

【健康红绿灯】

绿灯

冬季减重可多吃薯类



除了应季,冬季常吃薯类食物有多种好处。第一,预防便秘。薯类膳食纤维含量高,能够促进肠道健康,预防便秘。第二,有助控制体重。薯类脂肪含量低、水分高、饱腹感强。两种食物,吃到同样饱的情况下,薯类摄入的能量更少。

【健康红绿灯】

红灯

有双下巴更易打呼



有双下巴的人,颈部会堆积大量脂肪,下颌部肌肉组织松弛,压迫呼吸道的可能性更大,这类人睡觉时,更易打呼噜。仰着睡或趴着睡会使呼吸不顺畅,因此,有双下巴的人要养成侧身睡觉的习惯,以减少打呼噜带来的风险。

【健康红绿灯】

黄灯

3个习惯更易“招噩梦”



这几个坏习惯会妨碍睡眠,导致做噩梦:1.开着电视睡觉。2.生气吵架。睡前不要与人争吵,负面的语言和声音会令人睡不好觉。3.睡前吃辣。睡觉前吃奶酪、辛辣食物等会影响消化,使人处于兴奋状态,容易让人做噩梦。

免疫力是人体最好的“医生”

免疫力是人体的防御机制,是人体识别和清除任何外来入侵的异物(病毒、细菌等),应对自身细胞的衰老、损伤、死亡和变性,以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的“卫士”。对于病毒入侵,我们人体设有三道关卡进行抵御。第一道关卡由皮肤屏障、黏膜组织和其分泌物构成,第二道关卡由身体液体中的杀菌物质和吞噬细胞构成,第三道关卡就是由我们身体的免疫器官和免疫细胞构成的。研究发现,一个人从20岁到60岁免疫力会下降大约60%,抗击病毒的能力也会减弱。所以免疫力强,则身体强,身体强便可以抵抗各种病毒的入侵。

科学调节 补充营养

巧用“四招”提升免疫力。不起劲儿,稍做一点事儿就感到累了。休息一段时间后你的精力又缓解,可持续不了几天,疲劳感又出现了,这说明你的免疫力在下降。感冒不断 感冒的频率是判断人免疫力高低的最好的标准,如果经常感冒,甚至感冒已经成了家常便饭,那么就要注意应该开始锻炼身体了。肠胃容易出现问 随着生活节奏的加快,在外吃饭越发常态化,同样是在外吃饭,有些人的肠胃非常敏感,有些人怎么吃都不会有事。当别人安然无事,你却腹泻或者上吐下泻,这也是免疫力低下的表现。伤口容易感染 当身体某个部位被划伤或者出现其他问题之后,有些人恢复起来很慢,这也是免疫力低下的一种反应。

四种现象暗示免疫力低下

经常感到疲劳 工作经常提不起劲儿,稍做一点事儿就感到累了。休息一段时间后你的精力又缓解,可持续不了几天,疲劳感又出现了,这说明你的免疫力在下降。感冒不断 感冒的频率是判断人免疫力高低的最好的标准,如果经常感冒,甚至感冒已经成了家常便饭,那么就要注意应该开始锻炼身体了。肠胃容易出现问 随着生活节奏的加快,在外吃饭越发常态化,同样是在外吃饭,有些人的肠胃非常敏感,有些人怎么吃都不会有事。当别人安然无事,你却腹泻或者上吐下泻,这也是免疫力低下的表现。伤口容易感染 当身体某个部位被划伤或者出现其他问题之后,有些人恢复起来很慢,这也是免疫力低下的一种反应。

影响免疫力的坏习惯

熬夜 熬夜已经成为了一种非常普遍的社会现象,但是如果长期熬夜,对身体的健康是非常不利的,这也是破坏我们免疫系统的罪魁祸首之一。

暴饮暴食

很多人的饮食习惯非常不好。一日三餐不能按时进餐,有了时间就喜欢暴饮暴食,这样会给肠胃增加很大的负担,导致肠胃功能严重下降,引起消化不良。身体堆积大量的毒素和垃圾,也会影响到身体的抵抗力和免疫力。

久坐不运动

只有保持适当的运动,我们才能增强身体的抵抗力和免疫力。然而,我们身边很多人都因为工作以及学业压力,养成了久坐的坏习惯,这也会降低你的免疫力。

丰台区市场监管局开展消费教育大讲堂

为深入推进放心消费创建工作,进一步营造丰台区安全放心的消费环境,培育健康理性消费文化,丰台区市场监督管理局以“凝聚你我力量”为主题,在丰台区范围内开展2020年度“放心消费创建”消费教育大讲堂活动。点面结合,消费教育讲堂全面开花。丰台区市场监管局25个市场所深入辖区80余个社区、重点商超、市场等重点企业,开展消费教育宣讲、现场咨询、普法服务、精品讲堂等各种形式的宣传普法活动,发放消费维权小册子、张贴宣传海报、宣传画2万余份,受众5万余人。线上线上融合,打造百姓认可的消费教育品牌。丰台区市场监管局组织开展6期“网上消费维权云讲堂”,通过“放心消费在丰台”微信公众号开设“微课堂”“微座谈”“微讲座”,立体化宣传消费知识,全力打造“放心消费课堂”升级版。为落

经常感到疲劳 工作经常提

实2020年民生实事项目,覆盖30家重点商超、4S店开展5期线下培训,培训内容涵盖沟通心理学、消费中易发生的问题等内容,全面提升了经营者化解消费纠纷的能力,提前解决消费者纠纷2300余件,挽回消费者经济损失110万余元。(毛军军)

免疫力低下



声 明 本局工会不慎遗失《工会法人资格证书》,统一社会信用代码:81110106MCL294944R,特此声明作废。北京市工商行政管理局丰台分局工会 2020年12月16日

Table with multiple columns of small text, likely a list of notices or advertisements.

确保充足睡眠

长期睡眠不足会给机体造成损害,包括思考能力减退、警觉力和判断力下降、免疫功能低下。为了有效提高机体的免疫能力,夜间睡眠时间应该足够,每天保证大约8小时的睡眠时间是比较合理的。在睡眠模式合理之后,心理状态就会变得良好。身体器官得到充分的休息,新陈代谢和循环能力也会慢慢得到改善,免疫力也会提高。同时,保证高质量的睡眠,可以显著改善血液中的淋巴细胞,诱导特异性免疫蛋白,并增强抵抗力。

改善饮食习惯

为了满足身体的需要,人体每天需要多种营养素。为了提高机体的免疫能力,必须补充各种有益于人体健康的元素,如蛋白质、维生素、矿物质、微量元素等。一般来说,可以从肉类食品、蛋类产品、奶制品、粗粮、水果、蔬菜等食物中获得营养,均衡饮食,确保食物搭配合理,从而使抵抗能力逐渐提高。

科学合理运动

想要提高免疫力的人需要适当的锻炼。通过合理的体育锻炼来促进身体循环,改善身体的新陈代谢能力,从而使免疫力自然得到提高。此外,经过锻炼,身体的协调性越来越好,心肺功能也得到了改善,患疾病的几率也就大大降低了。

保持乐观情绪

保持乐观情绪可以使人处于一个最佳的状态,尤其是现在人们面临的压力很大,巨大的心理压力会导致对人体免疫系统有抑制作用的荷尔蒙成分增多,所以容易受到感冒或其它疾病的侵袭。

冬季减重可多吃薯类



除了应季,冬季常吃薯类食物有多种好处。第一,预防便秘。薯类膳食纤维含量高,能够促进肠道健康,预防便秘。第二,有助控制体重。薯类脂肪含量低、水分高、饱腹感强。两种食物,吃到同样饱的情况下,薯类摄入的能量更少。

一根皮筋拯救“鼠标手”



长时间使用鼠标、键盘,可能导致腕管综合征(鼠标手),出现手指疼痛、肌肉无力等症状。可用一根皮筋进行康复训练:五指合拢,用一根皮筋套在手指远端,五指张开至最大角度,对抗皮筋阻力,并保持1-2秒,重复10-15次/组,每次练2-3组。

有双下巴更易打呼



有双下巴的人,颈部会堆积大量脂肪,下颌部肌肉组织松弛,压迫呼吸道的可能性更大,这类人睡觉时,更易打呼噜。仰着睡或趴着睡会使呼吸不顺畅,因此,有双下巴的人要养成侧身睡觉的习惯,以减少打呼噜带来的风险。

3个习惯更易“招噩梦”



这几个坏习惯会妨碍睡眠,导致做噩梦:1.开着电视睡觉。2.生气吵架。睡前不要与人争吵,负面的语言和声音会令人睡不好觉。3.睡前吃辣。睡觉前吃奶酪、辛辣食物等会影响消化,使人处于兴奋状态,容易让人做噩梦。