

有人说,夏天最奢侈的“矛盾美学”莫过于这边空调呼呼吹着冷气,那边被子严严实实裹在身上。乍一听,像极了怕热又怕冷的“矫情”,但仔细想想,这可不是在“浪费电”。

科学研究证实,适宜的凉爽环境加适度的被褥包裹,反而有助于提升深度睡眠质量。所以,别再调侃这是“电费刺客”了——在暑热里为自己精准调节一份舒适的微气候,不是浪费,而是一种讲究的自我养护。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员陈双 王鑫
指导单位:湖南中医药大学第一附属医院
指导专家:急诊内科副主任田争

B01
健康周刊

潇湘晨报

湖南出版投资控股集团主管、主办
国内统一连续出版物号:CN 43-0057
农历丙午年四月廿六
2026年6月11日 星期四

小贴士

1984~2004年这20年间,瑞士、荷兰与日本做了三项研究睡眠与温度之间关系的实验,结果表明,环境温度低一些,确实让人更容易入睡。

当我们盖着被子时,外界环境的最佳温度在19℃~22℃之间,而被窝里的最佳温度在31℃~35℃之间,这样被窝内外约10℃的温度差,是让人体感觉最舒服的睡眠温度。

为什么10℃的温度差,会让人体感觉最舒服呢?研究人员表示,这是因为身体、被子和环境三方一直在持续不断地进行热量的交换,达到动态热平衡,使我们身体的核心部位始终维持在一个最适合睡眠的温度区间。(科普中国)

空调房里裹被子真的不是浪费电

对比一下“不开空调不盖被子”和“开空调不盖被子”两种情形,就会发现:

不开空调不盖被子——环境温度太高,不仅容易出汗,人还很躁,真的会睡不着。而且不盖被子的话,肚子上总觉得少了点儿东西,整个人没有安全感,也睡不着。

开空调不盖被子——环境温度是低了,但体感凉飕飕的,身体也会蜷缩成一团,还是不容易睡着。

所以,还是开着空调盖被子睡觉最舒服。

其实这不仅是个体的感受,医生也指出,开着空调盖被子,睡觉确实更舒服。

顺应体温调节的生理规律

人在进入睡眠状态后,新陈代谢率会显著下降,基础体温也会随之降低约0.5℃~1℃。此时人体的体温调节中枢处于相对“迟钝”的状态,产热减少,对寒冷的抵抗力变弱。如果只穿单薄睡衣,很容易在后半夜因受凉而引发肌肉痉挛或感冒。被子能提供持续的保温层,防止核心体温过度流失。

提供安全感与心理抚慰

从心理学角度来看,被子的重量和包裹感能够模拟拥抱的体验,促进大脑分泌血清素和褪黑素,从而降低皮质醇(压力荷尔蒙)水平。这种“重力效应”能有效安抚神经系统,让人更容易进入深度睡眠。

平衡“微气候”,提升睡眠质量

空调冷气通常较重且容易直吹,导致室内存在温差死角。盖好被子能在人体周围形成一个温度适宜、湿度稳定的“微气候”。在这个舒适的微环境中,人不需要频繁翻身寻找舒适位置,也不易被冷风惊醒,从而大幅提升了连续睡眠的质量。

预防“阴暑”与寒气入侵

被子是抵御空调房中冷空气最直接的物理屏障,能有效保护腹部(神阙穴)、关节和颈背部免受风寒侵袭。

趣聊

优秀的被窝该“长啥样”

那么,究竟盖多厚的被子助眠效果是最佳的呢?优秀的被窝到底该“长啥样”?

材质轻盈且透气(拒绝闷热)

夏天空调房的被子切忌厚重闷气。优秀的夏凉被应选择纯棉、天丝、蚕丝或大豆纤维等吸湿排汗的材质。它们能迅速吸收并散发人体夜间排出的微量汗液,保持被窝干爽,避免因出汗后吹风导致的二次受凉。

重量适中(贴合不压身)

理想的夏被重量通常在1.5kg至2kg左右。它需要有足够的垂坠感来贴合身体曲线,封住边缘防止漏风;但又不能太重,以免压迫胸腔影响呼吸或限制翻身产生束缚感。

尺寸充足(全方位防护)

优秀的被窝需要“够大”。建议选择比床宽出至少30至50厘米的尺寸。这样即使你在熟睡中无意识地翻滚、踢腿,被子依然能护住肩膀和脚底,不会让关键部位暴露在冷空气中。

易于清洗与打理(卫生保障)

空调房内空气流通差,被窝是螨虫和皮屑聚集的重灾区。优秀的夏凉被应当支持机洗且不易结团变形,方便每半个月清洗一次,从源头上切断细菌滋生的可能。

色彩柔和(视觉降温)

从环境心理学出发,优秀的被窝颜色应以低饱和度的冷色调或中性色为主,如浅蓝、薄荷绿、米白或浅灰。这些颜色能在视觉上带来清凉、宁静的感受,有助于平复情绪,快速入眠。