

# 睡前做这些事堪比慢性自杀

## 开电视睡:影响生育

据美国《形体》杂志,刊登了一项研究,发现当老鼠晚上暴露在人造灯光下时,怀孕几率下降10%。这是因为有助睡眠的褪黑激素也会影响生育能力,睡觉开着电视,屏幕亮光会影响褪黑素分泌,建议睡前一小时关闭所有电子设备。

## 穿太厚睡:影响代谢

与薄睡衣相比,厚睡衣的柔软度相对要低,对皮肤的压迫和摩擦相对增加。人在睡眠状态下,厚厚的睡衣裹在身上,会更妨碍体表的血液循环和皮肤的新陈代谢,使体表获得的热量减少,可能并不会觉得暖和。反而是薄一点、软一点的睡衣,能让你的体表较好地发热、散热,提高睡眠质量。

## 湿头发睡:引发头疼

倘若没有认真的擦干头发,使大量的水分滞留于头皮表面,尤其是在冬日夜

间气温较低的情况下,直接就上床睡觉的话,最容易得病,睡到半夜感到头皮局部有麻木感,伴有绵绵隐痛,次日清晨,更会出现莫名的头痛或者头晕的现象。

## 孩子开灯睡:性早熟

光照过度是诱发儿童性早熟的重要原因之一,因为光线会影响大脑中的内分泌器官松果体的正常工作,松果体负责分泌褪黑素,褪黑素分泌紊乱就可能

## 醉酒睡:伤心脏

德国一位专家对睡前饮酒的危害进行了15年的观察,发现睡前饮酒者入睡后可出现两次呼吸停止,每次窒息约10秒钟。这10秒钟可产生两种损害:近期损害血管,使血压升高;高血压

## 戴胸罩:憋出乳腺癌

美国夏威夷文明病研究所调查了5000名女性,发现每天戴乳罩超过12小时的女性,罹患乳腺癌的危险性比短时间戴乳罩或根本不戴者高2.1倍。这可能是乳房长久受压,淋巴回流受阻,有害物滞留乳房的结果。所以不要相信什么睡觉戴胸罩美胸的说法了,小心憋出乳腺癌。

## 懒得卸妆:有损容颜

睡前不要懒得卸妆,残妆可堵塞毛孔,造成汗腺分泌障碍,诱发粉刺,有损容颜。睡前卸妆洗脸,既可消除残妆对面部皮肤的不良刺激,又有助于顺利入睡。

## 看手机:精神差

据哈佛大学研究,在睡前用平板电脑或其他电子设备看书的人醒来时很难做到精神焕发。这可能是

是因为从电子产品发射出来的蓝光会抑制促进睡眠的褪黑素分泌,而这种激素控制着睡眠和觉醒周期。

## 蒙着头:记忆差

《千金要方·道林养性》中记载,“冬夜勿覆其头,得长寿”,就是让我们睡觉时保持呼吸畅通、脑供氧充足。而蒙着头睡觉,限制了被子内空气的流通,随着不断的呼吸,会让被子里的氧气浓度不断下降。长此以往,不仅人的状态浑浊昏沉,对大脑的记忆功能也会造成影响。

## 吃东西:伤胃

晚饭吃太晚或睡前加餐可激活人体消化系统,让人兴奋。如果您患有胃食管反流病或胃灼热,睡觉前不要吃喝任何东西就变得更加重要了,因为这会导致症状恶化。

(据《健康时报》)

# 女性迎着阳光扩扩胸

春天,阳光明媚,这个时候女性最好经常在阳光下扩扩胸,因为这是中医振奋胸阳的最好办法,如此可以预防心脏病和乳腺癌。

一个人总是伏案工作,即便心脏查不出致命的问题,但也很容易心慌,稍微运动就会头晕,喘不上气来,这在中医就属于“胸阳不振”。在西医看来,就是因为心肌能力弱,心脏储备低,不能应付身体对氧气需要的突然增加。胸阳还包括运血的能力。

乳房,是女性身体上唯一突出体表的器官,是个特殊的“高地”,乳房的健康同样需要有气血的充足供应。但是,气血供应到这块“高地”,显然比供给其他部位要吃力、要困难,“胸阳不振”的时候,气血向高处的推动就受影响,乳房气血的供应就会不足。

中医认为,癌症属于“阴邪”,罹患癌症者本身怕冷、长期偏于虚寒的体质,都充分体现了癌症属“阴”的特点。从原理上讲,因为局部的气血不足,该运过去的营养运不过去,该代谢掉的废物代谢不掉,蓄积下来,就形成了癌症。

欧洲曾经的一份调查表明:修女中,罹患乳腺癌的比例比常人要高,首先,很多女性是因为情感的挫折而遁入空门,成为修女的,而且她们大多时间宅在室内,乳房这个“高地”的气血供应自然受阻,乳腺增生、乳腺癌的发病率也就升高了。相反,冬泳的人中,少有罹患乳腺癌,因为她们有连冬天的冰水都能抗击耐受的旺盛阳气做保证。

为此,每天晒着太阳扩胸20分钟,是女性最好的振奋“胸阳”的办法,因为晒太阳是最直接的阳气补充,而扩胸,则可使巡行在胸部的各条经络充分舒展,推动气血向乳房这块“高地”的供应,最大可能地减少气血淤阻引起的后患。(据《中国妇女报》)

# 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:1169657700

广告刊登热线  
0471-6965110 18247145666  
地址:呼和浩特市中山路诚信数码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

乘车路线:3路、4路、16路、19路、21路、26路、58路、61路、72路、76路、青城1、2号、102路到新华社内蒙古分社站下车即到 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。《北方新报》分类广告经营中心

<b>人才招聘</b> 汇雅物业诚聘 水暖工、保洁工各一名,待遇优厚,电话:4926749	<b>大型仓储出租</b> 5000m <sup>2</sup> 、3000m <sup>2</sup> 、1300m <sup>2</sup> 另有120m <sup>2</sup> 小库若干,有意电联13734845158。	<b>售房</b> 南二环市医院旁现房高层,售价3100/m <sup>2</sup> 18414373938	<b>贷款咨询</b> 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。	<b>身份证贷款</b> 呼市有固定住所 电话:15148011727	<b>信用贷款</b> 无抵押·无抵押·当天下款 打卡工资·自存流水·免中介费18686036000	<b>内蒙古红玫瑰婚介</b> 男68岁离副教授退休有房 男62岁离副教授退休有房全	<b>出售信息</b> 出售果树,葡萄树,呼市新城区塔利村,13734844355
<b>招聘</b> 房建、市政、水电、园林监理,电话:15024977446	<b>商业出租</b> 国贸对面二层400m <sup>2</sup> 租金面议18947108910	<b>超低价售整栋楼(带院)</b> 位于大学东街115号5800多m <sup>2</sup> 办公楼13911949465	<b>诚聘商务代表</b> 028-84701202	<b>营业执照按揭房</b> 工资保单一项就贷15354869537	<b>工作贷退休贷</b> 个体、车房贷3小时放款15124710998	<b>公告声明</b> 刘淑凤遗失身份证,证号1501040112011868,特此声明作废。	
<b>绿化公司招聘</b> 工队长 电话:15124707239	<b>房产销售</b> 低价售房 万达对面 新家园小区商业房,面积20~180m <sup>2</sup> ,售价12000~20000元。13947194455	<b>招商加盟</b> 大豆玉米加工蛋白肽,适合个人家庭接产,成本100元/克,回收价298元/克。	<b>资质代办(全区)</b> 西部13674740675 东部18047554711	<b>贷款</b> 3小时放款无抵押无担保13171044449	<b>征婚交友</b> 鹊桥婚介 诚信成功 男73岁丧偶民营企业退休	<b>二手车市</b> 免费评估、本地收购 13337100552 15924512788	
<b>出租转让</b> 转金隅时代城宾馆 37个房间,1500m <sup>2</sup> 高档装修,客源稳定 电话:15354848989	<b>售</b> 阿尔泰附近1楼60m <sup>2</sup> ,阳光诺卡5楼94m <sup>2</sup> 13674884411	<b>专业网贷·信用贷</b> 费率低下款快18004711675	<b>银行贷款</b> 按揭房·营业执照 打卡工资·借款1.2分起 400-648-0471 3254569	<b>找我有抵押无担保信用贷款</b>	<b>纯信用借款 1.2分起</b> 400-648-0471 3254569	<b>高价回收</b> 电瓶 电脑 电缆 变压器 废旧物等13134711174	
	<b>售</b> 保全庄农贸物流中心商铺17栋26号89m <sup>2</sup> 18548112669	<b>有信用卡最快当天贷</b> 5-15万无回訪13347115154	<b>工资卡贷款</b> 156 6106 6667	<b>贷款,三小时放款</b> 电话:17704881044	<b>极速贷,三小时拿钱</b> 电话:15847111028		

**春秋旅游** 许可编号:L-NMG-CJ00070

4月樱花季预售

大阪 京都 东京 富士山名古屋双飞6日半自助  
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

大阪 京都 东京 富士山名古屋双温泉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/门店

**春秋旅游** 许可编号:L-NMG-CJ00070

全景曼谷 泰国曼谷、芭提雅、沙美岛、蜜月岛双岛双飞8日游  
发班日期:4月18/25/29 3180元/人起  
曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日豪华之旅  
(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+晚酒店)  
发班日期:每周二、六发班 2880元/人起 (八天自由)

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/门店

**春秋旅游** 许可编号:L-NMG-CJ00070

华东五市+扬州+乌镇,木棠双水乡8日(赠送港口古镇)  
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+三大大水乡纯玩6日游(一价全含,全程无自费)2980元/人起,天天班  
缤纷华东6日游+赠送一晚五星级酒店+一晚特色汤口水乡住宿  
1480元/人起天天班  
日本自由行之旅(机票+签证+晚酒店)  
发班日期:每周二、四、日发班 3399元/人起 (六天自由)  
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/门店

**京能电力科技环保有限公司招商合作**

京能电力科技环保有限公司是电力行业大型国企京能集团的全资子公司。主要从事集团旗下各电厂粉煤灰和脱硫石膏综合利用业务,公司注册资金5000万元。

集团在乌兰察布周边的各电厂常年生产大量优质粉煤灰(包括I、II级灰),各项指标均达到国家标准,可用于各种粉煤灰综合利用材料及搅拌站、水泥厂、建材厂等相关企业。

现针对乌兰察布市场进行招商合作,合作方式多样  
联系人:高先生 电话:15694710302

**内蒙古中国旅行社有限责任公司**  
CTS 全国连锁品牌 电话:0471-3287064 注册品牌:CTS (11-NMG-K) 01017

★ 德法意瑞精典14日游 ★  
出团日期:5月12日 价格:9999元/人

★ 美国东西海岸+夏威夷14日游 ★  
出团日期: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南街95号 锦泰酒店内

**内蒙古中国旅行社有限责任公司**  
CTS 全国连锁品牌 电话:0471-3287064 注册品牌:CTS (11-NMG-K) 01017

★ 日本温泉古都美食7日游 ★  
出团日期:5月14/25日 价格:5580元/人

★ 锦绣江西双飞六日游 ★  
出团日期: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南街95号 锦泰酒店内

**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

**元和建国饭店楼体亮化及电脑采购招标公告**

根据经营需求,元和建国饭店现对楼体亮化及电脑采购分别向社会公开招标,报名时间:2017年3月29日至4月10日,报名电话:13664895861,楼体亮化咨询电话:夏先生18747451194,电脑采购咨询电话:张女士13664895861,欢迎各相关单位积极参与本次投标。

特此公告  
锡林郭勒元和大酒店有限责任公司  
2017年3月29日