

健康贴士

缓解视力疲劳 两个妙招

闭目养神：闭目养神是我国传统养神修性的一种简便方法。工作或学习疲劳后，合住双眼休息一下，就会消除诸多不适症状，顿觉十分轻松。

中医学认为，人体五脏六腑之精气皆上输（注）于目。闭目养神对于中老年人及终日劳心用脑，或长期专一使用目力者，大有裨益。现代研究发现，人在闭目养神时，能减少接触外界80%以上的信息，避免不良干扰。使大脑得到休息，各个组织器官处于最佳状态。闭目养神时要排除杂念，无思无虑，达到入静的境界，才称得上专意保养。不论是3-5分钟，还是1-2小时，闭目养神定会有所收益。

身体倒立：人在母胎时是倒立的，出生后才改变成头（阳）在上、脚（阴）在下的生活方式。这种阴阳不平衡的姿势，是人类许多疾病的根源。倒立俗称“拿大顶”，其健康作用早已被体育界、武术界和医学界所实践和证实，在美国、日本、英国、瑞典等都非常流行。

长期坚持倒立锻炼，能给人带来三大益处。一是提高智力和反应能力，改善眼睛的缺血缺氧状态，恢复视觉功能；二是延缓衰老，增神提志；三是能预防和治理各种长期直立带来的疾病，尤其是脑、眼、胃肠疾病。倒立时间短者1-3分钟，长者6分钟，每天一次或数次。但饱餐后不宜马上进行，心脑血管病患者慎做。总之，根据自己的情况因人而异，不可勉强，以免发生不测。

(王斌)

赵祥虎(11010619730\*\*\*\*21X)系我公司市配项目部员工，该员工自2018年9月11日至今未与部门领导请假无故未到岗上班，已构成旷工事实。请赵祥虎于2018年9月20日前返回所在部门继续任职，如未按时返回将按照我公司《员工手册》相关规定，予以解聘处理。特此公告  
北京盛世华人供应链管理有限公司  
2018年9月19日



母乳喂养的正确打开方式

□本报记者 唐诗



本期专家

首都医科大学附属北京天坛医院 乳腺科主任 王丕琳

母乳喂养好处多多，但对于很多年轻的妈妈们来说，母乳喂养的过程也是问题多多。首都医科大学附属北京天坛医院乳腺科主任王丕琳，就来为母乳喂养中常见的难题或痛点支支招，教新手妈妈们顺利过渡母乳喂养，守护住宝宝的“天然粮仓”。

Q：呐喊：真想好好睡一觉怎么办？

A：休养生息存体力 缓断夜奶莫着急

睡眠不足，这是很多母乳妈

妈会有的困扰。新妈妈们的哺乳次数可能会很频繁，尤其3个月以内的新生儿，平均2至3小时就要喂食一次，喂夜奶更是耗费精力，所以妈妈们很难有良好的睡眠品质，更容易因为睡眠不足而抑郁，甚至中断母乳。

对于新生儿来说，胃容量比较小，不可能睡前吃一次奶就安睡整夜，因此夜间会醒几次。对于妈妈来说，宝宝夜间的吸吮可以给乳房充分的刺激，帮助新妈妈建立充足的产奶量。所以，对于3个月以内的小宝宝以及新妈妈们，夜奶是不可或缺的。

那么，妈妈们怎样才能保障宝宝需求的同时改善自身的睡眠状况呢？首先，可以在白天适当地补觉，同时减少体力劳动以保障充足的能量。妈妈们睡觉时可以将婴儿床靠近自己的床铺，这样方便哺乳，甚至可以直接在床上喂奶，不需要下床，可以节省体力。

同时，妈妈们要争取家人和伴侣的帮助，也可以尝试用吸乳器将母乳收集保存，夜里轮流起来喂奶，多争取一些休息的时间。此外，当妈妈们感觉到自己睡眠不足或体力不支时，应注意摄取健康的食物，多补充含有钾、维生素B群的食物，帮助身体更快地恢复体力。

从生理需求上讲，4个月大的宝宝就可以尝试断夜奶了，睡前一顿奶量足以让宝宝睡上一个整觉，这样，妈妈们也可以得到更充分的夜间睡眠。但需要注意的是，宝宝断夜奶是一个循序渐进的过程，不可操之过急。妈妈们可以慢慢减少夜间喂奶的次数，逐渐拉长间隔，让宝宝慢慢习惯。同时，为了防止宝宝夜间饿醒，睡前最后一顿奶可以适当延后，并且要充分喂饱。有些宝宝半夜醒来成了习惯，可能并不是饿醒，此时，新妈妈可以尝试用安抚来代替哺乳，满足孩子的情感需求。

Q：奶水分泌不够宝宝吃怎么办？

A：充分吸吮促排乳 情绪放松信心足

母乳量过少，是很多妈妈难以释怀的痛。怎样解决母乳量过少的问题，妈妈们可以尝试从以下几个方面来解决。

第一，适当增加喂奶的次数。长时间不哺乳或延长喂奶间隔，不利于乳汁的分泌从而导致乳汁不足。因此一定要保障足够的喂养次数。每次喂养的时间也应注意，宝宝吸吮每一次乳房的时间应至少在5-10分钟。充分的吸吮乳头、刺激乳房，才能促进大脑分

泌催乳素，从而增加泌乳量。

第二，保持良好的信心与热情。精神因素对产后泌乳有一定的影响。因此，妈妈在产后要注意保持好心情，对哺乳要有足够的信心和热情。精神上的振奋和愉悦会促使体内的催乳素水平增高，从而使奶水尽快增多。妈妈不要总是对宝宝是否吃饱、是否发育正常等问题过多地担心，这样反而使心情变得更差，奶水自然就分泌得更少了。

第三，合理补充营养，充分休息。营养不良或休息不足都会不利于泌乳反射，同时乳汁的质量也受影响。建议妈妈们可以合理地增加营养量，吃含蛋白质、脂肪、糖类丰富的食物，多吃新鲜水果和蔬菜，保证维生素的摄入。同时汤类食物也必不可少，中医师推荐的产后常喝的催乳汤有以下两种：气血虚弱、乳汁不足的妈妈，适宜选择食用猪蹄、鲫鱼、鱼头、花生、羊蹄、黄豆、豆腐、赤豆等食物；乳房胀满、乳腺不通而缺少母乳的妈妈，可选丝瓜、苋菜、芹菜、莴笋、番木瓜等食用，有疏肝行气、通络下乳的作用。

第四，注意避免服用影响分泌乳汁的药物。哺乳期妈妈们用药应谨慎，应在医师指导下服用药物。

保健养生中的“黄金率”

□聂勇

“黄金率”就是0.618法。医学与0.618有着千丝万缕的联系，如头顶至脐与脐至脚底之比，臀宽与躯干长之比，下肢与全身长之比都符合黄金分割率。现代研究表明，“黄金分割率”的0.618法在保健养生中也起着重要的作用。掌握与运用好“0.618”，可使人体节约能耗，延缓衰老，提高生命质量。在各方面善用“黄金分割率”的张力和空间来处理，你的生活就会变得更美好：

舒适温度 人体在环境温度22℃~24℃时，感觉最舒适。因为人的正常体温37℃与0.618的乘积为22.8℃，在这一环境温度中，机体的新陈代谢和生理节奏均处于最佳状态。

理想睡眠 近来科学家研究证实，每天7.5小时是最理想的睡眠时间，长期这样睡眠的人大多既健康又长寿。一天中白昼和夜晚各为12小时，人最理

想的睡眠刚好是夜晚12小时的0.618(7.416)，即近7.5小时。

愉快起床 如果估计早起穿衣服的时间要两分钟，那么躺在床上睁开眼睛的“预备时间”应为三分钟；若刷牙三分钟，洗脸应两分钟。整个过程利用黄金分割率，前段事情与后段事情的时间比应是6:4，这样人体感觉是最为舒服的。

人体穴位 人体的很多重要穴位都与“黄金分割率”有关，如人体头顶至后脑的0.618处是百会穴；下颌到头顶的0.618处是天目穴；手指到手腕的0.618处是劳宫穴；脚后跟到脚趾的0.618处是涌泉穴；从脚底到头顶的0.618处是丹田穴等。

健康年龄 如果说一个人一生最健康的年龄是100-61.8(相当于1-0.618)=38.2岁以前，同样我们也可以估算出一个人最不健康的年龄应该是61.8岁之后。如此，则38岁就是人的

一生中一个正黄金点，62岁相应地就是人一生中一个负黄金点。

科学工作 利用“黄金分割率”，应是六分认真工作，四分自然工作。四分的自然工作，可以给自己留有体味、迂回，甚至发展的余地。

动静法则 “以动养生”与“静养”关系方面，一直存在不同的观点。但从辩证观点和大量观察得知，动与静应该是一个0.618的比例关系，大致是四分动，六分静，这才是最佳的养生之道。

情欲调控 情感影响着人体内部生理机能的运转状态，决定着人体免疫功能并直接影响人体的健康和寿命。因此，每个人都应学会调控与平衡自己的情欲，学会忍耐的同时，也要学会宣泄。通常，心理平衡程度以四分宣泄、六分忍耐，为机体保持健康的最佳平衡点。

丰台工商

加强部门联动 协力防范金融风险

为进一步防控金融风险，维护金融安全，增强部门联动，丰台工商分局稽查大队与丰台区金融办就防范和打击违法违规金融活动工作展开工作会商。会商围绕P2P平台问题，就细化工作措施进行了深入沟通，对下一步工作做了相关部署。

一是加强互联网金融广告监管，坚决堵住违法违规金融活动的传播途径。同时，进一步扩大整治工作覆盖面，加大惩处力度，加强案例宣传，发挥震慑作用。

二是对注册登记在丰台区相关搜索引擎，互联网平台进行约谈，禁止为违法违规金融活动提供广告、推介、链接等行为。

三是做好对新的违法违规金融活动“打早打小”工作。充分调动群众举报违法违规金融广告积极性，联合公安对于新的违法违规金融活动的物理经营场所，坚决予以取缔。

(蔡佳琛)

