

健康知识



专家称睡眠无法“补”回来

要少看手机等电子设备,不要用助眠眼

春节长假结束不久,准时起床上班成为不少人的第一难题... 专家称睡眠无法“补”回来

尽快将睡眠调整到平时状态

“节前忙碌的”节奏进入假期,没有了工作压力,与平时的相对紧张状态相比,节假日期间的放松也会体现在人们的睡眠中...

春节期间,即便是春节等节假日期间,人们应尽量将入睡时间、醒后时间与平时保持一致... 熬夜之后睡眠无法“补”回来

熬夜之后,不少人认为“补”一觉即可。“严格来说,熬夜是无法“补”回来的。”

有些人认为,睡前喝点酒可以睡得更香。对此,曾长军强调,饮酒的确有助于入睡,但睡眠质量通常不好...

北京大学第六医院睡眠医学科主任孙伟强指出,对于有睡眠呼吸暂停综合征的人来说,饮酒容易加重打鼾...

睡眠攻略

每年春节,都有一大批“困”族等待拯救。其实,注意下面几点,快速度过节后“困”族并不困难。

电子产品是“睡眠杀手”。很多人喜欢在睡前玩手机、电脑等...

春节假期结束后,晚上10点半以后就别再玩手机了。“这些电子产品都是睡眠杀手。”

选择合理的寝具改善睡眠。一些人睡眠质量不佳可能与寝具的选择有关...

小枕倒春寒 4个身体部位要捂严实。春寒料峭,不能“美丽冻人”,身体这几个部位还是需要捂得严实...

腰腹一捂,下肢不麻木。第三个需要保暖的地方就是腰腹,这是因为人的阳气以背为多...

手脚一捂,心暖好舒服。春捂时第二个需要保暖的地方是手脚,因为手脚上有我们心脏对应的神经...

腰腹一捂,下肢不麻木。第三个需要保暖的地方就是腰腹,这是因为人的阳气以背为多...

腰腹一捂,下肢不麻木。第三个需要保暖的地方就是腰腹,这是因为人的阳气以背为多...

春节小心吃“坏”牙

不同年龄 口腔保健有妙招

保护牙齿、保持口腔健康是一辈子的事,不同年龄段各有重点——儿童期应多吃坚硬食物促进颌骨发育...

都说“牙好身体好”,对于牙齿健康,世界卫生组织有个“8020”的标准...

儿童: 窝沟封闭保护好“六龄牙”。保护牙齿是一辈子的事,“通牙提醒”从孩子出生第四五个月萌出第一颗牙开始...

软糯精细。”潘宣建议,孩子五六岁开始换牙,直到12岁左右完成换牙期...

孩子通常不能很好地掌握刷牙方法,而且自律性不强,家长要多引导、帮助其养成早晚刷牙的好习惯...

孩子虽小,定期的口腔检查也不可少。潘宣建议孩子从6个月大开始,每3-6个月做一次口腔检查...

青少年: 牙齿替换完,矫正正当时。“进入青春期后,牙齿替换结束,重点要做好防护。”

有调查显示,我国七成左右的成人患有牙颌病、牙周炎等口腔问题。

总之要防止刷牙干燥。如果只是磕断一小块门牙,建议也要尽量将断片用同样的方法带到医院。

“如果牙齿脱落当天能尽快处理,还是有可能会‘种’回去的。”

“牙列拥挤不齐、龅牙、‘地包天’(反合),是影响青少年口腔正常功能,甚至影响容貌、产生自卑心理不可忽视的问题。”

中青年: 定期刷牙,远离牙周炎。潘宣提醒说,大多数错颌畸形可在恒牙初期进行矫治...

有调查显示,我国七成左右的成人患有牙颌病、牙周炎等口腔问题。

“燃烧卡路里”渐成 城市家庭过年新风尚

农历正月初四,24岁的北京女孩杨季娜“打卡”了踏年第一个5公里...

“原来新年和朋友们一起出门都是逛街、吃宵夜、看电影之类的,现在带着朋友去爬坡成了我最新的社交方式。”

除了自己享受锻炼带来的快感,杨季娜还把这份来自运动的“小幸福”传递给了家人。

像杨季娜一样,今年春节期间许多地方的家庭选择以运动的方式度过假期。

杭州大明山风景区旅游有限公司副总经理徐新告诉记者,春节期间来自杭州、上海等地的家庭滑雪爱好者比较多...

为了应付庞大的客流,徐新已经连续多年春节假期增加回家,他既是滑雪场管理者,也是一名滑雪运动爱好者。

据了解,今年春节期间广州市体育局组织了50多项群众体育活动,预计参与人数达20万人次。

浙江工业大学公共体育与艺术部主任吴叶海表示,越来越多的家庭在春节假期“迈开腿”锻炼,与其生活水平、方式与心态的变化密切相关。

“锻炼身体不仅能强身健体,还能锤炼人的意志,对家庭而言,也有利于增进感情。”

据新华网

节后养护肠胃好方法



摆脱“节后综合征”从调整生活开始。应减肉增菜,食用谷类粗粮,多喝水开水或茶水...

春节长假已经结束,但依然有人沉浸在节日气氛中,心思收不回? 年复一年的节后综合征,如何破解? 调整生活,听听专家怎么说。

春节期间,美酒佳肴让肠胃承受了太多负担。各式菜肴五彩缤纷,鸡鸭鱼肉琳琅满目,管不住嘴,近不出口,不变的节奏是“每逢过节胖三斤”。

节后工作,要从调整生活开始,注意多摄入膳食纤维,从营养学的角度来讲,就是合理搭配食物结构...

中国农业大学食品学院副教授范志红介绍,高蛋白食物摄入过度,胃酸分泌就会比平时多,也会增加胃负担。

节后要为肠胃“补补水”。“洗洗”瓜子、花生、果脯、蜜饯等已经成为春节标配,范志红介绍,这些食物本身水分含量很低,非常容易“吸水”,使身体处于缺水状态。

春节假期,暴饮暴食会增加肠胃负担。让人不解的是,不少女性为

了避免“节日胖”,吃很多水果,却也觉得不舒服。范志红说:“这是因为水果中的蛋白酶会伤害黏膜,多酚类物质会降低酶活性,对消化不良者不利。”

节后主食要以谷类粗粮为主,可以适当增加玉米、燕麦等成分,要注意增加深色或绿色蔬菜比例。

节后主食要以谷类粗粮为主,可以适当增加玉米、燕麦等成分,要注意增加深色或绿色蔬菜比例。

节后要为肠胃“补补水”。“洗洗”瓜子、花生、果脯、蜜饯等已经成为春节标配,范志红介绍,这些食物本身水分含量很低,非常容易“吸水”,使身体处于缺水状态。

节后工作,要从调整生活开始,注意多摄入膳食纤维,从营养学的角度来讲,就是合理搭配食物结构...

中国农业大学食品学院副教授范志红介绍,高蛋白食物摄入过度,胃酸分泌就会比平时多,也会增加胃负担。

节后要为肠胃“补补水”。“洗洗”瓜子、花生、果脯、蜜饯等已经成为春节标配,范志红介绍,这些食物本身水分含量很低,非常容易“吸水”,使身体处于缺水状态。

开汤小火锅,胡萝卜切花;烧半锅开水,先将藕片和胡萝卜投入,后放西兰花和木耳,焯水捞出过凉凉开水。

蘑菇油菜。用料:香菇100克,油菜400克,姜1小块,蒜两瓣,花椒1小勺,生抽10克,米醋5克,香油3克,耗油5克,淀粉4克,水适量,植物油15克。

做法:香菇、油菜清洗干净,比较大的改刀成小块;葱、蒜切末,花椒和干辣椒,半碗水加入花椒、米醋、酱油、淀粉,调成汁备用。

凉拌黄瓜条。用料:黄瓜两根,蒜末适量,盐两勺,白糖两大勺,生抽5克,香醋30克,香油20克,鸡精,胡椒粉适量。

据《人民日报》

聚餐喝大了,如何解酒才对?

节后餐桌上轮番着各种美食,觥筹交错中,酒是当然少不了。喝醉了如何快速解酒?喝浓茶解酒靠谱吗?喝了几小时后才能开车?听听广州中医药大学第一附属医院药学张业庆主任医师怎么说。

吃胃动力药可促酒排出吗?吃多潘立酮或莫沙必利这些促胃动力药貌似可以促进胃肠蠕动,减少酒精的吸收,更何况,有些促胃动力药,如西沙必利,还可能增加酒精的镇静作用。

催吐可以促酒排出吗?在酒精还在胃里的時候,催吐可以促进酒精排出,但催吐危害很大,一方面,喝酒者的意识往往不清醒,呕吐物容易被吸入呼吸道,造成肺炎,严重的还可能窒息死亡;另一方面,酒精随着大量的胃酸反流,会伤害食管;此外,还可引发急性胰腺炎和消化性溃疡。

喝浓茶可以解酒吗?民间流行说喝浓茶解酒,但其并没有根

据,李时珍说:“酒入伤脾,伤脾则重,脾伤则管难。”现代研究发现浓茶中的茶碱,可使血管收缩,血压上升,会诱发或加重头痛,虽然,浓茶中的茶多酚确实有一定的保肝作用,但酒精还是不建议喝浓茶,喝啤酒或葡萄酒可以稀释酒精,并增加尿量。

有什么好办法可以解酒吗?要解酒先吃西药吗?喝酒的习惯,很多人都有亲身体会,空腹喝酒容易喝倒。在喝酒前,最好先喝牛奶、豆浆、米汤,吃些鸡蛋、肉

类等高脂肪、高蛋白的食物。喝酒前多吃一些香蕉、苹果等,食用这些食物依然可以促进酒精吸收,富含维生素B和维他命C等更可以帮助解酒、保护肝脏和排除毒素。

据《羊城晚报》