



■ 鹤壁市健康教育中心保健与健康讲座

# 莫把午睡变“误睡”

据一项调查显示：只有近三成的人有定时午睡的习惯，而这些人中，又有80%的人因睡姿不当、睡眠时间失度而使午睡质量大打折扣。

医生认为，科学、有效的午睡是为健康充电的好方法。午睡时要注意以下几点，以免把午睡变成“误睡”。

1. 睡前不吃油腻食物，不要吃得过饱。油腻食物会增加血液黏稠度，加重胃消化负担，加大冠状动脉病变的风险。

2. 午餐后不宜立即午睡。饭后大量的血液流向胃，血压下降，大脑供血及营养明显下降，易引起大脑供血不足。一般应饭后休息十几分钟再午睡。

3. 睡姿应采取头高脚低、右侧卧位。这样可以减少心脏压力，防止打鼾。需注意的



是，坐位及伏案睡觉会减少头部供血，使人醒后出现头昏、眼花、乏力等症状。有的人用手当枕头伏在桌上午休，这样会使眼球受压，易诱发眼疾。另外，伏卧会压迫胸部，影响呼吸，也会影响血液循环和神经传导，使双臂、双手发麻、刺痛。

4. 午睡时应避免受较强的外界刺激。人睡后肌肉松弛、毛细血管扩张、汗孔张大，易患感冒或其他疾病，应注意避免受风寒。

5. 醒后轻度活动。午睡后要慢慢站起，再喝一杯水，以补充血容量，稀释血液黏稠度。人初醒时常有恍惚感，所

以，不要马上从事复杂和危险的工作。

此外，要注意的是，午睡时间不要过长，以半小时至一小时为宜，睡多了由于进入深度睡眠，醒来后会感到很不舒服。

其实，午睡也不是人人都需要，只要身体好，夜间睡眠充足，午睡一般不会影响身体健康。但是，对于脑力劳动者、大中小学学生、体弱多病者或老人而言，午睡还是十分必要的。



健康新发现

## 一支烟就能诱发心脏病

人们通常认为，偶尔吸烟没有大碍。但据美国微软全国广播公司报道，一份最新公布的报告警告说，抽1支香烟就足以阻塞血管，诱发心脏病发作。

美国公共卫生署的最新报告指出，每一口香烟烟雾含有大约7000种对人体有害的化学物质，能伤害人体大多数组织器官。

美国公共卫生署署长瑞加娜·本杰明博士说：“吸一支烟就会导致心脏病发作。”这是因为吸烟时，烟会直接渗入人体血液系统，改变血液化学属性，使血液更黏稠、发生堵塞。（据《中国日报》）

## 坐会儿摇椅赶走烦恼

现代人生活好了，快乐却少了。刊登在美国《健康生活》杂志上的一篇文章近日指出，生活中一些简单的细节，有时能带给人意想不到的快乐，坚持以下方法，快乐会离你越来越近。

**早晨起床整理床铺。**现代人生活很匆忙，甚至连叠被的时间也没有。事实上，这样的匆忙时常令生活变得痛苦。每天花几分钟整理床铺，能让家里看起来整洁得多，心情也会因为外在的有序而变得平静。

**家里放把摇椅。**晃动的摇篮能让哭泣的婴儿停止下来。英国科学家的一项最新研究发现，人坐在摇椅上的时候，烦躁的情绪会大大减少。

**把要做的事情列个表。**把事情写下来，本身就是一种减压方式。这样做还能让你每天生活得井然有序，对



生活的掌控感能让人感到快乐。

**每天听着音乐醒来。**清晨刺耳的闹铃让人心烦，那么换个起床方法吧。可以用一首你喜欢的歌曲当铃声，也可以让家人用早餐的香味唤你起床！

**经常改变家具的位置。**移动家里的桌子、椅子，能带给人全新的感觉。如果是较

大的家具，可以全家人一起移动，自然乐趣无穷。

**翻看照片。**伦敦大学的研究学者发现，看心爱的人的照片，能刺激大脑的血液供应，给人的感觉就如同获得了一个拥抱。

**关掉电视。**快乐的人不看电视，取而代之的是社交，这会使人获得更长久的满足感。（据《生命时报》）

## 爱民医院 让我有了个幸福的家

12月3日一大早，浚县的张先生夫妇就来到爱民医院报喜，夫妻俩激动地将锦旗递到主治医生手中。“再多的话语都无法表达我内心的感受，再次谢谢你们！”张先生说。

一年多以前，这对夫妇还生活在纠结和痛苦之中，张先生已经35岁，爱人也33岁了，结婚10年仍未生育，四处求医问药都没有结果。去年春节走亲访友时，听一位朋友说爱民医院治疗不孕不育效果不错，就抱着试试看的态度前往就医。

医生详细检查后，发现张先生精子活力低下，是典型的弱精症，他妻子输卵管粘连、阻塞。专家为张先生的妻子进行腹腔镜联合COOK导丝介入输卵管疏通术，术后，医生配好后续

治疗的药物，并安排复诊。张先生也通过手术和药物治疗，对内分泌系统、生殖功能进行全面调理，精液质量恢复正常水平，医生告诉他们怀孕的条件已经成熟。

治疗后不到3个月时间，张先生的妻子就怀上了，这可把夫妻俩高兴坏了。几个月后，一个大胖小子的呱呱落地，让全家人都开心极了，说什么也要感谢爱民医院的医生。“感谢爱民医院，是你们让我有了一个幸福、圆满的家庭！”

其实，像张先生这样的好“孕”夫妇还有很多，爱民医院凭借多年的经验和科学、认真的治疗获得了不孕不育患者的认可，深受好评。（爱民）

孕育热线：  
0392-3326120

·健康提醒·

## 芳香剂挥发有毒物质 带香味的日用品要少用

如今，我们身边各种带香味的东西越来越多，大到装饰涂料、家具，小到纸巾、清洁用品、孩子的玩具、文具……但实际上，有些香味很伤人。

**中国室内装饰协会副会长、室内环境监测委员会主任宋广生指出，许多日用品都用到了造价低廉、但含有许多有害成分的化学芳香剂，对皮肤、肺、大脑产生不良影响。**

**室内装饰用品。**为了遮盖产品本身的刺鼻味道，有些涂料和室内装饰用品厂会给产品加入化学芳香剂，很多家庭还会使用空气清新剂、除臭剂等。这些用品产生的化学挥发物大多是有毒性的。其实，完全可以把

香味涂料换成净味涂料。把除臭剂换成具有天然香味的橘子、苹果等。

**香味玩具、文具。**针对玩具中的香味化学制剂做的检查发现，这些化学香料大多对人体有害，还可能让低龄儿童误食。所以，家长一定要替孩子把好“购买”这一关。

**洗涤用品。**清洁护理用品，包括婴幼儿用品中都含有一种叫邻苯二甲酸盐的化学成分，这种成分可以使香味持久，但有一定的毒性。特别是对婴幼儿而言，过多接触可能对肝、肾有一定影响，甚至引发今后的一些生殖问题。所以，婴幼儿尤其要用天然洗护用品。（据《健康时报》）

## 3分钟锁住健康

### 赖床要够3分钟，生气莫超3分钟

从繁忙的生活中抽出3分钟，忙里“偷”闲，能收获意想不到的健康。

**水沸后再烧3分钟。**经过氯化处理的自来水，其中氯与水残留的有机物结合会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。而把水煮沸后再烧3分钟，其含量可降至最安全饮用标准，正确的做法是等水快开时把壶盖打开，再持续煮沸3分钟熄火。

**吃热喝凉间隔3分钟。**短时间内最好不要食用温度反差强烈的食物。即使吃热的想喝点冷饮解渴，也要间隔3分钟以上，这样可以减小对胃部的刺激。

**滴眼药水后按内眼角3分钟。**这样不仅能避免药液

进入鼻腔后被鼻黏膜吸收进入血液，还会延长药液在眼球表面停留的时间，让药效更充分。

**睡醒后赖床3分钟。**有高血压、心脏病的中老年人，睡醒后不要急于起身，应先躺在床上闭目养神3分钟再起床。这样血压不会有太大波动。

**生气不超过3分钟。**人生气10分钟耗费掉的精力不亚于参加一次3000米赛跑。更严重的是，生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比其他任何情绪时分泌的都复杂，且具毒性，因此爱生气的人很难长寿。人生气时，血压瞬间上升，身体不好的人，特别是老人，容易出现脑溢

血、心脏病和心肌梗死。所以，生气不该超过3分钟，即使有气也要来得快去得快，尽快宣泄，竭力保持情绪的稳定。

**如厕不超过3分钟。**排便时间过长会造成肠黏膜下垂，导致习惯性便秘、痔疮等疾病的发生。所以，如厕时间最好控制在3分钟以内。

**每天腹式呼吸3分钟。**先慢慢地由鼻孔吸气，吸气过程中，胸廓上提，腹部会慢慢鼓起，再继续吸气，使整个肺充满空气，这时肋骨部分会上抬，胸腔会扩大。这个过程一般需要5~10秒，然后屏住呼吸5~10秒，停顿2~3秒后，吐气，接着开始新一轮的呼吸。（据《生命时报》）



寻医热线

市中医院  
急救电话: 3353120  
康复咨询: 3378303  
鹤煤总医院  
老区急救电话: 2920000  
新区急救电话: 2960000  
市传染病医院  
咨询电话:  
15539293052  
按摩医院肛肠科  
咨询电话:  
2647015 3320085  
张志刚皮肤科  
咨询电话:  
13939285245  
军分区门诊部皮肤病专科  
咨询电话:  
3322774  
3976644  
旺旺催乳(专治乳少、积奶、  
乳腺增生)  
咨询电话:  
15839220377  
市建筑医院(专治阴道紧  
缩、修复,老年性便秘)  
咨询电话:  
2192870(中医科)  
15139220105(妇科)