

熬夜观战世界杯 7个建议请牢记

2022年卡塔尔世界杯正在火热进行中,这段时间不少球迷都在熬夜观战。但是,熬夜观赛可能会给身体带来伤害。近日,相关专家就熬夜给神经系统带来的影响,以及缓解熬夜伤害的方法,对广大球迷提出了相应的提示和提醒。

熬夜对大脑有3大伤害

熬夜对大脑的危害主要集中在3个方面:记忆减退、头痛、诱发脑中风。

记忆减退 长期熬夜会使脑细胞和神经细胞疲劳,影响正常的脑功能和神经功能。在早期阶段,人会出现记忆减退,以及反应迟钝、思维迟钝、疲劳等表现。

头痛 长时间熬夜会使脑细胞的兴奋和睡眠调节异常,在休息期间一些细胞功能处于抑制状态,在兴奋期间一些细胞高度兴奋,两种细胞联合作用便会导致头痛。

诱发脑中风 长期熬夜可能会导致脑细胞疲劳损伤,增加动脉硬化风险,并对大脑的血液循环和神经功能造成不利影响。较为严重的情况是引起局部脑组织缺血缺氧,进而导致缺血性中风或脑动脉破裂出血。

正常情况下,人的交感神经应该是夜间休息,白天兴奋,以支持人一天的生理活动。而熬夜者的交感神经在夜晚同样兴奋,打破了一张一弛的规律,熬夜后的次日白天,交感神经就很难充分兴奋了。

通常大脑是在睡眠中修复负责记忆的细胞,如果得不到充分休息,这部分细胞就会损失得越来越多,导致记忆力下降。熬夜,意味着人体负责工作的神经在加班,神经系统疲劳的后果就是消极怠工,让人出现注意力不集中、反应迟钝等表现,甚至头痛、失眠。

健康观赛有小窍门

如需熬夜观看世界杯的球迷,以下建议可以帮助你健康观赛。

1.小睡一会儿。一定要保持睡眠的节



律,睡得晚起得也要晚。如果观赛中犯困,小睡20-40分钟可以明显降低疲劳感。

2.吃点夜宵。饥饿状态会影响后续睡眠质量,所以可以适当吃一些夜宵,选择清淡的食物,如蔬菜、牛奶、水果等。不过,在睡前两小时应停止进食,感到饥饿可以喝少量的热牛奶帮助睡眠。

3.别喝咖啡。很多人选择用咖啡和茶来提神,但这会严重影响熬夜后的睡眠质量。大量饮用咖啡还可能麻痹神经,造成过度疲劳。

4.定时起身活动。久坐会给人体带

来诸多伤害,每隔半小时尽量起身适当活动,但不要剧烈运动。

5.保持正确坐姿。观赛时,尽量使头颈身直立向前,上臂和肘部贴近身体,腰靠椅背,脚平放于地面。窝在沙发上或躺在床上观赛不可取。

6.不要喝酒。饮酒有可能破坏睡眠的结构与深度,尽管有些人认为酒后入睡更快,但喝酒也会让人更快醒来。酒精对睡眠的坏处,远远大于它的好处。

7.调好灯光。将屋内灯光调整到明亮但不刺眼的程度,减少眼睛的压力。连续用眼45分钟后,应休息5分钟。

睡眠不足可以这样弥补

如果已经熬夜,如何将熬夜带来的伤害降到最低?周卫东表示,可以从以下几个方面来进行弥补。

科学补觉。如果熬夜时间不长,就不建议赖床,可通过上午或中午打盹儿的方法来补觉。如果前一晚都在熬夜,建议第二天上午充分补觉,为了不影响晚间睡眠,午饭后就不要再补觉了。不过,不要为了补觉而服用安眠药,安眠药长期服用会对大脑的认知功能产生负面影响,增加痴呆风险。褪黑素长期服用,也会影响内分泌。

注重饮食。熬夜后吃顿好饭很重要,能改善情绪,提高认知能力。可以吃得丰富些,如奶、燕麦、豆类、水果等,但不要吃甜食,过多的糖摄入会让人感到更加疲惫。**补充维生素**。适当补充维生素A、维生素B可以保护视神经,缓解视疲劳。因此熬夜后可适当多吃胡萝卜、菠菜、牛奶、瘦肉等食物。

缓解眼疲劳。熬夜后可做一做眼保健操,或使用人工泪液来缓解视觉疲劳。

限制盐摄入。摄入钠太多,肾来不及排出,身体就会吸收水分来维持渗透压,于是引起水肿。所以,一定要控制盐的摄入,少吃含钠高的零食,同时可以多吃含钾的食物如香蕉、豆类、冬瓜、海带等,有助于体内多余钠的排出,缓解水肿。

锻炼腰背肌肉。腰不疼或没有腰部疾病的人,熬夜后不妨做一做臀桥,即用双足、双肘和后肩部支撑抬起腰和臀部,再缓缓放下,可重复做20-30次。
(本报综合)

生活顾问

合理饮食保肝护肝

本报讯 记者江世栋报道:人们害怕肝炎的传染性,更害怕它所带来的并发症以及转变成肝硬化和肝癌的可能。市疾控中心专家指出,除了严密防范,日常的合理饮食也可以帮助我们保护肝脏。

控制热量摄入,烹调避免使用动物油,多吃粗粮,避免食用过多精加工食品。

摄取优质蛋白质,如奶制品、蛋类、鱼类、牛肉、鸡肉以及少量瘦猪肉、豆腐、豆浆等,可以促进肝细胞的修复和再生。

保证新鲜蔬果的摄入,尤其是绿叶蔬菜的供应,以满足机体对维生素的需求。

限制食盐摄入,一般情况以每天6克为宜,若有水肿和腹水时,每日摄入量不超过1.5克,不宜食用海产品。

少食油炸、辛辣刺激性食物,禁食霉变的食物。霉变食物中的黄曲霉素是很强的致病因子,有诱发肝癌的风险。

食用含有甲硫氨酸丰富的食物,如小米、芝麻、菠菜等,可以促进体内磷脂合成,协助肝细胞内脂肪的转变。

限制饮酒。酒精会对肝脏造成直接伤害,导致肝内脂肪沉积。

慎用药物、滋补保健品,以及各类中草药制剂。许多药物需要在肝内代谢,长期食用或是剂量过大,都会造成肝脏负担,所以忌擅自用药,谨遵医嘱。

缓解腰痛慎做推拿

本报讯 记者江世栋报道:30多岁的陈先生从事IT工作,自称“码农”,每天上班绝大部分时间都需要长时间对着电脑,忙起来的时候连起身倒水、去洗手间的都没有。

四个多月前,他出现腰痛、腿痛,坐得稍微久一点,腰部就又酸又胀,必须起身活动一下才舒服。去医院一查,被诊断为腰椎间盘突出,由于只有一点点突出,问题不是很严重,医生建议他保守治疗,多休息休息。

但由于工作的原因,陈先生腿腰痛很难缓解,早上起来的时候还好,一到晚上,特别是加班时,痛得他只好趴在桌子上。一天下班后,陈先生决定做个推拿,让腰舒服一点。“做着做着,也不知道怎么回事,突然感觉身体像触电了一样,紧接着两条腿就麻了,一点知觉都没了。”陈先生说,当时真的吓坏了。

陈先生赶忙打120,被送到医院。磁共振检查发现陈先生的腰椎第4节、5节髓核已被按出,突出明显,脊髓神经完全被压迫,需要立即手术。

腰椎间盘突出早期症状是髓核有少量突出,导致相邻脊神经根遭受刺激或压迫,从而产生腰部疼痛和下肢放射的疼痛,此时卧床休息即可缓解。如果这时去做推拿,一旦用力过猛,已经有了裂缝的外层椎间盘会完全破裂,髓核就会从裂缝挤出,继而压迫神经,肢体麻木、大小便失禁的症状都可能发生。

医院每年都会接诊几例因推拿加重腰椎间盘突出,有的病人还因治疗不及时造成瘫痪。

得了甲状腺结节怎么办?

本报讯 记者江世栋报道:甲状腺疾病一定要遵循个体化治疗方案,要科学客观地评估甲状腺结节,临床常用超声和穿刺。超声对囊性病变的诊断很可靠,对鉴别良恶性价值很小,但在判断结节大小、鉴别结节部位、引导定位穿刺上很有意义。而细针穿刺细胞学检查对结节良恶性鉴别很有帮助,准确率70%~90%。

那么,是否所有甲状腺结节都要手术治疗呢?专家指出,手术与否取决于以下几个方面的情况:第一,有无家族病史。第二,有无放射治疗史。第三,要用B超检查,确定是结节性甲状腺肿大后,再由医生判断它会不会癌变,癌变的可能性有多大,是否需要开刀。即使是恶性甲状腺结节,手术的效果很好,不必过度担心。

如果是良性甲状腺结节,那么建议采取动态观察。若发现结节短期内迅速增大,要高度警惕癌变的可能。出现声音嘶哑、呼吸不畅憋气等,也是癌变征象之一。一旦发现有恶变的特征,再采取外科手术,冷静面对。

在日常生活中,甲状腺结节患者应注意调节情绪,少生气、莫紧张。饮食方面,不宜多吃海产品。十字花科蔬菜,如圆白菜、白萝卜等,可刺激甲状腺肿大,也不宜多吃。

今年体检,你的眼睛还好吗?

咸宁日报全媒体记者 江世栋

近日,市民小韩体检时被眼科医生指出眼睛出血,还因为眼睛受强光刺激差点没通过色盲识别图。这次检查让小韩警醒起来,若不改掉熬夜、黑暗中看手机的坏毛病,恐怕连识别图都看不到了。

市疾控中心专家说,中医学有“肝开窍于目”的理论,充足的睡眠可以使双目得到充分的休息,夜间的子时和丑时(23:00-3:00),是胆经和肝经当令的时辰。这个时间人体不静即休息,回肝血不足,肝火上升,会出现双目红赤、头痛、头晕眼花等不适。在黑暗环境中看手机、电脑、iPad等屏幕,一亮一暗,瞳孔在收缩与放大之间难以调节适应,眼睛易疲劳;为了看清物体瞳孔会增大,更多的光线进入眼睛,导致眼压升高,易诱发青光眼;最严重的是,屏幕带来的蓝光辐射和频闪会对视网膜造成损伤。

蓝光损伤

世界卫生组织公布:2006-2008年,因蓝光辐射每年导致全球超过3万人失明。2009年底发出橙色预警:“蓝光辐射对人类的潜在威胁将远远超过苏丹红、三聚氰胺等的破坏性,无形吞噬人的双眼”。

人眼的晶状体有成像和保护视网膜的双重作用,有效隔绝了紫外线和红外线。但是蓝光可直接穿过晶状体到达视网膜在眼底成像,对视网膜造成不可逆伤

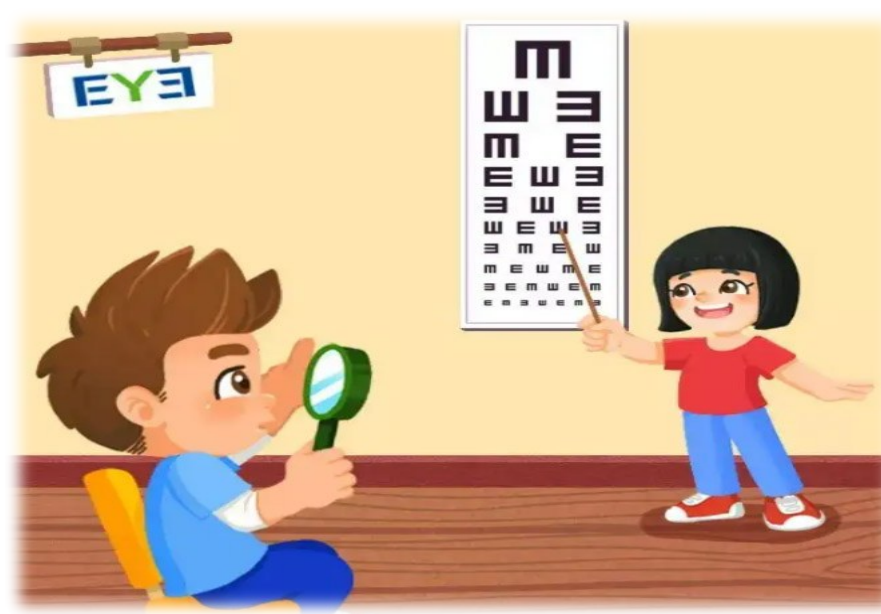
害,轻则近视,重则眼底黄斑病变,甚至失明。德国眼科专家表示,LED灯、电脑屏幕等发出的光含有大量不规则频率的高能短波蓝光,能量极高,能造成视网膜不可修复的光化学损伤。不同年龄人的眼睛对蓝光的透过率不同。0-1岁的婴儿,大约70%~80%的蓝光能到达视网膜;2-10岁的儿童,大约60%~70%的蓝光会照射到视网膜;60岁时大约40%~50%的蓝光能到达视网膜。因此最易受到蓝光伤害的三类人群分别是:儿童(蓝光透过率高)、糖尿病患者(视网膜病变)和服用光敏药物后的人员(加剧光损害效果)。

除了蓝光,生活中还充斥着许多“有害”光辐射,如:紫外辐射、红外辐射、蓝光、强光、激光等,不正确的使用会对我们的眼睛、皮肤、身体造成损害。

选择最舒适的光保护眼睛

眼睛是在自然光线下发育生长的,因此最佳的照明光源是自然光或光谱接近自然光的人工光源;健康的照明光源应接近全谱、不含线谱,有合适的照度和色温、无眩光、无频闪、含有适量的紫外和红外辐射。

白天尽量选用天然采光;工作台面的照度为(300~500)lx,照度均匀,以减少眼睛疲劳;灯具的选择避免眩光,显色指数大于85%。注意频闪和电磁干扰,长期在有频闪的光源下阅读工作,瞳孔括约肌和



视网膜会因过度使用而疲劳、酸痛甚至伤害视神经。目前市场上的台灯种类主要分为:白炽灯、节能灯和LED灯。白炽灯连续全谱,无线谱,2856K色温,光线柔和,显色指数高,最适合阅读、家居照明。在黑暗中看手机或电视时开一盏灯,时间控制在30分钟以内;调整屏幕的对比度,使亮度和色泽尽量柔和,以减轻眼睛的负担。

生活中还要注意给眼睛补充营养,如维生素A、B族维生素、维生素E、花青素、锌等被指出是能够保护眼睛的元素。可多食香蕉、火龙果、橘子、蓝莓、肝脏、绿叶蔬菜等富含营养素的食品。减少甜食,因为甜食会使血钙下降,影响巩膜功能。此外,还可以通过按摩眼周、动眼运动、茶水或菊花水熏眼法来保护眼睛。

湖北省通山县国有建设用地使用权挂牌出让公告

通土网挂[2022]006号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权规定》(《武汉市国有建设用地使用权出让办法》)和《通山县国有建设用地使用权出让办法》等有关规定,经通山县人民政府批准,通山县自然资源和规划局定于2022年12月2日至2023年1月3日,在湖北省武汉市自然资源和规划局网上交易系统公开挂牌出让通山县P2022006号共5宗地块的国有建设用地使用权。现将交易事项公告如下:

一、公开出让地块的基本情况

土地位置	面积(m ²)	用途	容积率	建筑密度	出让年限	竞买保证金(万元)	挂牌价(万元)
通山县通羊镇李家村,县经济开发区内	21586.6	工业	≤1.0	≥40%	50	278	278
通山县通羊镇李家村,县经济开发区内	7904.76	住宅	≤2.56	≤30.03%	70	257	257
通山县通羊镇李家村,县经济开发区内	26623.4	工业	≤1.5	≥40%	50	315	315
通山县通羊镇李家村,县经济开发区内	19387.6	工业	≤1.0	≥40%	50	211	211
通山县通羊镇李家村,县经济开发区内	66009.6	工业	≤1.2	≥40%	50	852	852

注:1.编号、图号、V号地块行政办公及生活服务设施用地≤10%,且建筑面积≤项目总建筑面积的20%,且≤15万元/亩,投资强度≥200万元/亩,不得建设商业住宅、零售店、便利店、培训中心等建筑。2.工业用地工业用途,不得建设商业住宅、零售店、便利店、培训中心等建筑。3.在通山县国有建设用地使用权挂牌出让公告发布之日,存在权属争议及其他法律法规禁止交易的情形,被政府相关部门列入失信被执行人名单的自然人、法人和其他组织不得参加本次挂牌交易。

二、竞买人资格及要求

中华人民共和国内外的法人、自然人和其他组织均可参加。竞买人应依法取得营业执照,并具备履行合同的能力。竞买人可单独申请,也可以联合申请。联合申请的,所有申请人在挂牌公告发布之日,均须向通山县自然资源和规划局提交竞买申请,并提供竞买保证金。竞买人应提供竞买保证金的合法来源证明,并承诺在挂牌公告发布之日,不存在任何违法违规行为,且不存在任何未结的诉讼、仲裁、行政处罚等情形。竞买人应提供竞买保证金的合法来源证明,并承诺在挂牌公告发布之日,不存在任何违法违规行为,且不存在任何未结的诉讼、仲裁、行政处罚等情形。

三、交易方式

本次国有建设用地使用权挂牌出让在湖北省自然资源网上交易系统公开进行。凡办理登记手续,要求足额缴纳保证金的申请人,都可以参加网上挂牌交易活动。

四、本次国有建设用地使用权挂牌出让在湖北省自然资源网上交易系统公开进行。凡办理登记手续,要求足额缴纳保证金的申请人,都可以参加网上挂牌交易活动。

五、本次国有建设用地使用权挂牌出让在湖北省自然资源网上交易系统公开进行。凡办理登记手续,要求足额缴纳保证金的申请人,都可以参加网上挂牌交易活动。

咸安区烟草专卖局 推动党员干部联系服务群众工作

近日,咸安区烟草专卖局(营销部)结合深入基层察民情暖民心实践活动,推动党员干部直接联系服务群众工作,积极主动与包保社区对接联系,了解社区联系户对象情况,建立“联户全覆盖、民情全掌握、问题全解决、群众全满意”工作机制。

通讯员 徐梦双 摄

咸安区烟草专卖局 加强警示教育

本报讯 通讯员徐梦双报道:近期,咸安区烟草专卖局(营销部)召开作风问题典型案例专题学习,全体干部职工参加会议。

会议学习了《咸安区重点领域作风问题典型案例汇编》《市局办公室关于严禁违规操办“升学宴”“谢师宴”的通知》等内容,并深入剖析了本单位作风问题典型案例,进行详细解读,随后组织观看警示教育片《零容忍》。会议要求,全体干部职工要从身边案例汲取教训,举一反三、引以为戒,注重抓早抓小,杜绝一切违法违规的情况出现。要以反面典型案例为镜,认清当前形势,保持头脑清醒,转变工作作风,筑牢思想道德防线。要坚持严于律己、严于修身,自觉抵制各种不良风气侵袭和诱惑,自觉接受党和人民群众的监督。

通城县烟草专卖局 稳步推进主动支付业务

本报讯 通讯员卫玲报道:近日,通城县烟草专卖局“三到位”稳步推进主动支付业务,进一步提高客户卷烟货款支付的灵活性。

广泛宣传,引导到位。客户经理通过上门拜访、小组平台推广等方式,广泛宣传主动支付的便捷性,引导客户积极参与主动支付业务。

多维培训,指导到位。线上推送主动支付操作小视频,让客户直观感受操作流程;针对接受能力较慢的客户,上门进行一对一现场培训。

稳扎稳打,提升到位。针对主动支付时遇到问题,分批次、分片区进行解决,并收集客户反馈的意见建议,不断提升主动支付结算的成功率。

通讯员 卫玲 摄

湖北咸宁赤壁花旗贷款有限责任公司 清算公告

湖北咸宁赤壁花旗贷款有限责任公司经股东大会决定解散,且于2022年10月26日获得中国银保监会监督管理委员会湖北监管局解散清算的批准。公司现已成立清算组。为保护本公司债权人的合法权益,自本公告发布之日起45日内,请公司债权人持有公司的债权凭证向公司清算组申报债权。

清算组联系人:李四臻
清算组联系方式:0715-5360125
清算组地址:湖北省赤壁市陆水湖大道199号众城国际一楼

湖北咸宁赤壁花旗贷款有限责任公司清算组
2022年12月2日

G(2022)033地块延期出让公告

原定于2022年12月05日上午09:00时在湖北省咸宁市自然资源和规划局网上交易系统挂牌出让通城县G【2022】033号地块的国有建设用地使用权。因受疫情影响,现延期至12月12日上午11:00时摘牌。报名及保证金缴纳截止时间仍为12月09日16:00时(以账为准)。其他公告事项不变。特此公告!

通城县自然资源和规划局
通城县公共资源交易中心
2022年12月01日

崇阳县中医院 骨伤科

电话:3068175 3068171 3066230
崇阳县天祺程家巷36号