

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。

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。

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%,豆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