

贪睡惹来不少病

每晚睡觉超9个小时 患癌风险会升高

现代人工作、生活繁忙,平时需要早起,总觉得睡不够。于是,每逢周末总会放肆地睡个懒觉,有时醒了也赖在床上不起来。殊不知,这看似惬意的背后,可能会招来一身病。日前,美国哈佛大学医学院的一项研究显示,每晚睡觉超过9个小时,患癌风险会明显升高,尤其是超重和打鼾的人。研究者呼吁,大家最好别贪睡。

中国健康教育中心教授沈雁英表示,睡眠是抵抗疾病的第一道防线,不仅能修复身体机能、消除疲劳,还可增强抵抗力,但这并不是说睡得越多越好。另有研究显示,睡眠不足6小时的人,其死亡率比睡7~8小时的人高80%;相反,每晚睡10小时以上的人80%可能会短命。沈雁英说:“对健康成年人来说,每晚最佳睡眠时间为7~8个小时,睡多睡少都不利健康。”

第一,可能导致大脑供血不足。睡眠过程中,大脑皮质处于抑制状态,长期赖床会造成抑制时间过长,导致大脑供血不足,这也是“贪睡”的人起床后反而头昏脑涨、没有精神的原因。

第二,消化道机能受损。不少人为了赖床宁可不吃早饭。其实,前一天吃的晚餐到第二天清晨7点左右基本消化殆尽,胃肠此刻会按照正常规律准备接收新食物,老不起床吃饭容易导致胃肠功能紊乱。

第三,毒害呼吸系统。经过一夜的睡眠,卧室空气在早晨时最污浊,这些不洁空气中含有大量的细菌、病毒、二氧化碳和尘粒,如果早晨继续大睡,会对呼吸道的抗病能力产生负面影响。时间长了,易出现感冒、咳嗽等症状。

第四,降低肌肉修复能力。一夜休息之后,人的肌肉和骨关节处于“放松”状态,醒后立即活动能快速激活肌张力,增加血液供应,将夜间堆积在肌肉中的代谢物排出。反之,赖床会让肌肉组织错过这个最佳时机,出现腿软、肢体无力,导致“越睡越累”。

第五,增加心脏病风险。长时间睡眠,会打乱心脏活动和休息的正常规律,容易令其收缩乏力。另外,睡太久的人往往运动少,还会增加患卒中的风险。

第六,易发生泌尿系统炎症。膀胱有黏膜屏障,睡懒觉或赖床憋尿时,会对其造成一定破坏,诱发炎症。因此,胃肠功能差、脑供血不足及有泌尿系统疾病的人最好不要赖床。

沈雁英建议,长期睡眠不足、总觉得怎么也睡不够的人,应该改变的不是睡眠时间,而是睡眠周期,比如晚上早点睡,并尽可能提高睡眠质量。睡眠质量差的人,平时最好午休,30~60分钟为宜。实在不行,最好及时就医,以从根本上解决问题,而不是靠“傻睡”。另外,醒后及时拉开窗帘或打开房里的灯,按按眼睫及外耳、喝一杯温开水等,能迅速唤醒身体“活力”。

虽然不能睡太久或总赖床,但醒来后也不能一跃而起,尤其是中老年人,建议在床上适度地躺上10分钟,这对人体恢复正常生理活动有益。还可在床上做做深呼吸、伸伸懒腰、活动一下手脚关节。

(来源:《生命时报》)

2017年小麦最低收购价收购质价政策公告

根据国家有关部门《关于做好2017年小麦稻谷和油菜籽收购工作的通知》(国粮调[2017]66号)和《关于印发小麦和稻谷最低收购价执行预案的通知》(国粮调[2016]55号)精神,从国家批准江苏启动《2017年小麦最低收购价执行预案》之日起,按规定价格公开挂牌收购2017年产符合收购标准的小麦,收购截至2017年9月30日。

等级	价格(元/斤)	容重(克/升)	不完善粒(%)	杂质(%)		水分(%)	色泽气味
				总量	其中:矿物质		
一等	1.22	≥790	≤6.0	≤1.0	≤0.5	≤12.5	正常
二等	1.20	≥770	≤6.0				
三等	1.18	≥750	≤8.0				
四等	1.16	≥730	≤8.0				
五等	1.14	≥710	≤10.0				

水份	实际水分含量低于标准规定的粮油,以标准中规定的指标为基础,每低0.5个百分点增量0.75%,但低于标准规定指标2.5个百分点及以上时,不再增量。实际水分含量高于标准规定的粮油,以标准中规定的指标为基础,每高0.5个百分点扣量1.00%。低或高不足0.5个百分点的,不计增扣量。
杂质	实际杂质含量低于标准规定的粮油,以标准中规定的指标为基础,每低0.5个百分点增量0.75%。实际杂质含量高于标准规定的粮油,以标准中规定的指标为基础,每高0.5个百分点扣量1.5%;低于或高于不足0.5个百分点的,不计增扣量。矿物质含量超标的,加扣量0.75%,低于标准规定的,不增量。
不完善粒	不完善粒含量高于标准规定的粮油,以标准中规定的指标为基础,每高1个百分点,扣量0.5%;高不足1个百分点的,不扣量;低于标准规定的,不增量。

盐都区2017年小麦最低收购价委托收储库点名单(第一批)

- 1、江苏盐粮控股集团有限公司尚庄粮库
盐都区尚庄镇五瑞路1号 13951488718
- 2、江苏盐粮控股集团有限公司葛武粮库
盐都区尚庄葛武社区富强路10号 13962087508
- 3、江苏盐粮控股集团有限公司郭猛粮库
盐都区郭猛镇护陇北路3号 15805108900
- 4、江苏盐粮控股集团有限公司学富粮库
盐都区学富镇人民路58号 13851045656
- 5、江苏盐粮控股集团有限公司北蒋粮库
盐都区秦南镇北蒋社区人民路81号 13962088008
- 6、江苏盐粮控股集团有限公司秦南粮库
盐都区秦南镇亭湖路5号 18961975222
- 7、盐城市禾丰粮油储备有限公司
盐都区张庄街道办事处成庄一组 81086519

盐都区粮食局
2017年6月9日



老人多吃这些水果

橙子 橙子中丰富的维C有助于逆转阳光和污染引起的皮肤损伤,减少皱纹,提高皮肤的整体质地。



梨 梨中的膳食纤维要比其他的水果多,吃梨有助于老年人排便,减少便秘。

香蕉 香蕉中所含有的膳食纤维、钾元素、维生素C和维生素B6协同工作,能确保心脏处于最优的工作状态。

草莓 多吃一些草莓能调节胃酸分泌,也能消除肠胃中的多种病菌,还能促进肠胃蠕动。

苹果 苹果中含有的抗氧化剂槲皮素,能改善神经系统的整体健康状况。

猕猴桃 猕猴桃含有大量的天然糖醇类物质肌醇,能有效地调节糖代谢,调节细胞内的激素和神经的传导效应,对防止糖尿病和抑郁症有独特功效。

四种水果能降火

梨 味甘性凉,微酸,具有清热生津、润肺化痰功能,常用于热病津伤,烦渴消渴,热咳燥咳,气喘失音,便秘等。但胃寒脾虚泄泻者忌食。

枇杷 利肺气,化痰止咳(热咳),和胃降气,有清凉生津解渴作用。便秘、痔疮、支气管炎者忌食。

柚子 味甘涩性寒,润肺止咳,清热生津化痰软坚,健脾、涩肠、治咳嗽、止血、对高血压、痔出血有疗效。但多食会产生柿结石,所以要适量。

火龙果 具有清热解暑、退肠火、通便的作用。吃火龙果还能促进眼睛保健,增加骨质密度,帮助细胞膜形成、预防贫血和抗神经炎、口角炎、降低胆固醇、美白皮肤防黑斑。(来源:农业科技网)



久坐后 来套拍手操

久坐,是不少人的通病,不光上班族,很多老人在家看电视、听广播,一坐也是大半天。坐着虽然舒服,时间长了却会引起多种疾病,比如颈椎疾病、肌肉酸痛、食欲不振等,它还是导致肥胖的重要因素之一。这里给大家推荐一个三步拍手操,动作简单易行,适合集会、办公、学校、家居等小范围的活动,当您久坐或久站感到疲劳时,不妨试一试。该操分解动作有三部:1、有节律地击掌,面带

微笑,屈伸头颈;2、在有节律击掌的同时,上下跺脚;3、每击掌两次,向前扩胸伸展手臂。整套动作做够2分钟。

有节奏地拍手掌可促进气血通畅;适度地运动头颈能够缓解颈肩酸痛、头痛、腰痛等慢性疼痛,有助防治颈椎疾病;人体足底有很多穴位,跺脚能促进足部、肢体血液循环,可预防血栓、静脉曲张;微笑则能缓解神经紧张,使人放松。(来源:人民网)



宝龙食品

ATTRACTION TASTE WORLE CLASS FOOD
挡不住的风味
畅销世界的食品

宝龙小龙虾被国家CIQ认定为“龙虾正宗原产地”,同时被列为中欧10+10互认地理标志产品,公司相继开发出茴香整虾、香辣整虾、清水整虾、龙虾仁等系列产品,产品远销世界各地。

宝龙大闸蟹,采用蒸汽及零下120度新技术冷冻而成,让您四季能品尝到鲜美的大闸蟹。现已开发出清水蟹,香辣蟹、茴香蟹等不同风味系列产品,本品膏腴丰满、鲜盖百味、营养丰富,深受消费者青睐。

