

# 最佳午睡时长别超过30分钟

忙碌的生活中,午睡已经成为许多人缓解压力、恢复精力的重要习惯。最新研究发现:那些经常午睡的人,大脑衰老可能更慢。

研究显示,最佳的午睡时长为30分钟以内。与不午睡的人相比,午睡超过30分钟的人,高体重指数(BMI)、代谢综合征风险增加41%,特别是腰围、空腹血糖和血压方面。

午睡小于30分钟的人,代谢健康风险则不存在,而且在血压方面表现得更好。30分钟的小睡(浅睡眠)能够有效提升认知表现,让大脑进入最佳状态。经常午睡的人,与较大的总脑容量之间存在因果关系,午睡减缓大脑随着年龄增长而萎缩的速度,从而有助于保持大脑健康。

具体说,经常午睡的人,总脑容量更大,相当于脑容量衰老减缓2.6-6.5年。

保持适当午睡,可以有效预防老年痴呆,降低心血管病风险,有助调节负面情绪。午睡后清醒期间,快乐、放松成分的量值显著升高。

**午睡时要注意保暖**

天冷时午睡一定要做好防寒保暖。这是因为人体在午睡时体温降低,抵抗力也会变弱,这就使得寒气温度的概率大大增加。

**吃完饭别立即午睡**

很多人午休时间较短,吃完午饭抓紧休息成为常态。医生建议,吃过午饭后,尽量在阳光下散步遛弯10-20分钟,疏解饭后的饱腹感,促进消化,给胃提供一

点休息的时间,然后再午睡。

刚吃过午饭,胃里面充满食物,消化系统在此时最忙碌。如果在此时午睡会影响胃肠道的消化,令食物的吸收受到阻碍,甚至引起食物倒流,长期这样下去会令胃部产生病变,对人体的消化功能有严重的影响。

**趴着午睡垫得高些**

趴在桌上午睡,身体无法舒展,会导致血液循环不畅,增大血管的压力。趴在胳膊上睡觉,也会使身体多处神经受到压迫,往往造成午睡时心中焦虑,入睡困难。

同时,伏案的姿势使颈椎、腰椎和背部承受较大的压力,长此以往易造成这些部位的损伤。

医生建议,上班族在午休时应尽量仰卧在椅子上,如果条件不允许,则应尽量将头部垫高,趴在松软的枕头和垫子上午休。

**午睡后按摩颈腰背**

午睡后宜慢慢醒来,突然惊醒会导致血压波动,引起头晕等症状。

睡醒后可以进行简单的按摩。比如,在面部进行干洗脸的按摩,能够促进血液循环;按摩后颈部、腰背部,能得到较好的舒缓,让身体各项机能逐渐“苏醒”过来。



提醒

## 治脚气验方

一斤陈醋中加入一两去皮的大蒜,一钱的明矾,浸泡三天。使用时直接把脚放进去浸泡,一天浸泡一次,一次五分钟,浸泡后再用清水洗一遍,连续浸泡十天左右。

## 治失眠多梦验方

花生叶(或花生壳)半两,红枣10粒,浮小麦3钱,煎一碗汤睡前服下,连用7天痊愈。忌浓茶、咖啡、海鲜。

## 治十二指肠溃疡验方

取鲜土豆1000克洗净。切成细丝,捣烂,以洁净纱布绞汁。将土豆汁放在锅中先以大火,后以小火煎熬至黏稠时,加入等量蜂蜜,再煎至黏稠如蜜时停火,待凉装瓶备用。每次食一匙,每日2次,空腹食用。可治十二指肠溃疡及习惯性便秘等症。

(本方仅供参考)

## 怎样准确测量血压

我患高血压几年了,女儿帮我买了台电子血压计,在家定期测血压。一天我到社区医院配药,顺便在候诊室测血压,没想到收缩压超过160mmHg了。我明明出门前测过血压是正常的,怎么一到医院就这么高?

读者 王女士

王女士:

血压与健康息息相关,掌握正确的测压方法,知晓自己的血压,是预防和控制高血压及其相关并发症的基础。

可能会影响血压测量结果的情况有很多,如测量时室温较高;测量中气囊高于心脏水平、袖带捆绑过紧等。测量时室温较低、环境嘈杂、情绪紧张;测量前饱餐、吸烟、饮酒或咖啡、膀胱充盈。

测血压时,袖带也要注意。袖带气囊应至少覆盖80%上臂周径,太松会导致测量结果偏高,而太紧则会导致结果偏低。袖带的大小应该适合患者上臂臂围,常规袖带长22-26厘米,宽12厘米,上臂臂围大者(>32厘米)应换用大规格袖带,而臂围小者(<17厘米)应用小规格袖带。

自己测量血压时,通常测1次就结束了,但这其实是不够的。按照规范的测量流程,每次测量血压时应连续测2次,间隔1-2分钟,取2次的平均值,如果2次结果差异>10mmHg,则应该测量第3次,然后取3次的平均值记录。

一般来说,每个人左手和右手的血压不完全一样,首次测量血压时,双上臂的血压都需要测量,以后测量读数较高的一侧。

## 读者来信

## 公示

白城市鑫盛农业发展有限公司:1号仓,2号仓,3号仓,4号仓。

上述单位上述库房已经全部为中化现代农业(吉林)有限公司提供仓储服务使用。

上述单位上述库内所存粮食所有权归中化现代农业(吉林)有限公司所有,任何单位与个人不得将上述库内所存粮食进行调用、销售、抵押、拍卖。

特此公告

2025年1月16日

膝关节是人体最大的承重关节,支撑着我们的日常活动,如行走、跑步和上下楼梯。然而,由于其结构复杂且负重,膝关节容易受损,常见问题包括韧带损伤、半月板撕裂和骨关节炎等。

膝关节本身被肌肉直接覆盖,主要依靠韧带和软组织维持结构完整。相比之下,强大的肌肉能够分担关节负担,吸收运动中的冲击力,减少韧带和软组织的过度疲劳。同时,良好的肌肉控制可以防止膝关节在不稳定的情况下受伤。

## 保护膝关节从肌肉训练开始

如何科学进行训练

**股四头肌训练:**坐姿伸腿。坐在椅子上,将双脚抬高至伸直并缓慢放松,可有效增强股四头肌力量。

**腘绳肌训练:**臀桥。仰卧,双脚屈膝平放地面,将臀部抬起至身体呈一直线,保持数秒后放下。

**髂胫束训练:**侧卧抬腿。侧卧时侧方抬腿,注意动作缓慢并控制力量,以增强外展肌群。

**平衡训练:**单腿站立练习可以提高关节稳定性和全身平衡能力,可根据个人能力逐渐增加难度。

低冲击有氧运动:游泳、骑自行车等低冲击运动能锻炼、保护关节,适合各类人群。

膝关节肌肉训练注意事项

**循序渐进:**膝关节训练应根据个人体能逐渐增加强度,避免过度训练导致疲劳或损伤。

**重视热身和拉伸:**运动前的热身和运动后的拉伸有利于预防动作拉伤,并维持关节灵活性。

**避免高冲击动作:**跳跃或深蹲等高冲击动作可能对膝关节造成过大负荷,建议在专业指导下进行。

总之,膝关节的健康不仅关系行动能力,还直接影响生活质量,而肌肉训练是保护膝关节的关键。通过科学、规律的训练,我们可以增强膝关节的稳定性,减少损伤风险,延缓衰老进程。我们都应该将膝关节肌肉训练纳入日常运动计划,为关节健康打下坚实的基础。所以,保护膝关节,从肌肉训练开始。

## 患流感莫拖延治疗

近期,流感等呼吸道疾病进入高发期。中国疾控中心监测数据显示,当前全国流感病毒阳性率上升,尤以甲流多发。专家提醒,如遇流感应及时就医用药,拖延治疗可能导致病情恶化,引发并发症。

专家提示,应抓住治疗黄金期,流感病毒在感染初期会迅速繁殖,感染后48小时内是治疗的黄金时期。“在这个阶段,及时使用抗病毒药物可以有效抑制病毒复制,减轻症状,缩短病程。”流感若未及时治疗,可能会导致病情加重,引发中耳炎、鼻窦炎、支气管炎、败血症等并发症,以及肺炎、心肌炎、神经性损

伤等严重并发症。对于儿童、老年人、慢性病患者等高危人群,引发并发症的风险更高。

专家建议,一旦出现流感样症状,如发热、咳嗽、咽痛等,应及时就医,通过医生的诊断确认是否为流感,以便采取针对性的治疗措施,及时使用抗病毒药物,可以有效抑制病毒复制,减轻症状,缩短病程,避免病情加重,减少病毒传播。对于发热、头痛、肌肉酸痛等症状,可以使用解热镇痛药物,同时应注意药物搭配,避免与其他含有相同成分的药物重复使用,以免引起不良反应。

## 紫光灯测蔬菜农药残留不靠谱

在刷手机短视频时,经常有这样的内容——一些电商博主声称,只需用紫光灯照射蔬菜,若表面出现荧光现象,即可断定蔬菜含有农药残留。这种方法靠谱吗?紫光灯真有这么大威力?

“我们在市场上对在售蔬菜进行紫光灯照射,发现一部分蔬菜出现了荧光反应,而另一部分则没有荧光反应。”市场监管局工作人员带上这些样品来到食品安全快检室,通过对比实验揭晓“紫光灯是否能检测出农药残留”。

实验人员将有荧光反应的蔬菜(刀豆、莴笋、四季豆)和无荧光反应的蔬菜(小白菜)分别进行农药残留快速检测,通过对样品进行破碎、匀浆、提取待测液、添加检测试剂、孵育后进行上机检测,检测结果显示两类样品均为合格,无农药残留。随后,又对无荧光反应的蔬菜喷洒了部分常见农药,并再次使用紫光灯照射,但蔬菜上并未出现荧光反应。

“实验结果表明,在紫光灯照射下蔬菜是否存在农药残留超标。”实验人员介绍,在实验室检测过程中,可以利用特定试剂与农产品上的农药残留物发生荧光反应,继而经过紫光灯的照射即可见到荧光反应,达到检测农药残留的目的。然而,这种方法并不是非常准确或科学,因为有些蔬菜自身也会发生荧光反应。

研究表明,有些蔬菜在生长和储存过程中,自身会产生一定的荧光物质,如:阿魏酸、香豆素类和黄酮类,它们是植物用来抗衰老的,在紫光灯照射下也可能出现荧光反应。这种情况并不特定于某一种蔬菜,但在某些蔬菜如豆角上较为显著,这些天然物质对人无害的。所以,用紫光灯照射蔬菜水果发荧光并不能说明它有农药残留,没有荧光也不能说它就没有农药残留。