

缺觉有碍社交

美国加利福尼亚大学伯克利分校一项研究显示,缺觉有碍社交生活,增加孤独感。

研究人员招募18名健康年轻人,让他们正常睡眠一晚以及熬夜一晚后分别

做一系列测试。测试中,研究人员先让志愿者观看陌生人走向镜头的视频,形成对方走向自己的感觉,要求志愿者在认为陌生人走得过近时按下暂停键。结果显示,当志愿者睡眠不足时,要求

陌生人与自己保持的距离比睡眠充足时远18%至60%。

研究人员扫描志愿者大脑,发现当他们缺觉时观看陌生人走近自己的视频,大脑神经网络中名为“临近空间网络”的回路高度活跃,

这一神经回路通常在大脑接收到他人潜在威胁时被激活;而另一鼓励社交互动的神经回路“心理理论”则被关闭,进一步抑制社交意愿。

研究结果刊载于最新一期《自然·通讯》期刊。加州

大学伯克利分校网站援引论文作者马修·沃克的话报道:“我们人类是群居物种,但缺觉会把我们变成社交麻风病人。你睡眠越少,社交互动的意愿越低。然后,其他人会察觉到你的排斥,进一

步加深缺觉带来的社交孤立影响,形成恶性循环。”

一项调查结果显示,近一半美国人感觉孤独或被忽略。先前研究说,孤独会令早逝风险增加45%。(据新华社报道)

早晚温差增大 小心感冒

“秋老虎”季节,人体阳气在一年中逐渐达到顶峰,血管处于扩张状态,腠理开泄,一旦着凉,寒邪便容易趁机入侵,尤其是大量出汗毛孔充分张开的时候,突然进到空调房里,一些市民习惯于在家赤膊睡觉,再加上空调温度设定太低,夜晚睡眠时寒气侵体,寒邪最容易由皮肤进入人体,容易出现表闭而生感冒。同时,立秋之后,温差大,中午热,早晚凉。人体免疫和抗病能力下

降,稍一着凉,就容易患感冒,因此要根据气候变化,适当增减衣服,以免身体受凉、伤风感冒。

立秋过后,可趁早晚清凉时分打开窗户通风,流通空气,保持室内空气新鲜。《黄帝内经》提倡:“天气以急,地气以明,早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑,收敛肺气,使秋气平,无外其志,使肺气清,此秋气之应,养收之道也。逆之则伤肺,冬为殒泄,奉藏者少。”



所以,对于立秋后养生原则,中医认为秋气与人体的肺脏相通,如肺气太强,容易口干舌燥、干咳、喉咙痛;而肺气虚则 would 伤及元气,令多种疾患接踵而来。立秋后

部分继承暑湿致病之特点,所以立秋后的养生要点一要避暑热,化暑湿,二要兼顾养肺、润肺,同时可以配合中药调理以顺应季节变化。(据《中国妇女报》)

暑期如何保持好身材?

暑期接连不断的高温,对健身爱好者们来说简直是个噩耗,但没关系,身材的保持可以摆脱天气影响。为大家介绍保持身材却不大汗淋漓的好方法:

1.换一种方式动起来 尽量每天把步数保持在1万步以上,多走路少坐车,饭后散步消食。还可骑自行车、在沙滩上漫步、海中划桨或是跳舞。

2.避免食用碳水化合物 对规律锻炼的人来说,放松休息一周并不会使你的肌肉减少。运动膳

食营养师建议,如果不进行体育锻炼,要减少食用面团、米饭、馒头和土豆这类富含碳水化合物的食物。在进行体育活动时,它们是必需的能量燃料,不运动时则会储存、堆积在体内。应多食用当

剩米饭能吃吗?

现代人越来越重视健康饮食,一些人觉得剩饭剩菜不健康,必须倒掉,另一些人则觉得如此太浪费。那剩米饭到底能吃吗?美国今日医学新闻网站15日援引美国农业部指南报道,米饭烹饪、存放和重新加热方法得当的话,通常不会引起食物中毒事件,可以食用。指南说:

第一,烹饪要得当。4摄氏度至60摄氏度,细菌在这一范围内能够快速生长繁殖。米饭煮熟后应尽快食用。

第二,要快速冷却剩饭,减少细菌生长。把剩饭放入较浅的容器内,盖上盖子,直接放入冰箱冷藏或冷冻。别让米饭或其他热食放在室温中超过一小时。如果剩饭剩菜在室温环境中超过两小时,应该扔掉了。

第三,食物在冰箱内存放时间不宜过长,通常冷藏室不超过三四天,冷冻室不超过三四个月。另外,冷藏室温度别超过4摄氏度。

第四,重新加热剩饭时要确保热透。用微波炉加热、炒饭或焖饭都可以,确保米饭内部温度超过74摄氏度,然后尽快食用。(据新华社报道)

按这两个穴位 轻松解决困倦

俗话说春困秋乏夏打盹,这是为什么呢?因为此时雨水充足,气温显著升高,空气中的湿度增加,体内的湿气无法通畅地散发出来,湿气滞留体内,会引起四肢困倦、萎靡不振。因此,防困最好的办法就是多喝水,有空按按以下两个穴位,能帮助解决困倦。

按足三里促脾胃

中医认为,很多人在吃完午饭后会出现想睡觉的感觉,这是机体脾胃功能变弱,不能及时将所吃的食物转化为气血所致。按揉足三里穴,不拘于次数和时间,以按揉时穴位处的酸胀感减轻为度,促进脾胃运化功能,可以促进脾胃的运化而减少困倦的表现。

按风府穴促眼部气血

风府穴处的经脉直接与眼睛相连,稍用力按揉风府穴可以直接改善眼睛的功能。夏天秋天有人总是犯困、眼皮“打架”想睡觉,这时可以用力按揉风府穴且闭着眼睛转动眼球,同时可缓解困倦的现象。(据《羊城晚报》)

两条定制公交线路即将开通

新报讯(记者 郝儒冰 实习生 白玲) 8月18日,记者从呼和浩特市公交总公司了解到,首府即将开通两条定制公交,具体线路由市民投票决定。

记者了解到,依据市民之前的反馈,公交公司通过数据分析和电话调研

排出8条待开通线路,市民可以通过在呼和浩特市公交总公司微信公众号上投票,公交公司将依据民意,首批开通投票数最多的两条线路,剩余线路将在后期审核后陆续开通。

这8条线路分别是公交六公司/工业大学电力学院-昭君大酒店/火车站,锦绣嘉苑/金桥景观花园/中油呼炼小区-海亮广场,公交五公司-党政机关办公区,公交三公司-公交一公司,塔利公租房-摩尔城,通达南站-金川管委会,内蒙古总工会-金川管委会。

巴彦淖尔路改造提升工程迎来首次箱梁架设

新报讯(记者 查娜) 8月18日,巴彦淖尔路改造提升工程迎来首次箱梁架设。此次架设的箱梁为一跨8片预制梁,高1.8米、长35米,首次顺利实现架梁,标志着巴彦淖尔路改造提升工程高架桥施工由线下施工转入上部结构铺架施工的关键性阶段,大规模吊装将正式开始。

本工程共有桩基4074根,其中主线桩基1898根、门架边桩及立交桥上下匝道桩基2176根。工程涉及承台共计883个(主线328

个),墩柱共计883根(主线328个)。目前,主线桩基、承台、墩柱正在施工中。

据了解,巴彦淖尔路改造提升工程是2017年呼和浩特市委、市政府确定的“一环三线”重点建设项目,对于快速疏解过境交通、缓解首府南北向交通压力、改善西部城区交通环境具有重要意义。巴彦淖尔路改造提升工程南起南二环以南约510米,北至北三环,全长约10.43公里,其中玉泉区段(南二环-鄂尔多斯西街)长约3.53公

里,回民区段(鄂尔多斯西街-北三环)长约6.90公里。

本项目采用“主线高架+地面辅路”布置形式,设置6处互通式立交、新建2处独立上下匝道、新建2座跨河桥、新建主线跨线桥1座。其中,高架主路按城市快速路标准实施,道路标准横断面为两幅路形式,设计速度60公里/小时;地面辅路按城市主干路标准实施,道路标准横断面为四幅路形式设计速度50公里/小时。

准爸爸体验分娩疼痛

才艺风采大赛之第六期“孕味风采人气”颁奖典礼在i+plus孕婴影像会馆举行,颁奖典礼特别设置了一个分娩疼痛游戏环节,不少准爸爸们跃跃欲试,体验完一轮后,都直呼“女人生孩子真的不容易”。

据催眠分娩讲师Lisa介绍,妈妈们每一次宫缩大概持续一分钟,在产程6~36小时内,每隔几分钟就会经历一次这样的宫缩并伴有疼痛。设置这样的环节,旨在为了让男士们去了解妻子生育孩子的痛苦,从而给予家庭更多的爱。

现场短新闻

“请在座的准爸爸们手里拿一个冰块,全身用力握紧冰块使劲,全身痉挛一样,一分钟为限,感受女士分娩前宫缩的疼痛……”8月19日上午,在i+plus孕婴影像会馆,随着催眠分娩讲师Lisa的一声令下,现场的准爸爸们共同体验了准妈妈们分娩前宫缩的痛苦,准爸爸们持续了两分钟脸色憋得发红,有的疼到出汗,有的假装淡定,现场爆笑连连。当日,由本报举办的第二届“美丽青城·孕妈靓靓”

城管执法不规范 市民可举报

执法人员按照实施细则严格规范自己的行为。该规范要求城管执法人员必须严格按照法律、法规、规章规定的职权范围实施行政执法行为,并严格遵守法定程序,不得滥用职权,慢作为、乱作为。非工作需要不得穿着制式服装出入饭店、商场及娱乐场所。执法人员履行工作职责时必须举止端

正,谈吐文明,精神振作,姿态良好。不得袖手、背手、叉腰、挽腰和将手插入衣袋。不得有边走边吸烟、吃东西、扇扇子,不得搭肩挽臂、嬉笑打闹、高声喧哗、席地坐卧等影响执法形象的行为。执法人员在工作及着制式服装期间不得饮酒,禁止在非指定区域吸烟。执法人员在执法过程中,应当礼貌待人,语

言文明,态度和蔼。不得使用粗俗、歧视、侮辱以及威胁性语言。执法专用车辆应按照住房城乡建设部要求喷涂标志标识;执法标志不清晰或标志残缺的,应当及时更换。执法人员驾驶执法车辆执法时,必须着制服,随身携带机动车驾驶证,严格遵守《道路交通安全法》规定,按照交通信号通行,不得超过限

速标志标明的最高时速。在没有限速标志的路段,应当保持安全车速。执法人员应当对执法全过程进行记录,实时留痕,实现可回溯管理。执法人员调查取证时,不得以利诱、欺詐、胁迫、暴力等不正当手段,不得伪造、隐匿、损毁证据。城市管理执法人员可以对实施违法活动的场所进行实地勘验、检查,制

作现场笔录。现场笔录应当由当事人和执法人员签名或盖章。当事人拒绝的,应当在现场笔录中注明,邀请无利害关系的见证人到场,由见证人和执法人员在现场笔录上签名或盖章。对于以上内容,市民可对城市管理执法人员行为进行监督和举报,举报电话:12319。

昭君文化论坛:多角度“读”懂昭君

新报讯(记者 辛永红) 8月19日,由内蒙古社科联、内蒙古昭君文化研究会等单位主办,“新时代2018昭君文化论坛”在呼和浩特市举行。

“新时代2018昭君文化论坛”以“搭建昭君文化传承研究的高端学术平台”为宗旨,秉持“演昭君、画昭君、写昭

君,做昭君文化传播使者”的理念,通过加强学术交流,集结各界精英学者,共商共促昭君文化在新时代的发展。本届论坛分为专题演讲和主题发言两个环节。中国作家协会原副主席、著名作家蒋子龙,国家一级编剧、著名剧作家翟新华,分别从昭君精神、昭君的历史贡献等

视角进行了专题演讲。与会专家学者围绕昭君文化主题,从不同方面、不同角度各抒己见,就“历史学中的王昭君、文学中的王昭君、民族学中的王昭君、民俗学中的王昭君、艺术学中的王昭君、传播学中的王昭君”等内容进行了主题发言。

加油!中国足球

2018

雅加达亚运会来了

亚运会·赛程日历

亚运会·男足	亚运会·女足
2018/08/14 — 中国VS东帝汶	2018/08/17 — 中国vs香港
2018/08/16 — 中国VS叙利亚	2018/08/20 — 中国vs塔吉克斯坦
2018/08/20 — 中国VS阿联酋	2018/08/22 — 中国vs朝鲜

更多赛事信息请查询中国竞彩网

公益体彩 乐善人生

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

遗失声明

注销公告

通知启事

房产销售

卖房

南二环市医院南,现房114m²,卖55万,买上可装修。电话:2503938

出租转让

商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910

出租/车库房西二环15000m²,可分租18647157898郑先生

家政服务

天津老年公寓关爱老人奉献社会旧城址 76304944

家为先家政

培训月嫂 3338088

老年公寓

公告声明

●内蒙古昆仑建材有限公司公章遗失,备案编号1501050116513财务专用章遗失,备案编号1501050116514,声明作废!

●沙仁其木格遗失与内蒙古巨华房地产开发有限公司购买的聚源园15°-1-16西房屋购房收据,日期:2012年9月21日,收据号:3615423,金额:550000元,声明作废。

●周霞有不遗失身份证,证号622901197608152059,及甘肃省临夏市城郊镇祁家村祁家18社1号户口碑,声明作废。

声明·公告

广告刊登热线

0471-6965110 15024926726

地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室

微信办理