

熬夜看奥运,别让健康“吃红牌”

本报记者 李嘉

目前,巴黎奥运会正如火如荼进行中,由于巴黎和中国有7个小时的时差,部分精彩比赛在北京时间的凌晨才开始,有不少“体育迷”选择在凌晨观看奥运会为中国健儿加油。在看比赛的同时,安全和健康也不能忽略,请收下这份观赛“健康指南”,别让健康吃“红牌”。

熬夜有哪些危害?

影响生长发育。青少年的生长发育除了受遗传、营养、锻炼等因素影响外,还与生长激素的分泌有一定关系。人熟睡后,生长激素的分泌会出现几个高峰,而在非睡眠状态下,生长激素的分泌会明显减少。因此,青少年要发育好,必须保证睡眠充足。

导致视力下降、视物模糊。熬夜时最劳累的器官是眼睛,眼肌长时间疲劳会导致暂时性视力下降。长期熬夜,可能会出现视野有阴影或视物颜色改变等情况。

出现记忆力下降。交感神经在夜晚保持兴奋,到了白天就会变得疲惫,从而出现头晕脑胀、记忆力减退、注意力不集中等症状。

会使人皮肤受损。长时间熬夜,人的内分泌和神经系统就会失调,使皮肤干燥、弹性差、晦暗无光,出现暗疮、粉刺等。

引起肥胖超重。长期熬夜会影响瘦素分泌,不利于脂肪分解。熬夜吃“夜宵”,不但难消化,隔日早晨还会食欲不振,造成营养不均衡,引起肥胖。

使人心情忧虑焦急、免疫力降低。经常熬夜,会导致多种症状及疾病发生,如神经衰弱、感冒、胃部不适,甚至引发胃溃疡等,还会增加患心脏疾病的风险。

过度劳累熬夜,使身体的神经系统功能紊乱,引起主要器官和系统失衡,可发生如心律不齐、内分泌失调、感染性疾病等,严重者可能导致全身应激状态,甚至猝死。

此外,熬夜还会引起肝脏受损。如果肝脏得不到休息,会引起肝脏血流相对不足,已受损的肝细胞难以修复并加剧恶化。

如何健康观赛?

学会合理补觉,不宜连续熬夜。四年一届的奥运会在前,熬夜观赛在所难免。大家在熬夜的同时,也要学会抓紧空闲时间充分补觉。

医生提醒,熬夜之前,可适当睡1—2小时,即使无法入睡,闭目养神同样能起到休息的作用。

熬夜过后,第二天早上可适当起晚一



点,同时利用中午时间进行午休。但要注意,熬夜过后,如果白天过度补觉,反而会打破睡眠规律,长久以来对身体无益。

很多人看完比赛后,心情亢奋,难以立即入睡。此时,可以在睡前喝一杯热牛奶,用热水泡脚,或者用双手轻轻按摩头皮,帮助身体放松,促进入睡。为更好地减少外界干扰,休息时可佩戴眼罩、耳塞等辅助工具。

医生表示,即使再疯狂,也不宜连续熬夜。尤其是患有心脑血管疾病的人群,要谨慎连续熬夜。当出现眼睛发红、注意力不集中、动作迟缓、胸闷、胸痛、反胃、牙痛,以及在无外界刺激的情况下出现心跳加速、心慌等情况时,要及时就医。

注意补充水分,清淡饮食。熬夜后,人体水分和养分流失,可能会出现肠胃不适、口干舌燥、皮肤变得干燥、发黄。因此,要及时补充水分和维生素。苹果、梨、橙子可补充维生素C;鱼类、蛋类、动物肝脏可补充维生素B;动物的皮肉、花胶等富含胶原

蛋白,也可吃一些。同时,百合、莲子、雪梨、燕窝等有安神养心、调理肠胃的作用。

医生建议,晚餐可以适当增加包括瘦肉、鱼、禽、牛肉、鸡蛋等优质蛋白质、蔬菜

和新鲜水果,保持膳食平衡。此外,不少人会选择来一壶菊花茶。长时间盯着屏幕看球,眼睛会亮“红牌”,菊花茶有清热明目、疏肝解郁的作用,可以适当喝。此外,其他凉茶类饮品也是看球赛的好伴侣。

竞技体育充满着不确定性,时刻考验着广大观众的“小心脏”。熬夜观赛时,大家要保持好情绪,切勿大喜大悲,过于激动,以免诱发心血管意外。如有胸闷、胸痛、心慌等不适症状应立即停止观看。

保护颈椎,健康观赛。人体长时间处于疲劳状态中,容易导致肌肉劳损、韧带钙化、骨质增生等。颈椎的耐受疲劳程度下降,颈椎就病油然而生。

长时间保持一个姿势观赛也是危害颈椎健康的重要因素。如何做既能满足观

赛需求,又能保护好颈椎?

保持正确的看球姿势。无论是看电视、手机或者电脑观看,看比赛时颈椎应尽量避免过度前屈。颈部可靠在小枕垫上,使头颈部略为后仰,可有效减轻颈椎肌肉紧张,使肌肉得到放松,减少颈椎病的发生概率。

避免颈椎扭伤。中国队的运动健儿们每夺一块奖牌都能令我们欢呼雀跃。但如果庆祝的姿势不对,可能会导致肌肉扭伤,小关节紊乱,从而诱发颈椎病。长期患有颈椎病的观众,在观赛时应控制好情绪,避免过于激动导致乐极生悲。

做好“中场休息”。观赛一段时间后,可以起来活动一下颈椎,锻炼颈椎核心肌群,减少颈椎病的发生。

熬夜后,如何拯救睡眠障碍?

不睡懒觉。每天最好在大致相同的时间起床和睡觉,这样才能保证一个稳定的内部生物钟。

晚饭早吃。身体需要时间代谢晚餐食物,否则易出现肠胃不适等,影响睡眠。下午3点后最好别喝咖啡。

定期运动。运动有助于睡眠,最好在睡前6小时左右运动,以防运动后身体过热,适得其反。

睡前别用电子产品。手机、电脑等电子设备的屏幕发出蓝光,会抑制身体产生助眠的褪黑激素,建议把睡前读物换成纸质书刊。

保持卧室整洁。杂乱无章的卧室会让人难以放松,每天花少许时间整理房间,入睡更轻松。

保持卧室黑暗无光。入睡中和睡眠时暴露于光线之下,褪黑激素分泌会受到控制,影响睡眠质量。

屏蔽噪音。如果环境噪音不受控制并影响休息,可以使用耳塞或白噪音机器。

选择舒适的床品。应选用排汗、透气材料制成的床品,如纯棉、毛织品、丝绸、竹纤维和亚麻等。

慎用助眠药物。助眠处方药物会有各种副作用,尽量避免服用。即便要用,也要控制在短期内,以免产生依赖性。

你吃的食物新鲜吗?

本报记者 李嘉

我们日常饮食中,不仅要关注食物的营养、膳食的平衡搭配,还应当注意食物的新鲜度。新鲜食物营养成分充足。食物如果储存时间过长,就会由于自身内部的化学反应以及微生物生长繁殖而发生变化。选购食物时应该如何辨别食物是否新鲜呢?

首选当地、当季食物,还可通过用眼看、鼻子嗅、用口品尝和用手触摸等方式,对食物的色、香、味和外观形态进行综合性地鉴别和评价。

畜禽肉类
新鲜的肌肉有光泽感,颜色均匀,脂肪白色(牛、羊肉或为淡黄色),外表微干或微湿润、不粘手,按压肌肉后的凹陷立即恢复,具有正常气味。

不新鲜的肌肉无光泽,脂肪灰绿,外表极度干燥或粘手,按压后的凹陷不能复原,留有明显痕迹,可能有臭味。不新鲜禽类眼球干缩、凹陷,角膜浑浊污秽,口腔上带有黏液,体表无光泽,皮肤表面湿润发黏,肉质松散,呈暗红、淡绿或灰色。

蛋类
鸡蛋的蛋壳坚固、完整、清洁,常有一层粉状物,手摸发涩,手感发沉,灯光透视可见蛋呈微红色。不新鲜蛋的蛋壳呈灰色或有斑点、有裂纹,手感轻飘,灯光透视时不透光或有灰褐色阴影。打开常见到粘壳或者散黄。

如果在市场上购买的鸡蛋外壳比较脏,说明没有经过清洗,鸡蛋的角质层保持完整,是不用冷藏的。这种鸡蛋在室温下可以保存2周。如果我们买回来的鸡蛋外壳是非常干净的,说明是已经清洗过的鸡蛋,购买后就需要冷藏。

鱼类
新鲜鱼的体表有光泽,鳞片完整,无脱落,眼球饱满突出,角膜透明清亮,腮丝清晰呈鲜红色,黏液透明,肌肉坚实有弹性。

不新鲜的鱼体表颜色变黄或变红,眼球平坦或稍陷,角膜浑浊,腮丝粘连,肌肉松弛、弹性差,腹部膨胀,甚至有异味。肉类、水产品、水果、蔬菜、奶制品及豆制品储藏原则:根据食物特性和标明的储存条件存放,并在一定期限内吃完,避免食物不新鲜或变质。例如,肉类可以切成小块分别封装后放入冰箱冷冻室,食用时取出一袋即可。

4~60℃是食物容易发生变质的危险温度范围,应尽可能地减少食物在此温度范围的时间。一般低温储藏分为冷藏和冷冻。常用冰箱的冷藏温度是4~8℃,冷冻温度为-23~-12℃。

冷藏或冷冻食物只可以减慢细菌的生长速度,但部分微生物仍能生长,因此,并非将食物放入冰箱内便是一劳永逸了,冰箱不是“保险箱”。

冰柜储存食物的建议
不要塞太满,冷空气需要足够的循环空间来保证制冷效果。生熟食别混放,熟食在上,生食在下。

剩饭菜在冰箱中存放后尽快吃完,重复加热不能超过一次。

定期清洗冰箱,发现食物有变质腐败迹象要马上清除。

整,软硬适度。

有一定的弹性,质地细嫩,无杂质。不新鲜的豆腐呈深灰色、深黄色或者红褐色,表面发黏,有异味等不良气味,块形不完整,组织结构粗糙松散,触之易碎,无弹性,有杂质。

食物储存要恰当,冰箱不是“保险箱”
食物合理储存的主要目的是保持新鲜,避免污染。对于不同食物应有相应的储藏方式。

肉类、水产品、水果、蔬菜、奶制品及豆制品储藏原则:根据食物特性和标明的储存条件存放,并在一定期限内吃完,避免食物不新鲜或变质。例如,肉类可以切成小块分别封装后放入冰箱冷冻室,食用时取出一袋即可。

4~60℃是食物容易发生变质的危险温度范围,应尽可能地减少食物在此温度范围的时间。一般低温储藏分为冷藏和冷冻。常用冰箱的冷藏温度是4~8℃,冷冻温度为-23~-12℃。

冷藏或冷冻食物只可以减慢细菌的生长速度,但部分微生物仍能生长,因此,并非将食物放入冰箱内便是一劳永逸了,冰箱不是“保险箱”。

冰柜储存食物的建议
不要塞太满,冷空气需要足够的循环空间来保证制冷效果。生熟食别混放,熟食在上,生食在下。

剩饭菜在冰箱中存放后尽快吃完,重复加热不能超过一次。

定期清洗冰箱,发现食物有变质腐败迹象要马上清除。



生活顾问

熬夜观赛吃什么更健康?

本报 记者李嘉报道:合理调配饮食,多吃养眼食品。建议观赛时,应少喝啤酒,少吃油炸食品、腌制食品和其他多糖多盐以及高热量食品。多吃富含钙、维生素、锌等蔬菜水果或肉类。

花生。观赛期间,情绪波动较大,吃点儿花生能“护心”。

水果。低热量水果能补充维生素,且不易长胖,是看球的好零食。注意水果要选含糖量较低的。

不建议喝酒,但如果你一定要喝酒的话,男性每天啤酒不要超过750毫升,女性不要超过450毫升。

艾条蚊香防蚊健体

本报 记者李嘉报道:一到夏季,蚊虫肆虐。在家要想不受蚊虫叮咬,推荐用艾条来做蚊香,因其独特的香气和驱蚊功效,可以被作为天然蚊香使用,既能起到防蚊的作用,又可以强身健体。

艾条的制作,是将干燥的艾叶捣碎并除去杂质后形成细软的艾绒,再用棉纸把艾绒包裹卷成长条状。艾叶能通经活络、温经止血。做成艾条容易燃烧,火力温和,气味芳香。建议可以去药店或医院买一些艾条,在家里点燃代替蚊香或者驱蚊片,既安全又可以防蚊,还能提高人体的免疫力。

咸安税务:“法审无忧”源头化解涉税矛盾争议

本报 通讯员李文卓、刘益宁、郭靖报道:“感谢“法审无忧”专业团队们的大力支持,帮助我们渡过了难关,你们办事客观公正、解释通俗易懂,值得点赞!”近日,咸安区某合成材料制造企业办税人对咸安区税务局“法审无忧”项目进行了高度评价。

据悉,由于市场竞争激烈,该企业生产成本居高不下,但商品售价却不断下滑,以至于该企业连年亏损、停工停产,并产生欠税情形,该企业向咸安区税务局“法审无忧”团队寻求帮助。

了解此情况后,该局业务骨干第一时间结合企业实际情况,寻找符合条件的税费优惠政策支持,帮助企业享受增值税留抵退税80余万元,减轻了企业资金压力。同时,该局采用“说理式执法”的方式,告知纳税业务、宣传税收政策、提示涉税风险,并与企业一同制定合理的补税计划,让执法力度更有温度。在咸安区税务局的帮助下,该企业资金流情况向好,大部

分税款已缴清,并已开始着手复工复产。

咸安区税务局“法审无忧”项目自2023年底启动以来,始终秉持着规范税收执法、保障纳税人合法权益的核心理念,搭建多方共审监督平台,组建法治审核团队,通过编写执法范本、汇编经典案例文书等方式,不断提升税收行政行为的规范化、智能化、专业化水平。

同时,该局积极推进“枫桥式”税务分局建设,在每个基层分局设立涉税费争议调解室,组建由法治指导员、业务骨干和法律顾问组成的专业团队,对涉税费争议案件进行细致、全面的审核和调解,努力将涉税费争议解决在基层、化解在源头,营造更加和谐的征纳关系。

下一步,咸安区税务局将继续探索“法审无忧”项目的推广运用,树立执法新理念、激活服务新作为,开创工作新局面,为优化税收营商环境做出更大贡献。

通城税务:“法治专员”展现税务执法温度

本报 通讯员刘爽、庞琦瑶报道:“本来以为需要到县城去处理,但没想到在麦市就解决了问题,通过此次政策辅导和现场释法,我今后一定按时申报。”近日,通城县某广告店老板吴女士真切地说道。

原来,吴女士因忘记申报个人所得税,到通城县税务局麦市税务分局处理时,该局“法治专员”了解情况后,现场辅导其补充申报。经核实,因其属于首次逾期申报且违法轻微并及时改正,对该纳税人作出了不予行政处罚的决定,并签订了首违不罚告知承诺书。

据悉,该局今年创建的“法治专员”项目,以纳税人缴费

人“急难愁盼”问题为导向,紧盯纳税人缴费人的“忧心事”。今年以来,该局共出具《不予行政处罚决定书》89份。对于吴女士这种适用“首违不罚”的纳税人,该局坚持包容审慎的执法理念,创新执法方式,有效运用说理教育、提示提醒等非强制性执法方式,让执法既有力度又有温度,为市场主体发展提供有力支持。

下一步,通城县税务局将依托“法治专员”项目,以打造一流税收法治营商环境为导向,积极回应纳税人缴费人“焦点”“热点”诉求,推动税务法治建设延伸到“最后一公里”。

网络竞价公告

受委托,定于2024年8月16日上午10时在武汉光谷联合交易所综合交易平台上对位于咸宁市青年路8号双水佳苑小区B-3幢10-12号临街门面三年租期经营权采用网络竞价方式进行公开招租,起拍价:1.412万元/年,竞买保证金:1.412万元,标的自公告之日起在其所在地公开展示10个工作日。参加竞买者应在2024年8月16日下午17时前向指定账户交纳保证金(以实际到账为准)。

此次标的竞价资格及条件等信息详见《竞价文件》或武汉光谷联合交易所咸宁产权交易所有限公司网站。(网址:https://xian-ning.eovpse.com/) 联系方式:武汉光谷联合交易所咸宁咸宁产权交易所有限公司地址:咸宁市民之家四楼C区405室0715-8126201 陈女士 湖北鼎盛拍卖有限公司:0715-8278999 136-45675652 喻女士 武汉光谷联合交易所咸宁咸宁产权交易所有限公司 湖北鼎盛拍卖有限公司 2024年8月2日

遗失声明

湖北省威鑫光电有限公司遗失公章一枚,统一社会信用代码:91421200MA49JY8D62,特别声明作废。

咸宁市卫生健康委员会遗失在交通银行咸宁分行营业部开立的基本存款账户开户许可证原件,核准号:J5360000109706,账号:423437100018010029378,特声明作废。