我们一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的，因此每天保持一个良好的睡眠对我们的身体健康是非常重要的。但是随着生活节奏的加快，越来越多的人习惯性熬夜，长时间下去就会导致失眠。长期失眠不仅会加速衰老，还会造成记忆力下降、免疫力降低、肥胖等亚健康症状，因此想要保持身体健康，就需要保持一个良好的睡眠状态，把一些影响睡眠的坏行为习惯改变。

# 5种行为埋下失眠祸根

## 影响睡眠质量的坏习惯

**长期晚睡** 人的生物钟都是有规律的，该睡觉的时候不睡觉，但是早上还得早起工作，长期不规律的生活习惯会使人的心情变得很差，变得爱发脾气、焦虑不安、精神不好。长期的晚睡，身体得不到休息，各种疾病也会找上来，出现失眠、健忘的一些症状，直接影响健康。

**饮食刺激** 睡眠质量明显降低，需要了解是否跟饮食方法不正确有关。很多人有喝咖啡、喝浓茶的习惯，而这些不良行为有可能会导致睡眠质量降低，这是部分人失眠的原因。这些饮品中含有咖啡因、茶碱等物质，饮用过多会起到提神的作用，而在大脑神经兴奋时，植物神经无法保持稳定，睡眠质量就会明显降低。如果存在错误的饮食习惯，需要及时纠正。在睡觉之前可以摄入安神助眠的食物，如牛奶。

**睡前玩手机** 睡眠质量明显降低，需要了解是否跟玩手机有关。现在很多人都是手机不离手，在睡觉前还对手机“恋恋不舍”，即使困了，也要玩会儿手机再睡觉。这其实是一个坏毛病，很多医生都会提醒，睡前最好不要玩手机，这是因为电子设备的蓝光会阻止褪黑素，这样会让睡眠质量变差。

睡前玩一会儿手机就要适可而止，不要让自己的眼睛长时间处于疲劳状态。玩手机时，也可以将屏幕亮度调低，减少手机对眼睛的伤害。

**带着情绪入睡** 睡眠质量明显降低，需要了解是否跟带着情绪入眠有关。这是因为睡觉前生气的话，会加快心跳速度，让呼吸变得急促，导致失眠或者让人们一整晚睡不着觉。另外，女性生气时会加快脑细胞的衰老，脸上滋生黄褐斑以及青春痘。睡觉前不能生闷气，调节好情绪，若非常愤怒的话可向朋友或者家人倾诉出来，也可以使用大拇指指腹用力地按摩太冲穴，一直到局部出现酸胀感为止，能缓解心烦意乱以及焦虑不安的情绪，让人们保持平和的心态。

**睡眠环境差** 睡眠环境至关重要，要想拥有良好的睡眠质量，特别是中老年人，必须要先改善睡眠环境。你想一想，正常情况下，你能在麻将声中睡觉？你能在噪声中休息好？同时，你能在强光，温度过高或过低的环境中安睡吗？那是不太可能的，好的睡眠环境，才能有好的健康睡眠。

## 5妙招助你安然入睡

**保持平和的心态** 大家要是出现失眠的现象，千万不要太过担忧，要知道越胡思乱想越是难以入睡。部分人连续几天出现失眠的状况，觉得这么下去早晚会猝死，变得越来越忧虑，恶性循环，导致失眠现象更加严重。

**找出失眠的原因并解决掉** 导致失眠现象出现的原因多种多样，只要自己找到原因，并且及时解决掉，那么失眠现象也就会自动消失。

倘若是因为生病而出现失眠，那么就要赶紧把疾病治好。有的人觉得失眠现象很常见，根本用不着治疗，殊不知拖延不治导致病情变得越发严重。

**放松身心** 晚饭过后可以到室外走动走动，让精神得以放松。睡觉之前洗个澡或者是泡个热水澡，也能大大提高睡眠质量。这属于诱导方式的一种，帮助大家快速进入睡眠状态。

**睡前三小时不进食** 睡前不要猛吃猛喝，否则易增加胃肠道负担，导致夜间胃肠道还在努力工作消化吸收，胃排空时间变长，影响睡眠。睡前三小时最好避免进食，如果必须得吃东西，建议可吃些蔬菜水果等富含纤维素的食物。此外，建议睡前要远离咖啡和尼古丁。

**睡前调节灯光室温** 睡前最好调暗室内灯光、将身心放松，更有助进入睡眠状态。在睡眠状态下，人体对冷热的感知比较迟钝，建议大家不要贪凉整夜开着空调。如果天气比较闷热，可以在入睡前通过空调降低室温，睡觉时再把空调关上，保持室温稍凉即有助眠的作用。

（张倩怡）

■生活资讯

# 北京市45种生活必需品价格监测表

采集日期：2020年8月19日　　单位：元/斤

| 品类 | 家乐福 | 京客隆 | 物美 | 美廉美 | 永辉 | 沃尔玛 | 幸福荣超 | 盒马 | 顺天府 | 首航 | 欧尚 | 金源 | 天客隆 | 超市发 | 均值 | 涨幅% |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 菠萝 | 2.97 | 2.42 | 2.98 | 2.98 | 2.43 | 3.78 | 3.88 | 6.58 | 2.98 | 4.79 | 2.58 | | 2.89 | 3.69 | 3.46 | 1.84% |
| 芹菜 | 3.42 | 1.99 | 2.38 | 2.13 | 2.09 | 1.74 | 1.49 | 2.98 | 2.48 | 2.98 | 2.38 | 1.98 | 1.99 | 1.99 | 2.29 | -18.30% |
| 生菜 | 4.61 | 3.99 | 4.98 | 3.95 | 3.84 | 5.73 | 3.99 | 6.13 | 4.58 | 4.71 | 3.98 | 4.99 | 3.69 | 3.99 | 4.50 | -2.53% |
| 圆茄子 | 2.09 | 1.83 | 1.72 | 1.72 | 1.99 | 1.99 | 1.99 | 5.57 | 1.48 | 1.92 | 1.38 | 1.98 | 1.99 | 1.99 | 2.12 | -5.21% |
| 菜花 | 3.41 | 3.89 | 2.32 | 2.43 | 2.52 | 4.99 | 2.99 | 8.17 | 3.38 | 2.65 | 2.99 | 3.68 | 2.89 | 2.99 | 3.52 | -6.65% |
| 青椒 | 3.24 | 2.99 | 2.98 | 2.95 | 2.99 | 2.88 | 1.99 | 3.90 | 2.78 | 2.45 | 1.98 | 2.58 | 2.79 | 3.39 | 2.85 | 0.43% |
| 尖椒 | 3.24 | 2.92 | 1.98 | 2.65 | 2.99 | 2.58 | 3.43 | 4.01 | 2.88 | 2.85 | 1.98 | 2.98 | 2.89 | 2.96 | 2.88 | -2.68% |
| 豆角 | 4.71 | 3.32 | 3.31 | 3.31 | 4.99 | 3.98 | 2.99 | 5.40 | 3.43 | 4.65 | 3.58 | 3.9 | 3.99 | 2.69 | 3.88 | -1.60% |
| 蒜苗 | 5.83 | 8.32 | 5.95 | 5.13 | 6.99 | 5.48 | 6.83 | 9.00 | 7.80 | 8.99 | 9.29 | 3.99 | 4.99 | 6.99 | 6.83 | 2.89% |
| 西红柿 | 2.19 | 2.85 | 2.39 | 2.92 | 2.09 | 2.83 | 1.98 | 2.70 | 1.99 | 2.59 | 2.48 | 2.98 | 1.99 | 2.49 | 2.46 | -8.20% |
| 白萝卜 | 1.51 | 1.79 | 1.32 | 1.32 | 1.92 | 2.63 | 1.93 | 2.80 | 1.78 | 2.56 | 1.79 | 1.99 | 1.79 | 1.99 | 1.94 | -2.42% |
| 胡萝卜 | 1.89 | 2.99 | 1.98 | 1.63 | 1.99 | 2.09 | 1.93 | 2.88 | 1.88 | 8.06 | 2.48 | 1.98 | 1.98 | 2.49 | 2.28 | -1.68% |
| 心里美萝卜 | 3.20 | 2.90 | | 1.93 | | | | 8.49 | 2.98 | | | | | | 3.90 | 11.72% |
| 小白菜 | 2.99 | 2.47 | 3.03 | 2.72 | 2.99 | 3.29 | 3.98 | 5.33 | 2.48 | 2.39 | 3.90 | 3.99 | 1.79 | 2.99 | 3.17 | 2.95% |
| 平菇 | | 14.33 | 10.73 | | | 23.00 | | 11.50 | 9.80 | 6.57 | 9.98 | | | 15.76 | 12.71 | 5.49% |
| 蒜头 | 1.29 | 0.99 | 1.12 | 1.23 | 1.19 | 1.58 | 0.99 | 3.80 | 0.98 | 1.29 | 0.98 | 1.38 | 0.99 | 1.19 | 1.36 | 4.41% |
| 绿豆芽 | 7.00 | 6.00 | 4.92 | 2.95 | 6.24 | 7.00 | 6.00 | 6.13 | | 4.70 | 5.70 | 5.6 | 6.43 | 1.79 | 5.42 | -7.62% |
| 黄豆芽 | 7.00 | 6.00 | 4.60 | 2.95 | 6.18 | 6.43 | | 6.13 | | 4.70 | 5.70 | 5.6 | 6.43 | 1.79 | 5.29 | -8.48% |
| 土豆 | 1.52 | 1.85 | 1.38 | 1.13 | 1.69 | 1.88 | 1.83 | 3.15 | 1.13 | 1.85 | 1.58 | 1.99 | 1.69 | 1.78 | 1.76 | 19.06% |
| 西瓜 | 2.53 | 2.78 | 3.99 | 2.63 | 4.74 | 2.99 | 2.99 | 5.31 | 2.03 | 2.32 | 2.38 | 2.58 | 0.79 | 2.49 | 2.90 | 5.57% |
| 冬瓜 | 0.99 | 1.52 | 1.25 | 1.33 | 1.19 | 1.44 | 1.43 | 6.07 | 1.78 | 0.68 | 0.79 | 1.58 | 0.79 | 1.49 | 1.60 | -2.93% |
| 黄瓜 | 1.76 | 2.77 | 3.65 | 2.63 | 3.62 | 2.21 | 3.98 | 4.50 | 1.98 | 4.32 | 2.98 | 3.99 | 3.29 | 4.69 | 3.32 | 17.68% |
| 圆白菜 | 1.02 | 1.49 | 1.98 | 1.65 | 1.29 | 1.19 | 1.43 | 1.81 | 1.58 | 1.99 | | 1.99 | 1.29 | 2.28 | 1.61 | 5.62% |
| 韭菜 | 7.90 | 4.40 | 5.81 | 4.69 | 4.99 | 8.19 | 2.93 | 7.80 | 3.99 | 3.96 | | 4.99 | 4.98 | 2.29 | 5.15 | -5.36% |
| 菠菜 | 6.65 | 5.61 | 5.67 | 8.93 | 6.54 | 4.98 | 4.83 | 5.88 | 5.98 | 6.38 | 4.90 | 5.99 | 5.69 | 2.38 | 5.34 | -4.77% |
| 大白菜 | 1.98 | 1.14 | 1.68 | 1.53 | | 1.98 | 0.99 | 2.99 | 1.43 | 2.72 | 1.58 | 1.99 | 1.49 | 1.48 | 1.77 | 13.33% |
| 油麦菜 | 4.07 | 4.99 | 7.17 | 4.63 | 5.74 | 3.79 | 4.98 | 4.83 | 5.48 | 3.49 | 6.99 | 7.99 | 4.99 | 5.39 | 5.32 | 28.35% |
| 油菜 | 2.29 | 1.98 | 1.59 | 1.51 | 2.54 | 3.08 | 2.83 | 4.75 | 2.43 | 2.99 | 3.98 | 3.99 | 1.79 | 2.99 | 2.77 | 9.45% |
| 大葱 | 2.59 | 2.59 | 1.93 | 2.69 | 2.99 | 2.43 | 3.00 | 2.18 | 3.76 | 2.38 | 2.58 | 2.29 | 2.59 | 2.70 | 3.33% |
| 生姜 | 6.98 | 9.30 | 9.98 | 9.93 | 8.98 | 8.38 | 8.99 | 10.00 | 8.89 | 12.26 | 9.49 | 12.8 | 9.89 | 9.99 | 9.71 | 0.54% |
| 大蒜 | 3.32 | 3.48 | 2.98 | 3.65 | 4.74 | 4.58 | 2.99 | 7.25 | 3.98 | 4.32 | 5.19 | 3.99 | 3.89 | 4.99 | 4.24 | -3.25% |
| 鸡蛋 | 4.98 | 4.26 | 4.98 | 4.33 | 3.94 | 12.59 | 4.24 | 13.51 | 4.18 | 5.32 | 4.50 | | 5.99 | 3.99 | 5.92 | -2.73% |
| 白条鸡 | 13.66 | 13.80 | 9.38 | 11.65 | 21.85 | 28.80 | 9.90 | 24.58 | 19.80 | 16.80 | 38.80 | 11.98 | 15.8 | 12.8 | 17.83 | 2.32% |
| 草鱼 | 12.86 | 14.70 | 11.80 | 8.83 | 9.47 | 10.39 | 12.85 | 39.80 | 14.30 | 10.70 | 9.60 | 12.8 | 9.9 | 12.8 | 13.63 | -2.66% |
| 带鱼 | 32.62 | 32.80 | 21.31 | 23.21 | 21.31 | 24.90 | 32.90 | 21.80 | 26.85 | 32.80 | 33.80 | | 16.8 | 39.8 | 27.76 | 26.63% |
| 鲜牛肉 | 72.48 | 44.80 | 39.95 | 52.65 | 52.44 | 79.65 | 41.85 | 65.00 | 47.80 | 43.47 | 65.89 | 49.8 | 59.8 | 45.9 | 54.45 | -0.97% |
| 鲜猪肉 | 34.34 | 35.93 | 37.62 | 35.29 | 27.73 | 32.40 | 36.90 | 44.45 | 27.80 | 36.83 | 39.99 | 39.8 | 35.9 | 29.8 | 35.98 | -0.30% |
| 鲜羊肉 | 52.58 | 47.80 | | 56.24 | 59.81 | 69.50 | 49.85 | 69.92 | 48.80 | 49.80 | 68.00 | 35.8 | | 49.8 | 54.70 | -5.60% |
| 羊肉片 | 54.00 | 49.83 | 49.02 | 45.45 | 50.98 | 38.40 | 42.85 | 83.27 | 39.80 | 49.20 | 58.00 | 49.8 | 65 | 45.8 | 49.35 | -1.04% |
| 鲅子 | 28.13 | | 20.09 | 7.03 | 15.05 | 28.35 | 6.99 | 25.11 | 10.00 | 12.89 | 20.00 | | | | 17.05 | 8.32% |
| 鲤鱼 | 2.38 | 2.78 | 3.16 | 2.63 | 2.54 | 2.09 | 2.49 | 4.90 | 2.08 | 2.79 | | 3.18 | 2.95 | 2.99 | 2.84 | 4.28% |
| 富强粉 | 2.18 | 2.12 | 2.18 | 2.84 | 3.19 | 1.82 | 2.29 | 2.19 | 1.94 | 1.72 | 4.36 | 2.29 | 1.98 | 4.7 | 2.56 | 14.74% |
| 标准粉 | 3.79 | 1.95 | 1.90 | 1.93 | 1.89 | | 1.99 | | 1.94 | 1.69 | | 2.15 | 2.19 | 4.78 | 2.38 | 13.88% |
| 金龙鱼植物调和油（5L） | 58.55 | 59.90 | 61.29 | 61.60 | 64.23 | 71.40 | 57.85 | 69.90 | 59.90 | 62.23 | 69.80 | 32.9 | | 45 | 61.86 | -1.80% |
| 鲁花花生油（5L） | 162.4 | 159.90 | 159.90 | 159.45 | 157.40 | 159.90 | 159.90 | 159.70 | 159.90 | 159.90 | 159.90 | 159.9 | 159.9 | 156 | 159.58 | 0.03% |

（以上信息由北京市职工物价监督总站提供）

·广告·

# 丰台区市场监管局 开展高风险食品专项整治

夏秋之际是食品安全事故易发高发时段，食品安全风险隐患加大。为进一步加强夏季食品安全监管，有效防控食品安全风险，切实保障辖区群众身体健康和饮食安全，丰台区市场监管局食品生产科有序开展夏季高风险食品专项整治。

抓重点、排风险，突出四大环节。此次专项检查以乳制品、桶装饮用水、糕点等高风险食品以及夏季生产消费量大的食品为重点，突出原料采购、生产过程控制、出厂检验和产品贮运等重点环节，全面排查风险隐患，严厉打击违法违规行为。

抓质量、重检验，强化核查处置。对高风险乳制品生产原料及成品开展风险监测抽检，强化产品质量把控，对存在问题的食品及时开展核查处置，积极部署产品召回，降低食品安全风险。

抓源头、强消杀，盯紧疫情防控。督促企业压实主体责任，强化疫情防控制度落实、场所及人员管控、防疫宣传培训、环境卫生消杀，慎终如始，毫不松懈地抓实抓细各项疫情防控措施。

（周婷婷）

本报刊登热线 13699137322