

国庆长假结束 三招让你工作时“满血复活”

假期综合征是指节假日之后出现的各种生理或心理表现,例如在节后的几天里感觉厌倦,提不起精神,上班和学习效率低,甚至有不明原因的恶心、神经衰弱等。别怕,记住这三招,让你“满血复活”。

1.调整工作、休息时间 保证睡眠质量

很多人在节假日后期,需要奔波赶回工作城市,节假日期间熬夜更是常态,生物钟完全被打乱。所以,节后首先要及时调整作息时间,定好闹钟,早睡早起。

节后调整,睡眠为什么这么重要?因为睡眠不足会使人体免疫力下降,抗病和康复的能力

低下,容易感冒,并加重其他疾病或诱发原有疾病的发作,如心血管、脑血管、高血压等疾病。

可就是睡不着,该怎么办?睡前一个热水澡,一杯热牛奶都是极好的。另外,用热水泡泡脚,睡前听听音乐也有助于睡眠。晚上最好提前2小时躺在床上,最重要的是不在床上玩手机。

如果上班时提不起精神,可以喝点咖啡或茶来提神。如果条件允许,中午可以休息一会儿,下午精力更充沛。

2.调整饮食结构,多吃蔬菜

假期期间的你有没有顿顿不离肉?建议节后饮食可以适

当减少肉类的摄入,多吃谷类食物和绿色蔬菜,尤其是深颜色蔬菜,这类蔬菜富含B族维生素和矿物质。

不过,节后饮食调整应遵循多样性原则,单一食物的营养肯定是不全面的。“只吃素食有利于健康”的说法是不科学的。因为如果吃得过于清淡,会造成微量营养素和优质蛋白质的摄入量不足。

另外,还应该多吃水果,保证每天摄入200~350克新鲜水果。值得注意的是,果汁不能代替鲜果。

秋天干燥,还需注意补水防秋燥,小米南瓜粥、百合莲子粥、番茄鸡蛋汤、红枣山药汤都

是不错的选择。餐桌上还可以添加菌菇类和豆制品,做到营养全面。

3.恢复运动,适当锻炼

“每逢佳节胖三斤”是不少人的过节常态,那么节后恢复运动就非常有必要,否则总会感觉“懒懒的”,没精神。

此时可以进行一些活动量相对大一点的运动,比如慢跑、游泳、球类等,以帮助身体消耗一些能量,重获元气。即使在家,也可以做扫除、收纳等工作。

当然,注意室内通风,娱乐运动切不可通宵达旦。

(新华)

我的牙齿 怎么刷也刷不白? 真相是……

在电视上我们经常能看到牙膏广告中的“主角”总是牙齿白得闪亮,大流量的明星们也常常是牙齿雪白。作为普通人的你和我,每天坚持早晚刷牙,为何牙齿仍无法变得雪白?是牙膏、牙刷选错了?为何刚洗了牙,牙齿看上去仍不能洁白无瑕?真相是……

健康的牙齿本就是淡黄色

南方医科大学口腔医院综合科副主任医师邱小玲说,其实人的健康牙齿是微微透一些黄色的。这是因为牙齿最外层叫牙釉质,它是一个半透明的结构,内侧叫牙本质,呈淡黄色,其透过牙釉质呈现出来的是微微发黄的颜色,这也是一个健康的颜色。越健康的牙釉质钙化程度越高,其硬度也越高,这样的牙釉质更透明,其深部的牙本质的黄色也更容易透过而呈淡黄色。

小宝宝的乳牙为何是雪白的?邱小玲医生解释,这是因为和恒牙相比,乳牙的钙化程度低,透明度不高,所以会更加白,但是硬度也会比恒牙差。

年龄越大牙齿为何越黄?

邱小玲医生解答,一是因为随着年龄的增长,牙釉质在此过程中被磨耗,修复性牙本质形成,而修复性牙本质颜色比原有的牙本质更黄,导致牙齿会看上去比以前黄,但这并不影响到牙齿的功能。

牙齿变黄还有另外一种可能是外源性着色。外源性着色与口腔卫生和饮食习惯息息相关。茶、咖啡等食物或烟草中的色素容易沉积在牙齿表面,使牙齿颜色加深。另外,长期使用某些药物,如氯己定漱口水或药物牙膏,会在牙齿表面形成褐色着色。这些外源性的着色是可以洗去的。

明星的牙齿为何雪白?

你在广告中看到的那种唇红齿白的效果,其实大多是后期通过电脑修图软件处理生成,并非真的用牙膏刷出来的。

还有一部分明星的牙齿看上去很白,有可能是做了牙齿美白的治疗。邱小玲医生介绍,如果想让牙齿变得洁白如雪,医学上是有方法的,比如牙齿漂白、牙齿贴面、全冠烤瓷牙等。这些方法对牙齿都有不同程度的损伤,所以如果你不是因为职业需要,或对牙齿的雪白度要求非常高,并不建议接受牙齿美白治疗。(新华)



明日停电

10月10日 暂无

2019 观影指南

卢米埃丹阳金鹰影城

今日上映3部影片:

吴京、章子怡主演剧情、冒险电影《攀登者》;张涵予、欧豪、杜江主演剧情、传记电影《中国机长》;黄渤、张译主演剧情电影《我和我的祖国》。

全球最先进的RealD 3D,就在卢米埃影城!卢米埃影城免费提供3D框架、夹片眼镜!

手机下载卢米埃官方APP,最低票价提前选座。影讯活动可关注微信订阅号:卢米埃丹阳金鹰影城。

中影国际影城

今日上映4部影片:

吴京、章子怡主演剧情、冒险电影《攀登者》;张涵予、欧豪、杜江主演剧情、传记电影《中国机长》;黄渤、张译主演剧情电影《我和我的祖国》;沙溢、安吉主演剧情、喜剧电影《亲密旅行》。

具体场次及时间:

1.可拨打热线咨询:0511-86169688
0511-86058118;
2.可关注微信公众号:dyzhongying。

信息收集:朱江达

儿童龋患多发 专家建议关注儿童口腔健康

新华社电 近期多位医生在接诊中发现,儿童患龋齿的情况越来越多,儿童口腔健康不容乐观。专家提示,家长是孩子口腔健康第一责任人,应尽早关注儿童口腔健康。

2017年发布的第四次全国口腔健康流行病学调查也显示,我国12岁儿童恒牙龋患率为34.5%,比十年前上升了7.8个百分点。5岁儿童乳牙龋患率为70.9%,比十年前上升了5.8个百分点,儿童患龋情况已呈现上升态势。

“从出生开始,家长应为婴幼儿清洁口腔。”首都医科大学附属北京友谊医院口腔科医生王变红建议,婴儿出生之后,家长应每天用软纱布或软毛牙刷为孩子擦洗口腔。牙齿萌出后,可用纱布或软毛刷轻轻地为孩子擦洗口腔和牙齿。当多颗牙齿萌出后,家长可用指套刷或软毛刷为孩子每天刷牙2次,并确保清洁上下颌所有的牙面。在家长的辅助和监督下,儿童应完成每日至少两次的口腔护理。

王变红说,如果儿童有吮指、咬下唇、吐舌、口呼吸等不良习惯,应尽早戒除,否则会造成上颌前突、牙弓狭窄、牙列拥挤等错颌畸形。如果不及时纠正不良习惯,后续的错颌畸形



矫正治疗将需要投入更多精力和财力。

很多家长认为,因为乳牙会掉,就算患龋也无需治疗,首都医科大学附属北京口腔医院儿童口腔科医生张元敏表示,这种观点是错误的。

“龋病能引起孩子牙痛,牙龈、面部肿胀,甚至高热等全身症状。龋病长期得不到治疗或造成儿童偏侧咀嚼,双侧面部发育不对称,还会影响恒牙的正常发育和萌出。”他建议,如果孩子患有龋齿,应尽快到正

规口腔医疗机构就诊。

除了每天两次的口腔护理,儿童爱牙护牙还能做些什么?专家建议为适龄儿童进行窝沟封闭,这是预防恒磨牙窝沟龋的最有效方法。张元敏表示,其原理是用高分子材料把牙齿的窝沟填平,使牙面变得光滑易清洁,细菌不易存留,达到预防窝沟龋的作用。由医生检查后,确认符合适应症的牙齿就可以做。“但即使进行了窝沟封闭,仍然不能忽视每天认真刷牙。”张元敏提示。

研究显示 使用电子烟可能导致肺癌

新华社电 一项新研究发现,接触电子烟的尼古丁烟雾可能引发肺癌。这一研究为电子烟危害增加新的证据。

美国纽约大学医学院研究团队7日在美国《国家科学院学报》上发表报告说,他们让40只实验鼠连续54周暴露在含尼古丁的电子烟雾中,结果有9只(22.5%)出现了肺癌。此外,有23只(57.5%)出现了膀胱增生,患癌风险增加。

传统香烟中添加的硝酸盐

和亚硝酸盐等化合物可发生亚硝化反应,将尼古丁转化为亚硝胺物质,后者是一种致癌物。

电子烟中这类化合物的水平比传统香烟低95%,因此有宣传称其“更加安全”。然而,新研究发现,哺乳动物细胞自身含有的一种离子也可与尼古丁发生亚硝化反应,产生亚硝胺物质,从而导致肺癌和膀胱处的癌前期增生。

近年来美国青少年吸电子烟已达到“流行性级别”。据统

计,2018年有超过360万美国中学生吸电子烟,较2017年激增150万。

电子烟主要由电池、加热蒸发装置和一个装有烟液的烟管组成,可通过雾化手段将含有尼古丁的烟液变成蒸气让使用者吸入。世界卫生组织曾发布报告说,没有充足证据表明电子烟有助于戒烟,吸烟者只有完全戒除尼古丁才能最大程度受益。

彩票信息

体彩七位数

第19153期:4 1 0 7 0 6 7

体彩大乐透

第19114期:03 05 07 20 23 +04 11

体彩排列5

第19267期:0 3 5 4 4

福彩双色球

第19115期:4 10 11 14 15 29 +5

福彩15选5

第19267期:3 7 11 12 14

福彩3D

第19267期:8 9 8