



# 要想睡得香 做好九件事

睡眠其实也是一门学问，注意睡眠的一些小细节，有助更好地休息，更快地恢复精神。

## 选好床

首先是床的高度应略高于人的膝盖，理想的垫物最好是硬板床上铺以软硬适中的床垫，这样，可保持人体脊柱处于正常的生理状态，从而保证睡眠舒适。

## 用好枕

人的颈部是人体最柔弱的地方，枕头太高或太低都会影响颈部肌肉的自然放松，因此，枕头只要使头部比身体稍高一点即可，高度控

制在9~15厘米为宜。

## 盖好被

睡眠要暖和才香甜，但被子不能太厚太重，否则会使身体处在一定的压力之下，有碍人体放松休息。另外，睡眠时忌穿紧身衣裤，否则会

## 卧如弓

中医学认为，夜晚人体阴气转盛而阳气内敛。屈曲如弓的卧姿有利于阳气的收敛和人体肌肉筋膜完全放松，易于消除疲困。

## 多按摩

睡前不妨进行自我按摩，如按

摩头皮可促进头皮血液循环，松弛神经，消除疲劳。按摩脸部有助于除去皮肤陈旧老化的角质层，加速新陈代谢。按摩腹部有助于胃肠消化及脂肪的代谢，预防腹部“发福”。

## 暖好足

睡前用热水洗脚，可促进足部血管扩张，加快血液循环。尤其是患有失眠和足部静脉曲张者，用热水洗脚也能减轻症状。

## 择时睡

按人体生物钟的规律，入睡的最佳时间是22~23点，起床时间为早晨5~6点。按此规律睡眠可获得

最佳的睡眠效果。

## 补足水

人在夜间入睡后会因呼吸、排尿、出汗等失水而导致血液粘滞度升高，故起床前是脑梗死发生的高危时间，因此，床前应备有水，在夜间醒来和早晨起床时及时补充水分，这样能起到保健和防病的作用。

## 流通气

人每时每刻都在呼吸，睡眠时也不例外，所以卧室应保持空气的流通。此外，卧室不宜堆积杂物，以减少室内空气的污染。

(大庆)

## 身边提示

### 室内升温 别忘通风保湿

进入供暖期，人们往往最关心室内的温度，却常常忽略室内的空气湿度。其实房间温度太高而湿度太低，会让人感到不舒服，甚至出现嘴唇干裂、鼻孔出血、喉咙干燥等上火症状。

据了解，空气干燥时，流感病毒很容易随着空气中的灰尘扩散引发疾病，过敏性皮炎、皮肤瘙痒等过敏性疾病也都和空气干燥有关。为此，供暖期更应注意室内通风保湿，如果室内湿度相对较低，可使用加湿器，也可在居室内养上几盆花草，或向地上洒些水，还可以在散热器附近放盆水。

而室内空气消毒最好的方法就是开窗通风。在室内外温度相差20℃的情况下，一个80平方米的房间彻底换气需开窗9分钟；如室内外温度相差15℃，则开窗时间需11分钟；如果温差无法准确掌握，则可开窗30分钟，开窗时间以9时至11时或14时至16时为佳。

(赵沙菲)

## 保健贴士

### 保护心脏小方法

心脏病已成为威胁中老年人健康的一大“杀手”，所以，采取有效的防范措施是当务之急。其实日常生活中的小方法就能保护心脏。

#### 饮食把关

**饮绿茶** 每天饮1杯绿茶对心脏大有裨益。绿茶中含有丰富的儿茶酸，可增强血管的柔韧性和弹性，能有效降低胆固醇和血管硬化。

**少吃盐** 将盐的摄入量减少1/3，可能会让患心脏病的危险降低40%。盐的摄入量每天控制在5克左右，但也要防止出现低钠血症。

#### 以“静”养动

**午睡30分钟** 每天坚持午睡30分钟，可减少心脏病的发病率30%。午睡保护心脏健康，但不宜超过1小时，姿势应采取头高脚低位。

**日照30分钟** 阳光可促进人体新陈代谢，降低血中胆固醇水平，可补充更多钙质，阳光还能帮助人们解脱消极情绪，振奋精神，从而保护心脏。

**运动15分钟** 每天坚持至少15分钟体育锻炼，如散步、气功、太极拳，可使心脏肌肉强壮，心肺功能良好。

**冷静不发火** 经常保持冷静，不发火，会使体温相对降低，使心脏搏动更稳定。

(长白)

## 研究发现：MP3耳机干扰心脏起搏器

美国科学家证实 MP3音乐播放器的耳机里有磁铁，会干扰心脏起搏器或心律转复除颤器的功能，影响这些装置的作用

即使没有听音乐，耳机也会干扰心脏起搏器或心律转复除颤器的功能，影响关键时刻这些装置对人的作用

如果把MP3音乐播放器的耳机放到离人体足够近的地方

穿了围巾  
如  
衬衫口袋

心脏起搏器

美国科学家的研究小组发现

MP3音乐播放器

张琛 绘制 新华社发

## 养生提示

养生专家：

## 最好的医生是自己 最好的药物是时间

十几年来，洪昭光教授致力于中国人生活方式与健康关系的研究，把深奥的医学健康知识通俗化、口语化。11月9日，一堂讲座结束后，媒体记者对洪教授进行了采访。

### 最好的医生是自己

记者：健康对于每个人来说都非常重要，您认为健康靠什么？

洪昭光：健康对我们是最宝贵的。健康不能靠高科技、不能靠药物，最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

记者：怎样理解“最好的医生是自己”这句话？

洪昭光：这话不是我说的，古希腊名医希波克拉底精辟指出：“病人的本能就是病人的医生，医生是帮助本能的。”你看我手刺开一个口子，一会儿出血就凝固了，一个礼拜它愈合了。你自己保持好的状态，最好的医生是自己，所以病人的本能就是病人的医生。

记者：那我们又怎样理解“最好的药物是时间”？

洪昭光：越早发现、越早治疗

越好。我们有个病人是尿毒症，被12年高血压耽误了，结果透析花了90万元。其实你早治疗很简单，像高血压一天一片药，三个月、半年控制了，费用少，你要耽误几年那就是穿颅打洞，抽血。所以最重要的是早治疗。

### 健康四句话

记者：听了您的讲座，我感觉不是健康讲座，仿佛是听生活哲学课。您是怎样概括健康的？

洪昭光：可以用四句话概括健康，四句话是：一个中心，两个基本点，三大作风，八项注意。

记者：“一个中心”和“两个基本点”，具体指的是什么？

洪昭光：“一个中心”是以健康为中心。因为健康失去了，那你什么也没有，二十一世纪就是以健康为中心。“两个基本点”，第一是糊涂一点。小事糊涂，大事清楚。如果小事认真，整天计较一些鸡毛蒜皮的事，这种人才是笨蛋，所以糊涂一点；第二是潇洒一点。度量宽一些，风格高一些，站得高，望得远一些，这样为人处事多好啊。

记者：“三大作风”包括哪些内容？

洪昭光：助人为乐，知足长乐，自得其乐。只要有了这“三大作风”，一个人就会永远保持快乐。

记者：“八项注意”的构成是不是要复杂一些呢？

洪昭光：其实也不复杂。它是由“四大基石”和“四个最好”构成的。“四大基石”就是“合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡”。“四个最好”前面我已经讲过：最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。

记者：您说基本上不要花什么药费，就能让人们健康百岁不是梦，最后您送给读者几句话怎样？

洪昭光：好啊！那就是：天天三笑容颜俏，七八分饱人不老，相逢莫问留春术，淡泊宁静比药好。只要我们按照这样生活，所有病都很少，我们都能健康活到一百二十岁，健康享受每天，健康能使个人幸福、家庭幸福、社会也幸福。

(赵君辉)

## 铁与健康小知识

### 我国居民缺铁性贫血的平均患病率为20%

缺铁性贫血主要发生于婴幼儿、青少年、育龄妇女，特别是怀孕和哺乳期妇女及老年人。由于这些人不同的生理特点，饮食中铁的摄入量难以满足需要，容易引起铁缺乏。

2004年10月，国务院新闻办等部门发布了第四次“居民营养与健康现状”调查报告，与膳食营养有关的一系列疾病大幅上升，有2亿多人患有贫血。

据调查，我国居民缺铁性贫血的平均患病率为20%，女性患病率高于男性，女性为23.3%，男性为15.8%；农村患病率高于城市，农村居民为20.8%，城市居民为18.2%；婴幼儿、青少年、孕妇缺铁性贫血患病率明显升高，6个月至3岁的幼儿患病率为22%~31%，青少年为20%~40%，孕妇为35%。

### 缺铁的主要原因

人体缺铁的原因，不只是吃的食物中含铁量少，更重要的是与人体对铁的吸收利用率低有关。

2002年第四次全国营养调查结果发现，我国城乡居民每日膳食摄入的铁平均为23.2毫克，而成年人每天需铁量为1~1.5毫克，由此可以看出，食物中铁的摄入量已远远超过了人体的实际需要量。那为什么还有很多人缺铁呢？究其原因，主要与我们的膳食结构有关。我国居民的膳食是以植物性食物为主，植物性食物中含有较多的植酸盐、草酸盐、磷酸盐等，它们可与铁结合形成不可溶性铁盐类化合物，影响铁的吸收，人体对植物性食物中铁的吸收率平均仅为3%左右。因此，长期固有的植物性食物结构，是导致我国居民铁缺乏高发的主要原因。(韩国焘)

## 保健食话

### 鲜豆浆与保健

鲜豆浆不仅是一种营养饮品，更是一种绿色健康的保健品，其保健功效适合于各类人群。

#### 癌症患者

豆浆中的大豆皂素是一种具防癌、抗衰老、抗氧化作用的物质，它可以提升人体免疫力，并抑制癌细胞生长。

大豆皂素的抗氧化、抗自由基的功能，能防止细胞发生癌变。并由于其具有亲水亲脂的双亲结构，能以简单扩散或主动运转的方式进入癌细胞内部，抑制其生长。

#### 免疫力低下的人群

大豆皂素还能提高机体的免疫功能，提高免疫细胞和免疫因子识别和杀伤肿瘤细胞的能力，并能直接杀灭病毒，增强机体局部吞噬细胞和自动杀伤细胞的功能，增强机体细胞抗病毒的能力。

#### 长斑人群

豆浆中的皂素有一个明显的功效就是抗氧化。身体的氧化会导致皮肤老化长斑。而皂素能够消除氧化产生的自由基，同时补充体内的抗氧化物质。

#### 心脑血管疾病患者

皂素还具有扩张血管、畅通血流、软化血管、降低血液黏稠度的作用，能清除血管壁钙质沉着，激活血管内皮素，调节血脂异常。皂素还与维生素P协同，可提高微血管的弹性，有利于心脑血管疾病的防治。(晓晴)

**五谷好豆浆  
九阳轻松做**

咨询电话：6199861  
九阳豆浆机 8239708