

拼命补觉也是睡眠误区

“为什么我越睡越累?”“今天晚上不睡,明天把觉补回来。”当您的头脑中出现这样的念头时,专家提醒,您已经进入睡眠误区了。

误区一:睡眠越多越有益健康

目前有些上班族喜欢在双休日补觉,却发现补觉后的精神状态还没有平时的精神状态好。

专家认为,睡眠时间的长短跟健康睡眠的关系并不大,每个人的睡眠时间是不同的,个体差异也很大,质量比时间更重要,最重要的是保持生活的规律性。

误区二:晚上做梦就是没有休息好

梦是一种正常的生理现象,每个正常人在睡眠过程中都会做梦,每晚大约做4次梦。如果第二天精神状态很

好,就不能说是没有休息好。

误区三:饮酒可以催眠

现实生活中有许多人喜欢睡前喝点酒,以为这样能帮助入睡。专家认为,这种做法是不可取的。因为在睡眠中,酒中的有害物质会在体内积累,毒害身体,还可能伤害视网膜,导致身体适应能力下降。

误区四:睡眠能储存和透支

透支超长时间的清醒就等于透支生命。过后的睡眠补偿只能缓解疲劳,而对于提前透支的精神和体力,以及由此造成的对身体的损害,是不能弥补的。

误区五:睡眠障碍不是疾病

据了解,有8%的人在一生中都有不同程度的睡眠障

碍。失眠是可以消除的,睡眠不好不同于神经衰弱。对于少数有睡眠障碍的人来说,失眠有可能是某些尚未显露出来或是已经出现的疾病的一种表现形式。

误区六:不需要午睡

午睡对于协调生物钟和24小时周期是有帮助的。但午睡时间不可过长,以15分钟为宜。研究表明,午睡可以防止早衰,使心血管病的发病率降低30%。但午睡并非人人适合,体重超标20%、血压过低、循环系统患有严重障碍性疾病的人,往往会由于午睡引起大脑局部供血不足而发生中风。

误区七:安眠药可以长期吃

安眠药所带来的睡眠并不能代替真正的自然睡眠。这是因为95%以上的安眠药会缩短深度睡眠。专家指出,迄今为止尚未找到无毒副作用的外源性安眠药,安眠药应在医生的指导下服用。

误区八:体育锻炼对失眠只有好处

体育锻炼能作为失眠患者的辅助治疗方法,但是不宜在睡前剧烈运动,否则,大脑兴奋容易导致失眠。老人晨练以后也不要睡回笼觉。

(彩 云)



我市第一家韩语预科班 落户市外国语中学

本报讯(记者 王海霞)经过多方筹备,我市第一家韩语预科班将于3月15日在鹤壁市外国语中学落户。

开办韩语预科班是形势发展的需要。韩国来华投资企业逐年递增,尤其是在沿海和东北地区更为明显,据统计,上海及江浙一带有近千家韩资企业,全国范围内更是有数万家韩资企业。这些企业大力倡导人才本地化,急需大量精通韩语、有韩国留学背景、熟

悉国内市场运作的人才。而许多家长迫切希望圆孩子的留学梦,却苦于求学无门。为了满足目前韩语学习热的要求,鹤壁市外国语中学凭借自身的外语教学优势,开办了第一家韩语预科班。该班常年开课,并聘请专业韩语教师,采取韩式语言教学模式,在培训语言的同时穿插丰富多彩的韩国民族风俗文化,寓教于乐,将您的孩子走上成功之路开辟一条捷径。

“大鼎”门窗
安阳“大鼎”门窗公司免漆快装套门398元安装到户!
诚征乡、镇级经销商
地址:安阳市文明大道铁二路
电话:0372-3931128

招聘
鹤壁中原赛科科技有限责任公司现招聘如下人员:
项目经理:1名,本科,国际贸易专业,熟悉煤炭生产、煤化工类业务。
业务人员:2名,专科,熟悉国际贸易工作,熟悉煤炭生产、煤化工类业务。
会计:1名,大专,有相关证书。
出纳:1名,大专,有相关证书,40岁以下。
文员:2名,大专,英文好,有文字功底,熟悉档案管理。
报名者请将简历和照片发至 zkhnhb@163.com
电话:2966511

挺乃儿 丰胸魔法实现从A罩到D罩杯的梦想
比手术更安全,比注射更“稳定”,比假胸更持久,比吃药更健康!
挺乃儿,每天长大一点点,要安全不要冒险!
挺乃儿是诺贝尔化学奖专利技术的产品,纯天然提取植物精华而成。具有安全、快速、有效、持久不反弹的特点,只需短短10分钟时间,即可达到丰胸、提升乳房的目的;可使乳头、乳腺颜色变淡,恢复乳房年轻态。
挺乃儿
让丰挺的女人不反弹
让下垂的女人挺起来
让扁平的女人丰起来
新区名店街总店:2178668
淇滨花园小区分店:2170392
山城区老市委院内:2106838

QUANU 全友家私 3月15日限时抢购 全场7.2折
绿色全友 温馨世界

共筑绿色长城, 欢享健康家园
——全友家私环保家居“绿色飞播”行动

2008年,北京将举办一场值得中国骄傲的世界性体育盛会。我们每个中国人都应以实际行动参与、支持这场盛会。为治沙防沙,为健康居家,全友家私倾情赞助“谁善谁克沙地飞播行动”! 2008年6月,专机将在大家真诚自愿起飞的、累计播5000公斤绿种播撒万亩沙地,共筑绿色长城,让谁善谁克沙地变绿,让北京天空更蓝。

全友家私——让房子成为健康温馨的家!

成人卧房四件套
¥2980元起
再送精美床垫一张

赢飞播大奖,得仿生家具
凡购正价产品,成交价满5000元以上者,就有机会赢取价值4999元的“飞播行动”特别奖,或价值800元的“飞播行动”幸运奖。
参与条件:购正价产品,成交价每满5000元者,即获赠1张抽奖凭证,有1次抽奖机会。
时间安排:3月8日~4月6日参与活动;4月7日,在各专卖店现场抽奖,并公布结果,通知领奖。
抽奖方式:在本专卖店符合条件的消费者中抽取特别奖及幸运奖。
活动奖励:“飞播行动”特别奖 每店1名 价值4999元飞播大奖
“飞播行动”幸运奖 平均每店8名 价值800元 仿生家具1件
全国总计18000余名,平均每店9名。

购环保家具,做飞播天使
消费者购全友任一产品,即成为“飞播天使”,支持“飞播行动”,可为“飞播行动”签名、留言,每一名“飞播天使”均可获赠“飞播行动”精美纪念章一枚。

为健康居家,献真情厚礼
真情回馈价:
儿童五件套 3480元起!再送床垫一张
成人卧房四件套 2980元起!再送床垫一张
玻璃餐桌椅 1960元起
布艺沙发 2880元起
软床 2130元起!其他床上用品
活动时间:3·15消费者权益日当天9:00-17:00,精品家具限量抢购,售完即止,需抢全球。

地址: 新区长途汽车站东80米 电话:6996988

本次活动最终解释权归全友家私所有