

羊毛， 您的睡眠卫士



良好的睡眠很重要。睡眠不好会对人的健康产生在身体、神经和心理等方面一系列的负面影响。包括认知能力下降、免疫力降低、患抑郁症的风险增加及亚健康等。

有一个改善睡眠质量的方法是通过睡衣和床上用品来营造稳定的床上微观环境。羊毛的天然和特有属性有助于打造这样的环境。



研究证明,羊毛有助于保持体温稳定并防止出汗,能让睡眠环境更舒适。特别是,与其它类型的纤维相比,羊毛对热量和湿度变化有更好的缓冲作用。这使得羊毛能够抵御对睡眠不利的低温、高温和高湿。

羊毛对各个年龄段的人的睡眠都是有益的。然而,人的睡眠质量和调节体温的能力通常会随着年龄的增长而下降的,穿羊毛睡衣和使用羊毛寝具能明显改善成年人随着年龄增长带来的睡眠质量问题。

羊毛睡衣

2018年的一项研究显示,与穿着其它纤维成分睡衣的老年人相比,穿着羊毛睡衣的老年人入睡更快,受干扰更少。这项研究表明,65岁或65岁以上的成年人穿着羊毛睡衣时入睡会明显加快,平均入睡时间为12分钟。相比之下,穿着聚酯纤维或棉质睡衣时的入睡时间分别为22分钟和27分钟。

虽然羊毛睡衣对老年人群体睡眠质量的改善更为普遍,但研究表明,它对年轻人睡眠质量的改善也是有帮助的。

65岁或65岁以上的成年人的入睡明显加快,平均入睡时间为:



12 分钟
羊毛



22 分钟
聚酯纤维



27 分钟
棉质

2016年的一项研究评估了在17°C时穿着羊毛和棉质睡衣对睡眠质量的影响。研究发现,与穿棉睡衣相比,穿羊毛睡衣的19岁-27岁男性和女性的入睡时间会明显缩短。

羊毛床上用品

Umbach 通过实验室测试和人类睡眠研究表明，与棉/腈混纺毛毯相比，羊毛毛毯的热舒适性更高。Umbach 认为，羊毛毯比棉/腈混纺毯具有更好的保温、湿气转移和湿气缓冲等性能。

另一项调查发现，羊毛褥垫会增加 REM (快速眼动睡眠，也叫积极睡眠) 睡眠时间，而羊毛床上用品 (羊毛被，无论是否同时使用褥垫) 会使 REM 睡眠时间增加 25%，并让皮肤在第 4 阶段睡眠中获得更好的自然降温效果。这项研究的受试者也认为羊毛床上用品更舒适。



羊毛毯比棉/腈混纺毯具有更出色的保暖性、湿气转移和湿气缓冲效果。

研究显示，睡在羊毛褥垫上的成年人睡得更安稳，醒来时精神更饱满（“感觉更好”）。与其它类型的纤维相比，羊毛褥垫具有更多的压力点分散性、更好的保温性和更出色的吸汗性，体感更舒适。

- 纤维肌痛患者 (弥漫性慢性疼痛，存在压痛点) 睡在羊毛褥垫上时，表现出**疼痛指数显著降低**，以及**睡眠质量评估显著改善** (匹兹堡睡眠质量指数)。
- 由于羊毛天然的湿气转移能力和透气性能减少了湿气积累，相关患者在**羊毛褥垫上翻动或翻身的次数降低**，患褥疮的情况更少。

越来越多可靠的当代科学证据表明，羊毛对老年人和年轻人的良好睡眠都是有益的。特别是，羊毛有助于改善睡眠不佳者的睡眠质量。这些研究结果将会让消费者更有信心地选择羊毛睡衣和床上用品，而非其它纤维的制品。

羊毛, 您的睡眠卫士

参考文献

睡眠不佳的影响可表现为认知能力下降、免疫力降低、患抑郁症的风险增加及亚健康等。

- Sleep, recovery, and metaregulation: explaining the benefits of sleep. Vyazovskiy VV. Nat Sci Sleep. 2015;7:171-184
- Stone, K. L., & Xiao, Q. (2018). Impact of Poor Sleep on Physical and Mental Health in Older Women. Sleep medicine clinics, 13(3), 457-465. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2018.04.012>
- Chien, M. Y., & Chen, H. C. (2015). Poor sleep quality is independently associated with physical disability in older adults. Journal of clinical sleep medicine : JCSM : official publication of the American Academy of Sleep Medicine, 11(3), 225-232. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4532>

与其它类型的纤维相比,羊毛对温度和湿度变化有更好的缓冲作用。这使得羊毛能够抵御对睡眠不利的低温、高温和高湿。

- David, H. G. (1964) The Buffering Action of Hygroscopic Clothing, Tex. Res. J, 34, 814 - 816.
- Okamoto-Mizuno, K. & Mizuno, K. (2012) Journal of Physiological Anthropology, 31.
- Okamoto, K., Mizuno, K., Michie, S., Maeda, A. & Iizuka, S. (1999) Sleep, 22, 767-773

与穿着其它纤维成分睡衣的老年人相比,穿着羊毛睡衣的老年人入睡更快,受干扰更少。Chow, Shin, Mahar, Halaki, Ireland (2018) The impact of sleepwear fibre type on sleep quality in older adults under warm ambient conditions. p2-18.

在 17°C 时,与穿着棉睡衣相比,穿羊毛睡衣的 19-27 岁男性和女性的入睡时间会明显缩短。Shin, Halaki, Swan, Ireland, Chow (2016) The effects of fabric for sleepwear and bedding on sleep at ambient temperatures of 17°C and 22°C.

Umbach 通过实验室测试和人类睡眠研究,证明羊毛毯比棉/腈混纺毯具有更好的保温、湿气转移和湿气缓冲性能。Umbach, K.H. (1986), Journal of the Textile Institute, 77:3, 212-222.

羊毛褥垫增加了 REM (快速眼动) 睡眠时间。羊毛床上用品 (羊毛被, 无论是否同时使用褥垫) 会使 REM 睡眠时间增加 25%, 并让皮肤在第 4 阶段睡眠中获得更好的自然降温效果。人们认为羊毛的舒适感更佳。IWS Interior Textiles Technical Information Letter 46, 21st November 1990

睡在羊毛褥垫上的成年人睡得更安稳,醒来时精神更饱满(“感觉更好”)。Dickson, P.R. (1984), The Medical Journal of Australia, January 21, 1984, p87-89.

纤维肌痛患者(弥漫性慢性疼痛,存在压痛点)睡在羊毛褥垫上时,表现出疼痛指数显著降低,以及睡眠质量评估显著改善(匹兹堡睡眠质量指数)。Kiyak, E., Akdemir, N., Fesci, H. (2010), Australian Journal of Advanced Nursing, 26:3, 47-52.

相关患者在羊毛褥垫上需要翻转或翻身的次数降低,患褥疮的情况更少。Jolly, D.J., Wright, R., McGowan, S., Hickey, M.B., Campbell, D.A., Sinclair, R.D., and Montgomery, K.C. (2004), Medical Journal of Australia, 180, 324-327.