

为啥总觉得累?

生活中,很多时候累并非都是缺觉、压力大所致,还可能多种意想不到的原因。美国《赫芬顿邮报》最新报道,如果长期缺乏激情、感觉疲惫,则可能是出自以下几个原因,逐一击破,才能重焕活力。

1. 身体脱水。脱水会导致身体各机能反应迟钝,比如血流量降低、心脏负荷加大等,从而易疲倦。喝水量取决于身材大小、活动水平等指标,通常建议每人每天要喝够2000毫升。

2. 房间太乱。杂乱环境会让大脑无法集中,从而感觉疲倦。如果家里的装饰物摆得太满或同一个空间只放一类装饰物,都会给人压迫感,产生视觉疲劳。不妨每天花几分钟整理杂物,告别凌乱。

3. 室温过高。研究发现,室内气温过高会导致入睡困难,即使入睡睡眠质量也很低,难以进入深睡眠,

导致醒后无精打采。建议房间每天开窗通风,室温控制在20摄氏度左右。

4. 睡觉太多。睡觉时大脑皮质处于抑制状态,睡太久会造成抑制时间过长,从而使大脑供血不足,这也是很多赖床的人起床后反而晕乎乎、没有精神的原因。建议每天保证7小时睡眠的同时,要做到早睡早起。

5. 锻炼少。运动太少容易导致身体疼痛、疲劳和肥胖。研究表明,适量的低强度运动就可使疲劳感减轻65%,能量水平提高20%。

6. 体内缺铁和镁。缺铁会影响氧气向肌肉和细胞的流动,导致迟钝、易怒、身体虚弱和无法集中注意力。建议每天适当多吃瘦肉、鸡蛋、深绿色叶菜、坚果等,并与富含维生素C的食物一起食用,以增加吸收量。此外,体内轻微缺镁也可能导致疲劳。每天适当吃些香蕉、土豆补充镁,

有助于把蛋白质、脂肪、糖类转化成能量的来源。

7. 追求完美。力求完美会让工作更困难、压力倍增,工作时间也会因此延长,更易产生疲劳感。建议每周做一次工作计划,给完成工作的时间做出限制,并严格遵照计划执行,其余时间好好享受生活。

8. 不吃早餐。早饭吃得好才能激发新陈代谢,使人一整天有足够的能量,不吃早饭则会让人感觉慵懒。丰富的早餐应包括谷物、蛋白质、水果和健康的脂肪。

9. 爱吃垃圾食品。过多摄入垃圾食物会让血糖水平骤升骤降,从而导致疲劳。建议多吃富含高纤维的食物,比如全麦谷类、蔬菜等,有助于维持血糖平衡。

10. 睡前饮酒。酒精在代谢过程中会造成肾上腺分泌紊乱,还会降低血糖含量,抑制中枢神经系统,最终扰乱睡眠。建议睡前3~4

个小时内不要饮酒,尤其是应酬多的人,更要谨记。

11. 咖啡过量。咖啡中的咖啡因容易让人兴奋,健康成年人的安全摄入量为每天1杯(300~400毫升)。多项研究表明,即使在睡前6小时摄入咖啡因也会影响睡眠质量。因此,喝咖啡一定不要过量,而且最好上午喝。

12. 甲状腺病。疲劳是甲减或甲亢的重要表现症状,如果在睡眠充足且没有剧烈运动却感到疲劳时,应及时就医检查甲状腺功能。

13. 糖尿病前期。当身体胰岛素分泌量不足时,通过食物摄入的能量就难以到达细胞,导致身体疲惫。建议大家平时注意健康饮食、积极活动、控制体重,45岁以上或有肥胖、家族遗传史的高危人群最好每天检测血糖,避免发展为糖尿病。(据《生命时报》)

一根葱能抵三味药

大葱可谓全身是宝。厨师看它是一种菜,中医视其为三味药。

葱白:通上下阳气

葱白有发散风寒、发汗解表的作用,故常用来治疗风寒感冒。取葱白四个捣烂,混入红糖四两,上锅蒸熟。每日服用三次,每次三钱,可治疗寒邪所致的胃痛、胃酸过多、消化不良。此外,元代中药学著作《日用本草》记载葱白“能达表和里,安胎止血”,并可治疗妇女产后奶汁不畅、乳痛(即乳腺炎)。《本草纲目》还记载,葱白能“除风湿,身痛麻痺”。不过,表虚容易出汗的人不太适宜吃葱白。

青叶:益目消肿

唐代药学著作《备急千金要方·食治》中记载“青叶归目。除肝中邪气,安中补五脏,益目精,杀百药毒”。“青叶”就是葱的绿叶。唐代《食疗本草》认为其“主伤寒壮热,出汗中风,面目浮肿,骨节头疼”。取葱叶、干姜、黄柏各适量,加水煎汤,浸泡外洗,可治疗疮中有风,缓解肿痛。

葱须:解热、补虚、杀毒

烹饪时扔掉的葱须也是一味中药材。魏晋名医陶弘景所著的《名医别录》中记载,葱须“主伤寒头痛。”取葱须、豆豉各适量,浸入黄酒中,温煮少饮,可解肌发汗、除烦热、补虚劳,治疗伤寒头痛、寒热及冷痢肠痛。(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

广告刊登热线
0471-6965110 18247145666
地址:呼和浩特市中山东路诚信数码13楼1309室



好消息
足不出户·广告遍天下
《北方新报》分类广告
可微信咨询办理
支持微信付款
扫一扫·惊喜不断
礼品多多/优惠多多

人才招聘

内蒙古嘉利业工程监理单位有限公司招聘
◆全国注册监理工程师:可持证上岗者优先
◆各专监监理工程师:要求:土建/暖通/电气/市政园林及农林专业;能驻外者优先。
◆监理员:专业不限
◆年龄要求:在55周岁以内。工资面议,应聘时请携带本人相关证件。
*联系方式:0471-4816872 13500699611 全总
*地址:呼和浩特市玉泉区南二环与锡林南路交汇处闻都城市广场8号楼17层

招聘

招聘 房建、市政、水电、园林监理,电话15024977446
18 中学常年招聘保洁
电话:15661066198包经理
绿化公司招聘工队长
电话15124707239

招商加盟

超低价整栋楼(带院)
位于大学东街115号5800多m²办公楼13911949465

招商加盟
商业出租 国贸对面二层的400m²租金面议18947108910

农大旁网络宾馆优价转让
650m²有意请洽13948432783

转告

转告
37个房间,1500m²高档装修,客源稳定
电话:15354848989

全国直投

企业、个人项目投资借款:煤矿、电站、矿产、房产、在建工程、农牧林、加工业、代缴保证金等优质项目。区域不限,轻松解决资金困难。
诚聘商务代表
028-84701202

征婚交友

鹊桥婚介 诚信成功
男73岁丧偶民营企业退休人员经济实力雄厚找60岁左有工作都可、男66岁丧偶有车房女儿在国外、男60岁丧偶有二车有车房、男48岁离异公司经理名车大房、男40岁短婚事业单位有车房、男33岁未婚事业单位车房兼有6934637 13294808473

征婚交友

包租相会 婚姻满意
女28岁未婚行政单位阳光女31岁未婚公务员品貌优秀女33岁未婚高校讲师聪慧女52岁医院主任品德高尚男72岁丧偶央企退休收入丰男64岁丧偶铁路干部名宅男47岁短婚警官品优车房男39岁电力任职踏实稳重 18748177891 4972420

出售信息

出售果树、葡萄树,呼和浩特市新城区塔利村。13734844355

公告声明
●段荣华不慎遗失二级建造师(公路工程)执业资格证书,注册证书,执业印章,职业资格证书编号:NMG0020757,注册编号:蒙215101013416,证书编号:00410177,特此声明作废。
●佟伟不慎将新城区车站西街变电站住宅36号楼2单元2层2022房屋产权证遗失,呼房权证新城区字第2007018759号,声明作废。
●内蒙古五洲国际旅行社有限责任公司赛罕区大学路门市部遗失备案登记证明,编号L-HH-HT-SH009声明作废。
●所有华人任彦侠,共有人景国灏遗失赛罕区机场路青洲豪庭住宅3号楼2单元1502产权证,呼房权证赛罕区字第2011129432号呼房权证赛罕区字第2011129433号,声明作废。
●本人王春遗失购买恒泰盛都三区14-01-102号购房合同(建筑面积90.15m²、单价5472元/m²)及房款收据,编号:0043694,总金额493300元,声明作废。
●王娜于2014年毕业于,遗失内师大大教院公管系报到证,证号:101351408252,特此声明。
●呼和浩特市义乌小商品批发市场有限公司市场,柜台号2楼69#合同丢失。

★ 内蒙古中国旅行社有限责任公司
CTS 全国服务热线:0471-3287066 注册地:呼和浩特市
★ 德法意瑞精典14日游
出国日期:5月12日 价格:9999元/人
★ 美国东西海岸+夏威夷14日游
出国日期:5月23日 价格:16500元/人
0471-6956572 / 6281434
地址:呼和浩特市新城区艺术学院西街95号

★ 内蒙古中国旅行社有限责任公司
CTS 全国服务热线:0471-3287066 注册地:呼和浩特市
★ 日本温泉古都美食7日游
出国日期:5月14/25日 价格:5580元/人
★ 锦绣江西双飞六日游
出国日期:4月15/22/29日 价格:3380元/人
0471-6297040 / 6200687
地址:呼和浩特市新城区艺术学院西街95号

八方母婴月子公馆
坐月子好去处
地址:新城宾馆4号楼
电话:3377333 6660888

春秋旅游
4月樱花季预售
大版 京都 东京 富士山名宿双飞6日(半自助游)
发班日期:4月16/18 4599元/人起 发班日期:4月20/23/25/27 3999元/人起
发班日期:4月30 3599元/人起
大版 京都 东京 富士山名宿双飞温泉6日游
发班日期:4月11/13/18 4899元/人起 发班日期:4月25/27 4399元/人起
日本本州全景双飞7日游
发班日期:4月14日 4月21日/28日 5099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米门市

春秋旅游
全景曼谷 泰国曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月岛双飞8日游
发班日期:4月18/25/29 3180元/人起
曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双飞8日尊贵之旅
[全程无自费,升级一晚国际五星级酒店喜来登]
发班日期:4月15/29 3980元/人起
泰国自由行之旅(机票+1晚酒店)
发班日期:每周二、六发班 2880元/人起 (八天自由)

春秋旅游
华东五市+扬州+乌镇、木渎双水8日(赠送苏杭古镇)
4月1号双人游仅需1599,仅限前10名
(乐享之旅)华东五市+二大园林+三大水乡纯玩6日游(一价全含,全程无自费)
2980元/人起,天天发班
缤纷华东6日游+赠送一晚五星级酒店+一晚特色苏杭水乡住宿
1480元/人起天天发班
日本自由行之旅(机票+签证+1晚酒店)
发班日期:每周二、四、日发班 3399元/人起 (六天自由)
泰国自由行之旅(机票+1晚酒店)
每周五发班 3699元/人起 (七天自由)
提前20天报名,赴日签证资料来电咨询!全程无自费,无需中转,省时、省心、省钱,让旅途更轻松!
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米门市