

# 夜班补觉无节制 小心坏身子

很多人下了夜班后,回家倒头就睡,一睡就睡到第二天下午,专家表示,这种补觉方法其实不正确,正确的方法是:

## 一、保证睡眠质量

认真安排睡眠环境。白天睡眠需要黑暗、安静的环境,所以要用厚重的窗帘挡住阳光,或用特殊的不透光窗户。周围环境嘈杂时,可以佩戴舒适的耳塞。还应当有一个舒适的床垫。睡前最好洗个温水澡或进行简单的自我按摩、做放松操。

选择良好的睡姿。建议先采取右侧卧位,俯卧位最不可

取。枕头的高度应适宜。

## 二、保证睡眠时间

保证7~8小时睡眠。一般来说,夜班工作者在24小时内的睡眠时间应保证在7~8小时。如果实在无法安睡,可在医生指导下酌情服用催眠药物,但切勿形成药物依赖。一般从早晨睡至午后为宜,切忌无节制地补觉。

别总靠咖啡、香烟提神。如果睡不足7小时以上,就应当学会小睡,哪怕能睡10~20分钟,也可以使上班时大脑清醒、精神振奋起来。实践证明,长期依靠咖啡、热茶及香烟来维持

兴奋的方式是不可取的。

## 三、适当活动

起床后应进行适当的室外活动,如读书看报、侍弄花草,或游园逛街,以活动筋骨、舒身心,进而提高工作效率。

## 四、加强营养

无论是体力劳动还是脑力劳动,长期上夜班的人都要比正常作息者的消耗大,所以,需适当加强营养。

进食要有规律。上夜班者,中间要加一次餐。下夜班后,不要空腹就寝,应适当进食后再休息。但也不能饱餐后



立即上床睡觉,甚至吃饱一顿沉睡一天。更不能一点儿不吃,倒头就睡。

选择适当的食品。在加餐中,应多吃易消化的富含蛋白质和碳水化合物流质食物,如豆浆、菜汤、甜点、新鲜水

果和蔬菜等。这样可满足白天睡眠时的热能和体液代谢之需。此外,为了维持正常的视觉,可多吃些富含维生素A的食物,如动物肝脏、奶类、蛋类等。

于冰



## 运动后吃鱼 身体更累

鱼肉是一种高蛋白低脂肪的食物,对减脂、塑型非常有益。于是许多人在健身后,喜欢美美地吃上一顿鱼肉。以为这样可以有效地补充营养、恢复体力、减轻疲劳。然而,事实正好相反。日本运动营养学家认为,运动后吃鱼更容易疲劳。

体力劳动或大运动量后,身体会觉得非常疲惫,这是因为身体产生了大量乳酸。鱼肉是酸性食物,运动后吃鱼肉,会使血液酸化,再加上体内产生的大量乳酸,会加重疲劳的程度。运动过后可以吃些牛奶、蔬菜、水果、海藻等。

许多人在体育锻炼后常有肌肉发胀、关节酸痛、精神疲乏之感。为了尽快解除疲劳,他们就会买些鸡、鱼、肉、蛋等大吃一顿,以为这样可补充营养,满足身体需要。其实,此时食用这些食品不但对解除疲劳,反而对身体有不良影响。

人类的食物可分为酸性食物和碱性食物。判断食物的酸碱性,并非根据人们的味觉,也不是根据食物溶于水后的化学性,而是根据食物进入人体后所生成的最终代谢物的酸碱性而定。酸性食物通常含有丰富的蛋白

质、脂肪和糖类,含有钾、钠、钙、镁等元素,在体内代谢后生成碱性物质,能阻止血液向酸性方面变化。所以,酸味的水果,一般都为碱性食物而不是酸性食物,鸡、鱼、肉、蛋、糖等味虽不酸,但却是酸性食物。

只有体液呈弱碱性,才能保持人体健康。正常人的体液呈弱碱性,人在体育锻炼后,感到肌肉、关节酸胀和精神疲乏,其主要原因是体内的糖、脂肪、蛋白质被大量分解,在分解过程中,产生乳酸、磷酸等酸性物质。这些酸性物质刺激人体组织器官,使人感到肌肉、关节酸胀和精神疲乏。而此时若单纯食用富含酸性物质的肉、蛋、鱼等,会使体液更加酸性化,不利于疲劳的解除。而食用蔬菜、甘薯、柑桔、苹果之类的水果,由于它们的成碱作用,可以消除体内过剩的酸,降低尿酸度,增加尿酸的溶解度,可减少酸在膀胱中形成结石的可能。

所以,人在体育锻炼后,应多吃些富含碱性的食物,如水果、蔬菜、豆制品等,以利于保持人体内酸碱度的基本平衡,保持人体健康,尽快消除运动带来的疲劳。

刘铭平

## 苹果泥外敷 缓解运动后头痛

刚开始健身的人,总是因为一味追求显著的效果,而忽视了时间和强度上的循序渐进,加之没有在健身中用呼吸调节紧张神经的经验,往往导致健身后出现头晕、头痛的状况,有时候会持续很久。

下面教大家一个治疗健身后头痛的方法:

每当你在健身后又有头痛症状时,就把半个苹果磨成泥涂在纱布上,贴在太阳穴附近,头痛症状很快就会减轻,并逐渐消失。

于振杰



## 多吃腊肉小心患上胆结石

腊味一直是很多家庭餐桌上必备的美味肉食。尤其是广东等南方城市,更是对腊情有独钟,有的家庭甚至隔三差五就要过一回腊肉瘾。不过,过多地摄取腊肉,会增加患胆结石的风险。

腊肉多为猪肉腌制而成,根据猪的不同部位,肥肉分量最少的里脊肉,每百克也要含55毫克的胆固醇,而每百克肥肉更是含109毫克胆固醇。高含量的胆固醇会沉淀、聚集在胆汁中形成结石。此外,动物性脂肪不易为人体所吸收,

过多食用腊肉会增加脂肪肝风险。

很多家庭买了腊肉不是即买即食,一般都要存放一段时间。为保持新鲜的口感,腊肉在加工和腌制的过程中都放入了大量的盐。这些盐会转化为亚硝酸盐,亚硝酸盐是人类的致癌因素,很多爱吃腌肉的地区同时也是胃癌高发的地区。

此外,对于高血压心脏病患者来说,贪食腊肉,血压容易上升;高胆固醇也会造成血管阻塞。患有痔疮的人也要注意,腊肉的盐分比较多,摄

后易增加静脉网络的血压,会让痔疮的痛楚变本加厉。肾病患者也忌讳吃太咸,腊肉最好能不碰就不碰。如果体内积聚了过量的钠不能排出,就会导致水肿。

腊肉不是不能吃,但要少吃慎吃,一星期一次便可。每次最好别超过100克。蒸、煮、炒腊肉均可,但不宜高温油炸。为防止摄入亚硝酸盐等有害物质,在食用腊肉之前应将其浸泡洗净,以降低有害物质的含量。

朱晓军

## 干发巾包太久易患感冒

洗头后,湿漉漉的头发总把衣服弄湿一大片,用电风吹干,头发又容易变黄干枯,所以,不少人都准备了吸水效果强的干发毛巾,洗完头发之后,把湿发包裹到里面,用一个小纽扣固定,使用非常方便。

不过,可别长时间一直用干发巾裹着湿头发,一来没有吸干的效果,干发毛巾只是吸干头发表面的水分,但照顾不

到靠近头皮的部分。二来,干发毛巾吸水之后,毛巾也慢慢变湿了,风一吹,整个头部都凉飕飕的,长久下去增加感冒、头痛的可能性。

所以,天不太冷时,待头发不滴水后就可以拿掉干发巾,自然风能很快把头发吹干。天冷,为防感冒,使用了干发帽后吸干水后也要将头发吹干。

于海健



## 给口鼻降降“火”



冬季天气干燥,让人鼻子嘴巴直冒火,有些老人甚至出现嘴唇起皮、裂口、鼻腔出血的症状。那有什么妙招能预防和缓解呢?

人的嘴唇没有汗腺和唾液腺,湿润程度全靠局部丰富的毛细血管和少量发育不全的皮脂腺维持。冬季空气湿度小,

风沙大,人体皮肤黏膜血液循环差,加上嘴唇黏膜表层既薄柔韧性又差,就容易干燥开裂。很多人嘴唇一干,会习惯性地舔一舔,殊不知,短暂的湿润后,唇部水分蒸发会带走更多水分,加剧干裂。另外,唾液里用来消化食物的淀粉酶粘在嘴唇上,还会引起深部缔结组织的收缩,唇黏膜变皱,同样使干燥更厉害,甚至引发感染、肿胀。

对于已经干裂起皮的嘴唇,千万别用手撕扯,可用消毒棉签蘸上凡士林、香油涂在嘴唇上,再敷上保鲜膜,用热毛巾

轻揉,让唇部充分吸收水分和油脂,然后用指腹轻轻按摩,可使双唇恢复红润。

鼻腔干燥在冬天更常见,可在感到鼻干的部位滴几滴薄荷油。发生鼻出血也不要紧张,立即半卧位或坐位,减轻鼻腔血管压力,同时用双手拇指向鼻中方向按压5分钟,就能止血。

要想不受口鼻干燥的折磨,预防最重要。首先要保持室内湿润,尤其是空调房,最好放一台加湿器,往地上洒点水,墙角放盆水也能起到保湿的作用。其次,多喝水,多吃新鲜蔬菜。梨有清热、生津、下气、润燥的功能,最适宜冬天发热和有内热的病人食用。百合粥内加入银耳,也有很好的滋阴润肺、预防口鼻干燥之功效。

贾玉健