

过年睡觉没钟点?请看这份健康指南

过节期间,各种聚会和娱乐活动注定让大家的生物钟走不了准点儿。过度地“放松”可能会让身体“压力山大”。如果必须熬夜,难道就没有稍微健康一些的熬夜姿势吗?还真有!今天医生就来跟大家分享一下把熬夜的伤害尽量降低一些的几个办法。

●熬夜前清淡饮食 “熬夜族”必须摄取充足的热能,熬夜前的晚餐拒绝油腻,宜清淡,要多补充营养、易消化、富含蛋白质的食物,为熬夜储备点能量。

●熬夜时注意补充水分 熬夜时为了提神,常会选择咖啡、浓茶等代替饮水。但是这些饮品含有咖啡因,具有利尿作用,易让身体失去大量水分,所以需要多喝水,补充身体缺失的水分,维持体内的电解质平衡。

●适时补充能量 有人认为吃甜食可以补充热量,其实甜食是熬夜大敌。可以选择吃一些水果、蔬菜及蛋白质食品如肉、蛋等来补充体力消耗,但千万不要大鱼大肉地猛吃。而吃一些花生米、杏仁、腰果、核桃等干果类食品,它们含有丰富的蛋白质、维生素B、维生素E、钙和铁等矿物质。

●适当活动和通风 刷剧、看电视、打牌、聊天……若是久坐熬夜,建议隔一段时间起身活动一



要多吃胡萝卜、韭菜、鳗鱼等富含维生素A的食物。

注意,咖啡因虽然提神,但是,相对会消耗体内与神经、肌肉协调有关的维生素B群,因此,熬夜时可以适当补充些维生素B群。比如,晚餐时可多吃富含维生素B群的食物,如瘦肉、鱼肉、猪肝等动物性食品。其他维生素包括叶酸、烟碱酸、维生素B₆、维生素B₁₂等,它们不仅参与新陈代谢,提供能量,

下,并注意光线适中,居室通风,保证空气流通。

●补充维生素 过节熬夜伤脑又费眼,适当补充些维生素,可以给身体“充电”。维生素A可调节视网膜感光物质——视紫红质的合成,能提高熬夜工作者对昏暗光线的适应力,防止视觉疲劳。所以

保护神经组织细胞,对安定神经、舒缓焦虑感也有助益。

●来杯花草茶或水果茶 肝功能差的人每天喝红枣水,将果肉丰富的红枣掰开,然后用温水泡发,这样更利于吸收。柠檬一直被誉为养肝养颜的必备水果。

喝柠檬水是一种很好的养肝方式,柠檬中所含的柠檬酸有利于缓解肝脏负担。柠檬具有很强的抗氧化作用,对促进肌肤的新陈代谢、延缓衰老及抑制色素沉着等十分有效。

此外,还可以用枸杞、菊花泡水,枸杞中的多糖对肝脏有保护作用,而菊花有清肝明目的作用,秋冬季节天气干燥,喝菊花茶有利于防治口腔疾病。

●早餐营养充足 营养质量好的早餐,应包括谷类及薯类、动物性食物、奶类及蔬菜水果。注意补充蛋白质,减少过多的碳水摄入。

熬夜后的午觉很关键。午睡很关键,但不要过长,1~2小时比较合适。也可以利用白天的休息间隙补充一下睡眠,花十多分钟的时间打个盹儿,这样有利于提高工作效率。如果周末要补觉,建议早上多睡一个小时左右;增加午睡时间,“小”补一觉即可。

●泡个热水澡 热浴有助于放松肌肉,提高身体核心温度,当

你离开浴盆体温会逐渐下降,大脑褪黑素分泌量增加,会令人放松。不过要注意,泡浴时间不少于20分钟。

●有个好心态和好情绪 研究表明,如果一个人长期处于压抑、紧张、郁闷的情绪状态中,身体就存在着很大的患病风险。虽然工作压力大,但是要学会调节自己的情绪。多做积极的自我暗示,鼓励自己快乐工作、快乐生活。

最后想分享一个“118”健康睡眠理念,即“11点睡觉,睡够8小时”,掌握睡眠主动权。

●整个大夜再补觉靠谱吗? 不少人都觉得一旦熬了夜,再多睡几天就能补足元气。非也,这样会越睡越困。我们睡眠时,体内血液中的二氧化碳浓度会比较高,使血液偏向酸性,致使我们越来越困。并且长时间的空腹加上生物钟的紊乱,就可能会干扰消化系统的功能,长此以往容易导致消化不良、引发慢性胃病。

规律性并不是指任何时候睡够8个小时就行了,而是需要有一定的节律。这个节律要接近自然节律,就是日出而作,日落而息。晚上10点睡到早上7点,跟凌晨3点睡到上午11点的睡眠质量是不一样的,在该起床的时候还在睡,并不能解决你的睡眠问题。

晚睡晚起虽然不属于熬夜,但是会造成生物节律紊乱。而且,即便使用了上述办法,熬夜的危害还是不可小觑的。所以还是建议你按时按点乖乖睡觉吧!

(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告
刊登
电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

内蒙古瑞达泰丰化工有限责任公司 15万吨/年钾碱装置建设

项目第二次公众参与公告

一、项目概况:项目名称:内蒙古瑞达泰丰化工有限责任公司15万吨/年钾碱装置建设项目,建设性质:新建,建设单位:内蒙古瑞达泰丰化工有限责任公司,工程投资:50000万元,建设规模:15万吨/年钾碱装置项目,项目分两期建设一期和二期分别建设7.5万吨/年钾碱装置,副产品液氯、盐酸和次氯酸钠。建设地点:内蒙古阿

拉善高新技术产业开发区

二、评价结论:综上,本项目建设符合国家和地方产业政策,符合“三线一单”要求,项目选址可行;在采取报告提出的环境保护措施后各类污染物可达标排放;对区域产生的环境影响在可接受范围内;项目实施将带来一定经济效益和社会效益。从环境保护角度分析,本项目建设是可行的。

三、公众参阅环境影响报告书简本的方式和期限,以及公众认为必要时向环境影响评价机构索取补充信息的方式和期限,本次公示期限为十个工作日,公众如需索取相关补充信息或反馈对本项目的意见和建议时,可通过电话、信函等方式与内蒙古瑞达泰丰化工有限责任公司取得联系。建设单位:内蒙古瑞达泰丰化工有限责任公司,联系人:孟继忠,联系电话:1574996060,通信地址:内蒙古阿

拉善高新技术产业开发区

四、提交公众意见表的方式和途径:公众可登陆:http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/2018/20181024_665329.html,下载《建设项目环境影响评价公众意见表》填写后反馈于建设单位邮箱:653629458@qq.com

五、环境影响报告书简本链接:公众可登陆:<https://pan.baidu.com/s/1EXKKR0CsDpc3YAQrCGWxw>,提取码:gkku

特此公告!

内蒙古瑞达泰丰化工有限责任公司

减资公告

根据股东会决议,内蒙古古跃晨科技有限公司(统一社会信用代码91150102341425584G)拟将注册资本由5000万元人民币减少至100万元人民币,现以公告,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,特此公告。

内蒙古自治区呼伦贝尔市阿荣旗垃圾处理厂年处理9万吨项目(阿荣旗生活垃圾填埋场项目)环境影响报告书征求意见稿公示

一、项目概况:项目名称:内蒙古自治区呼伦贝尔市阿荣旗垃圾处理厂年处理9万吨项目(阿荣旗生活垃圾填埋场项目);2、建设地点:位于内蒙古自治区呼伦贝尔市阿荣旗那吉镇东北侧,那吉屯农南路西侧;3、建设内容:项目建设主要内容有填埋库区、渗滤液收集池、渗滤液导流、理气导排以及其他公辅工程等内容,本次环评不包括垃圾转运站,垃圾转运站为那吉镇现有的转运站,扩建项目建设库容56000m³,年处理生活垃圾35250t,日处理生活垃圾96.57t。

二、建设单位名称和联系方式:建设单位名称:阿荣旗城市给排水有限公司,联系方式:汪国微,15104708121

三、环境影响报告书编制单位:内蒙古和合生态环保技术咨询有限公司,联系方式:李彪,18660860544

四、公众意见表链接:链接:<https://pan.baidu.com/s/1XBVjy266gJhwYkbZz1Fu9A>,提取码:gjgg

五、征求意见稿索取办法:1、网络链接下载:链接:<https://pan.baidu.com/s/1Fa4zSH8LJrbz18XAgShw>,提取码:g9q9,2、获取纸板方式:联系建设单位。

六、征求意见的公众范围:原则上主要征求意见范围以本项目周围5km范围内居民为主,征求范围之外的法人、居民、单位等亦可参与,提出宝贵的意见。

七、公示日期及公众提出意见的起止时间:公示之日起10个工作日。

八、提交公众意见表的方式和途径:(1)快递至建设单位;(2)填写电子版公众参与意见发送至164835839@qq.com;

遗失声明

●爱艺思遗失身份证,证号150102200101104624,声明作废

●齐桂英遗失身份证,证号92150105MA0P79D56G,遗失公章一枚,声明作废

●刘淑利2024年2月15日在大同丢失二代身份证,证号152324198201035321,特此声明

●不慎遗失朱自清出生医学证明,性别:男,编号O150189326,声明作废

●李冬梅遗失身份证,证号150204197402171840,声明作废

●刘婷婷遗失身份证,证号150204199003070320,特此作废

内蒙古保险颁(换)发保险许可证公告

中国平安人寿保险股份有限公司巴彦淖尔中心支公司乌拉特前旗支公司(地址变更)

经国家金融监督管理总局巴彦淖尔监管分局批准,同意中国平安人寿保险股份有限公司巴彦淖尔中心支公司乌拉特前旗支公司营业地址由“内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特前旗乌拉山镇十四居区(丽和阳光城)Z0005变更为“内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特前旗西山咀镇十三区黄河小区1幢8号商铺”。

机构编码:000018150823。

中国平安人寿保险股份有限公司巴彦淖尔中心支公司

内蒙古国风网络遗失2022年电子卖房合同,编号(GFjj-hr2022)000292,声明作废

●舒景攻于2024年2月11日遗失身份证,证号150421199511174123,特此声明

●包头市交通金杯物资贸易有限公司所属车辆蒙BP821挂的道路运输证于2023年5月1日遗失,运输证号1502012920902,声明作废

●内蒙古自治区包头市青山区绿福阁洗浴店(现变更:内蒙古自治区包头市青山区康美欣运有限公司青山支行,声明作废)

●王学廷遗失道路从业资格证,资格证号152722197912104615,声明作废

●内蒙古蒙旗农业发展有限责任公司(统一社会信用代码911502527MA0PTSWU2K)的公章、财务专用章、法人章和发

照遗失,声明作废

●席智刚,声明作废

●张智立于2024年1月18日不慎遗失身份证件,证号15253019840228****,现声明作废