

起床困难可能是种病

据英国《每日邮报》10月23日报道,随着清晨的天色越来越黑,起床变得越来越困难。但是,起床困难可能并不是由于懒惰,而是一种疾病——“起床困难症(dysania)”。因为“起床困难

症”可能为某种潜在疾病的征兆,如抑郁症、慢性疲劳综合症或纤维肌痛症。

很多人在醒来后都想睡回笼觉,可起床困难症患者可以连续几天躺在床上,一想到起床就会感到

焦虑。尽管起床困难症并且有得到医学承认,但自称患者的人坚持认为这是一种疾病。

起床困难症患者与正常人不同,他们一听见闹铃声就会感到恐慌,他们

需要的睡眠时间也远远超过建议的每晚7~8小时,即使有事待办,他们也无法起床。疲劳到可以在床上躺几天是非常罕见的。

目前,针对这种病症还没有已知的治疗方法,

患者提前一两个小时上床休息也许会得到缓解。由于起床困难症没有得到医学上的认可,其流行程度尚不清楚。

10月份早些时候公布的一项研究表明,每晚睡

眠不足6小时的青少年吸烟、饮酒或吸毒的概率是正常青少年的两倍。布里格姆妇女医院的研究人员还发现,经常晚睡早起的青少年自杀概率是常人的三倍。(据《生命时报》)

霜降保暖从脚和胃开始

秋天的最后一个节气霜降已经来临。霜降表示天气逐渐变冷,露水开始凝结成霜,人的精气开始封藏。季节转换,养生保健尤为重要,以便为寒冷的冬天做好准备。故民间有“补秋”比“补冬”更为重要一说。

这么吃有助于润肺去燥

霜降时节正是秋之暮,人们的精气开始封藏,进食滋补食品较易被消化,吸收和藏纳,有利于改善脏器的功能,增强人体体质。这个节气正是牛羊肥美的时候,可以适当煲羊肉汤进行饮食秋补,佐以姜、枣、葱白、当归、黄芪等补气益血、健脾的中药饮片。吃“迎霜兔肉”。兔肉可补中益气,凉血解毒,尤其适合糖尿病患者。

秋季燥气盛,易伤津液,这会使人免疫力减弱,不适应冬天的寒冷而生病。饮食应以滋阴润肺为宜。应适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。民间还有“春天吃花、秋天吃果”的谚语,白薯、山芋、山药、藕、荸荠都是这个时节适宜吃的食物。

保暖从脚和胃开始

“寒从脚入”,深秋御寒当从脚开始。“热浴足法,其效初不甚觉,但积累百余日,功用不可量,比之服药,其效百倍”,苏东坡曾经赞美热水泡脚的保健功效。下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和,热水泡脚是个不错的选择。



尽管应注意保暖,但也不要过早穿上棉衣,适当受些寒凉,以逐步增强抗寒能力。抵抗力较弱的儿童及老年人,为避免旧病复发或增患新病,宜逐渐增衣,切不可忽增忽减,以防寒气侵袭,诱发新病。

此外,胃的保暖也很重要。深秋及冬天气温较低,寒冷刺激使人的胃肠调节功能发生紊乱,胃酸分泌增多,进而刺激胃、十二指肠黏膜。对于曾患或已患消化性溃疡的人来说,此时应避免生硬、油、炸、煎、炒等难消化的食物和酒类、酸性饮食、浓茶、咖啡等。此时宜吃些半流质且含蛋白质、碳水化合物、维生素稍高的食物,如大米粥、蛋花汤、蒸鸡蛋、藕粉、蜂蜜、果汁等清淡易于消化的食物。

(据《北京晨报》)

挖鼻孔增加肺炎风险

人们常说“病从口入”,英国科学家最新发现“病从鼻入”——挖鼻孔也会患上肺炎。

英国利物浦热带医学院研究员维多利亚·康纳博士及其研究小组对40名成年参试者进行肺炎细菌在人体皮肤上的传播过程试验。参试者被随机分为4组,每组10人,各组均接受肺炎细菌通过手指传播的测试。参试者用沾上了肺炎细菌的手指挖鼻孔或者将鼻子凑近闻被肺炎细菌污染的手指。结果发现,挖鼻孔或揉鼻子时,肺炎细菌传播数量最多,传播速度最快。

康纳博士表示,肺炎球菌感染是全世界主要死亡原因之一,据估计,每年因此死亡的5岁以下儿童就多达130万。新研究首次证明肺炎细菌可以通过皮肤和鼻腔传播。欧洲呼吸学会会长托拜厄斯·韦尔特教授建议,为降低肺炎球菌等病菌的传染概率,必须进一步提升大众保持双手卫生的习惯和控制感染的自我意识。人们在与免疫系统功能低下的孩子、老人及癌症等慢性病患者接触时,一定要注意保持手部卫生,并尽量避免与肺炎高危人群共享食物、饮料和手机等物品。

(据《生命时报》)

加强腰背肌力保健操

人上了岁数或者家务操劳过度,容易腰酸背痛。万一腰背受凉,可能会越发感觉不适。此时,可以做一套加强腰背肌力的保健操。

1. 平躺在床上,挺起胸部、肩部,吸气,然后放下并呼气。两腿弯曲,挺起臀部,同时挺胸挺腰,吸气,然后放下并呼气。
2. 趴在床上,尽最大能力抬起上身两臂及两腿,上下肢伸直。
3. 很多人都做过俯卧撑,但那是锻炼肩部力量的。而锻炼腰背肌肉,不妨做小俯卧撑,即趴在床上,双臂撑起上身,抬头,但是下腹部不要离开床。
4. 仰卧起床,手触足尖。
5. 仰卧、俯卧、侧卧抬腿。

通过上面五个步骤的练习,维持脊柱平衡的竖脊肌、腰大肌、腰方肌、臀大肌、臀中肌、阔筋膜张肌就会锻炼个遍。肌肉力量增强,脊柱平衡重新建立起来,自然有利于改善腰背功能。

(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>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>草原传奇羊火锅呼市店招聘 收银,服务员,传菜生,后厨人员。底薪高,待遇优厚,亲情化管理。服务员传菜保底3200+满勤+提成+工龄(半年累计)三天带薪休假。有个人发展空间。地址:呼市新城腾飞北路名都和景49号 联系电话:13848890705</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>公告声明</h3> <p>●内蒙古象棋协会遗失钢印章一枚,声明作废。 ●李燕如遗失内蒙古自治区房地产开发销售收据第二联收据2张,收据号码:0088491,10000元,壹万元整,0088492,16000元,壹万陆仟元整,收款单位:内蒙古金隅置地投资有限公司,付款人:李燕如,现声明作废。</p>	
<h3>房产销售</h3> <p>卖房 五塔东小学分校旁,114m²,低价卖,即买即住。 电话:18414373938</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>POS机</h3> <p>诚招代理商 电话:18247145666</p>	<h3>减资公告</h3> <p>根据2018年10月23日股东大会决议,内蒙古高速公路发展有限公司(统一社会信用代码:91150000329104104E)拟将注册资本从110000000元减至0.0001万元,现予以公告。债权人可自公告之日起45日内要求本公司清偿债务或提供担保。 ●不慎遗失新城区喜悦主题酒店公章、赵建恒手章,特此声明。</p>	
<h3>春秋旅游</h3> <p>11月泰国跟团游 泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费) 发班日期:11月1/3/8/10/15/17/22/24/29号 2999元/人 豪华升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日(全程无自费,升级2晚国际五星酒店) 发班日期:11月3/6/10/13/17/20/20/24/27号 3980元/人 全景曼谷—曼谷+芭提雅+普吉+米兰4飞10日游 发班日期:11月/6/13/20/27号 3980元/人 网址:WWW.CH.COM 电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM 门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>	<h3>春秋旅游</h3> <p>11月日本跟团游 天津大阪京都东京富士山/奈良四飞休闲7日游(天津航空) 发班日期:2018年11月10/15/17号 3999元/人(内蒙古全区联运) 发班日期:2018年11月22/24/29号 5080元/人(内蒙古全区联运) 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11月14/17号 3999元/人(呼和浩特起) 发班日期:2018年11月28/30号 5080元/人(呼和浩特起) 网址:WWW.CH.COM 电话:0471-4688615 4688696 网址:WWW.CH.COM 门市地址:呼市赛罕区大学东街99号,桥华世纪村东100米门店</p>	<h3>公告</h3> <p>五原县隆兴昌镇人民政府政办干部陶艳娜,你于2018年7月6日参加工作,8月20日未履行请假手续无故脱岗,持续旷工至今,累计旷工时间两个月以上。根据《关于在事业单位试行人员聘用制度的意见》等法律法规,经隆兴昌镇党政联席会决定与你解除聘用合同。在解除聘用合同之前,隆兴昌镇已通过电话方式告知于你。现将解除聘用关系决定公告,请你自本公告起30日内到五原县隆兴昌镇人民政府办理合同解除手续,逾期未办理,隆兴昌镇将按相关规定处理。 五原县隆兴昌镇人民政府 2018年10月24日</p>	<h3>遗失声明</h3> <p>本人苏雅拉图于2015年12月3日在呼和浩特市东方房地产开发有限责任公司购买的半山半水小区C1-1-302购房合同一份及房款收据2张丢失,房屋面积139.59m²,单价4683.5元,总价653770元。收据编号0225533金额263770元,开票日期2015年12月3日;收据编号0825935金额390000元,开票日期2016年1月27日,声明作废。</p>	
<h3>撤销项目部声明</h3> <p>经公司研究决定,对内蒙古第三建筑工程有限公司鄂尔多斯市工程项目部进行撤销。从公司作出登报声明之日起,撤销的项目部所有印章声明作废,不得再以公司下属机构的名义从事任何业务,从声明之日起撤销的项目部从事的行为与我公司无关,完全属于个人行为。特此声明。 内蒙古第三建筑工程有限公司 2018年10月23日</p>				