

【健康红绿灯】

绿灯

4个睡前提醒助你好眠



①睡前2-3小时别吃东西:睡前吃东西会给肠胃带来负担;②睡前2小时别激烈运动:运动会让大脑处于兴奋状态;③睡前1-2小时泡脚:对促进身体血液循环有好处;④睡前1小时关闭电子产品:睡前使用电子产品,会阻碍人体生成褪黑素,使睡眠处于较浅的状态。

洗澡前喝杯水皮肤变好



洗澡后人体毛孔会扩张,排汗量增加,体内水分流失也相对加快,这也是人们在洗澡时常感到口渴的原因之所在。洗澡前喝水,可以确保整个洗澡过程中体内细胞仍然得到充足水分,帮助新陈代谢,从而使肌肤深层水润而变得更加柔嫩。有条件的还可以每周蒸一次桑拿,蒸前蒸后各喝一杯水,同样也能加快新陈代谢,使皮肤更加清透。

红灯

情绪差或和没吃早餐有关



不吃早餐,除了对身体有影响外,还会影响情绪。一项研究表明,没时间或不习惯吃早饭的人更容易出现焦虑、抑郁等负面情绪。研究结果表明,一周仅吃1次或不吃早饭者与每天都按时吃早饭的人相比,抑郁风险增加了2.9倍。不吃早饭时,体内没有足够的碳水化合物供给,会导致血糖下降,肾上腺素及皮质醇水平升高,产生焦虑、抑郁情绪。

嚼不出馒头甜味的人易发胖



取一小块馒头(不添加糖),记录从开始咀嚼到尝到甜味的时间。如果超过30秒,就说明你口腔里的唾液淀粉酶浓度比你较低。发表在《自然》上的一项研究显示,唾液淀粉酶分泌能力较差的人,基因让其更易发胖。

进入了6月以后,三十多摄氏度的高温和火辣辣的太阳成为日常。持续高温天会使人体感到不适,北京市疾病预防控制中心8日发布提示,高温天气,市民应减少外出、多喝水、加强防晒,保持充足的睡眠等。

高温天气 这样应“烤”

□本报记者 唐诗

各系统都得到放松,注意不要躺在空调的出风口和电风扇下,以免患上空调病和热伤风。

但需注意,午睡时间不宜过长。午睡时间过长,中枢神经会加深抑制,脑内血流量相对减少,减慢代谢过程,导致醒来后周身不舒服而更加困倦。

多喝水 适当补充淡盐(糖)水

夏天防暑最重要的一件事就是及时补充水分,要保持体内有足够的水分可以消耗。多喝水,但口渴后不宜狂饮,应适当补充些淡盐(糖)水,因为大量出汗后体内盐分丢失过多,不及时补充盐分易使体内电解质比例失调,导致代谢紊乱。可适当补充一些温开水、绿豆汤或含电解质的饮料。

饮食注意清淡

多吃含水量高的蔬菜水果,蔬菜的话,像冬瓜、黄瓜、西红柿等,水果像西瓜、柠檬、橙子等,炎炎夏日是人体抵抗力最虚弱的时刻,这时候就需要多吃蔬菜水果来补充维生素和水分,以提高免疫力、预防疾病,并且还

要多吃肉类食物,如鸡、鸭、鹅、鱼,以促进身体的新陈代谢。同时,还可以多吃一些苦瓜、苦菜、苦笋等苦味菜,有利于泄暑热和燥暑湿。

少食高油脂食物,饮食尽量清淡,不易消化的食物会给身体带来额外的负担。但要注意,高温环境下人体更需要摄取足够热量,应保证足够的蛋白质摄入量。

忌受热后“快速冷却”

有的人脱离高温环境后喜欢开足空调、电扇或立即去洗冷水澡,但这样会使全身毛孔快速闭



易中暑人群需警惕

中暑主要是身体产热和散热失衡,表现为产热过多或者散热困难。一种是人体产生的热量过多,无法及时将过多的热量散发出去,从而导致体内细胞变性坏死、组织功能损害等,最终引发中暑。如:建筑工人、环卫工人、锅炉工人等体力劳动者或马拉松运动员、军训的军人等高强度劳动者。

另外一种则是散热困难,从而引发中暑。如老人、孕妇、小孩等体弱者或有糖尿病、高血压病等基础病的老人等。

防暑降温有技巧

户外活动避开最高温时段

根据高温天气调整作息时间,避开一天中气温的最高时段进行户外活动。外出时采取必要的防晒措施,尽量戴太阳镜、遮阳帽或使用遮阳伞,穿着透气、散热的棉、苎等面料衣服。

保证充足睡眠

充足的睡眠可使大脑和身体

丰台区市场监管局与法院建立“诉调对接”工作机制

近日,丰台区市场监管局与丰台区法院共同启动消费争议行政调解与司法调解对接工作,签订进一步深化“诉调对接”工作机制的合作协议。

此次“诉调对接”合作协议,通过五项创新举措,打造共建共治共享的社会治理格局。一是建立行政调解与司法调解“零距离”对接通道,对于达成调解协议的消费争议,法院依法确认双方当事人自愿达成的、符

合有效要件的行政调解协议的法律效力,赋予其强制执行效力;二是丰台法院在丰台区市场监管局设立巡回审判点,对无法达成调解协议的消费争议,在巡回审判点依法进行现场确认或审理;三是实现信息反馈通报机制,建立双向数据交互,构建多部门、多科室的信息协同平台,实现信息共享、资源共用的协同为民服务的发展理念;四是实行复杂疑难案件研讨机制,

定期开展疑难热点问题研讨和对策研究,互相征求处理意见和建议,互相启发工作思路,探索同类法律纠纷的解决措施,实现纠纷解决处理规范统一;五是建立双向交流培训机制,定期组织业务培训、工作交流,全面提升两部门工作人员消费纠纷综合处置能力,培养消费纠纷调处全能人才。

丰台区市场监管局与丰台区法院“诉调对接”的建立,优化

了消费纠纷行政调解与司法调解的有序对接,为构建丰台区和诣有序的消费环境提供了有力保障。

(毛红军)

吸合并公告: 北京多美医疗美容有限公司、北京多美医疗美容有限公司(一)、北京多美医疗美容有限公司(二)...

注销公告: 北京多美医疗美容有限公司(一)、北京多美医疗美容有限公司(二)、北京多美医疗美容有限公司(三)...

北京多美医疗美容有限公司(一)、北京多美医疗美容有限公司(二)、北京多美医疗美容有限公司(三)...

北京多美医疗美容有限公司(一)、北京多美医疗美容有限公司(二)、北京多美医疗美容有限公司(三)...

北京多美医疗美容有限公司(一)、北京多美医疗美容有限公司(二)、北京多美医疗美容有限公司(三)...

北京多美医疗美容有限公司(一)、北京多美医疗美容有限公司(二)、北京多美医疗美容有限公司(三)...

公告: 安理,女,身份证号:110109198302090027,你于2020年1月20日提出与企业提前解除劳动合同的申请,企业已于2020年1月21日批准。

北京多美医疗美容有限公司(一)、北京多美医疗美容有限公司(二)、北京多美医疗美容有限公司(三)...