

早上起床，真的不要疊被子

江蘇省消保委 2024-03-07

不疊被子，真有科學依據，人體自帶或者從外面帶回來的微生物大量定值在床上，起床後立馬疊被子，會讓這些微生物和汗液等殘留在被子裡，得不到揮發，更利於細菌繁殖。

美國睡眠專家麥肯茲·海德 (Mckenzie Hyde) 研究了床單和枕套上的細菌以後發現，每平方英尺（約 6 平方釐米）的菌落形成單位隨着床單使用的時間而明顯增長，使用一周後床單上有 5 百萬個菌落，枕套上有 3 百萬個菌落，使用四周後床單和枕套上的菌落數都變成了 1 千 1 百萬個。



如果你真的覺得疊被子是個樂趣，不妨把被子翻過來平鋪，或晾曬一下再疊。

來源：深圳衛健委、健康日曆