

看8分钟失眠一个钟头?睡前刷手机的杀伤力远不止于此



随着电子科技的不断进步,手机几乎成为了我们身体延伸的“器官”,深度渗透到日常工作生活的方方面面。面对快节奏的高压生活,超过87%的手机用户会在夜深人静时翻看资讯、视频,缓解工作一天的紧张与疲惫,享受一天中最安静、最放松的时刻。不知不觉已经深夜,然而放下手机,躺下却又怎么都睡不着,这是怎么回事呢?

不仅失眠 睡眠质量也会变差

明明就是想看一眼手机,困了就睡,怎么还睡不着了呢?这是因为睡前你用手机所查找的任何你感兴趣的视频、资讯、新闻、八卦等内容,都会刺激机体的肾上腺素和多巴胺的释放,令大脑兴奋,给人快乐的感觉。调查显示,睡前玩手机8分钟,会让大脑持续兴奋1小时。此外,在床上使用1个多小时的手机、平板或者其他一些会发出光线的电子产品,会减少生成褪黑激素总数约22%。一旦人们的褪黑激素受到了这种程度的抑制,那么人的

生理周期也将受到影响。因此,长期在睡前玩手机,不仅会引发睡眠拖延,大大减少人们的睡眠时间,还会降低睡眠质量,让人始终处于浅睡眠状态。

研究表明,浅睡眠对解除疲劳作用甚微,而只有进入深睡眠状态的中睡期、深睡期及快速眼动睡眠期,才对解除疲劳有较大作用。

视力偏差 刺痛畏光 眼睛很受伤

睡前玩手机的危害可不是只有睡不着和睡不好。除此之外,它还会伤害眼睛,造成左右眼的视力偏差。躺着看手机,眼睛和屏幕之间的距离较近,这会使眼睛的肌肉高度紧张,容易产生视疲劳,而视疲劳是产生近视眼和近视度数增高的主要原因。

尤其是青少年时期的孩子,躺着看手机对他们的视力危害更大。手机的背光采用的是LED光源,其中的蓝光非常高,能量非常大。我们接触其他物体的光都是反射光,但手机屏幕发出的蓝光不同于自然

光中的蓝光,手机的光线是直接射进眼睛的。所以近距离、直射、高蓝光这三个特点加在一起对眼睛极具破坏性。

不仅如此,长时间盯着屏幕看还会导致眼干、刺痛和畏光等。长期不改善可能引起更严重的眼病。

皱纹爬上脸 颈椎病也找上门

与此同时,对我们的皮肤也会有影响。手机有一定的辐射作用,会对皮肤产生一些损害。长期晚上熬夜看手机会使内分泌失调,内分泌失调皮肤就缺乏营养,皮肤缺乏营养就会使皮肤变得干燥、长痘、长斑,还容易长皱纹。

手机荧幕又会吸附许多粉尘颗粒,睡前与手机近距离接触后,脸上也会沾上这些颗粒,让皮肤变得粗糙,还会起粉刺。此外,长时间躺着看手机还会影响颈椎,改变颈椎正常的生理结构,对颈椎后的肌肉造成劳损,久而久之会造成颈椎病,还会带来肩颈僵硬,脖子、肩膀被动牵拉,容易造成慢性劳损。

非要刷手机牢记这些小窍门

睡前难得的休闲时光相信大家是怎么都不愿放弃的。如果偏要刷刷手机,那在这里给大家提几点小建议。

控制时长 很多人一玩手机就会忘记时间,错过休息的时间,影响睡眠质量和身体的代谢,因此要尽可能减少玩手机时长,最好控制在20分钟以内。

控制时段 把玩手机的时间控制在睡觉前1小时之前。给兴奋的大脑一个冷却的时间,更容易入睡,怕玩手机忘记时间的朋友可以自己定一个闹钟或者计时器,用来提醒自己注意时间。

调低屏幕亮度 尽量调低手机屏幕亮度。晚上玩手机时,尽量把手机灯光调低,很亮的屏幕与漆黑的环境对比度太大,容易使眼睛疲劳。尽量把手机调到夜间模式,或者打开对比度,最好把灯打开,不要关灯玩手机。眼睛视力防护不是小事,为了眼睛健康,还是适量接触电子产品吧。

避免侧躺 尽量不要侧身躺着玩手机,左右横躺着对左右眼睛的压迫力最大,易造成左右眼睛视力偏差。 据北京青年报

夏季重养心

夏季五行属火,与人体五脏中的心相对应。立夏后要顺应天时的变化,重点学会养心。

夏季人体阳气浮越于表,腠理开泄,抵抗力减退。室外烈日炎炎,室内凉风阵阵,切忌汗后当风、穿着湿衣、贪凉饮冷等,尤其是有心脑血管疾病的患者。因为出汗后腠理疏松,毛孔舒张,风寒湿之邪易乘虚而入,伤害人体阳气,滞留肌肤而出现头痛、身痛、肌肤酸楚麻木、关节痛等症状。老年人及身体虚弱者对寒热的耐受较差,更应注意及时增减衣物。因此,进空调房要及时添加衣服,汗湿衣服后要马上擦干,并换上干爽的衣服。

夏季要以养心为重,不可过度出汗。运动强度要适宜,不宜过于剧烈,以防耗伤太过而泄汗伤阳。可以选择太极拳、八段锦、慢跑或游泳等方式,运动后要适当饮用温水,以补充体液。室外运动以早晨太阳刚刚升起或者黄昏太阳即将落下的时候为宜。当然,也可以选择温度适宜的室内进行锻炼。

夏季容易心烦躁、口舌生疮,也就是老百姓常说的“上火”。苦味入心,苦味食物可以清热、解暑、降心火,所以,不妨多吃一些苦味食物。但苦味食物大多寒凉,平素大便溏稀、小便清长、纳差怕冷、面色白、舌淡脉沉的阳气不足或脾胃虚寒的人群不宜常吃。

很多年轻人贪凉嗜好冰寒之物,常令寒邪直中脾胃,损伤脾阳,出现腹痛、腹泻、腹胀、纳呆等症状。春夏养阳,寒凉之物均应慎食。从冰箱里取出来的食物,应在常温下放一会儿再吃,一次也不宜吃得太多。宜多食健脾去湿之品,如山药、扁豆、陈皮、玉米须、茯苓等。

立夏之后,昼长夜短。此时要顺应阳盛阴虚的变化,晚睡早起,以接受天地的清明之气。为了防止睡眠不足,一定要“夏打盹”,增加午休,以保证饱满的精神状态以及充足的体力。 据人民日报

白发拔一根长十根?医生揭露真相

对镜看白发,缘何日渐多?有人认为,白发拔一根长十根,经常拔就会导致白发越来越多。那么,这个传言到底有没有科学依据? 湖南省人民医院皮肤科二病区主任肖伟荣,为广大读者讲解相关知识。

“白发不能拔,拔一根长十根,这是没有科学依据的。”肖伟荣说。

那么,为什么随着年纪增长,乌黑的头发变白,甚至有些年轻人也已经“早生华发”?对此,肖伟荣说,年轻人头发乌黑,是由于发根毛囊中存在着黑色素,而促进这种黑色素合成的,是人体细胞中的一种酶——酪氨酸酶。随着年龄增长,酪氨酸酶的活性降低,就会导致毛囊中的黑色素流失,黑头发就会慢慢变灰,再变白。

肖伟荣表示,其实每一个毛囊中的黑色素只作用于产生在同一个毛囊的

头发,毛囊和毛囊之间并不会互相影响。有些人觉得白发越拔越多,很可能是越来越多的毛囊自然出现酪氨酸酶活力下降,黑色素自然流失并且不再生成导致的。换句话说,头发本来就处于自然变白的过程中,拔与不拔,白头发都会越来越多,与“拔”的动作没有必然联系。

肖伟荣说,酪氨酸酶产生黑色素的过程中需要微量元素的辅助,如铜、锌、铁等。如果身体缺乏这些微量元素,就会影响黑色素的生成,从而导致头发变黄乃至变白。此外,遗传因素、精神因素等也是白发产生的重要原因。

“虽然白头发不会越拔越多,但不建议经常拔白头发,万一因经常拔白头发而引发毛囊炎或其它更严重的皮肤病,那就不得不偿失了。”肖伟荣说。 据人民网

夏日水果的正确打开方式



都说夏天是水果味的,每一抹甜爽,都是大自然的馈赠,多想畅快品尝。谁料,甜美水果也会是过敏原。快来看看夏日水果的正确打开方式吧!

芒果

芒果的蛋白质含量在水果中算出挑的,天生就带过敏潜质。不熟的芒果脾气暴,熟透的芒果味道好,还不易引发过敏哟



专家说

- 食用芒果后的过敏,大多是“芒果皮炎”。典型表现就是嘴唇肿胀,嘴唇周围及面部、身体接触到芒果汁液的皮肤会出现密集小红疹
- 易过敏的人,还有皮肤娇嫩的儿童,要吃熟透了芒果。最好别剥了皮啃着吃,这样很容易增大芒果和皮肤的接触面积
- 可以将芒果切成小块用牙签直接送进嘴里,或打成果酱、果汁用吸管喝,尽量减少皮肤跟芒果亲密接触。如果食用芒果出现了过敏症状,立即用清水清洗,症状严重者需要到医院就医

菠萝



无论是泡盐水还是榨汁都难以阻止菠萝过敏。在享用菠萝这件事上,过敏体质的人只好恨恨地说,菠萝这东西,麻烦又难搞

专家说

- 菠萝是一种容易引发过敏的热带水果。菠萝中含有菠萝蛋白酶,这种酶可使胃肠黏膜的通透性增加,胃肠内大分子异体蛋白质得以渗入血液,引发机体过敏反应
- 孩子吃菠萝,若出现皮肤瘙痒、潮红、口舌麻木、喉咙痒的症状,要立即停止食用。处理及时,两三天内可恢复如初
- 食用菠萝建议将新鲜菠萝切片,用盐水浸泡;或煮熟,高温可破坏菠萝蛋白酶,预防过敏 据新华网

拍卖通告

受相关单位委托,对以下标的物依法进行公开拍卖:
位于洛浦县恰尔巴格乡的构筑物及附属设施整体打包拍卖(具体信息详见评估报告)
整体拍卖起拍价:871.6537万元
保证金:100万元
注:企业办理竞买手续请携带企业营业执照、法定代表人身份证原件及复印件,个人办理请携带身份证原件及复印件,并于2022年8月14日17时前将竞买保证金缴至我公司指定账户(单位名称:新疆诚诚拍卖有限责任公司;开户行:交通银行乌鲁木齐大西门支行;账号:651651001013000437496;行号

301881000042)。 预展时间:自公告之日起至拍卖前一日截止
预展地点:标的物所在地
拍卖时间:2022年8月16日上午11时
拍卖地点:洛浦县人民法院办公楼6楼会议室
公告查询请登录本公司网站:www.xjccpm.net
微信公众平台:xjccpm_ 联系电话:13070071835_0903-2521835 梁主任 新疆诚诚拍卖有限责任公司 2022年7月29日

中标结果通告

一、项目名称:墨玉县农村信用合作联社2022年度电子办公用品、耗材、低值易耗品及金融机具、专用配套耗材采购项目
二、项目编号:TBD-2022-MYNXS-08
三、采购单位:墨玉县农村信用合作联社
四、开标时间:2022年7月29日上午10:30(北京时间)
五、采购内容:一标段电子办公用品、耗材、低值易耗

品采购:
二标段金融机具、专用配套耗材采购。
六、中标信息:
一标段:和田金广和商贸有限公司 金额:815977.00元
二标段:新疆金川德利商贸有限公司 金额:743200.00元
七、公告期限:自本公告发布之日起5个日历日
八、采购项目联系人:雷鸣 13199861977

通告

由我公司承建的策勒县达玛沟乡2021年乡镇干部周转宿舍建设项目已于2022年7月20日竣工并验收,如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。
施工单位联系人:余强 15109906969
建设单位联系人:张宝财 17599165557
策勒县劳动保障监察大队举报电话:6712689
新疆兴达建设有限公司 2022年7月29日

通告

由我公司承建的于田县3.6万亩补充耕地项目(阿热勒1片区、阿日希片区1-5片区)第六施工标段已于2021年10月15日竣工并验收,如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。
施工单位联系人:庞元海 18799418169
建设单位联系人:赫智 18690336060
于田县劳动保障监察大队举报电话:6811150
四川达虹宇建设工程有限公司 2022年7月29日

通告

由我公司承建的民丰县尼雅河西岸国家沙化土地封禁保护区建设项目(施工一标段)已于2020年11月竣工并验收,如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。
施工单位联系人:杜芝光 15559430999
建设单位联系人:管东 15009045611
民丰县劳动保障监察大队举报电话:6750102
新疆天业永生建设工程有限公司 2022年7月29日

通告

由我公司承建的于田县3.6万亩补充耕地项目(阿热勒1片区、阿日希片区1-5片区)第四施工标段已于2021年10月15日竣工并验收,如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。
施工单位联系人:庞元海 18799418169
建设单位联系人:赫智 18690336060
于田县劳动保障监察大队举报电话:6811150
四川金贝建设工程有限公司 2022年7月29日

通告

由我公司承建的墨玉县现代农业产业园肉羊育肥场建设项目已于2022年5月19日竣工并验收,如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。
施工单位联系人:黄利赞 13150198666
建设单位联系人:艾合麦提江 18899281555
墨玉县劳动保障监察大队举报电话:6516153
福建弘祥建设工程有限公司 2022年7月29日

通告

由我公司承建的墨玉县公路“建养一体化”服务项目MY-2标段已于2021年3月21日竣工并验收,如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。
施工单位联系人:张成哲 13511790923
建设单位联系人:图尔荪江·图如普 15999030005
墨玉县劳动保障监察大队举报电话:6516153
苏辰建设集团有限公司 2022年7月29日

通告

由我公司承建的于田县3.6万亩补充耕地项目(阿热勒1片区、阿日希片区1-5片区)第一施工标段已于2021年10月15日竣工并验收,如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。
施工单位联系人:庞元海 18799418169
建设单位联系人:赫智 18690336060
于田县劳动保障监察大队举报电话:6811150
四川金贝建设工程有限公司 2022年7月29日

通告

由我公司承建的于田县3.6万亩补充耕地项目(阿热勒1片区、阿日希片区1-5片区)第五施工标段已于2021年10月15日竣工并验收,如有参与该施工项目的农民工工资、材料款、运输款等相关费用未结清者,请在本通告登报之日起15日内与我公司联系结算事宜。
施工单位联系人:庞元海 18799418169
建设单位联系人:赫智 18690336060
于田县劳动保障监察大队举报电话:6811150
四川方正建筑工程有限公司 2022年7月29日

车辆过户声明

墨玉县麦提阿卜杜拉·霍吉麦合木提(身份证号:653222198505220279)名下新32-11853号拖拉机已转让给他人。请现车主自本声明见报之日起7日内到车管所办理车辆过户相关手续,逾期未办后果自负,与原车主无关。
特此声明
联系人:麦提阿卜杜拉·霍吉麦合木提
联系电话:18199344954

招聘

和田翔龙劳务有限责任公司因发展需要,招聘坐班出纳一名,具体如下:汉族;要求:性别不限,年龄30岁以下,出纳岗位工作经验者优先,工资面议。
联系人:胡先生
联系电话:13239812666

遗失声明作废

- 皮山县水利局阔塔格河管理站J8964000102501号(账号:878010012010121942217,开户行:皮山县农村信用合作联社)开户许可证丢失,特此声明。
- 和田市阿卜杜拉·艾力新32-23590号拖拉机登记证丢失,特此声明。
- 和田县阿麦提农产品购销农民专业合作社J896000559601号(账号:877090012010100266587,开户行:和田县英阿瓦提乡农村信用合作社)开户许可证丢失,特此声明。
- 和田市阿卜杜拉·图尔荪托合提新32-40170号拖拉机行驶证丢失,特此声明。
- 和田县阿布力克木·阿布都拉(身份证号:653221198209101551)木克热木·吐达托合提(身份证号:653221199303121545)BJ653221-2016-000209号结婚证丢失,特此声明。
- 河南省睢县刘超(身份证号:412325197906066350)66000000398770号4人户口本丢失,特此声明。
- 和田县吐送尼萨·热加甫65322119720414008X号身份证丢失,特此声明。
- 洛浦县阿卜来海提·尔西丁(身份证号:65322419870217231X)海如丽汗·买提热依木(身份证号:653226198502201123)之子阿卜杜喀哈尔·阿卜来海提(身份证号:653224201412022318)O650514825号出生医学证明(出生地点:于田县人民医院)丢失,特此声明。
- 和田市红十字会开具给和田地区红十字会0001953788号新疆维吾尔自治区行政事业单位资金往来结算票据(金额:450000元)丢失,特此声明。
- 策勒县消防救援大队11653225MB1B55708J号统一社会信用代码证书丢失,特此声明。