

# 睡得太多或太少都不是好事情

英国《生物医学中心·公共卫生》杂志13日发表的一项研究显示,每天睡眠少于6小时或者超过10小时的人,罹患各种代谢性综合征的可能性更高。这项研究涵盖13万名年龄在40岁至69岁的韩国

男性和女性,他们提交了血液、DNA(脱氧核糖核酸)和尿液等样本,接受体检并回答了有关睡眠时长的问题。研究对象中,近11%的男性和13%的女性每日睡眠少于6小时,1.5%的男性和1.7%的

女性每日睡眠时间超过10小时。首尔大学医学院研究人员进行数据分析后发现,与每天睡6~7小时的人相比,每天睡眠少于6小时的人腰围更粗,其中男性罹患代谢综合征的几率

增加;每天睡眠多于10小时的人中,无论男女都更容易罹患代谢综合征,甘油三酯偏高,女性还可能腰围更粗、血糖水平更高,并且高密度脂蛋白胆固醇,即所谓“好胆固醇”水平偏低。

尽管睡眠时间和代谢综合征相关性背后的生物机制尚不清楚,但是,科学家们已经找到几个可能会对此产生影响的生理过程。例如,每天睡眠少于7小时的人,会分泌更多促进食欲和热量摄入或减少

能量消耗的激素,因此他们更容易发胖。不过,研究人员也指出,这是一个观察性研究,睡眠时长的统计基于自我报告数据而非客观测量数据,不能得出因果结论。(据新华社报道)

## 常吃柠檬能防骨质疏松

柠檬不仅味道清香,其中富含的维生素C、柠檬酸和柠檬烯等营养成分还具有抗氧化和辅助降压等功效,称得上是水果中的保健品。最近,日本《朝日新闻》报道称,日本广岛大学柠檬健康科学项目组一项新研究表明,长期食用柠檬能够促进钙质吸收,预防骨质疏松症。日本全国有六成以上的柠檬产自广岛,此次,广岛大学研究人员招募了40名中老年女性参试者,让她们连续6个月每天饮用

含钙的柠檬果汁200毫升。结果显示,参试者骨组织中溶解进入血液的钙离子平均被抑制了14%,3个月后骨密度平均上升了1.32%,此后大体一直保持这一水平。此外,试验开始仅1个月,参试者血压的平均高压就从134.6毫米汞柱降至126.6毫米汞柱。骨质疏松症是由于钙离子持续不断从骨骼中流失导致的骨组织空疏、骨质脆性增加。研究人员表示,柠檬促进人体钙质吸收是通过柠檬酸的螯合作

用实现的,即柠檬酸与体内的钙结合形成螯合钙,达到减少钙质流失、强健骨骼的效果。(据《生命时报》)



## 流鼻血可能是身体在求救

生活中,很多人都曾碰见流鼻血的情况,流鼻血有时并非小事儿,而是很多疾病的早期表现之一。鼻出血可表现为一侧鼻腔出血,也可以是两侧鼻腔出血,出血程度差异较大。患者多为擤鼻涕带血或后吸鼻涕带血,有的则会大量出血。儿童和青少年出血部

位多在鼻腔前端,而成年人和老年人则多是鼻腔后端出血,处理起来相对麻烦。引起鼻出血的原因非常复杂,包括全身性和局部性两种,很多时候,鼻出血是很多疾病的一种表现。其中,全身性疾病包括高血压、动脉硬化等,因体内血管脆度增加,导致鼻部易出血。白

血病、再生障碍性贫血、血友病等血液系统疾病,以及长期使用抗凝药物,营养不均衡,肝肾功能障碍等都可导致鼻出血。局部性原因则包括鼻外伤,过敏性鼻炎,急慢性鼻窦炎,鼻腔、鼻窦及鼻咽部肿瘤等。鼻出血处理方法要根据出血量和出血频率来确

定。如果只是偶尔鼻出血,出血量少,容易止住,并且没有伴随其他症状,可以在家自行处理。如果一次出血量较大,很可能是鼻腔内动脉血管破裂所致,需要及时到医院就诊,由专业医生止血,并且进一步查明原因,再对症治疗。(据《齐鲁晚报》)

## 荔枝不能这么吃

目前正是荔枝上市的季节,古人说:“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。”日啖荔枝300颗,真的很享受吗?对此,营养学家表示:儿童及老年人空腹或过多的食用荔枝,确实会引起恶心、呕吐甚至昏迷。所以,荔枝再好吃,也要科学地吃。荔枝中果糖成分高,果糖需要在肝脏转变成葡萄糖后才能被人体细胞利用。如果在空腹时吃荔枝,此时血糖本来就比较低,如果一次进食较多的荔枝,由于荔枝的成分中主要是果糖,不能被人体细胞特别是大脑细胞利用,容易导致低血糖,出现心悸、恶心、头晕等症状,严重时还会危及生命。专家表示,目前的医疗条件下,因为“荔枝病”死亡这样的状况几乎是不存在的。万一出现了轻度“荔枝病”的症状,也就是低血糖的情况,也不是没有办法的,只要及时补充葡萄糖溶液,可以缓解。(据《北京晚报》)

## 心脏不适按内关

内关穴属手厥阴心包经的络穴,通阴维脉,属于八脉交会穴之一,对人体可起到双向调节的作用。它在心包经上,又能够起到急救的作用。首先,按内关能调整心率。既能改善心动过速,又能改善心动过缓。其次,按内关可缓急止痛,对心痛、心悸、心绞痛、心绞痛等都有明显的缓解作用。再次,按内关还能明显止呕、缓解晕车。按摩时,人们可用左手的拇指尖按压右侧的内关,3~5分钟后换右手按压左侧的内关,每日2~3次,能改善心脏不适的症状。(据《大河报》)

<h1>分类广告</h1> <p>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</p>		<h1>声明·公告</h1> <p>广告刊登热线:0471-6965110 15024926726 地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室</p>		<p>微信办理</p>
<h3>出租转让</h3> <p>商业出租:国贸对面二层的400m²租金面议18947108910</p>	<h3>单位招聘</h3> <p>招聘:服装店员,女性,33岁以下,蒙古族优先,学历不限,工资+提成每月3000-5000,电话:13347183805</p>	<h3>高价回收</h3> <p>电线电缆变压器各种旧设备库存积压品铜,铝铁等13134711174</p>	<h3>老年公寓</h3> <p>天泽老年公寓关爱老人奉献社会旧城北门6304944</p>	
<h3>房产销售</h3> <p>处理顶账房 二环南观澜国际高层103m²毛坯现房,42万,低价处理!2503938</p>	<h3>公告</h3> <p>根据市政府要求,呼和浩特市新城南街8号五兴大厦进行全面清理整顿并成立业主委员会,希望以下业主:1.深圳广告公司,2.环亚大厦,3.瑞达公司赵明海,4.方正公司,5.金卫华,6.泰克公司,7.袁瑞祥等人,自本公告刊登之日起15个工作日内与额先生联系,联系电话:18147388557,如不联系,产生一切后果自行承担。特此公告。 2018年6月13日</p>	<h3>公告</h3> <p>●新城区鸭货小栈熟食店遗失营业执照正本,统一社会信用代码:92150102MA0NEMR49U,声明作废。 ●王双永遗失海西路天昱自由度5号楼2单元18层西户购房合同,声明作废。 ●因不慎将内蒙古鼎盛华商业管理有限责任公司清算组成员《备案通知书》丢失,声明作废。 ●土左旗台阁牧镇富佳暖气门市部遗失营业执照正本,注册号:1501216000033221-1,声明作废。 ●所有权人:王如意遗失坐落回民区水修厂路炼铁厂家属楼1号楼3单元4层10号不动产登记证,产权证号:蒙(2017)呼和浩特市不动产证0014719号声明作废。</p>		
<h3>内蒙古中国旅行社有限责任公司</h3> <p>CTS 全国免费咨询电话:0471-6287654 经营许可证号:L-NMG-CJ00001</p>		<h3>春秋旅游</h3> <p>6月泰国 许可证编号:L-NMG-CJ00070 泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费)为爱放价:3199元/人买一赠一(仅限前10名) 发班日期:6月23号 华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日(全程无自费) 发班日期:6月23/26/30号 4180元/人起 网址:WWW.CH.COM</p>		
<p>鄂尔多斯直飞贝加尔湖6日游 4780元/人起 鄂尔多斯直飞乌兰巴托5日游 4280元/人起 呼市直飞台湾环岛8日游 3780元/人起 呼市直飞台湾环岛8日亲子游 4980元/人起</p> <p>0471-6967924 6297729 地址:呼和浩特市新城区艺术厅南街95号 质量监督电话:0471-4608315</p>		<p>呼和浩特市直飞曼谷包机8日游 2980元/人起 呼和浩特市直飞曼谷8日亲子游 4980元/人起 呼和浩特市直飞普吉岛包机8日游 3680元/人起 呼和浩特市直飞普吉岛8日亲子游 5280元/人起</p> <p>0471-6967924 6281101 地址:呼和浩特市新城区艺术厅南街95号 质量监督电话:0471-4608315</p>		
<h3>春秋旅游</h3> <p>7月日本篇 许可证编号:L-NMG-CJ00070 天津(大阪)京都(东京)富士山横滨全景双温泉四飞7日游(天津航空,全程无自费) 发班日期:2018年7月5号 5580元/人(呼市起止) 发班日期:2018年7月19/21/26号 6999元/人(呼市起止) 济南(大阪)京都(东京)富士山横滨全景双温泉四飞8日游(山东航空,全程无自费) 发班日期:2018年7月4号 5580元/人(呼市起止) 发班日期:2018年7月13/16号 6999元/人(呼市起止) 天津(大阪)京都(东京)富士山/箱根自助四飞7日游(天津航空,东京一天自由活动) 发班日期:2018年7月7号 5580元/人起(呼市起止) 网址:WWW.CH.COM</p>		<p>电话:0471-4688615 4688696 门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪东100米门店</p>		