不做“睡眠骆驼”

名词解释:“睡眠骆驼”是一些上班族在连续熬夜后再连续睡眠,像骆驼储存粮食一样储存睡眠。

熬夜几乎是现代人所不可避免的,除了因工作需要“被动熬夜”外,更多的人则源于生活无规律、沉溺于繁华都市夜生活的“主动熬夜”。熬夜后很多人会通过补觉来缓解,然而睡眠几乎是不能补偿或储存的,骆驼式的睡眠,更多的是对心理疲劳的补偿和安慰,所谓的“睡眠骆驼”也只不过是一种伪称呼,长期如此会打乱生物钟,出现体力透支、反应迟钝、免疫力下降、健忘等问题。要摆脱“睡眠骆驼”,更多的是要学会科学地调理自己。

健康睡眠 人人共享 新华社发 金梦溪 作

爱忘事儿
花生大枣粥来补气

如果你在熬夜后不仅感觉浑身乏力、精神不振,还容易心慌,总是爱忘事、头晕,而且面色萎黄没有光泽等,那么你很可能属于气虚型“睡眠骆驼”。

支招:可多吃花生大枣粥。将花生15克、小米30克、红枣10枚、粳米100克分别洗净后,加入适量的水熬煮成粥,具有补血养血、温补宁神的功效。

胸闷怕冷
泡脚按按涌泉穴

如果你常常感觉怕冷、手脚冰凉、胸闷气短、面色苔白、大便稀溏等症状,就很可能是阳虚型“睡眠骆驼”了。

支招:可以经常在睡前用热水泡泡脚,泡脚时水温要先温后热,并不断添加热水,保持足部温热,每次泡20~30分钟,泡的同时还可以按揉一下足心的涌泉穴。也可以多吃点当归、生姜、羊肉等滋补脾肾、温阳助眠的食物,如当归生姜羊肉汤。

嗜睡虚胖
白鸭冬瓜汤排湿

如果你不仅体形偏胖、眼周浮肿、面色暗黄,还容易困倦、懒动、嗜睡,喜欢吃肥甘甜腻的食物等,那么你很可能属于痰湿型“睡眠骆驼”。

支招:白鸭和冬瓜都有很好的利尿排湿作用,可多喝白鸭冬瓜汤。准备白鸭一只、茯苓30克、白术20克、冬瓜500克、赤小豆60克,加水适量一起下锅炖一小时。具有宁心祛痰、除湿安神的功效。

烦躁易怒
每天午睡半小时

有些人在连续熬夜后常会情绪起伏不定,容易低落悲伤、烦躁不安或焦虑紧张等,这属于情绪易波动型“睡眠骆驼”。

支招:如果不得不熬夜,不妨每天午睡半小时,这是短时间内恢复和储备充足精力的最佳方法,对抑制情绪波动、缓解紧张、舒缓压力有很好的作用。也可以采取分段式睡眠法,比如上班途中小憩一下、工作空隙打个盹儿等,利用一切可能的时间补眠。此外,常喝甘麦大枣茶,也具有补益气血、安神助眠的功效。

面色苍白
喝黄连阿胶炖鸡子黄汤

除了会感到眩晕、心慌外,还经常失眠,并且面色苍白没有光泽等,那么,你很可能是属于血虚型“睡眠骆驼”。

支招:长期熬夜容易引起气血不调、肝气不畅,导致经络淤堵,可通过喝黄连阿胶炖鸡子黄汤来调理。准备黄连5克、白芍药10克、阿胶9克、鲜鸡蛋黄2个,先把黄连、白芍加水煎成浓汤去渣后,加入阿胶和鸡蛋黄搅拌均匀就可以了,具有滋阴降火、静心安神的功效。

据健康时报官方网站

今日迎“龙年龙月龙日龙时”

4月10日7时至9时将迎来本年度首个“龙年龙月龙日龙时”。今年共会出现3次“龙年龙月龙日龙时”,这是使用传统干支和生肖纪法来标记年、月、日、时形成的有趣现象。

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,甲乙丙丁戊己庚辛壬癸为十天干,子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥为十二地支,它们排列成60个干支组合:甲子、乙丑……癸亥,以此记录年序与日序,如此循环往复。

我国农历至今仍沿用干支纪年、纪日,农历年按干支纪法和生肖纪法命名,比如今年为甲辰龙年;农历日按数序纪法和干支纪法命名。王科超说,现在的农历以朔望月作为划分月份的标准,用数字来定月序,但在2000多年前,古人已采用十二地支来标记月份,并以冬至节气所在的农历十一月为子月,十二月为丑月,正月为寅月……以此类推,并配合天干使用。按照这种干支纪法,今年的正月十五也可称为:甲辰年丙寅月戊午日。

我国古代同样也用干支纪时,即将一昼夜分为十二时辰,以十二地支循环纪时。对应到一天的24小时,两个小时为一个时辰,子时为23时至1时,丑时是1时至3时……亥时对应21时至23时。

“我国古人又以十二生肖对应各个地支,今年为甲辰龙年,所谓龙月、龙日、龙时即为辰月、辰日、辰时。”王科超说,2024甲辰龙年的龙月里有3个龙日,因此将出现3个“龙年龙月龙日龙时”,分别在4月10日、4月22日和5月4日的7时至9时。

据新华社电

春日出行防蜱虫 疾控机构提示这样做

新华社北京4月9日电(记者 顾天成)春季气温回暖,蜱虫及其相关疾病进入活跃期。中国疾控中心近日发布健康提示,提醒公众春游踏青、拥抱大自然时,要提防蜱虫叮咬。

根据健康提示,蜱虫每到春季就进入活动高峰,可以吸血,通常寄生于野生动物和家养动物体表。蜱虫一般呈红灰褐色,长卵圆形,背腹扁平,不吸血时体积只有芝麻到米粒大小,吸饱血后的蜱虫如黄豆粒大。

蜱虫是多种传染病的媒介生物,一般蜱虫叮咬后可引起过敏、溃疡或发炎等轻微症状,但有时也可能引起严重疾病。

如何防范蜱虫叮咬?中国疾控中心有关专家介绍,当不得不进入蜱虫主要栖息的草地、树林等环境中时,大家要做好以下防护,包括穿长袖衣服,避免裸露皮肤;扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子,防止蜱虫从缝隙钻入;穿浅色衣服,让附着在身上的蜱虫无所遁形;避免穿凉鞋,有效防护足部;不在草地、树木上晾晒衣物,防止蜱虫附着;进入室内前认真检查,防止通过衣物或宠物把蜱虫带回家。

专家提示,如果被蜱虫叮咬,重要的是不使用蛮力,尽快去除蜱虫。无论是在动物、人体体表,还是在墙面、地面发现蜱虫,不要用手直接接触,更不能用手直接挤破虫体,要用镊子或其他工具夹取,缓慢用力拔出。如不慎皮肤接触蜱虫,尤其是蜱虫挤破后的流出物,要用碘酒或酒精做局部消毒处理,如出现发热等不适,应尽快就医。