

按时睡觉,你做到了吗



最近,一份“夜间人体各器官工作时间表”和一份“不同年龄段的睡眠时”在网络上广为流传,这两个“时间表”究竟靠谱吗?科学根据在哪里?

无论是中医还是西医,都认为睡眠是消除疲劳的主要方式,睡的时间太少,肯定有损身体,但如果不按时睡觉,即使白天睡得再多,同样也于身体有害。日出而作,日落而息,是大自然的规律。人的睡眠系统同样要遵循大自然的规律,这个系统一紊乱,人不仅不能高效率地工作,还会埋下健康隐患。

那一个人一天究竟应该睡几个小时?几点开始睡觉比较好呢?专家提醒,一定要按“时”睡觉,这个“时”不仅包括保证充足的睡眠时间,还包括按“点”睡觉。

23时是晚睡的极限

广州医科大学附属第三医院中医科主任、主任医师冯崇廉认为,网上流传的“夜间人体各器官工作时间表”有一定道理。他同时还进行了一些修正。

亥时(21:00~23:00),手少阳三焦经最旺,而三焦经掌管人体诸气,是人体血气运行的主要通道,为“元气、水谷、水液运行之所”,而且,此时又是十二时辰中最后一个时辰,又称“人定”,意为夜已深,人们应该停止活动了。23时是中医养生观念中晚睡的极限。

子时(23:00~01:00)是足少阳胆经“当值”,是胆汁推陈出新和骨髓造血的时间,这时是身体休养和修复的开始,应该睡觉。子时前入眠,胆力能完成代谢。

丑时(1:00~3:00)是足厥阴肝经“值班”,是肝脏的修复时间。“肝藏血。”冯崇廉说,肝经可调节全身血液并疏导全身,使气血调和,解毒和排除毒素,为人体进行清洗工作。这时应在熟睡中。如果这时还没入睡,第二天很难集中注意力。

寅时(3:00~5:00)是手太阴肺经“当值”,是呼吸运作时间。肝在这时把血液推陈出新之后,将新鲜血液提

供给肺,通过肺送往全身。这时人体温最低,血压也最低,脉搏和呼吸都处于最弱状态,脑部供血最少。这时一定要处于熟睡状态。

卯时(5:00~7:00),手阳明大肠经正旺,有利于排泄。“大肠是传导之官。”冯崇廉说,卯时,此时最适宜喝杯温开水,然后去排便。“也就是说,可以起床了。”

辰时(7:00~9:00),足阳明胃经“值班”。胃是五谷之海。胃已经空了一个晚上,这时一定要起来吃早餐了。

从西医的角度来分析,晚上到“点”睡觉也很重要。广州医科大学附属第二医院神经内科主任医师高聪教授介绍,

睡眠本身就是一种有规律的生物钟的现象。睡眠生物钟一旦受到干扰,人体健康就会出现紊乱。

睡眠不足会导致免疫力下降

冯崇廉认为,工作和活动都应该在阳气上升的白天进行,如果夜间很晚还活动,本该潜伏休养的阳气遭到过度损耗,第二天就会感到体乏神倦,长期下去体质也会渐渐变差。因此,充足的睡眠非常重要。

“睡眠是消除疲劳的主要方式,如果严重缺少睡眠,就不单单是觉得疲劳的问题。”高聪说,很多人喜欢熬夜,以为第二天喝茶或咖啡又可以精神抖擞,但

是,如果连续多天睡眠不足,会带来诸多健康隐患。

第一,会影响大脑的思维和判断力;第二,会诱发各种疾病;第三,对于青少年而言,睡眠不足会影响生长发育;第四,对于爱美人士而言,睡眠不足也是皮肤健康的大敌。

高聪提醒,在保证睡眠充足的同时,还要注意睡眠时间要适量。一般来说,不同年龄阶段的人群,适量的睡眠时间大致如下:新生儿20~22小时、2月婴儿18~20小时、1岁15小时、2岁14小时、3~4岁13小时、5~7岁12小时、8~12岁10小时、13~18岁9小时、成人7~8小时、老人6~7小时。(广日)

打底裤尽量少穿

随着气温逐日下降,打底裤又成为女性日常穿搭的必需品。但有医生提醒,长时间穿打底裤小心静脉曲张。

静脉曲张是指由于血液淤滞、静脉管壁薄弱等因素,导致静脉迂曲、扩张。身体多个部位的静脉均可发生曲张,静脉曲张最常发生的部位在下肢。“静脉曲张女性发病率比男性多,这与年轻女性喜欢穿紧身裤和打底裤有关。紧身裤、袜上下一样宽,穿上身后臀部和腰部往往过紧,下肢血液无法顺利通向往心脏,在静脉中沉积,严重影响血液循环。”广

东省揭阳市一院妇科林医生介绍,此外,经常穿高跟鞋及长靴,跷二郎腿也会导致下肢静脉曲张。

“一旦发现自己小腿上有‘青筋’,要尽量少穿紧身裤,而且最好去看医生,在医生建议下穿医用弹力袜来预防和治疗静脉曲张。”林医生提醒女性市民,冬日着装应以保暖、舒适为先,尽量少穿打底裤、连裤袜,切莫为了爱美患上疾病,得不偿失。而需长期久坐的市民,应避免跷二郎腿,并多做腿部按摩,还可每小时就起来走走走动,或采取快步走的方法来预防下肢静脉曲张。(何小妍)



宝贝秀

宝贝秀栏目由平顶山微报与平顶山日报合办。

投稿方式:扫描二维码加入平顶山微报,提供关于同一事件或同一主题的一幅或一组图片,自拟标题,注明“宝贝秀”,发送至平顶山微报即可,欢迎大家积极参与。

图片由网友琳提供。



儿童眼睛调节灵敏度远不及成年人,眼科专家建议

6岁以下儿童禁触3D

每逢周末及寒暑假,不少家长喜欢带着小孩看3D电影,这样的场景在各大电影院随处可见。然而法国国家卫生安全署日前发表声明称,由于6岁以下孩子的视觉系统尚在发育中,建议6岁以下的孩子禁止接触3D电影、3D游戏和3D电脑,6岁至13岁之间的孩子适度接触。眼科专家对此表示,由于6岁以下孩子的眼球还未发育好,禁触3D有一定的道理。

“看3D的时候,立体感的获得,需要观看者的眼睛不断调节才能完成。”梅州市人民医院眼科主任丘亮辉说,3D电影、游戏等看到的立体,与我们平时所看的真实立体不一样。儿童眼睛的调节灵敏度远赶不上成年人,调节的过程会使眼睛更容易产生疲劳感,对于6岁以上12岁以下的儿

童,他建议不宜过多长时间看3D电影及玩游戏。

除了接触3D影响小孩眼睛发育外,随着家用平板电脑、互联网电视不断推出,多屏时代的到来,也对儿童的用眼健康产生了巨大的危害。那么对于12岁以下的儿童,平时应如何保护眼睛健康发育呢?丘亮辉提醒,不少孩子习惯在假期无节制地上网、看电视、打游戏、玩手机,也易导致视力急剧下降。家长应时刻关注孩子的视力健康,早发现早治疗。他说,儿童在用眼时一方面要注意时长,玩半个小时就需要休息,并向远处眺望以放松眼肌;另一方面要注意光线,不宜过强或过弱。此外,他建议孩子多参加一些户外活动和体育运动,在增强孩子体质的同时也能达到放松眼肌、保护眼部健康的目的。(秦秋霖)



(上接第一版)同时设立气候变化南南合作基金,帮助其他发展中国家应对气候变化。

在讨论国际贸易议题时,习近平指出,贸易保护主义损人不利己。二十国集团有能力、有责任推动建设统一、开放、普惠的全球大市场,推动多哈发展回合谈判早日完成,还要营造有利于各国发挥特长、实现优势互补的贸易环境,帮助发展中国家提升在全球价值链中的地位并获益。

与会成员领导人同意,抓紧落实国际货币基金组织份额改革,继续推进金融监管改革,采取措施确保国际税收体系公平。建设反腐败合作网络,返还腐败资

产,拒绝为腐败官员提供避罪港。加强能源合作,提高能效,逐步取消化石燃料补贴,支持可再生能源和清洁能源,应对气候变化挑战。反对贸易保护主义,各种双边、区域和诸边贸易协定应该互为补充、透明,帮助发展中国家贸易发展。

会议还讨论了埃博拉疫情,强调二十国集团应该在防控疫情和救助灾情方面发挥更大作用。

会议宣布,中国主办2016年二十国集团领导人峰会。习近平表示,中方有信心当好2016年主席国及2015、2017年“三驾马车”成员,同各方一起把二十国集团机制维护好、建设好、发展好。

汪洋等出席。

网购闹纠纷 及时截图取证

“双11”消费狂欢活动临近,网购大战一触即发。为避免不必要的矛盾纠纷,近日,工商部门发布消费警示,提醒消费者要及时取证,截图网页,保留聊天记录,及时举报维权。

工商部门指出,在网络团购中,许多低价折扣都隐藏着“猫腻”。所以在网络团购前应尽可能多了解市场价格,避免上当。要注意卖家信用和消

费者的评价。一般来说交易次数越多,交易对象越多元化,卖家可信度就越高。但交易对象单一或较少,消费者的留言多是差评,这种网店的可信度就较低。

此外,网络购物时要注意商品的售后服务。比如是全国联保还是店铺保修,是否收费维修,保修期间来回运费由谁承担,保修范围、时间等情况。消费者

在收货时,要查收或向卖家索要相关凭证,并注意完整保存(包括“电子交易单据”),以便在所购商品出现问题时提供退换货凭证。

当发生网络消费纠纷时,消费者要及时取证,截图网页,保留聊天记录,及时向网络交易平台或经营者所在地的工商机关投诉举报,以便维护自身的合法权益。(吕璐)

富水长流勤俭家

虎振江(平煤神马集团二矿)

我小时候受父亲和母亲的影响,加上上世纪60年代“瓜菜代”生活的经历,养成了勤俭节约的生活习惯。现在生活富裕了,不仅勤俭生活,而且教育儿孙明白“克勤克俭有乐,任奢任侈修藏愁”和“富家须嘱子孙俭,穷人要教儿女勤”的道理。

平常,我做到开支要有计划,该花的钱花,不该花的钱不花。精打细算,细水长流。我买菜都是在早上或晚上,早上新鲜,晚上便宜。儿孙们退下来的衣服,有七八成新,我和老伴接着穿。出门随手关灯,一水多用,饭店用餐打包,孙辈用过的作业本我让他用来练习毛笔字,尽量做到节约一度电,一滴水,一粒粮,一张纸。我外出近路步行或骑自行车,远路坐公交车。

“春光水照文明国,富水长流勤俭家。”这是今年春节,我写的贴在自家厨房门框上的对联。在建设节俭型社会的今天,要牢记“一粥一饭当思来之不易,半丝半缕恒念物力维艰”的古训,从我做起,从小事做起,克勤于邦,克俭于家。

贵在身体力行

刘选启(湛河区人大)

勤俭节约是中华民族的传统美德,勤俭不只是经济不富裕的人应该做的事,更是大家都应该做的事。勤俭不只是为了省钱,更是为了节约我们有限的资源。尽管改革开放30多年来,我国的经济有了迅猛发展,生活条件有了很大改善,但勤俭作为一种美德,作为一种工作态度、生活作风,还要大力提倡,决不能丢掉。

勤俭,一要勤劳,二要节俭,注重从

家庭沙龙

勤俭(下)

小事开始,从细节开始。勤劳就是要热爱本职,努力工作,用自己的智慧和双手创造财富,为社会发展和个人富裕贡献力量。节俭就是要树立“过紧日子”的节约观念,无论条件好差,都身体力行,把一粒粮食、一度电、一滴水、一分钱这些“小事”时刻放在心上,不浪费,不奢侈,让勤俭得以传承和光大。

从衣食住行入手

杨心武(矿工路街道办事处)

美国哲学家、心理学家威廉·詹姆士有一句经典名言:“行为决定习惯,习惯决定性格,性格决定命运”。养成勤俭节约的生活习惯,对一个人的性格塑造乃至命运都有决定性作用。但如何养成这种习惯呢?我觉得要从衣食住行做起。

在衣的方面,不要与他人攀比,不追求华丽服饰、昂贵化妆品等,要以实用为根本标准;在食的方面,在饭店吃饭有剩菜时要打包,在婚宴中不铺张浪费;在住的方面,不追求奢华家具、房屋,只要温馨、舒适即可;在家庭用水用电方面,随手关闭不用的水电开关;在行的方面,不追求豪华车辆,多乘坐公共交通工具,低碳出行。

自觉抵制面子文化

梁伟华(郟县白庙乡政府)

当今社会,勤俭的最大敌人就是无处不在的面子文化,小到形式大于内容的礼品包装,大到不计成本的接友迎亲,已然渗透到我们的方方面面。孔子

曾说:“一箪食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回不改其乐”。在工作和生活中,我们应理性消费,量力而行,自觉抵制面子文化的侵蚀,不逐俗流,不落奢侈,在细节上严加注意。如绿色低碳出行,外出吃饭剩菜打包,及时维修跑冒滴漏的水管接头,循环利用生活用水,电器不用就随手关掉,纸张双面使用……这绝不是钱多钱少的问题,而是一个人内在素养的体现。反对铺张浪费、厉行勤俭节约就在我们举手之劳中,这是既能利己又能造福子孙后代的好事,何乐而不为呢?

下期话题预告:

孩子应该怎样学古诗词

王女士的儿子在北京市海淀区一所不错的小学读三年级,从一年级开始,老师就将古诗词配上《最炫民族风》等流行歌曲的说唱部分进行教学,以便学生背诵。王女士第一次听时“差点背过去”。近日,语文出版社社长王旭明表示,社会上对学习中华传统文化存在误区,不是为了背诵而把古诗词配上现代音乐,就是给孩子们穿上古代服装,摇头晃脑地背诵,甚至还拿腔拿调地吟诵,其实,“让孩子们安安静静地读、背和感悟就挺好。”你怎么看?

来稿请寄本报副刊部或发送至电子信箱:rbsh@pdsxww.com,或登录平顶山新闻网(鹰城网事)平台(http://bbs.pdsxww.com)“家庭沙龙”发帖。

围城内外

婚姻不靠演技 靠走心

傍晚6点多,老婆打电话说路上堵得水泄不通,不知道怎么回事?我看了看窗外,大雨滂沱,夹杂着大风。犹豫了片刻,我决定骑自行车去接她。

去老婆所在公司的路不好走,大雨天得“跋山涉水”。首先要经过一个涵洞,一到那儿,果然不出所料,积水过膝,不少车困在那里进退两难。蹚过涵洞,是一段上坡路,还是得推车前行;接着是一人车混行的繁华路段,不仅汽车在大雨中寸步难行,骑车也得见缝插针才能慢慢前进……

费了好大的劲儿,终于把老婆接回了家。老婆进门第一件事就是发微博、微信,很快引来一片点赞。老婆的闺蜜们此时大多还堵在风雨中,有一位干脆已经到酒店开房,不打算回去了。她们都说只有我才会做出此等“壮举”,其他老公肯定不会顶风冒雨骑车去接老婆。

人总得有闪光点,老婆的闺蜜们大多嫁得很好,平日里在网上晒别墅、晒豪车、晒出国游……我幸亏偶尔还能给老婆提供一点另类晒品,不然老婆恐怕真得经常思考这样一个问题:当初为什么会嫁给这样一个男人?

前几年从事宣传片制作,一部短片几万元可以做,几十万元也可以做,区别何在?其中一个重要差别就是拍摄量的大小。一部15分钟片子,拍3小时材料就能剪出来,拍30小时也行。当然内容越多,提炼余地越大。婚姻生活很像剪片子,你平日给对方留下的美好片段越多,对方越能很快在脑海里剪出一部片子,片子里你是最能感动她的那个人。反之,你伤对方的心次数越多,你越容易被剪成她厌恶的人。

在8年婚姻生活中,我和老婆也曾大吵过几次,也曾“离”字一闪念,但后来都度过了危机,而且不曾麻烦亲友调解,至今他们还误以为我们一直都相敬如宾。每次吵到几乎没有回旋余地时,我们各自冷静两天,回想一下对方这几年的表现,气便渐渐消了。老婆每每会想起我若干次类似雨中接人的“感人”事迹,而我总会想到结婚时的情景:买房后几乎弹尽粮绝,没有财力去老婆娘家迎亲。我们只摆了四桌酒请朋友,父母、亲戚、同事都没有邀请……如此简陋的婚礼,创下了我们两家多项纪录,更是朋友圈里独一无二的。老婆当初能接受这样草率的婚礼,承受了很大的舆论压力。仅此,我就应该一辈子对她好。

所以说,婚姻越长,印象分的积累就越重要。你在每件事上的表现,都会自动存入对方的记忆库里。演好婚姻中的角色,不靠演技靠走心。(朱辉)

食不厌精



茄汁琵琶虾

材料:海虾,盐,料酒,面包糠,番茄沙司,鸡蛋清。

做法:1.将虾洗净后去壳从背后划开,去除虾线,不要全部划开;2.虾处理好后加入料酒、盐腌十分钟,加入蛋清抓匀;3.虾在面包糠中粘匀,中火炸至金黄后码在盘子里;4.锅里放少量的油,加入番茄沙司和两勺清水,烧开后搅匀淋在虾上即可。

(张华荣)

讣告

原平顶山市技工学校党委书记、市政协学习文史委原副主任马聚申因病医治无效,于2014年11月15日18时36分去世,享年65岁。兹定于2014年11月19日(星期三)上午8时30分在市殡仪馆第一厅举行遗体告别仪式,请生前亲朋好友届时参加。

妻:李庆文 携
儿子:马骏 儿媳:赵军
孙女:马若云

泣告

2014年11月17日