

天热睡不着 试试这八招

□王永梅

英国的生理学家和睡眠治疗师尼日娜·拉姆拉克博士警告说:在24℃以上的环境中,人们睡眠质量会变差,夜间更容易醒来,从而损害健康、人际关系和工作质量。为此,英国《每日邮报》近日分享了几个有助于在夏夜安然入睡的窍门。

电风扇+冰=土空调

如果整夜开着空调睡觉,会引起感冒、受风寒等一系列疾病。建议自己动手做一个“土空调”:睡前20分钟,将电风扇放在床边,让风吹过盛放冰块的盘子。随着冰块的融化,房间很快就会凉快下来,利于入睡。如果睡觉的时候感觉热,可以将风扇转向墙角,这样既避免了风直接吹着身体,又能加速卧室空气流动,带走热量。

用凉水冲脚

当身体的核心温度较高时,



就会有更多血液流动到脚部,使其燥热难忍。建议在临睡前用凉水冲脚,使其逐渐冷却下来,降低身体核心温度,增加舒适感,便于入睡。

床边备个喷雾瓶

当你感觉气温太高时,往脸上喷些水雾,很快就能凉快下来。

冷冻枕套

上床睡觉前,先把枕套放在冰箱的冷冻室里一会儿。这样做能保持头部凉爽,降低体温,使人更容易入睡。

穿件微湿的睡衣

将睡衣微微喷湿,或是把薄袜子泡在凉水里,穿着它睡觉。如果穿着湿衣服入睡让你感觉不舒服,可以用凉水把毛巾打湿,放进冰箱约1小时,睡觉时放在

额头上,也能起到降温作用。

下午拉上窗帘

采光条件好的居室或下午、傍晚阳光充足的房间,可以在白天气温升高时,提前拉上窗帘或百叶窗,有助于降低室温。

使用浅色床单

夏季适宜使用材质较轻、颜色较淡的床单。在温度较高的夜间,推荐使用保暖度为4.5托格(被子保暖度的官方计量单位)的被子,如果还是觉得热,可以用薄被单代替被子。

睡前吃根黄瓜

睡前1小时应避免食用会让身体变热的食物,如辛辣油腻的食物、含咖啡因的饮料、酒精和含糖零食。建议吃具有冷却性的食物,如黄瓜、西瓜、鲜奶。

【健康红绿灯】

绿灯

金枪鱼改善情绪



90克金枪鱼罐头中约含有800毫克的欧米伽3脂肪酸,这种物质可以改善人们因心情抑郁而表现出来的情绪低落和焦虑。除了金枪鱼,核桃中也含有这种物质。

喝姜茶能治恶心



研究表明,姜茶能够缓解晕车或者怀孕造成的恶心。我国古代中医认为,生姜味辛性温,具有发散风寒之功效,同时又能温中止呕、解毒,临床上常用于治疗外感风寒及胃寒呕逆等症。

红灯

别等老了才养生



专家认为,养生保健并非只是老年人的事。现代都市生活中,紫外线、辐射及污染等,都会让衰老自由基到访,所以,预防衰老一定要未雨绸缪,从青年时期开始,就要科学地养生。

旅游推介

茶香金寨 京金合作结硕果 安徽金寨邀市民去玩耍

□本报记者 孙艳

近日,北京市农委支持安徽金寨六安瓜片茶旅游推介会在京举行,邀请北京市民感受金寨悠久的茶文化,领略丰富的红、蓝、绿旅游资源。记者了解到,今年是本市支持金寨农业发展的第13个年头,金寨打造的“希望之城、养心金寨”,让10万亩茶园变成了公园,生态旅游已经进入良好发展的快轨道。

此次推介会是北京市农委支持金寨县现代农业发展,实施“走出去、引进来”战略的一次重要活动,目的是搭建平台,寻求合作。推介会上宣传了金寨悠久的茶文化,丰富的红、蓝、绿旅游资源,北京首农食品、吴裕泰茶叶股份有限公司、老舍茶馆等企业分别与金寨县政府及有关单位签订了战略合作协议,会议达到了“以茶会友”、“以茶招商”“茶旅融合”的预期效果。

记者了解到,自2003年北京农委支持金寨现代农业发展以来,金寨茶叶实施“6个一”工

程,从地域种植传承性、资源稀有独特性、开发空间可拓展性考虑,以打造国家级六安瓜片现代农业示范区建设为平台,年新增良种茶园1万亩,年新增品质提升茶园1万亩,年新增流转茶园1万亩,年培育无性茶苗1亿株,年改造老茶园1万亩,年增绿色防控茶叶面积1万亩。重点扶持10家茶企茶叶加工升级改造,培育100家六安瓜片炒制中心,支持10家茶叶社会化服务组织。全县现有茶园17.2万亩,其中良种茶园面积4.5万亩,有机茶认证面积1万亩,无公害茶园全覆盖,2014年全县茶叶总产量7360吨,茶叶综合产值12亿元。

去年,金寨县利用古老的山峰、悠远的河谷、勤劳的茶农、独特的环境,加上现代的理念,打造“希望之城、养心金寨”,让10万亩茶园变公园,一产变三产,提升了品味,丰富了视野,金寨生态旅游已经进入良好发展的快轨道。

生活资讯

“家庭药箱进万家” 为居民排忧解难

□本报记者 黄葵

六月,随着气温的逐渐上升,各种夏季疾病也进入高发期。近日,“家庭药箱进万家”活动走进了红莲中里社区,为居民排忧解难。

由北京市西城区广外街道红莲中里社区金色阳光协会承办的“中国梦·健康家——‘家庭药箱进万家’社区宣传活动”走进北京西城区广外街道红莲中里和红莲北里社区。通过赠送家庭药箱、免费发放宣教资料、组织专家义诊、设计趣味游戏等环节,普及中医药文化和家庭养生知识,传播家庭药箱理念,倡导通过女性带动家庭健康。

由来自北京市西城区广外医院的全科医生、中医等领域的专家为居民答疑解惑,讲解夏天养

生常识。健康识药材、健康连连看、健康任我选、健康知识问答……寓教于乐的趣味游戏一个接着一个,让居民们流连忘返。

红莲中里和红莲北里社区是广外街道人口较多、面积较大的两个社区,老龄人口居多,“家庭药箱”的发放给众多家庭带来了福音。参与活动的社区居民表示,通过此次“家庭药箱”活动的开展,不仅让居民了解了家庭药箱的重要性,也学到了很多特别实用的家庭保健知识。像这样的活动,希望今后多在社区开展,让居民们更方便地学习健康知识,亲身体验拥有家庭药箱的好处,从而全面提高家庭预防疾病的意识与能力,共建和谐家庭与和谐社会。

特价999元 天然水牛皮凉席,北京火爆

特价999元,抢到就是赚到
数量有限,售完即止

水牛皮凉席,实用又高档。

为庆祝习香缘天然水牛皮,连续3年销量领先,原价几千多元的高档水牛皮凉席,现在限量特价,只需999元。

特价消息一经发布,十几部订购电话就几乎没断过。这价格,做梦都想不到。很多老人都说,去年都想买了,就是太贵,1.2×2米的水牛皮,999元的价格,简直就是市面上售价

的零头,太超值了,一定要多买几床,让全家人都舒舒服服过夏天。

夏天睡觉有“三怕”

- 一怕温度太高,热得睡不着
- 二怕空调风扇一整晚,关节疼痛
- 三怕一觉醒来太粘湿,浑身不自在

尊贵舒适,健康之选 天然水牛皮席4大特色

极佳亲肤性:与棉、麻、竹等植物纤维相比,天然的真皮材质的亲肤性极好。和人的皮肤具有相似的结构,柔软

丰满有弹性。两者贴合倍感舒服。

极佳透气性:水牛皮纹理清晰,透气的微小呼吸窗口,其透气、吸湿与散热性能,非常优越。盛夏睡后皮肤清爽舒适不黏湿。

极佳适温性:“习香缘”水牛皮凉席可吸收体温,防止热量积聚,具有调温和、凉度适中的特性。

极佳健康性:水牛皮透气、散热、吸汗、防潮。“习香缘”水牛皮凉席国家环保认证,安全可靠,即使婴儿睡在上而也毫无问题。

