



天气渐凉，是时候选择一床温暖的被子了。一床舒适的被子能提高睡眠质量，并有益身体健康。本刊特邀国家纺织及皮革产品质检中心专家告诉你——

## 如何选一床舒适的被子

□ 专家支持：国家纺织及皮革产品质检中心技术总监 朱洪亮

**Q** 被子分成哪些种类？

**a** 从填充物来看，被子主要分为棉花被、化纤被、羊毛被、蚕丝被、羽绒被。其中棉花被和化纤被是使用最多的两种；羊毛被、蚕丝被、羽绒被属于比较高档的被子。



**Q** 不同品种的被子有什么特点？

**a 化纤被** 化纤被相对低价，但化纤被较为干燥，尤其是在冬季，且北方有暖气，所以冬天不宜盖化纤被。

**棉被** 棉被是使用比较多的被子，保暖性和舒适性都优于化纤被，其缺点是过于厚重，使心脏和血管在睡眠时承受过大的负荷和压力。因此，有心脏病和血管疾病的人不适合盖棉被。

**羊毛被** 羊毛被吸湿保干性好，并有一定抗菌抑螨效果，很适合风湿病人、婴儿和老人。另外，爱出汗的人用羊毛被比棉被要干爽舒适。

**蚕丝被** 蚕丝被轻暖舒适，让心血管无负荷，能睡得更舒服，纤维柔软、健康，有一定预防风湿、关节炎及皮肤病的功效，防螨、抗菌、防霉效果也很好。缺点是弹性较差、不厚实，冬天使用时，对中老年人及体弱生病的人神经调节能力较差，如果被子的厚度达不到一定的厚度，常常会令人感到单薄且身体不舒适。

**羽绒被** 羽绒是最保暖的材质，升温时间最短，且轻盈。羽绒被不会因为过重而压迫血管和心脏，适合怕冷又怕被子重的人。缺点是有人会对羽绒过敏，婴幼儿最好少用羽绒被。

## Q 被子“孔数”是怎么回事？

**a** 被子的“孔数”是针对一些被子填充物的纤维来说的，这些被子的填充物大部分是聚酯纤维，主要是涤纶。它们有时候被称为“七孔棉”、“九孔棉”，其实是错误的，因为这种纤维不是棉，而是涤纶。这是一种特殊的涤纶，从纤维横截面来看，纤维内部含有孔腔。“孔”指的是一条纤维中的空芯部位，孔前面的数字表示所使用的纤维中空芯的个数。

目前，市面上的多孔被主要分为四孔、七孔和九孔3种，也有部分五孔产品，品质的评定一般由孔数来分，孔数越多，品质越佳。孔腔内储存的是空气，孔腔数越高、越多，空气量就越多，因而透气、保暖、蓬松性就越好，也越显得软和。



## Q 被子越重越保暖吗？

**a** 在材质完全相同的情况下，确实是被子越重，保暖、隔热效果越好。但被子的保暖性不仅仅取决于重量，还与填充物材料的特性密切相关。比如，同样是涤纶作为填充物，在同等重量条件下，有孔涤纶的保暖性优于无孔涤纶，七孔涤纶优于四孔涤纶；而羽绒被由于羽绒本身特有的立体骨架结构，可以储存大量空气，既轻盈又保暖，羽绒被的重量一般在棉被重量的一半左右时，就可达到相似的保暖效果。

被子不宜过重，否则会压迫身体，阻碍血液循环，容易使人疲劳。但也不要一味追求被子的轻盈，过轻的被子保暖性也会受到影响。如果在使用中不觉得冷，没有压迫感，并且没有觉得潮湿或过于干燥，就是最适合的被子。

## Q 如何挑选合适的被子？

**a** **尺寸：**市面上所有床单、被套、被子都有统一标准，单人床被罩尺寸为：200\*150cm、普通双人床被罩尺寸为：200\*200cm、大双人床被罩尺寸为：220\*240cm。应根据实际情况选择适合自己的被子，这样在睡眠过程中舒适度才能得到提升。

**款式：**工艺技术和人们审美意识的不断提升，使得被子的款式种类繁多，一些被子表面设计有复杂的刺绣、图案、花边等，其实这样对于睡眠质量提升不但没有任何帮助，同时还还会影响睡眠质量。被子款式的选择应以简约为主，图案可以选择一些小碎花样式等等，以在一定程度上帮助睡眠质量提升。

**色调：**应随着季节变化选择被子的色调、厚度、材质等。在炎热夏季，被子可以选择浅绿、宝蓝、淡灰、白色等冷色调的；春冬季时，可选用紫红、黄、橘红色、米色、浅黄、土绿、粉色系列等暖色调全棉被子，这样在视觉效果上显得更加温馨舒适。

**填充物：**填充物的质量直接关系到被子的质量高低，好的棉被拍打时没有粉尘，手感柔软有弹性，没有异味；化纤被要注意材质标注的孔数，孔数越多越好；蚕丝被要看蚕丝的含量以及蚕丝的种类，蚕丝含量越高价格越高，另外，蚕丝还分桑蚕丝和柞蚕丝，桑蚕丝价格高于柞蚕丝，挑选时要看清标注的材质种类和含量；羽绒被中，鹅绒要优于鸭绒，注意看被子使用的羽绒种类，另外要摸羽绒、闻气味，手摸无粗大的毛梗说明含绒量高，被子气味小说明羽绒清洁度好。

## Q 保养被子有什么技巧？

**a** **收纳存放：**被子存放时最重要的是保持干燥，注意防潮防霉。被子收纳前要充分晾晒除湿，收纳环境也要避免湿气。报纸具有一定的吸湿性，盛放被子的橱柜可以铺一些报纸辅助防潮。另外，存放时尽量不要压重物，因为长时间的重压会使材质弹性疲乏，蓬松度及手感变差，影响保暖性。

**被子晾晒：**不同的被子晾晒的频率也不同，棉花被子一般比较重，释放湿气比较慢，需要经常晒；化纤被吸湿性差，可以少晒，晾晒化纤被主要是为了杀菌而不是消除湿气；羽绒被、蚕丝被不适宜曝晒，否则会损伤纤维，应以通风干燥为主，尽量减少晾晒次数；羊毛被吸湿性强，容易受潮和生虫，需要经常晾晒，但也注意不要曝晒。☀



### 吃葡萄可护眼

据韩国《朝鲜日报》报道，韩国圣文森特医院眼科医生通过研究发现，食用葡萄可降低患糖尿病性视网膜病变（简称糖网）的风险。糖网指的是因长期患糖尿病，视网膜毛细血管受损而引起视力下降的疾病，可能导致失明。

研究团队对1000余名30岁以上的糖尿病患者进行了分析，结果显示，与每月吃葡萄不到1次的人相比，每月吃2~3次葡萄的人糖网患病率要低46%，有失明危险的严重糖网的患病率则要低64%。

研究人员认为，葡萄中所含有的抗氧化白藜芦醇具有防止血管损伤的效果，从而降低了因视网膜血管损伤所导致的糖网风险。葡萄皮中的白藜芦醇含量超过了果肉，因此应该多吃葡萄皮，但注意每次食用不应过量。



### 蓝莓汁可改善产后心情

加拿大不良嗜好与精神卫生教育中心研究人员给一些孕妈妈做抑郁自测试卷，然后让其中21人坚持每天喝蓝莓汁，另外20人不喝。生产后3~6天，新妈妈们再次接受测试。结果显示，每天喝蓝莓汁的新妈妈没有情绪低落的状况，而不喝的妈妈们产后抑郁测试的分数明显比产前高。

研究人员在美国《国家科学院学报》上发表文章说，女性产后大脑中一种名为MAO-A的蛋白质会增加，它能分解掉3种令人产生愉悦

的化学物质——5-羟色胺、去甲肾上腺素以及多巴胺。MAO-A水平在产后5天达到最高，新妈妈也就是在此时情绪最为低落。而蓝莓中含有大量的色氨酸和酪氨酸，能够弥补这一问题。



### 多吃柑橘血糖好

日本的一项调查研究显示，爱吃柑橘的人得糖尿病风险低。

这项调查由日本农业食品综合研究机构和滨松医科大学联合发起，研究人员对日本知名柑橘产地滨松市的1000多名居民做了为期10年的随访调研，



统计分析了居民健康状态变化与 $\beta$ -隐黄素血浓度（柑橘富含此物质）的关联。结果显示，每天吃三四个柑橘的人与不吃柑橘的人相比，得糖尿病风险要低57%，同时肝功能异常和脂代谢异常的风险也较低。医学研究已知， $\beta$ -隐黄素有一定抑制肝脏发炎、促进脂肪细胞分解的作用。

### 女性频吃方便面增加患心血管病风险

韩国一项研究结果表明，一周吃3次以上方便面的人比一个月吃1次或不吃的人患心血管病的概率高2.6倍，女性患病的概率甚至达到6倍。

韩国首尔大学医院及梨花女大食品营养学教授组成的研究团队以首尔地区3397名(男1782名、女1615名)18~29岁的大学生为对象进行了调查。研究结果显示，一周吃3次以

上方便面的人比一个月吃1次或不吃的人，患高甘油三酯血症的概率高出2.6倍，而女性则高出6倍。

高甘油三酯血症是指血液内中性脂肪的数值高于正常值的状态。中性脂肪会积压在血管壁，阻碍血液的流动，导致动脉硬化、急性心肌梗塞、脑中风等疾病。研究团队分析，大量食用方便面会造成碳水化合物和中性脂肪数值的上升。●