疾病,甚至影响寿命。

经常熬夜加班怎么办?三种方法教你"补"回元气

经常熬夜会造成视力下降、诱发胃 部疾病,皮肤暗黄干燥、心情烦躁、失眠 等情况,不利人体健康。那么如果是工 作需要,经常上夜班或倒班、加班的这群 人,生物节律(也称生物钟)被扰乱,该如 何防护才能降低熬夜对身体的影响呢?

通常,凌晨0点至3点,人体进入了 深度睡眠。中医认为,此时正是养肝血 的最佳时间,肝脏一边排毒一边自我修 复,而正常排毒就是在熟睡中进行,倘 若熬夜自然影响了肝脏对毒素的排泄, 新鲜气血也就无法生成,故人们常说 "熬夜伤肝"

此时,我们需要补充营养素和能 量,既是保护自己身体,也是为了提高 夜间工作效率。

B族维生素和蛋白质 增强免疫力

富含 B 族维生素和蛋白质,常见

赤日炎炎,7月是全国大多数地区 平均气温最高的一个月,小暑、三伏、大 暑这些"热"词在这个月份扑面而来。新 荷、蝉鸣、西瓜、水蜜桃,大自然以新的物 态迎接夏天,人们也开始"吹空调、食冷 饮"的居家避暑生活。得益于现代科技 的发展,我们的夏天可以过得颇为惬 意。那么,距今千年前的古人,暑热如 炊,又是如何度过的呢?

山林寻幽,夏日之趣

"天气热,找个凉快地儿待着。"避暑 可不是咱们现代人的专利,古人寻幽的足 亦可不少、"辟暑空林酌、行歌采绿薇"、山。 林修篁,绿荫重重,恰是夏日好去处。

自然之中,自有幽凉处,湖边、山林、 洞内纳凉是较为平常的办法。明代的钱 塘名士高濂在其作《四时幽赏录》中分享 了其去飞来洞避暑的经历:"灵鹫山下, 岩洞玲珑,周回虚敞,指为西域飞来一小 岩也。气凉石冷,人径凛然。洞中陡处, 高空若堂,窄处方斗若室,俱可人行无碍 顶处。三伏熏人,燎肌燔骨,坐此披襟散 发,把酒放歌,俾川鸣谷应,清冷洒然,不 知人世今为何月。"无数的文人墨客都将 避暑作为夏日之趣,赏荷、读书、垂钓 ……当素朴的躲暑需求遇上文人墨客,

风送荷香,亲水纳凉

虽说自然之境中,幽凉处不少,但外 出避暑总免不了舟车劳顿之苦,于是,古人 在居家避暑上开动脑筋。"五月芙蓉水殿 凉",风送荷香、亲水纳凉就是人间乐事。 一些人家引水入户,建造凉亭、水殿。

在唐代,有一种临水而建的"凉屋" 或采用类似水车方式推动扇轮摇转,或 者利用机械将水传到屋顶,然后沿檐而 有瘦肉、牛奶、鱼、豆制品,绿色蔬菜 等。我们在选择晚餐时,不妨优先考 虑这些食物,熬夜时发挥滋阴润燥作 用,降低健康的磨损。鱼、虾,牛奶、 豆制品等属于优质蛋白,含有人体必 需的氨基酸,可提高工作效率。有报 告说,鱼和虾体内的虾青素有助于调 整"时差",虾青素可促进褪黑素的正 常分泌,起到调节和改善睡眠的效

另外,深夜人静在昏黄灯光下苦战 一夜,眼肌很容易疲劳,视力下降,晚餐 时推荐洗用一些富含维生素 A 的食物. 如南瓜、胡萝卜、非菜、动物肝脏等,可 以保护视力。

全麦面包和粥 清淡有营养

熬夜时建议清淡、少糖,避免高热 量食品,以此减少肠胃负担。比如全麦

激肠道蠕动促进排便,又能控制血糖的 升高。当然,有条件的话几款粥也是不

燕麦芝麻桃仁粥,芝麻有补血明 目,益肝养发等功用,核桃有健胃、润 肺、安神作用,是肾虚多梦、失眠腰痛等 小米红枣枸杞粥,枸杞养肝明目,

加上红枣补血健脾,适合眩晕耳鸣、需 美容养颜者。

百合燕麦粥,百合养心润肺,燕麦 有调血脂、降血糖作用,对于调理肠胃

苹果香蕉等水果 助力又调理

苹果,俗话说的好"每天吃苹果, 医生远离我",可见苹果的全能。那 为什么熬夜时选择苹果呢? 因为苹

记忆力。苹果中的苹果酸又能分解 体内的脂肪、维持体态,这样的话,熬 夜的人就不太会内分泌失调而致肥 胖。苹果酸还能增加血色素,我们常 说的气色也就变好了。另外,苹果中 的果胶又是水溶性膳食纤维,促进排

香蕉属于高钾食物,大量的钾离子 能维持正常血压和心跳,保护心脏,而 镁离子够起到舒缓作用,有效缓解熬夜 所引起的疲劳症状。香蕉还具有润肠 通便效果,但不官多食。

橙子含量丰富维生素C,每100克 橙子含维生素 C33 毫克。可减轻电脑 辐射对人体的危害,抑制色素颗粒形 成,使皮肤白皙润泽,提高机体免疫

科普中国

古人消暑有"凉"方



下,如此便可将缕缕凉气送入屋中。还 有一种凉屋,设计更为完备,有文为证: 霍仙别墅,一堂之中开七井,皆以镂雕之 盘覆之,夏月坐其上,七井生凉,不知暑

凿冰用冰,降温妙招

在《红楼梦》中,曾出现过如玫瑰露、 木樨露、酸梅汤、凉茶等不少让人垂涎的 夏日冰饮。实际上古人的用冰历史由来 已久,《诗经》中就有关于凿冰、藏冰的记 录了,"二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌 阴。"意思是说在十二月凿冰,一月藏冰 于冰窖。由于古代的冰块非常珍贵,一 开始基本上为达官贵人所独有,等到夏 日炎热之时再取用。冰块置于室内,如 "原始空调"般散发凉气,降温消暑。还有 一些冰块被制作成各式冰点,唐代的酥山 便是如此。"酥"是一种乳制品,做法是先 将"酥"加热到近平融化、非常柔软的状 态,然后向盘子一类的器皿上滴淋,淋出 山峦的造型,最后放到冰窖里冷冻,成品 是一种颇有现代冰激凌之感的食物。

随着经济的发展,到了两宋时期,一

些商户也建造了自己的小规模冰窖,并制 造出各种冰食。有人将牛乳之类的食物 加工后冰镇,很受欢迎,可谓宋代夏日限 定冰激凌。在《东京梦华录》中,吃冰走人 寻常百姓家,沿街皆用青布伞,当街列床 凳,堆垛冰雪,卖冰雪荔枝膏……

夏日炎炎,古人在衣食住行方面皆 有消暑妙招。"浅色縠衫轻似雾,纺花纱 袴薄于云",轻薄透气的衣衫;"过雨荷花 满院香,沉李浮瓜冰雪凉",冰凉解暑的 瓜果……古人的夏天不寂寞。

如何避免夏季常见病? 听听三甲医院中医怎么说

夏季是一年中阳气最盛的季节。 烈日炎炎,人们经常感到胃口不佳,疲 **倦烦躁。含凉敖夜等生活习惯也使很** 多疾病不请自来。在夏日科学养生,不 仅可以预防常见疾病,还能够起到冬病

那么夏日养生应该注意什么?哪 些事情需要避免?

安享夏日,调和脾胃是关键

古代著名医学家李东垣在《脾胃 论》中指出,"脾胃内伤,百病由生"。中 医认为,脾胃功能在所有的脏腑功能中 占据主要地位,脾胃是"后天之本"。然 而,夏天人们为了解暑,很喜欢吃生冷 食物,冰啤酒、冰淇凌、冰西瓜都是夏日 的常备吃食。中日友好医院中医脾胃 病科副主任张喆告诉记者,吃凉的食物 会对脾胃造成伤害,导致脾胃虚弱,应

张喆解释说,脾胃虚弱主要表现为 食欲不振、疲惫无力,有些人可能会感 到反酸、烧心、腹胀,有些人甚至会有大 便清稀、大便排出不畅、大便黏腻等表 现。除脾胃虚弱外,喝大量冰啤酒还可 能诱发急性胰腺炎、消化道出血等一系 列疾病,所以夏天应避免吃过凉食物。 张喆建议,从冰箱里拿出的西瓜或饮 料,应先放置十几分钟,待温度和室温 接近后再食用。在吃海鲜时,可以搭配 紫苏,饮用姜茶或少量黄酒,以纠正寒

邪。 如果因食用寒凉食物而脾胃受到 损伤,就需要使用中药进行调理,比如 脾胃虚寒的情况可以选择附子理中丸, 寒热错杂的情况可以使用半夏泻心汤 等。要根据病人具体表现和兼夹情况, 辨证施治,进行个体化治疗。

养护消化道,避免被"唤醒" 的"难言之隐"

俗话说"十人九痔"。痔疮是常见 的肛肠疾病,发病率很高。中日友好医 院肛肠科一部主任王晏美向记者介绍, 痔疮约占肛肠疾病的90%,中国目前有 约5亿痔疮患者,但大部分人的痔疮处 于"沉睡"状态,患者没有感知。然而夏 天是个特殊的季节,此时痔疮很容易被 "唤醒"。在夏季,不良饮食习惯和生活

很多人喜欢在夏天吃辛辣食物,麻 小龙虾、辣炒田螺、辣炒花蛤等都是 夏季夜宵的"标配",殊不知,"饱了口 福"却"苦了出口"。王晏美解释说,由 于辣椒素不能被人体吸收,吃进去的辣 椒素最后全部聚集到肛周,刺激肛周末 梢血管,造成血管扩张,导致痔疮发 作。此外,夏天也是消化道疾病高发的 季节,拉肚子或大便黏腻的现象经常出 现,这些情况都很容易诱发痔疮。

痔疮发作应该怎么办呢? 王晏美 介绍,可以通过饮食来调整或用药物进 行治疗。对于轻度痔疮,可以在温水中 加入花椒、盐、明矾和醋,洗泡几次,就 可以消肿止痛。如果痔疮肿得很厉害, 应去医院评估是否需要手术治疗。

王晏美告诉记者,消化道是人体最 大的免疫系统,如果消化道出现问题, 可能会诱发很多疾病,常见的"三高"、 肿瘤等疾病都与消化道有关。夏天是 消化道疾病高发的季节,在夏天养护消 化道,避免免疫力降低至关重要

那么应该如何在夏天保养消化道, 预防相关疾病呢? 王晏美送给大家八 个字:保暖、口淡、心静、午休。

首先要注意保暖。夏天虽然天气炎 热,但是体质阳虚、肠道不好的人吹空 调、吃生冷食物很容易拉肚子,所以即使 在夏天也要注意保暖。保暖的重点是肚 子,即使天气再热,晚上睡觉也要盖好肚 子,睡觉时尤其要避免空调直吹。

其次要口淡。很多人喜欢在夏天 吃烧烤或油炸食物,但其实夏天阳气外 露,脾胃消化功能减弱,烧烤或油炸食 物不好消化,会增加脾胃负担,造成疾 病发生。王晏美建议,夏天应该吃健脾 祛湿的食物,例如红豆、薏米、莲子、莲 藕、木耳、芡实等。清淡的食物对保养 肠道非常有益。

第三要心静。俗话说"心静自然 凉",然而人们在夏季肝火和心火都比 较旺盛。肝火旺,则会脾虚,所以生气 后会吃不下饭。在夏天生一场气就得 了肛周疾病,一点都不稀奇。王晏美 说,临床确有病人在吵架第二天就得了 肛周脓肿,这是因为生气造成了肠道菌 群失衡。"所以夏天一定要管好自己的 情绪,这是对消化道最好的呵护。"

最后要午休。夏天日照时间长,很 多人都有睡眠不足的情况,对健康不 帮助人体获得维生素D,而维生素D又 利。有些人晚上爱熬夜,吃夜宵,对消 很好地参与了骨骼的形成,对钙磷代谢 化道和整体健康更是有害。午饭后打 个盹,即使只有10-20分钟,对消化道 的保养和整个身体健康也都很有好处。

夏季养肺,避免"秋后算账"

中医认为,夏季是养肺的黄金期。 呼吸系统疾病症状在夏季会有所缓解, 中日友好医院中医肺病一部主任张纾 难说,如果夏天忽视呼吸系统疾病的治 疗,必会遭到"秋后算账",疾病会加倍 发作。所以夏天虽然是疾病缓解期,但 依然要重视养肺

张纾难特别指出,现代人的生活方 式发生了变化,空调在夏天广泛使用, 所以呼吸道疾病在夏天也依然会有发 作和加重的现象。呼吸道疾病在秋冬 容易发作和加重,是因为在秋冬病人自 身体内阳气不足的关系。"冬病夏治"的 理念,就是利用夏天自然界阳气最旺盛 的时候,用药剂、贴敷等方式,最大限度 地把人体内阳气的"闸门"打开。

夏天养肺的要点在于,首先要维持 平时的治疗,需要长期用药的人,不能 因为病症缓解而停止规律用药;其次要 利用夏天这个大好时机,冬病夏治,这 样能够起到事半功倍、四两拨千斤的效

风湿病人群夏日注意"三防"

中日友好医院中医风湿病科主任 陶庆文告诉记者,风湿病人群夏天要格 外注意"三防":防风、防冷、防日晒。

陶庆文说,过去为了纳凉,人们喜 欢吹过堂风,这种方式已经造成了既往 很多关节、肌肉疾病患者发病和病情加 重。现在,人们喜欢吹空调,空调其实 是另一种过堂风,会对软组织造成不良 影响。因此在开空调的情况下,一定要 加强对肢体和关节的防护。

夏日气温高,动辄大汗淋漓,很多 人喜欢喝一杯冰镇饮料,吃一块冰镇西 瓜来解暑,但生冷食物很可能损坏脾 胃,使肠道菌群发生变化,而肠道菌群 又与免疫功能密切相关。 陶庆文强调, 风湿病人群在夏天尤其要远离生冷,吃

冰镇食物一定要注意适度

很有益处。正常人需要一定的日晒,风 湿病人群也不例外,但晒太阳也要注意 "适度"。适量的阳光对人体有益,过度 晒太阳就会造成伤害,可能会造成日光 性皮炎。陶庆文建议风湿病患者,夏天 晒太阳需要选择合适的时间段,比如早 上6点到10点,下午4点到6点,在紫

当进行室外活动。 此外,对光敏感的人群要特别注意 紫外线引起免疫系统异常,造成自身炎 症反应加重。"比如红斑狼疮患者,光敏 感可能造成狼疮活动性增加,这部分人 群要特别注意防止紫外线刺激,做好防 护,比如戴宽檐帽、戴墨镜、涂抹防晒霜 等,以减少紫外线对免疫系统的影响。"

外线不太强、日晒不太厉害的时候,适

夏季怎么运动对膝关节最有利

夏季是一个便于运动的季节,也是 运动伤高发的季节。在中日友好医院 针灸科主任李石良看来,夏季最好的运 动方式是游泳。"游泳最大的优势是可 以避免膝关节损伤,尤其是体重较大、 年龄较大的朋友更适合。'

健步走是这些年来相当流行的一 种健身方式,很多人喜欢下班后在家附 近走一走,认为这样对健康有益。李石 良指出,体重过大的人、年龄偏大的人 以及平时没有锻炼习惯的人都不适合 健步走这种运动方式。因为体重过大 的人在走路时,尤其在偏硬的步道上走 路时,膝关节受到的冲击很厉害;平时 没有锻炼习惯的人突然心血来潮健步 走,很容易出现膝关节受伤的情况;年 龄大的人健步走也要量力而行,观察自 己第二天的反应,如果第二天觉得膝关 节不舒服,酸胀或疼痛,说明活动量偏 大,需要减少步数。

李石良建议,健康人健步走时也要 注意步速和步幅,不要过快。如果出现 膝关节疼痛现象,要立刻停止运动,以 免加重病情。轻度的运动损伤,比如滑 膜刺激、肌肉筋膜拉伤等,休息一周后, 大概率可以自行恢复;如果休息一周后

还不见好,就要去医院检查。 中国青年报

长期缺牙有哪些危害

牙齿作为我们生命中的"必需品", 不仅仅承担着咀嚼食物、辅助发音的功 能,更承担着维持面容美观等功能。但 很多人还秉持着"缺一两颗牙没关系" 或者"人老了迟早要掉牙,等所有牙都 掉光了再说"的观念,可结果却是因缺 牙引出一身毛病,严重影响身体健康。 那么,缺牙到底有哪些危害呢?

重庆牙博士口腔品牌连锁南坪机构 医生杨会群表示,牙齿对维持面部的外 观有很重要的作用,牙齿缺失后,牙槽骨 或整个颌骨因缺乏正常咀嚼力量的刺 激,将会逐渐退变,造成面下部高度变 短,面颊部和周围肌肉松弛,唇、颊部内 陷,口角下垂,面部变形及皱纹增多,整 个人看起来要比同龄人显得苍老。

另外,当多数或全部牙齿缺失以 后,面颊部失去支持而向内凹陷,嘴唇 也会不在丰满,面部皱褶增多,鼻唇沟 加深,口角回下陷。

胃肠受累 影响消化系统

当牙齿缺失后,咀嚼效率随之降低

或丧失, 唾液分泌减少, 胃肠蠕动减 慢。前牙缺失会影响咬断食物,后牙缺

失会影响磨碎食物。 未嚼碎充分的食物进入胃肠,胃肠 系统的负担随之加重,从而导致胃肠功 能紊乱,严重者机体可出现消化系统的

影响健康牙齿 造成关节损害

牙齿缺失后,邻近的牙齿失去 依靠。若长时间不修复,可能会造 成相邻牙齿的倾斜,以及与其咬合 的牙齿的伸长等,继而引发龋病、牙 周病,进一步加重对剩余牙齿的损

当余留牙齿数量较少时,由于 它们承担了过大的咬合力量,将会 造成牙槽骨快速丧失,出现牙齿松 动甚至脱落。缺牙时间越长、数目 越多,对余留牙齿的影响将会越大, 进而还会影响到颞下颌关节的稳 定,造成关节的损害等。

动脉粥样硬化斑块能与大脑"对话"

发表在近日《自然》杂志上的一项 新研究表明,动脉粥样硬化斑块与中枢 神经系统之间存在联系。这个以前未 知的"回路"涉及3个系统作用的组织, 即免疫系统、神经系统和心血管系统。 正如实验模型所展示的,这种串扰是功 能性的,因为对神经系统的干扰会影响 动脉粥样硬化的进展。 斑块由胆固醇、纤维组织和免疫细

胞的积累组成,是动脉粥样硬化的标 志。意大利罗马第一大学丹尼拉·卡内 维尔教授解释说,当出现动脉粥样硬化 斑块时,免疫细胞的聚集体也会形成在 外层结缔组织中。这些聚集体与淋巴 结有相似之处,在健康条件下调节免疫 反应。重要的是,动脉周围的结缔组织 富含神经纤维,正如新研究表明的那 样,建立了一个斑块和大脑之间的直接 联系。事实上,这种外膜组织被神经系 统用作到达全身所有器官的主要管道。 研究人员重建了整个神经纤维路

径,直至中枢神经系统。卡内维尔说, 来自斑块的信号一旦到达大脑,就会通 过迷走神经(控制大部分器官和内脏功 能的神经系统的一部分)影响自主神经 系统,直到脾脏。特定的免疫细胞被激 活并进入血液循环,导致斑块本身的进 研究人员将这个真实的回路定义

为"ABC"或"动脉-脑回路"。像所有

电路一样,它可以断开或调制。研究人

员进行了进一步实验,通过中断与脾脏 的神经连接,该器官中存在的免疫细胞 的冲动被中断。这种治疗中断的结果 是,动脉中的斑块不仅减缓了它们的生 长,而且稳定了疾病的严重程度。 考虑到动脉粥样硬化斑块的稳定

性是评估疾病严重程度临床上最相关 的特征之一,并且在该研究中,"ABC' 的成分也在受动脉粥样硬化影响的人 体动脉中发现,该研究具有非常重要的

如何警惕胃病来袭

胃病被称为是"现代病",上班族由 于日常饮食和生活作息的不规律容易 导致胃病。那么,生活中如何警惕胃病

舌头的颜色异样

重庆东大肛肠医院医生表示,冒病 初期 口腔味苦 舌苔泛黄 时间久后 舌苔颜色转白,胃病疼痛者舌质有瘀 斑。而健康的舌头颜色淡红光泽,舌苔 薄白,形状均匀。

如果舌头颜色是深红,表示饮酒过 量,透过舌头来发出"红灯"警号,体内 热度过高,必须停止饮酒。舌头是人身 体健康的指示灯,时常关注舌头的变 化,预防老胃病。

胃反酸

当胃部出现某些问题时,胃酸会 分泌增多,而这种非正常情况下的增 多就会导致反酸的情况发生,可能刚 开始只是单纯的反酸,但时间久了因 反酸就会导致胸部的疼痛,而且酸性 腐蚀还容易造成胃炎、胃溃疡、胃食管 反流病等。

口腔溃疡频发

一般情况下,口腔溃疡可以自愈或通 过服药治好,但如果口腔溃疡反复发作, 就有可能是某种恶性病变的信号。口腔 是人体抵御外界病菌人侵的关卡,随后是 咽喉管道、肠道,未能防御的病菌可能进 人胃部大面积感染,将病菌恶变成胃癌。

胖的腹部

有的人看似很瘦,却有一个隐藏起 来的虚胖腹部,这都是因为胃食胀引发 的。饭后吃水果是许多人的习惯,可是 这个习惯将会造成腹部膨胀,形成"肚 腩"。由于食物的消化时间较长,再加上 进食的水果,所有东西混杂在一起,肠胃 就不能正常的消化食物,导致胃食胀。

情绪烦躁

上班族因为工作压力大,情绪的波 动也大,而打嗝、嗳气常常是因为精神 刺激引起的膈肌暂时性痉挛。打嗝嗳 气则代表了胃部可能出现不适,食滞停 胃嗳气、胃寒呃逆、胃火呃逆等都是胃 病前期的一些症状。 人民网

集团公司党委组织宣传部招聘启事

集团公司党委组织宣传部因工 作需要,现面向集团公司内部招聘工 作人员3名。

一、招聘岗位与条件

集团公司已签订劳动合同的正 式职工,具有良好的思想品德和职业 道德,事业心、责任感和组织纪律性 强,有团队合作精神。

岗 位 条件 人数 1.年龄:1987年1月1日以后出生; 2.学历:全日制普通大学本科及以上; 3.政治面貌:中共党员; 4.经历:在集团公司具有3年及以上工作经验; 工作 人员 5.能力:具有良好的组织协调能力和沟通能力;较强的 文字综合能力和逻辑分析能力,能独立撰写相关报告,拟定 相关规章制度和文件;良好的计算机应用能力,熟练使用日 常办公软件。

二、录用方式

采取笔试、面试相结合的方式, 按照综合成绩择优考察、体检合格 后,予以试用。试用期三个月,试用 期满合格后正式录用。

三、报名方法及时间

应聘者须持本人身份证、学历证 书等相关材料原件及复印件到集团

楼一楼128室)报名,报名时交1寸 近期照片1张。 联系电话:0562-5860078。

公司人力资源部(有色机关大院西侧

2022年8月1日(工作日)。 集团公司人力资源部

报名时间:2022年7月22日至

2022年7月18日