

下班后找乐子有助睡眠

上班时遭遇不公、不顺,以至晚上睡不着?美国奥克兰大学一项研究显示,遇到这类情形,下班后别直接回家宅着,不妨做瑜伽、听音乐、约朋友吃饭,找乐子有助夜间睡眠。

研究人员调查某机构699名员工,询问他们在工作场合遭遇粗鲁言行的程度、对工作产生消极情绪的频率、是否有失眠症状、能否放下工作充分休息等,还了解他们家中是否有18岁以下子女、每周工

作时长、饮酒频率等与睡眠相关的因素。研究人员在由最新一期美国心理学杂志《职业健康心理学》刊载的论文中写道,工作场合遭遇粗鲁言行,包括接受评判、遭受言语侮辱,通常关联多次夜醒

等失眠症状,如果人们能在下班后找点乐子,抛开不顺心,有助恢复。

论文主要作者凯特琳·德姆斯基说:“工作场所粗鲁行为影响睡眠质量,部分原因在于人们会反复去想那些不快经历。那些能够

放下不快、获得心灵休息的研究对象随后会过得比较顺利,失眠症状少于那些无法放下不快的人。”

德姆斯基说,睡眠质量影响工作表现,对员工而言有重要意义,“尤其在当下快节奏、充满竞争的

职场,职员最好能够保持最佳状态,以获得成功,一夜好眠至关重要”。

研究人员发现,反复思虑工作中的不顺心还关联其他健康问题,包括心血管疾病、血压升高和身体疲惫不堪。(据新华社报道)

每天拍张照片提升幸福感

英国兰开斯特大学一项研究显示,每天拍一张照片并分享到社交网站有助增强幸福感。

研究人员借助社交网站招募志愿者参与“一天一张照片”项目,要求志愿者每天拍一张照片并上传图片

分享网站,主题随意。研究人员追踪了解志愿者上传的照片、文字说明以及与网友的互动。两个月后,研究人员要求志愿者回答参与这项研究的原因以及感受。

研究人员在由《改善健康与社会包容的创造性

实践》期刊发表的论文中写道,每天拍一张照片成为习惯有助减少孤独感,促进与他人沟通交流,让生活变得有目标、有意义,还有助增加运动量。研究人员发现,志愿者所晒照片中,76%在户外拍摄。

英国《每日邮报》27日援引一名志愿者的话报道:“拍照对我相当有益,迫使我重新观察这个世界。”另一名志愿者说:“它鼓励我走出家门。”还有志愿者说,看着照片回忆让人感觉愉悦。(据新华社报道)

维生素D有助治疗儿童营养不良

维生素D对人体骨骼和肌肉健康的有益作用已经广为人知。一个国际研究小组日前发现,维生素D在帮助患有营养不良的儿童增加体重和促进大脑发育方面也有显著作用。

来自巴基斯坦旁遮普大学和伦敦大学玛丽皇后学院的研究人员在新一期《美国临床营养学杂志》上报告说,他们在巴基斯坦开展的一项研究表明,患有营养不良的儿童在服用高剂量维生素D后体重增加明显,维生素D还能显著减少他们出现运动能力、语言能力发育延迟的现象。

在临床试验中,185名6到58月龄、患有营养不良的巴基斯坦儿童在接受高能量饮食治疗的同时,被随机分为两组,其中一组服用安慰剂,而另一组每日两次口服剂量为5毫克的维生素D,这一剂量远超过正常人的每日需求量。

8周后,服用维生素D的那组儿童体重增加明显,比对照组儿童平均多增重0.26公斤。此外补充维生素D还能显著减少这些儿童出现运动能力、语言能力发育滞后的情况。目前并没有发现高剂量维生素D导致的明显不良反应,但研究人员表示还将进一步试验,以排除该补充剂在临床上可能出现的副作用。

伦敦大学玛丽皇后学院的阿德里安·马蒂诺教授表示,这是首次在人体临床试验中验证维生素D对大脑发育的影响,该结果印证了此前认为维生素D对人体中枢神经系统有重要作用的理论。

研究人员表示,这一成果对治疗严重营养不良症有重大意义,目前全球约有2千万儿童受严重营养不良影响,导致身体和智力发育滞后。(据新华社报道)

4个动作利于养生

养生重在平时,贵在坚持。如果我们注意日常生活中的一些小细节,比如坐、卧、行、立的状态,做些小动作就能达到养生效果。

坐着捏膝盖。俗话说“人老腿先老”,而“腿老”是膝盖先老。膝盖是人体全身最为复杂的一个结构,也是最容易受伤的一个部位。加之膝盖处多为韧带组织和骨骼,肌肉较少,即“筋多肉少”,所以此处的血液循环相对较差,我们平时触摸膝盖也总是感觉凉凉的。因此,养护膝关节的一个重点就是给以它热度和按摩。建

议中老年人平时坐在椅子和沙发上时,要养成双手捂住膝盖,同时加以适当按摩的习惯。

走路握拳头。从古到今,握力都是健康的晴雨表,握力越大说明越健康长寿。现代研究也表明,手指越灵活,头脑越不容易“生锈”。研究报告显示,握力是有效的长寿特征,而握拳正是最易操作的提高握力的方法。具体做法是翘起手腕,五指向前,掌心向下,然后从前向后旋转手腕,并顺势握拳。

卧时练提肛。提肛是传

统的养生手段。中医认为,肛门附近有三条经脉:任脉、督脉和冲脉。任脉总任一身之阴,督脉总督一身之阳,冲脉为血海,它们分别主管人体的阴精、阳气和性功能。提肛运动可以促进阴阳之气的循环。其中,会阴穴是非常重要的长寿要穴,经常练习提肛这个动作,可以对会阴穴起到很好的按摩作用,对生殖功能的养护作用效果很好。提肛时微微向内收缩肛门,类似于忍大便一样的感觉,坚持3~4秒后放松,然后再提肛,反复做几分钟就可以了。长期坚持

有助于减少痔疮的发生,改善女性尿失禁的症状。

站立提脚跟。脚被誉为“精气之根”,人体生殖系统在足部的对应反射区正是脚跟,因此提脚跟的运动有益生殖保健。练习时要充分提脚跟,然后缓慢下落至一半的距离时改为快速落下脚跟,即颠足震动脚跟。这样可以加强足部的感觉,锻炼人的平衡能力,中老年人常练习可以防止摔倒。颠足产生的震动还对足跟脂肪垫起到良性的按摩作用,可以缓解足跟痛。(据《生命时报》)

分类广告

收费标准
每标高**70元**
(22字以内)
标题每行9字,正文每行11字
QQ订稿:1169657700

声明·公告

0471-6965110 15024926726
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

草延神医鼻炎膏

★天然植物草本无刺激★
★免费试用·免费送货★
咨询电话:15184766658(微信同号)

出租机场辅路原候机楼转盘西南二层办公楼,529平方米,价格面议,联系电话6929459马先生

处理顶账房

上国佳苑小高层158m²精装修现房,有房本,低价处理!2503938

公告声明

●注销公告:呼和浩特市回民区景福宫大韩松骨服务部已经办理注销,房屋已转租,请会员卡债权人持公告见报之日起45天内到呼和浩特市“回民区奥威蒙元酒店”申报债权,逾期将按相关规定处理。特此公告。

单位招聘

宏健红保健中心岱城社区老年服务中心常年服务看护老人,另设治疗脑梗腰腿疼,小儿推拿,催乳,常年培训学员包住宿。电话:4952263

出租转让

出租回民区通道街3楼(商业、办公均可),1500m²15690919792

房产销售

出售19中斜对面富邦号院24楼300m²电话15690919792

老年公寓

天泽老年公寓关爱老人 奉浦社·旧城北门J6304944

声明·公告

●王媛媛遗失内蒙古自治区房地产开发销售收据第二联收据联一张,收据号码0163309,金额:6041.91(大写:陆仟零肆拾壹元玖角壹分)。收款单位:内蒙古金隅置地投资有限公司,付款人:王媛媛。现声明作废。

●赵铁兵遗失内蒙古帝都房地产开发有限公司开发的陶然雅居C1区6号楼1单元6楼西户;C1号楼3单元1层西户购房合同,声明作废。

●呼和浩特市煌锦商贸有限公司遗失公章(1501020108192)一枚,声明作废。

公告

本人史俊峰,女,公民身份证号码:15282719680619332X,户籍地址:内蒙古巴彦淖尔市临河区塞北街农机巷学校北巷35号,本人于2015年10月份乘坐火车时在呼和浩特身份证被盗,有不法分子利用该身份证进行公司注册等不法行为,给本人造成损害,现郑重声明:凡利用该身份证所进行的一切公司注册及其他活动,均属无效,本人概不承担任何经济和法律责任,同时本人将依法对利用本人身份证所进行的不法行为进行维权。特此声明。

声明人:史俊峰

春秋旅游

5月泰国预售篇
华贵升级版-曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费)
发班日期:5月5/8/12/15/19/22/26/29日 4180元/人起
舌尖上的泰国-曼谷、芭提雅、月光岛双飞8日游(全程无自费,2天自由活动) 发班日期:每周二、六 4380元/人起
象岛旅行---曼谷、芭提雅、象岛双飞8日游(2天自由活动) 发班日期:每周二 4680元/人起

电话:0471-4688615 4688696
门市地址:呼和浩特市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店

内蒙古军区抗震救灾应急救援装备采购 公开招标公告

中国人民解放军内蒙古军区战备建设局拟采用公开招标的方式择优选定“内蒙古军区抗震救灾应急救援装备采购”的施工单位,欢迎符合资格条件的投标人前来报名参加。资格要求详见中国招标投标公共服务平台(http://www.cebpubservice.com)、中国采购与招标网(http://www.chinabidding.com.cn)及内蒙古军区招标网(http://www.nmgjzqb.com)上发布的招标公告。

注:投标人应同时向王建光和王超超报名方为有效。
联系人:王建光 吴超 电话:15598030502 0471-6580703
中国人民解放军内蒙古军区战备建设局
2018年04月27日