

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、加班的这帮人,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,我们需要补充营养和能量,既是保护自己身体,也是为了提高工作效率。

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,古人寻幽的足迹可不少,“避暑空林酌,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:“灵鹭山下,岩洞玲珑,周围虚敞,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,窄处斗若室,俱可人行无碍顶处。三伏熏人,撩肌煽骨,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,又添雅意。

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,皆以雕镂之盘覆之,夏月坐其上,七井生凉,不知暑气。

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,“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴。”意思是在十二月凿冰,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”加热到近乎融化、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。

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,用药物、贴敷等方式,最大限度地使人体内的阳气“闸门”打开。

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,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,酸痛或疼痛,说明活动量偏大,需要减少步数。

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。

风湿病人群夏日注意“三防”

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注意远离生冷,吃冰镇食物一定要注意适度。

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果。

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,晚餐时推荐选用一些富含维生素A的食物,如南瓜、胡萝卜、韭菜、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。比如全麦面包,含有丰富的膳食纤维,能机械刺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错选择,比如:

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、失眠腰痛等症状患者的福音。

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,对于调理肠胃有很好的效果。

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

果能增加大脑神经递质含量,提高记忆力。苹果中的苹果酸又能分解体内的脂肪、维持体态,这样的话,熬夜的人就不会体内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,促进排泄。

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,但不宜多食。

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,使皮肤白哲润泽,提高机体免疫力。

科普中国

科普中国



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,皆以雕镂之盘覆之,夏月坐其上,七井生凉,不知暑气。

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,“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴。”意思是在十二月凿冰,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”加热到近乎融化、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。

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,用药物、贴敷等方式,最大限度地使人体内的阳气“闸门”打开。

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,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,酸痛或疼痛,说明活动量偏大,需要减少步数。

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。

风湿病人群夏日注意“三防”

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注意远离生冷,吃冰镇食物一定要注意适度。

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,皆以雕镂之盘覆之,夏月坐其上,七井生凉,不知暑气。

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,“二之日凿冰冲冲,三之日纳于凌阴。”意思是在十二月凿冰,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”加热到近乎融化、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。

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,用药物、贴敷等方式,最大限度地使人体内的阳气“闸门”打开。

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,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,酸痛或疼痛,说明活动量偏大,需要减少步数。

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。

风湿病人群夏日注意“三防”

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注意远离生冷,吃冰镇食物一定要注意适度。

果能增加大脑神经递质含量,提高记忆力。苹果中的苹果酸又能分解体内的脂肪、维持体态,这样的话,熬夜的人就不会体内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,促进排泄。

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,但不宜多食。

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,使皮肤白哲润泽,提高机体免疫力。

科普中国

科普中国

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,造成面部高度变短,面部部和周围肌肉松弛,唇、颊部内陷,嘴角下垂,面部皱纹及皱纹增多,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,面部失去支持而向内凹陷,嘴唇也会不在丰满,面部皱纹增多,鼻唇沟加深,嘴角回下陷。

胃肠受累 影响消化系统

当牙齿缺失后,咀嚼效率随之降低

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·卡内维尔教授解释称,当出现动脉粥样硬化斑块时,免疫细胞的聚集也会形成在外层纤维组织中。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,动脉周围的纤维组织富含神经纤维,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,导致斑块本身的进展。

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转化意义。

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来袭呢?

胃病的颜色异样

重庆东大肛肠医院医生表示,胃病初期,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”警告,体内热度过高,必须停止饮酒。舌头是人身健康的指示灯,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。

情绪烦躁

上班族因为工作压力大,情绪的波动也大,而打嗝、嗝气常常是因为精神刺激引起的膈肌暂时性痉挛。打嗝嗝气则代表了胃部可能出现不适,食管受胃酸刺激,胃寒呃逆、胃火呃逆等都是胃病前期的一些症状。

集团公司党委组织部招聘启事

集团公司党委组织部因工作需要,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

岗位	人数	条件
工作人员	3	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; 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公司人力资源部(有色机关大院西侧楼一楼128室)报名,报名时交1寸近期照片1张。

联系电话:0562-5860078。
报名时间:2022年7月22日至2022年8月1日(工作日)。

集团公司人力资源部
2022年7月18日