



有不少人认为喝淡盐水有利于身体健康,于是晨起就喝淡盐水。这种认识却是错误的。研究认为,虽然人在整夜睡眠中没有饮水,但是呼吸、排汗、泌尿却仍在进行中,这些生理活动要消耗损失许多水分。何况,早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压更高。

# 早上空腹喝盐水是否真好?

在早餐前喝杯20℃至25℃的白开水为宜

有人认为早上喝盐水能够有效防止便秘,但是健康的人早晨起来喝盐水对身体并没有什么好处。早晨起床如饮些白开水,可很快使血液得到稀释,纠正夜间的高渗性脱水。而喝盐水则反而会加重高渗性脱水,令人更加口干。

## 喝什么?

新鲜的白开水是最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来,开水中的钙、镁元素对身体健康是有益的。有研究表明,含钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病的作用。

早上起来的第一杯水最好不要喝果汁、可乐等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸,在代谢中会加速钙的排泄,降低血液中钙的含量,长期饮用会导致缺钙。

## 什么温度?

有的人喜欢早上起床以后喝冰箱里的冰水,觉得这样最提神。其实,早上喝这样的水是不合时宜的,因为此时胃肠都已排空,过冷或过烫的水都会刺激到肠胃,引起肠胃不适。晨起喝水,喝与室温相同的开水最佳,天冷

时可喝温开水,以尽量减少对胃肠的刺激。

研究发现,煮沸后冷却至20℃至25℃的白开水,具有特异的生物活性,它比较容易透过细胞膜,并能促进新陈代谢,增强人体的免疫功能。凡是习惯喝温、凉开水的人,体内脱氢酶的活性较高,新陈代谢状态好,肌肉组织中的乳酸积累减少,不易感到疲劳。在天晚上晾开水时一定要加盖,因为开水在空气中暴露太久会失去活性。

## 喝多少?

一个健康的人每天至少要

喝7至8杯水(约2.5升),运动量大或天气炎热时,饮水量就要相应增多。清晨起床时是新的一天身体补充水分的关键时刻,此时喝300毫升的水最佳。

## 怎么喝?

清晨喝水必须是空腹喝,也就是在吃早餐之前喝水,否则就收不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。最好小口小口地喝水,因为饮水速度过猛对身体是非常不利的,可能引起血压降低和脑水肿,导致头痛、恶心、呕吐。

(39健康网)

## 刷牙水温 35℃为宜



日常生活中,人们虽然每天都刷牙,可是有相当一部分人不懂得刷牙的学问,据瑞典最新研究发现,只有10%的人掌握了正确的刷牙方式。

调查发现,很多人没有做到每天刷牙两次;一些人刷牙之后使劲漱口,大大降低了含氟牙膏对牙齿的保护作用。最好的刷牙方法是“画圆圈”而不是“拉大锯”。刷牙前,牙刷不要沾水,也不要用水漱口,水会使牙刷、牙膏与牙齿的摩擦减小。刷毛应与牙齿成45度角,使牙刷毛的一部分进入牙龈与牙面的间隙,另一部分伸入牙缝内,以画小圆圈的方式活动。

刷牙水应以35℃为宜,能避免刺激,减少牙龈炎症的发生。

(39健康网)

## 睡觉手举过头 危害健康

研究认为睡觉的时候喜欢双手上举会危害健康。

研究表明,睡觉时如果高抬双臂,由于肌肉的牵拉,横膈膜的移位,会使腹压增高,特别是睡前进食过饱者、老年人及晚期妊娠者更为明显,长时间双手高举过头睡觉,会形成“反流性食道炎”。

另外,高抬双臂睡觉时,由于肌肉的牵拉,肋间外肌、膈肌、腹壁肌和胸廓的前后径不能自然回拉与舒张,还会影响肺部的自然呼吸,易造成胸闷疲劳。因此,睡觉时习惯“高抬贵手”者,应该改一改。

(家庭保健报)

# 熬夜看球别伤了元气

白天可补一觉,平衡膳食

欧洲杯开赛一段时间以来,球迷健康已经频频告急,专家告诫:看球也应适当,健康应当悠着点。

欧洲杯已经开赛,球迷们正享受20多天的饕餮盛宴。不过由于时差关系,球赛直播都在后半夜,专家建议:看球最好悠着点,不要伤了元气,事先把看球的准备工作做充分。

中年人熬夜看球,容易导致意外发生。连续熬夜加上看球激动,再喝点啤酒吃点烧烤,对中年人的心脏是很大负担。40岁至55岁男性心脏血管里的斑块最不稳定,容易发生

猝死,这个年龄段的球迷最好不要连续多场观看直播。另外,熬夜看球易得胃病。据了解,熬夜看球,胃部很容易出现不适。加上梅雨季节即将到来,天气潮湿会影响肠胃功能,如果继续熬夜,会导致胃肠道严重缺氧,而造成胃肠黏膜损伤,引起胃痛等不适症状。长期熬夜甚至会引起胃溃疡、萎缩性胃炎。

专家提醒,熬夜看球还易出现耳痛耳鸣、肠胃炎、腰椎紊乱、结肠炎急性发作等疾病,因而,球迷要做好充足准备。白天注意休息,补眠,不要

让身体长期处于“缺觉”状态;注意平衡膳食,适当选择一些酸味食物和高蛋白食物,减少啤酒和烧烤类食物的摄入。此外,看球赛时每隔一段时间起来活动活动,多喝水,做一做广播体操,提神醒脑,减少血栓形成;准备一些眼药水,每隔半小时左右让眼睛休息一下,利用间隙强制眨眼,做做眼保健操,还可以喝枸杞菊花泡茶护眼。

如果常常熬夜看球,最好能白天中午补一小觉,且适度运动,可保存体力。

(新华网健康)



# 高度近视者不宜献血

一般以500度左右为基准

尽管无偿献血是公民爱心奉献的体现,不过专家建议,献血前应首先自查是否符合有关条件,特别是高度近视者尤需谨慎,以防献血影响视力。

事实上并非所有人都适合献血。在《献血者健康检查标准》中指出了19种不宜献血的情形。其中,患有如角膜炎、虹膜炎、视神经炎和眼底有变化的高度近视者不能献血。

研究表明,高度近视者献血有可能造成视网膜脱落,从而影响视力。据了解,高度近视者眼球前后径明显变长,但视网膜和脉络膜却不能相应变长,从而导致视网膜、脉络膜被拉长并呈弥漫性萎缩,相应血管也变得更加纤细。

由于血管对血压的变化非常敏感,再加上献血者的紧张情绪,献血时血压会有轻微波动,对于高度近视者纤细的眼底

血管来说,可能会造成眼底血管痉挛,导致已经病变的视网膜出现裂孔,容易造成视网膜脱离,严重的会影响视力。

虽然近视献血者日常并不少见,但由于我国献血标准中并未对高度近视的度数做出明确规定,考虑到散光等因素,一般实践中通常以500度左右为把握基准,对高度近视献血者进行劝说。

(健康网)

## 善南派出所 “稳基式”防控保平安

一是以控为本,抓管理。牢固树立“管住人口就管住社区”的工作理念,勤走访、勤摸排、勤调查,做到底数清明,随时掌握治安现状。

二是以防为本,抓巡控。全面开展社区巡逻,通过车巡与步巡相结合的方法,加强对重点街巷、复杂场所的巡控。

三是以人为本,抓联动。牢固树立“警力有限,民力无穷”的指导思想,建立了覆盖社会面的户口协管、企业内保、小区保安等为主的群防群治队伍,努力营造警民共同维护社会治安的良好氛围,引导社会各方力量全面参与社会平安共建。

(李雨龙)

## 龙阳派出所积极做好三夏安全生产保卫工作

针对今年“三夏”安全生产工作,滕州市龙阳派出所积极采取三项措施,确保辖区麦收期间安全。

一是强化防火意识。充分利用村子里的广播广泛宣传防火知识,教育广大农民群众从源头预防火灾。

二是落实防盗措施。组织了15个麦收护卫队,按各自分工进驻到各村,配合镇有关部门加强麦收安全保卫工作。

三是预防灾害事故。派出所会同供电、农机等部门对场间的电源及防火设备提前进行了专项安全检查,对存在安全隐患的机器设备不准进入生产。

(隋传涛)

## 挂失声明

◆滕州市兴宇商贸有限公司营业执照正本(号370481228009319)丢失,声明作废。

◆滕州市兴宇商贸有限公司开户许可证核准号:J4541000156002丢失,声明作废。

◆滕州市兴宇商贸有限公司税务登记证正本(税鲁字枣370481743387568)丢失,声明作废。

◆滕州市兴宇商贸有限公司组织机构代码证IC卡正本代码:74338756-8丢失,声明作废。

◆滕州市兴宇商贸有限公司煤炭经营许可证副本(编号:20370481011040)丢失,声明作废。