶体验,与人体自身的平衡感知机制产生了强烈冲突。”合肥工业大学机械工程学院副教授李磊表示,燃油车驱动有缓冲感,速度变化平缓;而电动汽车由电机直接驱动,动力响应快,速度骤变感强。这种瞬间变化会频繁刺激内耳平衡感受器,导致大脑接收信息偏差,从而诱发头晕、恶心等晕车反应。

此外,电动汽车的多项设计特点,也会加重乘客的晕车感。例如,部分电动汽车追求极致静音,车内几乎听不到发动机声响,而乘客原本可通过发动机声音判断速度变化,失去这一听觉参考后,平衡感知系统更易紊乱。

“为了省电,电动汽车普遍配备动能回收系统,若使用不当也会成为晕车的‘推手’,这也是关键诱因之一。”李磊表示,松开电门,系统会强行干预减速以回收电能,这种频繁、突兀且违背大脑惯性预判的“顿挫感”,让内耳前庭处于一种持续的、高频的混乱纠错中。



## 醉花灯

灯火映匠心,巧手塑神龙。3月22日,在寒亭区一家花灯制作工厂,一組组花灯传递温度与浪漫,在光影流转中熠熠生辉。 本报记者 石风华 通讯员 姜光辉

## 别把褪黑素 当长期“救命稻草”

**本报综合消息** 不少人将褪黑素视为助眠“神器”,成都市第四人民医院睡眠医学中心主治医师袁帅表示,不建议将褪黑素当作长期应对失眠的“救命稻草”。

袁帅介绍,褪黑素是人体大脑松果体分泌的一种激素,主要作用是调节昼夜节律,相当于人体的“睡眠信号灯”。夜间分泌增加,提示身体进入睡眠状态;白天分泌减少,帮助清醒。“但市面上大多数褪黑素产品属于保健食品,并非治疗失眠的药物,其功能仅为改善睡眠,不能替代临床治疗。”

在实际应用中,褪黑素更适用于短期的节律紊乱人群,如倒时差、夜班工作者,或部分因自身分泌减少导致睡眠问题的老年人。“规范使用一般不超过1至3个月。”袁帅说,对于因焦虑、压力、作息不规律等原因导致的长期失眠,单纯依赖褪黑素往往效果有限,难以解决根本问题。

他同时提醒,长期自行服用褪黑素存在一定风险。一方面,外源性补充可能抑制人体自身分泌,产生依赖,一旦停用反而加重失眠;另一方面,部分产品存在剂量不规范问题,长期过量服用可能引发日间嗜睡、头晕乏力、注意力下降等不适,对孕妇、青少年及肝肾功能不全者风险更高。

“如果失眠持续时间较长,应及时到医院睡眠专科就诊,查明原因。”袁帅表示,目前国际上公认的慢性失眠一线治疗方法是认知行为治疗,而非单纯依赖药物或保健品。如确需药物干预,也应在医生指导下规范使用。

袁帅建议,公众应从规律作息、减少电子产品干扰、缓解心理压力等方面入手,科学管理睡眠。只有找到失眠的根源,才能真正改善睡眠质量。

## 干发帽到底是 “护发好物”还是“智商税”?

**本报综合消息** 洗头发后,很多人会用干发毛巾或干发帽裹住湿漉漉的头发。有人认为干发帽省时又护发,有人却觉得越用干发帽头发越油,甚至加重了脱发。干发帽到底是“护发好物”还是“智商税”?

忙碌了一天,洗个热水澡再钻进被窝,是很多人卸下疲惫的最佳方式。不少人图省事,头发湿漉漉的就直接躺下睡觉。殊不知,湿发入睡悄悄给身体埋下了诸多健康隐患。

想要避免湿发带来的健康影响,干发帽、电吹风等干发工具就派上了用场。但有人使用干发帽后出现头发易出油,甚至脱发的问题,这让人不禁感到担忧:“用干发帽真的会伤头发吗?”

其实,干发帽本身不伤发,错误用法才是“元凶”。干发帽的核心作用是温和吸水,正确使用干发帽,需要注意以下三点。

核心动作:按压吸水,避免揉搓。干发帽靠超细纤维的吸水性发挥作用,大家在使用时应以按压的方式吸走头发水分,切忌像拧毛巾一样揉搓头发,否则会导致毛鳞片外翻受损,使头发变得干枯。

正确佩戴:顺毛鳞片方向,松紧适度。戴干发帽时,先低头让头发自然下垂,从前额向后枕部方向顺势包裹头发,再顺着毛鳞片生长的方向螺旋盘绕,最后用纽扣固定。注意力度要适中,不要过度拉扯或拧得过紧。

控制时长:5-10分钟,切忌久戴。干发帽的吸水效率很高,通常5-10分钟就能明显降低头皮湿度。如果长时间用干发帽包裹头发,头皮散发的水汽会渗入头发中,反而减慢干燥速度。建议戴干发帽5-10分钟后取下,再根据需求用电吹风吹干或自然风干头发。