

## 把握晚间养生黄金期

# 社区医生教您用好睡前一小时

**信阳消息** (记者 郭晓雨) 近年来,诸如肥胖和心脑血管疾病之类的病痛困扰着不少市民。为此,记者昨日采访了华夏社区内的中医刘浩,让他来教大家怎样养生又预防疾病。

提到养生,刘浩医生告诉记者:“睡前一小时,听上去好像也做不了什么。事实上,对我们养生和预防疾病来说,这一小时是非常重要的黄金时间。”刘浩医生认为,把握好睡前一小时并长期坚持,只用几个简单的方法,就能够有效预防心脑血管疾病。

### 泡脚促进血液循环

睡前用温热的水泡一泡脚,对促进身体血液循环、加速新陈代谢都有好处。特别是寒冷的冬天,若能养成每天睡觉前用温水(40℃-50℃)洗脚、按摩脚心和脚趾的习惯,可起到促进气血运行、舒筋活络的作用。刘医生提醒:“晚上9点到11点这个时间

段,用温水泡脚最合适。”

### 刷牙预防心脏病

刘浩医生认为,睡前刷牙比早晨更重要,不仅可清除口腔积物,有利于保护牙齿,对安稳入睡也有帮助。最重要的是,睡前把牙刷干净,能起到预防心脏病的功效。因为有研究发现,心脏病和牙齿健康有直接的关系,导致牙周病的细菌同样会导致心脏出现问题。刘医生建议:“刷牙时最好采用上下刷牙法。如果牙齿间有残留食物,可以使用牙线。”

### 梳头安神养心

梳头可以安神养心、助长寿。平时我们拿双手的手指按摩头部,可以刺激头部穴位。睡前用双手手指梳到头皮发红、发热,可疏通头部血流,提高大脑思维和记忆能力,促进发根营养,减少脱发,消除大脑疲劳,早入梦乡。按摩头部,还可以改善偏头疼等症状。刘医生说:“每次按摩以5分钟为宜。”

### 喝水降低血液黏稠度

刘医生说,睡前喝水最大的好处是可以降低血液黏稠度。因此,睡前即使不渴也最好喝点水,稀释血液黏稠度,降低心肌梗死、心绞痛、脑中风等突发事件发生的几率。他建议心血管病人在床头放一杯水,夜里醒来时还可以抿一口。对于糖尿病人来说,保持一定的水分还有利于控制血糖。“但本身肝肾代谢有问题、起夜次数多的朋友,不要喝太多水。”刘浩医生提醒。

### 揉腿改善血管流通性

刘医生说,揉腿可以改善血管流通性。躺在床上,揉揉捏捏小腿肚,可以加速小腿肚上的静脉血管的流通性,对高血脂、高血压患者有一定的辅助治疗作用,同时也能预防心脏病。刘医生提醒:揉腿和捏腿时动作不要太大,也不要太过用力,略微有酸痛感即可。



## 便民信息

### 信阳市供水集团特约

今日天气:多云 3℃~14℃

- 市长热线:12345
- 纪检举报:6208032 6224900
- 干部选拔任用监督电话:12380
- 烟草专卖市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 住房公积金热线:12329
- 国税稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 灭四害:6259868
- 环保举报:12369
- 法律咨询:6253148
- 报警:110
- 交通肇事:122
- 火警:119
- 天气:12121
- 急救:120



## 创全国文明城市图解



出游自备环保袋



赏景伸手不摘花



游览排队静等候



参观手机调静音

## 停电公告

(2月27日-3月5日)

### 尊敬的用电客户:

因电力设施建设或改造,届时计划对以下区域停电,敬请做好停电准备。具体信息请登录 95598 智能互动网站(www.95598.cn/gov)。

信阳供电公司温馨提示:尊敬的电力客户,城区24小时民生服务热线 6218315。我们将竭诚为您服务!

2月28日 0时-8时,

东方红大道摩尔城、怡和名门部分区域;

2月28日 7时-18时, 顾岗区域;

2月28日 6时-12时, 洋河乡二十里河、陆庙、顾岗、祠堂村、二十里河安置小区、交警队、祠堂村区域;

3月2日 6时-20时, 东双河镇杜河部分区域;

3月2日 7时-18时,

大庆路、民权路南段部分、国税局区域;

3月2日 6时-20时, 谭家河乡、马畈、大庙畈区域;

3月2日 6时-20时, 谭家河街道、马畈、平泗路桥头区域;

3月3日 6时-19时, 南京路楚王城区域。

信阳供电公司  
2月25日

## 声明

●兹有李生海的道路货运从业资格证(证号:4115010020107002921),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有刘忠诚豫 SM5312 号二轮摩托车,此机动车登记证书、机动车行驶证、机动车号牌,因不慎丢失,特声明作废。

●兹有袁福全的道路货运从业资格证(证号:4115010020109005464),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区良子酒楼营业执照正本(证号:411502615318361),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区指上芭蕾美甲店营业执照正、副本(证号:411502615289191),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有李朝霞的营业执照正、副本(证号:411502615283199),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有王中宝的道路货运从业资格证(证号:4115000020013029200),因不慎丢失,特声明作废。