

健康午睡有5级

对大脑来说,睡眠是最好的休息,即使只有短短的20分钟。据美国在线杂志“mensxp”网站报道,按照时间的长短,午睡可被分为5个级别,美国哈佛大学科学家、睡眠专家萨拉·梅德尼克博士对此给出了一些建议。

纳秒级:10秒~20秒。这个时间段的就像在火车上,靠着别人的肩膀打了个盹,这种极其短暂的睡眠对人体的好处尚未定论。

微秒级:2分钟~5分钟。这短短几分钟已被证明对解除疲劳有惊人的效果。

毫秒级:5分钟~20分钟。能提高人的敏锐性、耐力、动作学习和运动能力。

普通级:20分钟~30分钟。它具有毫秒级睡眠的全部好处,而且还能提高记忆力,清除脑中的

无用信息,加强长期记忆。

懒人级:40分钟~90分钟。这种时间较长的睡眠,能够改善人的感知过程,当人体内充满生长激素时,有利于骨骼的修复和肌肉的新陈代谢。

卫生部健康教育专家洪昭光教授认为,时间短一点的睡眠,如20分钟以内,趴在桌上睡觉影响不大。因为趴睡时间长了,会压迫神经和血管,导致人下意识变换姿势。

此外,美国康奈尔大学的研究发现,咖啡喝下后20分钟才会发挥作用,而且咖啡因还能消除疲倦感,放大休息的效果。因此专家建议在睡前喝杯咖啡。若是一时睡不着,也要把眼睛闭上,然后把精力集中到呼吸上,放缓呼吸频率,同样可以帮助您尽快入睡。

如果中午时间比较充裕,最好找个能够平躺下来的地方,在身上盖些东西,踏踏实实地睡一觉。如果你前一天晚上没睡好,白天工作又特别需要集中注意力,建议采用懒人级的睡眠,最大限度地恢复精力。

相关链接

午睡是身体的“加油站”

20分钟的午觉,就可以让大脑开足马力工作。午睡有以下10个好处:

- 1.减轻压力。静静地小睡一会儿,能令人感觉到放松。
- 2.提高敏锐力和效率。午睡醒来10分钟后,你就有充足的精力去工作。
- 3.改善记忆和学习能力。午睡后,人的反应更加迅速和准确。
- 4.对心脏有益。午睡40分钟能降低心脏病突发的危险。
- 5.提高认知。30分钟的有效午睡能提高人约40%的认知能力。
- 6.激发锻炼的积极性。约有72%的青少年表示,他们睡眠充足时更愿意投入体育锻炼。
- 7.提升创造力。有效的午睡能让大脑进行发散性思维,让你的思路在短时间内打开。所以,当你的工作陷入僵局,不妨睡个午觉。
- 8.补觉。起床后8小时再睡20分钟,比早上多睡20分钟,更能让你精力更充沛。
- 9.避免打瞌睡。美国航空航天的研究显示,午休对需要上夜班的人、学生或其他工作时间较长的人十分重要。
- 10.让人更加健康。萨拉·梅德尼克博士说,午睡对心脏、激素维持、细胞修复都有好处,午睡能对人体的好处最大化。

(据《生命时报》)

本版主持人
医疗·健康新闻部主任:王淑云
电话:13939258016
E-mail:yjlxwb@163.com

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

歪着坐 含胸站 单手提 猛下蹲 这些姿势很伤腰

腰是人体的连接处,站、行、坐、躺……每个动作都需要它的帮忙,然而生活中很多人却用错了腰。据美国“MSN健康”网近日报道,近八成人因为姿势不正确,导致腰部损伤,尤其是以下几种常用姿势。

坐。人的一生中,坐的时间多于走的时间。坐的时候歪歪扭扭、前弓后背,会导致腰肌劳损、脊柱弯曲、近视等问题。正确坐姿是:腰背挺直,和大腿成90度角,坐在椅子正中间,也可以稍向前倾,上半身别向左右两边歪。这个姿势坐累了,腰可以稍向后靠一些,最好在椅子上放个靠垫。

站。常见的不正确站姿主要是含胸屈颈、双肩耷拉,这样很容易压迫脊椎和周围神经,影响心肺功能,时间长了还会导致颈椎骨质增生、椎间盘退化等颈椎疾病。因此,站立时腰部要保持平直,从侧面看,耳、肩、髌、膝与脚跟应该处于一条线上,骨盆稍向前倾。

提。很多人都喜欢用一个手提重物,这样容易使一侧腰肌受损而引发疼痛。正确方法是:两手分摊重物力量,让腰椎均匀受力,提的东西不能太重,蛮力最伤腰,搬重物最好借助工具。

扛。扛东西时,有的人习惯一股脑儿地把东西甩到肩上,用单肩的力量去扛,这个过程很可能拉伤腰部。扛东西所用的力气是整体的,不但需要手臂的力量,还要借助腰部和腿部力量。最好先半蹲,将重物慢慢先提至腰部位置,再放在肩上,就像举重的动作一样,有一个缓冲,还要注意左右肩换着扛。建议经常扛东西的人平时加强锻炼,比如做俯卧撑、仰卧起坐、负重深蹲等。

蹲。下蹲时过猛或使用不正确的蹲姿,也容易拉伤腰部。正确蹲姿是:下蹲时,两腿合力支撑身体,头、胸、膝关节在一个角度上。高低式蹲姿最利于腰部健康,右脚在前,左脚在后,两腿靠紧向下蹲,右脚全脚着地,小腿垂直于地面,左脚跟提起,脚掌着地。



如何安全解决意外怀孕?

患者问:我想做人工流产,请问我该选择什么样的人流方式对身体危害最小,不影响今后怀孕?

爱民医院妇科专家答:对意外怀孕的女性,尤其是未生育的年轻女性来说,选择一种对身体伤害最小、最安全的人流方式是非常重要的。用不当的方式终止妊娠或多次终止妊娠,很可能引起子宫穿孔、继发感染、宫颈粘连等导致不孕。

药物流产能够消除意外怀孕带来的烦恼,

但并不是所有女性怀孕了都可以做药物流产,患有心脏病、青光眼、哮喘和贫血症者不可使用药物流产。

使用药物流产对怀孕的时间有很严格的要求,必须是停经49天之内,确诊为宫内妊娠,年龄在34岁以下,身体状况良好。

女性药物流产后,如果出血时间长、出血量多,会导致贫血、感染、输卵管不通、药物流产失败或因大出血、不全流产而进行清宫术。

爱民医院妇科专家介绍,宫腔镜下取胚术,

微创、无痛、保宫、一次性,四大人性化标准,是目前最安全、对身体伤害最小的终止妊娠技术,避免了传统人流手术的盲刮、盲吸和漏吸,有效避免术后粘连、感染等问题,被业界认定为“绿色手术”。

专家提醒:女性一定要学会保护自己,尽量避免意外怀孕。一旦发生“意外”,应选择损伤小、保护子宫的方法进行人流,为今后的幸福负责。

24小时意外怀孕援助热线:0392-3326120

C14 呼气检测仪 查胃病只需呼口气

患者问:近一段时间,我感觉胃部不舒服,常有饱胀感、疼痛感。听人说C14呼气检测仪检查胃无痛苦,只需呼一口气,我想知道是否如此?

爱民医院胃肠科专家答:您听说的C14呼气检测仪查胃无痛苦,只需呼一口气的确是真实的。C14呼气检测仪体外检查,不插管、无痛苦,可检查各种胃肠疾病。

对胃病患者来说,首先应查明是否感染幽门螺旋杆菌。在胃溃疡患者中,幽门螺旋杆菌检

出率为70%~90%。世界卫生组织已认定幽门螺旋杆菌是导致胃癌的首要原因。

幽门螺旋杆菌的感染率与胃癌的发生率呈正比,即感染率越高,胃癌的发生率越高。因此,确定幽门螺旋杆菌数量为医生制订合理的治疗方案提供了科学依据。

杀灭幽门螺旋杆菌是防止慢性胃病复发的有效途径。胃部有饱胀感、疼痛感,应及时检查,弄清病因,对症治疗。

爱民医院拥有幽门螺旋杆菌C14呼气检测仪

和日本岛津遥控胃肠诊断系统,最大特点是体外检查,不插管、无痛苦。只需呼一口气,即可快速、准确地诊断出是否感染幽门螺旋杆菌及其数量,还能用于药物疗效的评价,极大提高了胃病的诊疗水平,尤其适合心脏病和传染病患者、老年人、儿童进行检查。

专家提醒:胃病检查在空腹状态下才能准确。当您胃疼、胃部或消化道不适时,应及时检查,确诊病因,对症治疗。

专家热线:3326120



梦幻可视无痛人流术3分钟 轻松解决意外怀孕烦恼

可视 无痛 微创 安全 快捷 保宫
该技术具有定位准确、安全性高、手术时间短等优点,是迄今为止对身体伤害最小的人流术,并可提前10天终止妊娠,是目前摆脱意外怀孕烦恼的首选方案。
不伤宫颈、身体恢复快,不影响工作和学习;术后采用短波治疗,迅速恢复子宫肌理,不影响生育。
开展处女膜修补术、阴道紧缩术。

爱民医院24小时
意外怀孕援助热线: **3326120**

无痛包皮、包茎环切术

让男人从此“抛头露面”摆脱束缚

微创·无痛·恢复快·费用低

包皮过长和包茎是先天的发育异常,包皮过长是指包皮遮盖阴茎头部,只有用手将包皮上翻,或当阴茎充分勃起时阴茎头和冠状沟才能露出来;包茎是指包皮口过小、过紧、不能上翻或勃起仍不能露出龟头和冠状沟。

微创包皮、包茎环切术的优势:

- 1.手术只需几分钟,安全、无痛、微创、手术效果好;
 - 2.随治随走,不用住院,不影响正常工作和生活;
 - 3.一次治疗,“性福”一生,术后有效提高性生活质量;
 - 4.有利于防止性传播疾病感染,并对早泄有一定的辅助治疗作用。
- 专家康复热线:0392-3326120

治疗痔疮不开刀 十分钟轻松除痔

[微创 微痛 愈合快]

由经验丰富的主任医师张志刚亲诊

诊疗范围:痔瘡、肛瘻、便血、便秘、肛門瘙癢、肛周膿腫、直腸脫垂、肛乳頭肥大、結腸炎、直腸息肉等疾病。

爱民医院引进目前先进的等离子肛肠治疗仪,微创技术,治疗时间短,出血少,几乎无痛,恢复快,无后遗症,治疗效果良好。

爱民医院咨询电话: 3326120