

一健必读

按“时”睡觉 你做到了吗?

最近,一份“夜间人体各器官工作表”和一份“不同年龄段的睡眠时间表”在网络广为流传,这两个“时间表”究竟靠谱吗?一个人一天应该睡几个小时?几点开始睡觉比较好呢?

专家提醒,一定要按“时”睡觉,这个“时”不仅包括保证充足的睡眠时间,还包括按“点”睡觉。人的睡眠系统要遵循大自然的规律,这个系统一旦紊乱,人就不能高效率地工作,还会埋下健康隐患。

入睡时间 23时是中医养生观念中晚睡的极限

“人体的一天,是应该遵循太极两仪图所表达的阴阳消长的循环规律来作息的。”广州医科大学的一位中医画了一幅太极两仪图进行解释,一天之中,子夜(0时)阴气最盛,达到顶点,继而走向衰落,而此时,阳气开始生发,经历整个上午,直到正午(12时)达到极盛。此后,整个下午,阳气逐渐衰落。因此,按照中医理论,人在入夜以后,就需要安心静养了,这是在为子夜后的重新生发进行准备。专家认为,按照黄帝内经十二时辰养生法,网上流传的“夜间人体各器官工作表”有一定道理。

亥时(21:00至23:00),手少阳三焦经最旺,而三焦经掌管人体诸气,是人体气血运行的主要通道,为“元气、水谷、水液运行之所”,而且,此时又是十二时辰中最后一个时辰,又称“人定”,意为夜已深,人们应该停止活动了。23时是中医养生观念中晚睡的极限。

子时(23:00至1:00),是足少阳胆经“当值”,胆汁推陈出新和骨髓造血时间,这时是身体休养和修复的开始,应该睡觉。子时前入眠,胆方能完成代谢。“胆者,中正之官,决断出焉。”专家表示,子时前入睡者,第二天头脑清晰,气色红润。

丑时(1:00至3:00),是足厥阴肝经“值班”,是肝脏的修复时间。“肝藏血,”专家表示,肝经可调节全身血液并疏导全身,使气血调和,解毒和排除毒素,为人体进行清洗工作。这时应在熟睡中。如果这时还没入睡,第二天很难集中注意力。

寅时(3:00至5:00),是手太阳肺经“当值”,是呼吸运作时间。肝在这时把血液推陈出新之后,将新鲜血液提供给肺,通过肺送往全身。这时是人体体温最低,血压也最低,脉搏和呼吸都处于最弱状态,脑部供血最少,这时一定要处于熟睡状态。

卯时(5:00至7:00),手阳明大肠经正旺,有利于排泄。“大肠是传导之官。”专家说,卯时可以去起床,喝杯温开水,然后去排便。

辰时(7:00至9:00),足阳明胃经“值班”。胃是五谷之海。胃已经空了一个晚上,这时一定要起来吃早餐了。专家认为,人的生命靠阳气支撑,因此起居作息都要顺应天时。

从西医的角度来分析,晚上到“点”睡觉也很重要。睡眠本身就是一种有规律的生物钟现象。睡眠生物钟一旦受到干扰,人体健康就会出现健康问题。

夜间人体各器官工作表

Table with 2 columns: 时间 (Time) and 工作器官 (Working Organ). Rows include 21:00-23:00 (一天中最后一个时辰,即“人定”,应安静休息), 23:00-1:00 (胆汁推陈出新和骨髓造血时间,需熟睡), 1:00-3:00 (肝经“值班”,是肝脏的修复时间,需熟睡), 3:00-5:00 (肺经“当值”,是呼吸运作时间,需熟睡), 5:00-7:00 (大肠经正旺,有利于排泄,宜上厕所排便), 7:00-9:00 (胃经“值班”,胃已空了一个晚上,应吃早餐).

不同年龄段的睡眠时间表

Table with 4 columns: 年龄段 (Age Group), 适宜睡眠时间 (Suitable Sleep Time), 年龄段 (Age Group), 适宜睡眠时间 (Suitable Sleep Time). Rows include 新生儿 (20-22小时), 2月婴儿 (18-20小时), 1岁 (15小时), 2岁 (14小时), 3-4岁 (13小时), 5-7岁 (12小时), 8-12岁 (10小时), 13-18岁 (9小时), 成年人 (7-8小时), 60-70岁 (6-7小时).

睡眠总量 睡眠不足会导致免疫力下降

“阳在外,阴之使也;阴在内,阳之守也。”中医认为,阳是一种功能,阴是一种物质。白天的阳是需要晚上的阴作储备的,如果晚上还不睡觉,就相当于阳一直在用,而阴没有补充,等于是存在银行里的钱,只出不进。时间一久,身体就会出问题。因此,充足的睡眠非常重要。但不同年龄段的人群,有不同睡眠时间(见上表),网络流传的“时间表”有一定的道理。

而西医认为,人体在睡眠期间,大脑、胃肠道以及相应的脏器会分泌、制造出人体所需要的激素和能量物质,以供人体维持生存、发育、脑力思维和体力活动。正常情况下,人在

睡眠时,心率呼吸会减慢,体温和血压会下降,基础代谢会减慢,尿量会减少,胃液分泌会增加,从而使人的体力得到恢复。

“睡眠是消除疲劳的主要方式,如果严重缺少睡眠,就不单单只是疲劳。”西专家表示,很多人喜欢熬夜,以为第二天喝茶或咖啡又可以精神抖擞,但长期睡眠不足,会带来诸多健康隐患。

第一,会影响大脑的思维和判断力;第二,会诱发各种疾病;第三,对于青少年而言,睡眠不足会影响生长发育;第四,对于爱美人士而言,睡眠不足也是皮肤健康的大敌。(据新华网)

健康顾问 养生贴士

本网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

养生有道

三味豆浆 润燥养生

北方的冬季寒冷干燥,喝豆浆养生,以达到调和阴阳、滋润肺燥的目的。

■养血益气:红枣枸杞豆浆

红枣枸杞豆浆烹饪方法:将干黄豆60克洗净、泡好,红枣15克去核洗净,枸杞10克装入豆浆机,做熟可饮。红枣枸杞豆浆食疗功效:补虚益气、改善心肌营养、安神补肾,对心血管疾病患者有一定的益处,增强人体免疫功能。

■降脂防糖:五豆豆浆

五豆豆浆烹饪方法:将黑豆、豌豆、花生米、青豆、黄豆按“1:1:1:1:3”的比例配好,浸泡6小时至12小时后洗净,用豆浆机制成。五豆豆浆食疗功效:降低胆固醇,对高血压、高血脂、冠心病、动脉粥样硬化、糖尿病等有一定的食疗作用。

■美容养颜:蜂蜜豆浆

蜂蜜养颜豆浆烹饪方法:绿豆35克、黄豆40克充分浸泡,洗净后放入豆浆机里,加适量清水,煮好后稍凉调入蜂蜜即可饮用。蜂蜜养颜豆浆食疗功效:美容润肠,滋润五脏,补气益血。(据《北京晚报》)

健议堂

西芹的三个健康功效

根据美国农业部国立营养数据库的资料,10棵西芹含有4千卡的热量、0.3克蛋白质、0.1克脂肪、0.6克碳水化合物、0.3克膳食纤维和0.1克糖分。同样数量的西芹还能提供人体日常所需维生素K数量的205%和维生素A数量的17%。更重要的是,西芹还有以下健康功效:

预防癌症。杨梅酮是存在于西芹中的一种黄酮醇,它被证实对皮肤癌具有化学预防作用。此外,西芹含有大量的叶绿素,它有效地阻断杂环胺的致癌作用;杂环胺多在高温时产生。如果你喜欢吃烧烤,不妨加入西芹。

抗炎降脂。动物实验表明:杨梅酮能降低血糖水平和胰岛素的抵抗性,有抗炎和抗高血脂的功效。

改善骨骼健康。食用充足的维生素K(10棵西芹所提供的量)能够提高人体对钙质的吸收量,降低尿液中钙质的排泄量。(据人民网)

读家



杨大眼创百米11秒纪录

在古代的跑步能手,有可以“日走二百里”的人,有可以“日行三百里”的人。其中,一个叫杨大眼的人风头最盛。

魏高祖时,为了南征,从良才中选拔战将,杨大眼听说后,前来应征。

考官先对他进行骑射考试、兵器击刺考试,他的成绩都很好。考官打算录用他。

杨大眼恳切地告诉考官,自己真的有一项绝技,希望考官能够看看。主

考的官员李冲见他如此说,顿时来了兴趣,答应了他。

杨大眼便将一根长3丈的绳子系在头上,然后开始快速奔跑。不一会儿,那绳子便被拉直成了一条直线。接着,他又和快马比试,居然跑得比马还快。

通过一些实验来测算,一个人在跑步时若能拉直3丈的绳子成一条直线,此人的百米速度必须在11秒左右。

这个成绩在现代,也是十分惊人的。在杨大眼生活的年代,在南朝也有一个善跑者,此人叫麦铁杖。

麦铁杖不仅跑步速度极快,还有着超乎常人的耐力。他担任御前执伞的礼仪官,每天都要列队朝堂。但他还有另一个隐秘的身份,他是一个窃贼。每日在罢朝之后,他都会神速地跑到100里之外的南徐州进行偷盗。

一次,麦铁杖携带赃物准备变卖,恰巧被失主看见,失主咬定他是窃贼,他死不承认。他说,失主东西被偷的时候,他正在朝堂上,所有朝堂上的人都能作证,他根本没有时间去偷东西。

众人听了,顿时傻了眼。的确,当时麦铁杖真的在朝堂上。

怎么办呢? 办理此案的官员断定麦铁杖就是窃贼,但他没有声张,而是下发告示,

征求飞毛腿,把一个紧急的文书送到南徐州去,当天返回,任务完成后将赐予财物。

麦铁杖不知是圈套,见钱眼开,自愿去应征。他早上出发,下午太阳还没落山他就跑回来了。于是,办案官员揭开了他行窃的秘密。

到了元朝,速跑简直就是一个国策。

元朝的骑兵闻名全世界,在元朝军队中,长跑是非常重要的训练内容。元世祖忽必烈为了考核士兵,每年都会举行一种名叫“贵由赤”的赛跑。在蒙语里,“贵由赤”的意思是:“快行者”。

这种快行者的比赛,要求参赛人员必须全副武装在3个时辰内,从河西务(今河北武清县西北)跑到大都(北京),或是从泥儿河(今河北宣化县东15里)跑到上都(今内蒙古多伦县西北)。行程大约为180里。整个赛程由朝廷委派的“监临官”进行监督、裁判。

古代的一天是12个时辰,3个时辰即6个小时,若要在6个小时内跑完180里,那么,一小时就得跑1.5万米。

为了避开“后先参并之争”,比赛者在起跑时,要站在起跑线后面。皇帝会亲临终点,在比赛结束时赏赐优胜者。



天然酵素食材,各具妙用

在日常生活中,我们经常会接触到天然酵素食材,只是不自知而已。天然酵素食材往往更有利于人体的吸收,会让酵素更好地发挥作用。然而,由于酵素是“专情”的,因此,不同的天然酵素其实都有其特点和特殊用途。

■酒曲、味噌曲和酱油曲,来自谷物

我们常见的谷物使用霉菌发

酵,能产生酵素的谷物一般称为“曲”。传统上,用来在大米上繁殖含蛋白质分解酶及淀粉分解酶,也可用以制造酱油(酱油曲)、味噌(味噌曲)、清酒(清酒曲)等。

中国传统的酿造食品,用“曲”的历史甚久。现在“曲”的制造,大多以工业规模生产。“曲”根据所用的材料,米、麦、豆和麸皮等分别称为米曲、麦曲、豆曲和麸皮曲等。依用途不同又分为酒曲、味噌曲和酱油曲等,依形状的不同分为块状曲和散曲,前者以中国的高粱酒曲、后者以日本清酒曲为代表。它们都可以作为天然综合酵素,来帮助调节新陈代谢,维持人体机制的正常运作。

■抗炎、抑癌,菠萝酵素功效好

自古以来,老祖宗就告诉我们,菠萝很爽口。相信大家都有过这样的感受,如果吃太多菠萝,嘴巴会容易破、不舒服。事实上,这是因为菠萝中富含蛋白酶分解酶的缘故。

菠萝中的酵素主要从茎中提取,所以称为菠萝茎酵素,过去中国台湾的菠萝酵素生产量曾是全

球第一。菠萝中含有丰富的蛋白,这是其酵素的主要来源。菠萝酵素在医学临床上有许多功效,如抗炎、减小关节与肌肉伤害、清除伤口坏死组织、减轻关节炎疼痛、改善消化道及呼吸道功能等。另外,近年来的研究还发现,菠萝酵素有增强免疫力及抑制癌细胞生长的功效。

■消化肉类、消炎,香蕉酵素最给力

香蕉含糖量很高、热值大,未成熟的香蕉中还有蔗糖合酶,它会逐渐发挥作用,将淀粉转化成糖类,所以成熟后甜度增加很多。

香蕉中还含有丰富的“蛋白酶分解酶”,可协助蛋白质的消化吸收,并且类似菠萝或木瓜酵素,能用在医药或化妆品上,临床上还有润肠通便、抗炎功效。也有研究指出,香蕉有降血压、预防心血管疾病等功效,这些都与香蕉中所含的酵素有关。

洛阳市城乡规划局 建设项目公示

现大唐洛阳热电有限责任公司申请办理洛电家园三期项目建设用地规划许可证。根据国家城乡规划有关法律、法规规定,洛阳市城乡规划局现将有关事宜公示如下:

- 一、项目单位:大唐洛阳热电有限责任公司
二、项目概况:该项目位于涧西区华山路2号,用地东至大唐热电厂前生活区、西至大

唐热电厂前生活区、南至中国一拖集团有限公司、北至大唐热电厂前生活区,总建设用地面积18436.845平方米。

- 三、用地性质:居住用地
四、公示时间:登报之日起7个工作日内
五、监督电话:洛阳市城乡规划局 63225083 63917263
洛阳市城乡规划局

遗失声明

- 杨阳遗失车辆购置税完税证,号码:12410608713,车牌号:豫CEM717,车型为宝马。
●王铁栓遗失车辆购置税完税证,号码:11410942617,车牌号:豫C59N36,车型为宝马。
●赵鸿霖遗失车辆购置税完税证,号码:11411548989,车牌号:豫C8Q620,车型为奇瑞。
●王兴兴遗失车辆购置税完税证,号码:6410551224,车牌号:豫C3M809,车型为路虎。
●申天中遗失车辆购置税完税证,号码:11410970559,车牌号:豫C30G27,车型为福克斯。
●郭栋梁遗失车辆购置税完税证,号码:13412948720,车牌号:豫C88U73,车型为途观。
●王远征遗失车辆购置税完税证,号码:12410635470,车牌号:豫CRA700,车型为东风。
●董志强遗失车辆购置税完税证,号码:4410359964,车牌号:豫C37K72,车型为解放。
●洛阳博瑞汽车运输有限公司遗失车辆购置税完税证,号码:11411602018,车牌号:豫CD2607,车型为豪沃。
●洛阳福航汽车运输有限公司遗失道路运输证,号码:001019831,车牌号:豫C6692挂,车型为东方红。

迁坟公告

因洛阳一惠普国际软件人才及产业基地项目建设需要,在聂湾村北到洛河南堤、南到隋唐城路、东到牡丹桥、西到焦屯村地界范围的坟墓需实施迁移,请上述地域内的相关坟主,于2014年11月24日前到聂湾村委会登记并自行迁移完毕。逾期不迁的,一律按无主坟处理。
联系地点:安乐镇聂湾村委院内
联系人:聂景民
联系电话:65795130

洛阳市洛龙区安乐镇聂湾村民委员会



倡导廉洁新风 秉持修身美德