



# 怎么把熬夜伤害降到最低?

汪棕

古时候,人们日出而作,日落而息,让身体听从大自然的安排。而现今,由于工作忙、交际多,许多人不得不熬夜,牺牲健康换取时间,从而引出了一系列健康问题。既然熬夜难免,那么怎样才能减少对身体的伤害呢?

## 傍晚时分伸伸腰

17至19点是体温最易上升的时间段,适当运动能拉大与就寝时的体温差,帮助快速入睡。如果此时还在加班,不妨伸伸腰:坐着或站着,两手交叉,两臂伸直最大限度地拉伸过头顶,头仰起,深呼吸,反复做几次,时间以5至10分钟为宜。

## 晚饭分成两顿吃

夜里进食会影响生长激素的分泌,没消化完的食物会刺激胃部工作,降低睡眠质量,因此晚饭尽量在睡前3小时吃完。但是如果需要熬夜的话,可以分成两顿,先在正常晚餐的时间简单吃点,如果深夜还饿的话,再少吃一点。这样可以减少胃里的食物残留。

## 不要提前打瞌睡

加班或回家的路上,即使再累也不要打瞌睡,否则会令人体提前释放睡眠物质色氨酸等,扰乱睡眠节奏,导致无法进入深度睡眠。

## 下班多走一段路

如果满脑子都是工作,大脑就得不到放松。下班后步行一段路可以令大脑从工作模式切换到休息模式,有助睡眠。步行时注

意力集中在呼吸节奏上,每走4步呼吸1次。

## 做事别一心二用

很多人回到家后会边看电视边吃饭,或边听音乐边上网等,这样同时做两件事,会增加对大脑的刺激,令大脑兴奋,影响入睡。做事不要分心,一件一件按顺序来。

## 肩上敷块热毛巾

要想快速入睡,可在睡前半小时泡澡10分钟,水温在38℃至40℃,能促进血液循环,散发体内热量,减轻关节肌肉负担,放松身心。如果没时间,可以在肩上敷块热毛巾,或用热水冲洗脖子,活血解乏效果好。

## 上床后先抱成团

改善末梢动脉血流有助缓解疲劳,促进入睡。关灯上床后,不妨两膝并拢,双手抱住膝盖,大腿尽量压向胸口,保持这一姿势片刻,然后复原,反复做几次。

## 补救别忘要午睡

熬夜后最好的补救措施就是补觉,除了正常的夜间休息,还要“见缝插针”地午睡。年轻人用2至3天,40岁以上的人用5天左右身体就能恢复。

衰弱、失眠等问题。

伤害五:肠胃危机。人的胃黏膜上皮细胞平均2—3天就要更新一次,并且一般是在夜间进行的。如果夜间进餐,胃肠道得不到休息,会影响其修复过程,久而久之,易导致胃黏膜糜烂、溃疡。

伤害六:免疫力下降。经常处于熬夜、疲劳、精神不振的状况,人体的免疫力会跟着下降,感冒、过敏等就会不期而至地找到你头上。

伤害七:心脏病风险。长期“黑白颠倒”的人,不仅脾气会变坏,内脏也得不到及时调整,使心脏病的患病几率升高。

## ★小链接★

# 熬夜对身体的七大伤害

伤害一:耳聩耳鸣。睡眠不足易造成内耳供血不足,伤害听力,长期熬夜可能导致耳聩。

伤害二:肥胖。熬夜的人经常吃“夜宵”,不但难消化,隔日早晨还会食欲不振,造成营养不均衡,引起肥胖。

伤害三:皮肤受损。皮肤在晚10—11点进入保养状态,长时间熬夜,人的内分泌和神经系统就会失调,使皮肤干燥、弹性差,出现暗疮、黑斑等问题。

伤害四:记忆力下降。熬夜者的交感神经在夜晚保持兴奋,到了白天就会出现没精神、头昏脑涨、记忆力减退、注意力不集中等。时间长了,还会出现神经

# 比打车便宜 您考虑过拼车上班吗?

李彩

自从成为51用车的用户,职工尹先生逢人就推荐这款拼车软件:“上下班开车回家的时候,其实很多车里就车主一人,如果大家选择拼车,路上的车会大量减少,不仅经济,说不定还不堵车了,其实更省时。”

2月1日,51用车启动了“全民拼车狂欢周”活动,活动在上班族中引起强烈反响,51用车APP已经达到每2分钟就有一位车主下载注册。

## 绿色出行比打车便宜30%

的确,北京的交通让上班族头疼不已。不堵车或少堵车,早已成为广大上班族期盼的事。

拼车的经济性也为广大用户所乐道。因拼车并不是以营利为目的,一般车主只是为减少自己的开车成本,所以平时选择拼车的价格一般要比打车便宜30%左右。

## 安全保障无需用户买单

对于乘客与车主都非常关注的安全问题,51用车CEO李华兵表示,在推出51用车这个软件平台之初,我们就考虑到了安全问题并建立了较为完备的机制。

据悉,51用车从软件设置上就较为严格。车主需上传齐全的证件、照片,同时51用车还会联网车管所进行验证。用户可参考点评体系自主选择合乘对象。另外,为了更好的保障车主与同路人的安全,51用车还与保险公司达成战略合作,开创了行业内的责任险,保险额度最高可达10万元。该保险自同路人上车时生效,同路人下车时结束。如果同行过程中出现了一些小纠纷,51用车的客服人员也会积极介入,甚至会有专业的律师协助解决车辆等意外情况。

## 仍面临用户匹配度低等问题

尽管拼车的社会价值显而易见,但目前仍处于起步阶段。市场反映,目前拼车市场还存在用户匹配度不高、响应时间长等问题,从而影响了用户体验。不过李华兵认为,这主要还是因为现阶段用户基数有限,“中国一线城市糟糕的交通状况和人们日益提高的绿色出行意识,选择拼车的用户一定会越来越多,伴随着用户的增长,这些问题也将迎刃而解。”

# 吃点什么能防口臭?

李好

口臭是令人尴尬的症状,影响情绪和社交。除了牙周病会引发口臭,近来因口腔干燥引起的口臭现象也越来越多。最近,日本门户网站“全知”向大家介绍了预防口臭的措施。

增加唾液分泌可以防口臭。一是可以将食物切成大块,大块食物所需的咀嚼次数和时间更多,有助促进唾液分泌。其次,多吃高纤食物,比如根茎类蔬菜

以及豆类、干菜类等食物,从而增加咀嚼次数,帮助唾液分泌。三要吃得清淡,烧菜时注意少放盐和糖,口味清淡,就能为了品尝菜肴味道多咀嚼,增进唾液分泌。

有四类食材也具有防口臭的功效。一是绿茶;二是香草植物,比如甘菊、薄荷等;三是蔬菜;四是酸味水果,如柑橘、苹果等。

# 创新让未来更美好

北京首华物业管理有限公司物业一处 张伟

通过阅读《创新与超越》一书,我认识到在日常工作与生活中,唯有创新,才有希望,唯有创新,才能超越。只有勇于创新,善于创新,才能在创新中不断超越自己,开辟自己美好的未来。

遵循常规思维,就好像一个人闭着眼睛走路,只好跟从别人的引导,让别人的决定来影响自己的命运。从小的方面说,不会创新,仅走常规路,那注定终其一生碌碌无为,从大的方面说,如果不懂创新,道路可能会越走越窄,最终灰头土脸,以失败告终。所以,在日常生活与工作中,只有创新,才能不断发展。

以我们所从事的工作为例,我们所管理的老旧房屋多年以来一直采取的是以租养房的管理模式,但现有的房租标准还是十几年前的标准,那时期的物价水平已经远远不能满足现有市场的需要,如果不创新,不改变这种管理模式,那结果就是企业所管理的房屋状况不断恶化,经营状况不断亏损,社会声誉不断降低,从而导致企业效益的严重降低。

而改变这种状况,那就要创新,以房屋现有的状况向产权单位提出修缮计划,获得产权单位的认可并加以投资修缮,这既获得了经济效益,又改善了房屋状况,同时赢得了百姓的赞扬,是几方共赢的效果,这就是创新。

再有,通过与产权单位的洽商,以双方认可的服务标准在原有房屋租金的基础上追加投资,改善服务条件,这种增加服务既能够满足住户的需要,又能减轻产权单位与管理单位的责任,同时还能获得一定的经济效益,这也是创新。所以说,我们所从事的工作,必须要从创新中超越,从创新中获得成果。总之,无论是个人还是企业,只有创新,才能成功,只有创新,才能拥有更加美好的未来。

Logo for 'Innovation and超越' (创新超越) with text '首都职工素质建设工程' and '自我发展计划'.

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃撑了喝些红酒



年前聚会多,大鱼大肉上桌,一不小心就会吃撑。“吃撑了”不但会长胖,还会给身体造成更多的危害。此时可以喝一些红酒,因为吃太多的高脂肪食物会让身体产生大量的自由基,从而加速衰老。红酒中的抗氧化多酚类物质,能减轻高脂肪食物对身体的损害。

#### 蒜葱堪称男人菜



蒜、葱、韭菜等堪称“男人菜”,不仅有强大的杀菌能力,有研究发现,葱属类蔬菜吃得多的男性,得前列腺癌的危险低一半。

### 红灯

#### 何首乌可能伤肝



众所周知,经过炮制的何首乌有补肝肾、益精血、乌发等作用,不过,生首乌虽能解毒、通便,但有一定毒性,不建议自行使用。研究显示,选用何首乌不符合适应症、吃未经炮制的生首乌、长期大量服用等,都可能引起肝损伤。首乌引起的肝损伤是可逆的,在停药一段时间后可自行恢复。

Advertisement for 'Aijicai' (爱集采) employee welfare program, including a QR code and contact information.