

午睡是健康一夏的“刚性需求”

“中午不睡,下午崩溃。”立夏以后,由于天亮得早,人们起得早,而晚上相对睡得晚,加上天热出汗多的缘故,易使人感觉精神不振,利用午休时间小憩,以便下午更好地投入工作,是许多上班族和学生族的刚性需求。但受条件所限,他们大多数只能在办公桌上趴一趴,被网友戏称为“桌趴族”。



午睡能提振下午精神

第四军医大学唐都医院神经科副主任、睡眠中心负责人宿长军主任认为,午睡是人们适应自然规律的一种作息模式,特别是从事脑力劳动工作的人,午睡是十分必要的。但是对于身体好、夜间睡眠充足的人,不午睡通常也不会影响身体健康。

“午睡一般在午饭后30分钟左右较好。如果午睡的时间太少达不到深睡眠状态,则会影响午睡效果,而睡得时间太长,则可能会打乱睡眠规律,从而影响夜间的正常睡眠。”他建议市民,午睡醒来后不要匆匆起床马上投入工作或学习,因为此时大脑的供血不足,可能会出现短暂的功能性紊乱,让人感到头昏脑涨,最好再躺10分钟左右起床。更值得注意的是,有一类人群其实不适合午睡,比如,慢性失眠症患者最好不要午睡,因为午睡会进一步干扰患者的睡眠节律,反而影响晚上的正常睡眠。

趴在桌上睡不可取

许多上班族午休时间都不回家,往往都是在办公室用手当“枕头”,趴在桌上午睡,却不知这样做的危害。宿长军主任指出,趴在桌上午睡,面部受压,会引起面部的供血不足,还会压迫手臂,导致手臂处神经受挤压,容易出现手臂酸麻、肩痛等障碍,长时间如此,还会导致神经麻痹、脊柱变形、腰肌劳损等。此外,由于趴着午睡,身体的弯曲度增加,造成呼吸不畅,还会使身体处于缺氧状态。因此,午睡最好的姿势还是卧位,这样周身的肌肉会得到很好的放松,上班族如果有条件,不妨在办公室放一张折叠床。

其次,学龄前儿童和小学生正处于生长发育的黄金时期,午睡能够有效地补充睡眠,使大脑和身体各个系统都得到放松和休息,提高机体的免疫机能,增强机体的抗病能力,促进身体健康成长。但家长一定要注意孩子的睡眠姿势,防止孩子们睡觉时因姿势不对而对身体形成压迫,或阻碍正常呼吸,影响健康发育。
(据《西安晚报》)

夏季养生就吃豆

夏天特别炎热,特别是三伏天,常吃豆类可以健脾利湿。除被神话过了的绿豆,还有很多豆类所含植物蛋白质、碳水化合物、维生素和无机盐比其他蔬菜高,维生素又以B族维生素含量较高。今天小编和大家分享如何在夏天奋战“豆”底的!

豌豆:味甘、性平,归脾、胃经;具有益中气、止泻痢、利小便、消痈

肿、解毒之功效,主治脚气、痈肿、乳汁不通、脾胃不适、呃逆呕吐、心腹胀痛、口渴泻痢等。豌豆荚和豆苗中富含维生素C和能分解体内亚硝酸盐的酶,故具有抗癌防癌的作用。豌豆中所含的某些物质还有抗菌消炎、加强新陈代谢的功能。

扁豆:扁豆的营养成分相当丰富,包括蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁、多种维生素及膳食纤维等,扁豆

的B族维生素含量特别丰富。此外,扁豆中还含有血球凝集素,有显著的消退肿瘤的作用。

绿豆:绿豆具有清热解毒、消暑利尿、止渴解烦、明目降压、利咽润肤、消脂保肝功效。常用于暑热烦渴、疮疡肿毒、肠胃炎、咽喉炎、肾炎水肿等防治。

毛豆:味甘、性平,入脾、大肠经;具有健脾宽中、润燥消水、清热

解毒、益气的功效;主治痞积泻痢、腹胀羸瘦、妊娠中毒、疮痈肿毒、外伤出血等。因毛豆是黄豆的嫩豆,其所含的卵磷脂成分丰富。

刀豆:刀豆含有尿毒酶、血细胞凝集素、刀豆氨酸等;近年来,又在其嫩荚中发现刀豆赤霉I和II等,有治疗肝性昏迷和抗癌的作用。一般人群均可食用,尤适宜于肾虚腰痛、气滞呃逆、风湿腰痛、小儿疝气

等患者食用。

菜豆:又名四季豆、芸豆等,以嫩荚或豆粒供食用。嫩荚约含蛋白质6%、纤维10%、糖1%~3%。干豆粒约含蛋白质22.5%、淀粉59.6%。鲜嫩荚可作蔬菜食用,也可脱水或制成罐头食用。做法可谓多种多样,百吃不厌!

豇豆:性平、味甘咸,归脾、胃经;具有理中益气、健胃补肾、和五脏、调颜养身、生精髓、止消渴的功效;主治呕吐、痢疾、尿频等症。尤其适宜于糖尿病、肾虚、尿频、遗精及一些妇科功能性疾病患者多食。

(据《桂林晚报》)