

现在很多人养生都迷恋各种保健品、补品，但传统养生学认为，“药补不如食补，食补不如睡补。”最简单、有效的养生方法就是睡觉。下面就听专家说说，为啥睡觉最能补？怎样睡觉才最补？

能眠者可长寿

我国医学历来重视睡眠养生，认为“眠食二者为养生之要务”，“能眠者，能食，能长生”。清朝李渔《笠翁文集》中有云：“养生之诀，当以睡眠居先。睡能还精、养气、健脾益胃、壮骨强筋。”

美国有两位学者，对7000人进行了长达5年半的研究，认为有7种原因可影响人的寿命，其中重要的一项是睡眠。

现代医学研究表明，经过睡眠可以重新积聚起能量，把一天活动所消耗的能量补偿回来，为次日活动储备新的能量。

良好的睡眠能消除全身疲劳，使脑神经、内分泌、物质代谢、心血管活动、消化功能、呼吸功能等能得到休整，促使身体组织生长发育和自我修补，增强免疫功能，提高对疾病的抵抗力，这对养生至关重要。

子时入睡最养阴

建议在每晚亥时（21点至23点）休息，子时（23点至1点）入睡。中医认为阴气盛则寐（入睡），阳气盛则寤（醒来）。而子时是阳气最弱、阴气最盛之时，此时睡觉，最能养阴，睡眠质量

药补不如食补，食补不如睡补

最简单有效的养生方法就是睡觉

□石宝



也最佳。

早晨最好5点起床，有助于生发阳气。如果前一晚睡晚了，早5点前也要起，可以在白天增加一个午睡。

身睡如弓效果好

“睡如弓”能够减少地心对人体的作用力，让人感觉轻松舒适。由于人体的心脏多在身体左侧，向右侧卧可以减轻心脏承受的压力。

睡觉时爱打鼾的人也适合弓形睡姿，因为打鼾时容易出现呼吸暂停，如果采用仰卧的姿势，小舌头会后坠，很容易引起气道塌陷，从而导致气道流通不畅，加重打鼾症状。

卧室小能聚阳气

在选择居住房屋的朝向时，应尽量挑选南向的房屋居住，房屋的阳光不被前方楼宇遮挡，尽量避免阴冷潮湿的房间，利于关

节健康。另外，对老年人来说，建议睡觉的房间不宜太大，主要是为聚集阳气。

传统养生讲究睡觉时一定要关好门窗，因为人睡着了身体表面会形成阳气保护层，夜间通风容易把阳气吹散。建议睡前冲凉，或提前开空调将卧室吹凉，但睡觉时要关上窗子，并穿睡衣。

晚饭过饱不利睡眠

晚饭吃得过饱，耗气就多，耗气就要动气，会扰动阳气。晚上阳气不足，就可能导致消化不良，食物积存在胃内，郁久就化热，容易产生胃热，就会睡不好觉，影响睡眠质量。

另外，晚餐过饱会造成胃肠负担加重，其紧张工作的信息不断传向大脑，致使人失眠、多梦，久而久之，易引起神经衰弱等疾病。

中老年人如果长期晚餐过饱，反复刺激胰岛素大量分泌，往往会造成胰岛素B细胞负担加重，进而衰竭，诱发糖尿病。

【健康红绿灯】

绿灯

吸烟者多吃葡萄干



葡萄干是非常有营养的干果，可以补铁、降低胆固醇，改善直肠健康等。另外，长期吸烟者可多吃葡萄干，葡萄干既可帮助肺部细胞排毒，又具有祛痰作用，可缓解吸烟引起的呼吸道发炎、痒痛等症状。

男性宜吃些西兰花



这项研究的受试者被分成两组，每星期分别食用4份西兰花或豌豆。结果发现，吃西兰花的一组病人体内出现了“抗癌基因”，可以保护男性免受前列腺癌的袭击。前列腺癌是仅次于肺癌的男性二号癌症杀手，每年全球有68万人不幸患上此病，有22万人因此而死。

洗衣机容量有猫腻 购买之前看仔细

□本报记者 博雅

在选择购买洗衣机时，“容量大小”是很多人关注的重点。可是，有谁关注过买回家的洗衣机，实际容量和产品标注的容量是否能够一致呢？如果不了解，盲目地使用容量小的洗衣机洗重衣服无疑会影响机器的使用寿命。最近，市民杨女士就遇到了这样的问题，她由此提醒大家说，还是回家仔细看看自己使用的洗衣机容量究竟如何吧！

商家虚标洗衣量迷惑人

今年4月，市民杨女士到北京市消协投诉，据杨女士反映：她于3月9日通过网购购买了某品牌滚筒式洗衣机，洗

衣机标称的最大洗衣量为6kg，而她在使用过程中发现，该洗衣机每次洗衣时只能装3.6kg左右的普通衣物，洗衣量比自家原先购买的标称最大洗衣量5kg的洗衣机还要小。杨女士认为商家虚标洗衣量，存在误导消费者的欺诈行为，要求赔偿损失。

发现问题及时反映

针对杨女士遇到的情况，北京市消协就双方争议的商品质量问题委托鉴定人鉴定。据检测人员介绍，国家没有关于洗衣量的检测标准，但该指标可通过洗净比和漂洗率两项指标反映。经检测，该洗衣机洗净比

和漂洗率的检测数值均不符合国家标准要求。

就此，北京市消协工作人员提示广大市民，在生活中选购和使用洗衣机时要细心，发现问题要及时向有关部门反映。

不要太过于推崇大容量

“大容量洗衣机洗起床单等大型衣物是很方便，可如果家里人口少的话完全没有必要，通常开动一次洗衣机要攒很久的衣服，这样做一来不方便，二来不卫生。”面对不少消费者对大容量洗衣机的购买心里，消协有关人士提醒说，其实洗衣机的容量并不是越大越好，一定要根据需

要选择。如果洗涤的衣物重量较轻，洗衣机在运行时会出现晃动剧烈并发出较大噪音，时间长了会对洗衣机也会有一定损坏。同样如果容量较小衣物过重，增大了电机的压力，不仅衣物洗涤效果不好，也会减少洗衣机的寿命。

按照相关规定洗涤容量在6千克以下的属于家用洗衣机，一般来说，6-7kg左右的机型是比较适合三口之家的。如果是两个人的话可以选择4-5kg的机型。家中有老人和小孩的家庭，最好选购一台大容量的洗衣机，否则换季时各种大件衣物和床单被单也会让小容量洗衣机吃不消。

价格走势预测

本周肉蛋菜价格均上涨

本周，随着“立秋”节气临近，餐饮及食品加工企业将进入节前集中备货期，猪肉需求量规律性增加，批发价格随之小幅上涨；蔬菜、鸡蛋批发价格持续上涨；粮油批发价格以稳为主。

粮油价格以稳为主。目前由于粳稻市场托市收购占产量比重较高，市场供应基本以临储粳稻和地储轮换为主，政策性支撑特征明显。虽然市场供应充足，加之需求减弱使粳稻价格面临下行压力，但由于政策性最低收购价格托底，致使波动幅度有限。本市粮油批发市场，受近期降雨天气增多影响，粮食储藏难度加大，中间批发商相应减少了一部

分库存，加之正处于消费淡季，影响较为有限，批发价格将继续以稳为主。美国CBOT（芝加哥期货交易所）大豆期货价格环比下降2.38%，原油期货价格环比下降0.86%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3040元，周环比持续3周持平。受大豆期货价格持续下行带动，原料成本降低，加之季节性消费淡季，本市粮油市场销售清淡，价格上涨乏力，预计本周粮油市场持续保持在低位波动，整体批发价格以稳为主。

猪肉价格小幅上涨。上周，本市生猪收购价格微幅下降，屠宰量小幅减少。顺鑫鹏程生猪周

平均收购价为每500克9.02元，周环比下降0.75%。日均屠宰量约为3513头，周环比减少2.97%。从猪肉运行规律看，随着8月8日“立秋”节气临近，市民有“贴秋膘”习俗，餐饮及食品加工企业在节前二周左右将进入备货期，肉类集中需求将规律性逐渐增加，后期终端消费需求也将有所扩大。加之近期天气炎热，生猪运输及储存成本上升，促使猪肉价格上涨空间加大。受其影响，预计本周猪肉交易量将持续增加，批发价格随之波动上行。

鸡蛋价格小幅上涨。从东北及内蒙古鸡蛋产区了解，受天气炎热影响，蛋鸡“歇伏”比例增

加，产蛋量减少，加之华北地区持续降水，致使运输成本增加，带动鸡蛋流通成本上涨。本市批发市场鸡蛋供应充足，受产区鸡蛋出场价格上涨带动，预计本周鸡蛋批发价格持续小幅上涨。

蔬菜价格持续上涨。受近期持续降雨天气影响，日照不足及菜地积水增加，致使蔬菜生长缓慢，产量减少，蔬菜价格上涨空间增加。据天气部门预测，本周降雨天气仍未有明显改善，预计蔬菜批发价格继续呈上涨趋势。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心

红灯

空腹饮茶刺激肠胃



空腹时，茶叶中的部分活性物质会与胃中的蛋白结合，对胃形成刺激，容易伤胃。还会使消化液被冲淡，影响消化。同时，空腹时，茶里的一些物质容易被过量吸收，比如咖啡碱和氟。咖啡碱会使部分人群出现心慌、头昏等症状，医学上称为“茶醉”。

夏季饮食别太清淡



夏季因为高温，人们喜欢吃清淡的食物，认为这样解暑，防火。但是在夏季因为热量消耗大，更应该让营养补充全面，因此夏季饮食不宜太清淡，可适当佐以鱼、肉、蛋、奶等，以保证人体所必需的营养成分。