

温馨提示:集齐本专栏全年剪报可兑换科普礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第四季度择期在报纸上刊登通知)

星期二
养生

早睡早起和晚睡晚起,哪个更好?



吉林行

吉林省科协 城市晚报社

主办

2019年第212期 总第678期

早起对于很多人来说,简直是世纪性难题。很多人每天都在“再睡一会儿”和“再不起来就迟到了”之间挣扎。早起怎么就那么难呢?

这就要从我们的生物钟说起了,我们的身体有着精确的生物规律来控制睡眠和清醒时间。所以,生物钟决定了你的睡眠时间、睡眠状况和其他身体状况的变化。

其实,每个人的生物钟都不一样。通俗地讲,早睡早起、晚睡晚起是天生的。

很多养生知识都说,要早睡早起,但事实上并非如此。

人体的睡眠和清醒,主要跟两种因素有关,第一个是昼夜节律调节,也就是生物钟;第二个则是睡眠稳态调节,也就是睡眠压力。昼夜节律的调节,主要取决于体内两种物质,即皮质醇和褪黑素。天亮的时候,皮质醇分泌增多,人就会清醒、警觉;天黑的时候,褪黑素分泌增多,皮质醇分泌减少,人就会困倦、睡觉。

既然是物质的分泌,就必然与自身的基因有关。有些人天生褪黑素分泌的晚,那就晚睡晚起;有些人天生褪黑素分泌的早,那就早睡早起。

所以说,只要睡眠规律,就不要强求自己是早睡早起还是晚睡晚起了。

真正对睡眠有害的,实际上是总晚睡晚起的人,突然早睡早起了;或常年早睡早起的人,突然晚睡晚起了。

那么,如果遇到“被迫熬夜”的情况,我们应该怎么办呢?

首先,熬夜之后要及时补充,以尽可能地将熬夜的危害降低。睡觉时最好人工模拟一个夜间环境,比如用遮光窗帘把太阳光遮挡住、选择一个安静的卧室等。同时,补充前不要摄入刺激性食物,比如浓茶、咖啡、酒等。

此外,对于几种“被迫熬夜”的情况,向大家提出了针对性建议:

1.对于突发情况,比如医生因抢救病人等“被迫熬夜”,这时,应该尽量缩短熬夜的天数,最好不要在一个星期之内熬夜超过两天。

2.有些特殊行业,比如报纸印刷厂的工人可能需要晚上工作、白天休息,这些人应该注意



保持作息规律,即在较长时间内维持“晚上工作、白天休息”的方式,不要频繁、反复地改变作息规律。

3.有些人在出国的时候,可能会因为“时差不同”而睡不着,但此时不必过于紧张,只要遵循当地的作息规律即可,一般在一个星期左右就能自我调整过来。

最后,我们来说说安然入睡的几个方法:最好采用右侧卧姿入睡,仰卧次之;睡前不要想太多,保持心态平和;睡前两小时内不宜吃太多东西、喝太多水;失眠者最好不要依靠安眠药助

眠,安眠药对身体没有好处,如果长期服用安眠药还会形成对药物的依赖;睡眠环境的温度不宜过低,否则既影响睡眠的质量又伤害身体,最适宜的睡眠温度应比人的体温稍低1℃~2℃。

更多精彩尽在:



科普中国

吉林科普微窗

长春市二道区参加第二届进博会成果丰硕



11月5日至10日,第二届中国国际进口博览会在上海举办,长春市二道区组织相关企业参会并取得丰硕成果。

长春市二道区高度重视第二届进博会参会工作,对参会的总体思路、筹办原则、工作任务等方面做出明确规定,并提出具体要求。11月5日,二道

区区长陈铁志亲自带队,组成采购交易团,带领二道区企业家联合会51家企业参加了进博会。6日,二道区商务局局长王雪梅、副局长张志武与商会各位企业家来到进博会医疗保健展厅现场,出席了二道区企业家联合会与优能福祉有限公司举行的签约仪式,仪式

结束后,王雪梅与参加签约仪式的企业家合影留念,并鼓励企业家多学习,引进国外先进的产品,把好东西,好商家引进到长春,引到二道区来。

展会期间,来自二道区的企业家们分别就自己感兴趣及本专业的国家地区参展商进行了广泛的接触与洽谈,深

入了解了现代发展的理论与好的产品,共实现了六大展区洽谈,对接200多次,签约单位总数22家,仅二道区企业家联合会参会企业就签订采购订单10935万美元。五天的展期很快过去,二道区的企业家们却意犹未尽。

二道企业家联合会会长王福君表示,“这次参加进口博览会,不但收获满满,而且还拓宽了眼界,特别是了解世界很多先进企业、发展理念,对我们的会员企业来说是很帮助的。”

吉林省辉煌石材有限公司董事长徐庆敏说,“展会结束了,我采购的产品样板已组织物流发回长春,希望把更好的产品献给长春人民。”吉林省名格文仪家具有限公司董事长丁桂英说,“今年我是有备而来,收获很大,形成了真正的合作采购。我会把先进的理念和崭新的设计与产品带回老家,把长春人民的生活品

质再推进一步!”

进博会交易的是商品和服务,交流的是文化和理念,种下的是开放、合作、共赢的种子,这是一个促进经贸交流合作的广阔平台。新的成交、新的合作、新的收获……二道区采购商频频现身各项经贸交流合作活动中,使企业家们开阔了视野,集聚了资源,积累了经验,探寻了新路,企业在进博会上取得了实实在在的成效,同时,企业家们的满载而归也为二道区带回了转型升级的动力和经济的创新发展。

本届进博会为长春市二道区创新发展提供了重要机遇和平台,为二道区内扩大开放合作搭建了桥梁和纽带。二道区将以此次进博会为重要契机,充分发挥产业优势,提升对外开放合作水平,为促进长春经济发展,推动长春市新一轮高水平对外开放作出应有的贡献。 /记者 张萌 报道

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生生活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)

在逸康苑过上了赛神仙的日子

长春逸康苑里的故事

温馨提示:集齐本专栏系列报道剪报可兑换养生生活礼品(具体兑换时间及方式将于2020年第一季度择期在报纸上刊登通知)

今年84岁的马桂春老人是2018年入住逸康苑的,在之前马阿姨对养老院很是抗拒,认为去养老院住的老人,都是因为儿女不孝顺。

为什么老人又选择入住逸康苑了呢?马阿姨患有高血压和冠心病,在入住逸康苑之前经常由于心动过速而导致马阿姨整晚都

不能入睡,还有其中几次因为太过严重而不得不住院,马阿姨的家人为此感到既焦急又无能为力。

马阿姨为了不让儿女担心,在朋友的介绍下,决定了去养老院住。来到逸康苑后,马阿姨认为,老人来养老院是最好的选择了,每天都很开心,什么都不用想,按王阿姨的话说就是“这就是神仙过的日子”。

还有更神奇的是,在入住逸康苑之后,马阿姨的心率一直都正常,再也没有发生过心率过速的症状,整个人精神状态也好了很多。马阿姨说:“我一点药都

没吃,就这么好了,一定是因为他们把我照顾得太好了,每天什么都不用想,只用玩就好了。”

在逸康苑,小病不出养老中心,大病能够得到及时救治,康养、康复、健康成为了逸康苑养老康复中心的第一服务要义。来这里的老人和家属都说:“逸康苑的康复中心,一个神奇的让长者恢复青春活力的地方”。有些老人在入住逸康苑之前是半自理,在这里康复养护一段时间变成了基本能够自理,只需要简单协助。每每此时,老人和家属们的笑脸是对逸康苑所有员工最好的回馈!

一次,马阿姨的高血压在凌

晨一点左右发病,测量结果是马阿姨的血压已经到了202,伴随着高血压,马阿姨的心脏也难受了起来,马阿姨很怕自己的冠心病发作,于是马阿姨在吃了降血压的药之后,按了床头的传呼铃,保安了解完情况后马上联系医务室并且第一时间奔向马阿姨的房间。

在医务室王大夫赶到之后,马阿姨握着王大夫的手说:“这么晚还麻烦你们,真是不好意思。”王大夫只是微笑着说:“马姨,您别这么说,只要你们健康,我们做什么都是开心的。”王大夫为马阿姨测量了血压之后,发现情况有所好转,为了让马阿姨放心,王大

夫为马阿姨细心解释了病情,马阿姨的心情也稳定了下来。等到马阿姨的血压恢复到正常状态,也没有其他状况了之后,王大夫和安保人员才离开马阿姨的房间,回到工作岗位上。

现在马阿姨给儿子打电话时经常说逸康苑的好,说在逸康苑吃得好,睡得好,玩得好,比在家的時候好多了! /记者 关盈报道

长春逸康苑养老康复中心地址:长春北湖科技开发区鑫盛大路与北远达大街交会
电话:81062777
15584189955