冬季睡眠的小细节

睡觉是最为舒服的事情，很多人都有这样的感觉,冬天天气寒冷,觉也睡得比夏天舒服。专家表示,人与自然保持着一定的统一性，许多睡眠研究机构的标志都与八卦有关,冬天的阴比较多,人也会睡得比较多。但睡得多不等于睡得好,一些人没有关注睡眠卫生，长期存在不良的睡眠习惯，导致失眠等睡眠问题。“要想提高睡眠质量,最重要的就是创造良好的睡眠环境和培育卫生的睡眠行为。”专家说,冬天要想睡个好觉,需要注意8个细节。

光线

专家告诉记者，睡觉与一种叫褪黑素的激素有关，冬天下午五六时就天黑,光线减少,人体的褪黑素分泌增加,因此有想睡觉的感觉。相比夏天天亮得早,因为有光的抑制,醒来之后想继续入睡也比较困难。专家表示，农村天黑以后的环境非常适合睡觉,城市还有很多光源,一个好的睡眠环境就要尽量减少光的影响。另外,冬天的气温等其他环境因素也比较适合睡觉。

门窗

“天一冷就把门窗关得严严实实肯定不好，空气不流通容易产生病菌。但把门窗全部打开也不好,风对着吹容易感冒。”专家说,有些人睡觉容易落枕,这可能跟睡姿有关,也可能是被冷风吹到的原因，有的人甚至睡醒的时候出现脸瘫。

门窗具体打开到什么程度,要根据个人是否怕冷的具体情况来定。她建议,如果怕冷,可以把卧室的窗关了，把卧室的门和客厅的窗打开，通过这种方式使室内的空气保持流通。

被子

专家表示，有些父母担心自己的孩子着凉，睡觉的时候会给他盖比较厚的被子，这比较容易堵住他的嘴和鼻。大人的嘴、鼻被堵住后会自己把它拨开，但很小的婴儿和儿童缺乏这方面的能力，因此影响通气。另外,小孩睡觉过程中可能会踢被，父母照看孩子被子有没有盖好的次数要更勤一些。担心小孩着凉而给他穿很厚的衣服是不可取的，因为衣服越厚束缚越多，睡觉越不舒服。“冬天的日照比较少,而广州也还是比较潮的,盖潮湿的被子很不舒服，因此一有太阳要常晒被子。”专家还表示,被子上可能有皮屑,晒的时候最好抖一抖。

泡脚

“用热水洗手和洗脚,人体感觉的温暖程度是不一样的。”专家表示,冬天睡觉之前,用热水泡泡脚,能加快血液循环,有助于加快进入睡眠和提高睡眠质量。

沐浴露

睡眠质量的好坏不仅跟睡着后有关,在睡眠没有开始之前,人体舒不舒服,也决定了晚上的觉睡得安稳不安稳。比如说,沐浴露有很多类型，可以针对不同人的不同皮肤类型。但专家表示,冬天的皮肤比较干燥,最好使用滋润型的。沐浴露选用不当，容易因为皮肤不舒服而引起心烦,从而影响睡眠。

饮食

广东人喜欢喝汤，但专家主张晚饭不要喝太多汤。她说，冬天天冷,皮肤出汗不多,水分的循环比较少,因此与夏天比相对多尿,小便的次数要多一些。睡觉的过程中如果需要起来解手,就打断了睡眠,有些人可能需要有一段时间才能再次入睡。并且被窝内外的温差比较大,上洗手间的时候也容易着凉。专家建议在晚上七八时以后水也少喝一些，尤其是肾功能相对比较差的老人。

睡姿

很多小孩喜欢冬天睡觉的时候让父母搂着睡，也有些伴侣喜欢拥抱着睡,这不是好的睡眠习惯。首先是一人翻身会影响到另外一人,更重要的是一个人呼出来的空气很快又被另一个人吸进去，这些气体以二氧化碳为多。专家表示,如果一定要拥抱着睡觉，最好是采用同一方向的体位,不要面对面,以减少吸入不新鲜的空气。

睡衣

“冬天由于比较冷,有些人喜欢穿比较多的衣服睡觉，这并不利于人体的放松。”专家说,睡觉时,要尽量让身体得到放松。另外,化纤和尼龙质地的睡衣会对皮肤造成刺激,容易使皮肤发痒,影响睡眠质量。专家推荐棉质的内衣和睡衣，穿得舒服才能睡得香。

人体保健须及时

孙　剑

保障人体健康的关键在及时,至少包含三层意思:及时休息,及时防病,及时治疗。

及时休息

很多体力劳动者都有这样体验:干活一开始就干得过猛、过重、过快,连续不停导致过度疲劳,即使之后休息几天，体力都难以恢复过来。这种过度的疲劳称为“脱力”。一旦“脱力”,不仅需花很长时间休息以恢复体力，而且会引起人体免疫功能低下,疾病乘虚而入,即所谓的“积劳成疾”。所以说及时休息,避免过度疲劳，是一条既简单又管用的保健诀窍。

及时防病

疾病预防需及时，道理人人都懂,但不是人人都予重视。大量事实证明，无论是对于传染病的免疫预防接种,还是养身防病,“及时”二字均可称得上“要诀”。

免疫预防接种是将菌苗、疫苗、免疫血清等生物制品接种到人体之中,使人产生对传染病的抵抗力,达到预防传染病的目的。这种疾病预防方法的有效前提是“及时”。养生防病也应做到及时。如中老年人易发生的心脑血管病，多在青少年时期种下祸根。如能及早注意低盐、低脂饮食,保持经常的体育锻炼,注意养生,则可避免心脑血管病的发生。

及时治病

身体若有不适,及时诊治,才能防止疾病的发展或突变，尽早恢复健康。有些人自恃年轻力壮,小病小伤不以为意,一拖再拖,待到病情恶化方才想到治疗,为时已晚。中老年人各器官开始衰退,体质下降,抗病能力减弱,一定要及时治疗,以免酿成不治之症。

分类广告

一则小广告,为您创造高效益！<<<<<<<<

小投资,大收益　欢迎刊登分类广告
联系电话:2529117、2529107

防入室盗窃
专营红外报警器,监控器材。
地址:市国土资源局西200米(防盗专家)。电话:5163486

名家字画
刘先生　电话:13314727198

点钞机
专营、专修各种点验钞机(三年保修),350元—3900元。
地址：钢铁大街八一公园对面建行东50米点钞机店
电话:5625119　13304726355

欣奕除疤
免费体验,无效退款
假期学生凭学生证可获得300元优惠。电话:2882912

招　聘
新疆奥斯曼包头经销部招聘销售人员青山、东河、昆区各10名,这是一个让您无风险、稳步快速从一个业务员到加盟店老板的事业机会,名额有限,有梦想,勤奋踏实的您快快拨打财富热线:13347175756

售　房
现有东河区公安分局北,财神庙街广场东公务员小区B区2栋301室（3楼）126.77平米,现房欲出售,每平米2500元,与三医院门诊相邻,购物、上学、生活方便。联系电话:13664720088

高会计实操
资深会计手把手教你建账做账、深入各类企业实际操作，包教包会包上会计岗位,设主管、普培班,财务软件等专业,09年1月1日开始报名。
1.昆区分校二期班09年2月18日开课
2、东河分校二期班09年2月16日开课;
3、青山总校八期班09年2月17日开课。
电话:8588462　高会计

高会计实操
主管会计专业招生简介
1、招生对象:零起点或有证无实践者。
2、培训时间:全脱或半脱产学习。
3、培训内容:建帐算帐报税及财务管理与企业财务分析知识。
4、学费:首付50%,余款上岗后分每月付(提供一年免费财务咨询)。包教包会,包上会计岗位(签订协议)
电话:8588462　高会计

喜庆鲜花礼仪公司
中国婚庆行业委员会团体会员单位,公司经营十余年,实力雄厚,拥有数名持证资深婚庆主持人和策划师,承办中西式婚礼礼仪庆典,大型演艺,鲜花速递,企业宣传专业灯光音响。
公司地址:花苑正南30米路东。
电话:5150163　13304726061
13171226061

新疆奥斯曼
纯植物睫毛增长液，眉毛增长液;天然红花口红(俗称能吃的口红);纯植物生发养发护发洗护产品；天山雪莲系列护肤品。
经销地址:
昆区为一购物一楼奥斯曼专柜
青山娜琳商厦一楼奥斯曼专柜
电话:13347175756

过节送什么
——首选锡盟牛羊肉
在新春佳节来临之际,锡林塔拉肉食品经销部特推出纯正锡盟精品羔羊肉卷、羊排、白条羊、牛肉、牛排等系列礼品盒,欢迎订购,质量保证。
另：长期大量批发火锅店专用锡盟羔羊肉卷。
电话:0472-5100511　13604723151
地址:青山区少先路振华市场院内28号

洗皮衣　找象王
一流的品质,专业的服务,让您的衣物保持原有风格,包头龙江洗衣店采用意大利技术,精洗各种貂皮、裘皮大衣,各种皮夹克,女士拎包、各类中高档时装。绿色洗涤,让您洗得放心,穿得安心,欢迎垂询。
咨询电话:5918712
地址:青山区大连新型居住区逸民园南门

金昌驾校招生
标准训练场地，全新教学车辆,条件优越,师资力量雄厚,随到随学;包教包会,拿证快捷,市区免费接送欢迎光临咨询!
地址:青山区110国道赵家店开发区
咨询电话:5176568
驾　　校:3166086　6968608

健元鹿业
迎佳节,鲜鹿腿,鹿肉水饺上市，同时经销各种系列鹿产品，欢迎定购团购。专卖店地址:昆区钢铁大街,温州步行街东15米。
电话:6981733　15847081722

碎石场出租
我厂有上海产80—120T/小时，破碎筛分，除尘设备一套,60T电子磅一套,500千瓦配电设备一套，砖混厂房12间，占地75亩，对外出租价格面议。联系电话:15049386783

招　商
青山区民主路超市地处繁华地段,现有部分面积对外招商,经营项目不限,租金价格面议。联系电话:3634128 3650542　13088561866

名师家教
选派优秀在职教师一对一上门辅导,分数目标合同未达标罚款。
总部:2521611　2285986　华联:2261469
包钢:2110611　青一百:3133813
银河:5189385　青山:3349489　东河:4176466

合作代理
中国电信公司包头分公司在东河区域内,诚聘中国电信CDMA(133、153、189)手机话费代收机构或人员。电信公司提供相关业务支撑。有意者请致电0472-6956086或电信公司东河营销中心401室

梦飞乒乓球训练基地
(1)新开设成人俱乐部
(2)寒假期间正在招收中、小学生
(3)教练由内蒙古专业队员任教,地址:乌兰小学西门旁　电话:13804723451联系人:王教练

出售土地
现有哈顿高勒路房产及土地,地理位置较好,无经济实力误扰　电话:15024785599

脚垫　鸡眼
脚垫、鸡眼难受难看,手术痛苦不堪(茧清)华西医科大学研制国内首创，生物涂膜技术。清除老化角质,促进组织再生,一次性涂药三至五天脱落,鸡眼、脚垫一涂就好。
咨询电话:13804748338
经销地址:包头白云药店(太平洋商厦对面)

学播音主持找叶华
一对一授课
联系电话:13171231929

GPS导航仪与电子狗
厂家直销,批零兼可
电话:13664778055(武先生)
13664778063(李小姐)
门市:青山区九星国际数码城二楼A2145

菜谱专业制作
菜谱宣传画册宾馆服务指南，户外媒体。电话:13604721528
网址:www.fh1998.com.cn

心语心愿小学假期充电班招生
1、阅读写作　2、新旧课辅导
电话:5854885(张老师)5882476(田老师)

招　商
香港、健身堂保健器械隆重进驻我区保健市场,诚招我区各盟市、区县代理商及经销商加盟。内蒙地区总代理:包头市一师兄弟贸易有限公司
0472-2131208　13904727980　李先生

低价出租
现有昆区中源大厦公寓一套九层60m²，低价出租（包头宾馆西墙）
联系电话:5551288

车库出租
位于昆区少先路西段钢35街坊院内,22平方米，有电、暖气、电动门。联系电话:13634729317

房屋出租
内蒙古天彩稀土位于包头稀土开发区校园路36号,现有500m²办公场所,出租,价格面议。
联系电话:0472-6970778

出租厂房、办公室、小车库
位于昆区团结大街,长途汽车总站东100米,占地面积三亩带小院。三层办公大楼附带小二楼,车库等出租,价格从优。
联系电话:2138119　13804726188

场院出租
昆区三八路南段路旁，有处占地17亩场院,建有1600m²库房及房屋数间,水电齐全,场地宽畅,交通方便,可仓储可生产,整租分租均。13015153192

合作伙伴
本人股海击搏十多年,用心血总结一套实战经验，每年能精选5-15支黑马股,获利丰厚,能预测大盘高、低点。寻找合作伙伴。共同致富。电话:15548103190

春来茶园
山东人世家茶叶,崂山道家茶(自产)、藏茶、台湾高山茶、安溪观音王、出口花茶等。
地址:昆区青年路与南排道口,电话:2102103

业务范围:出租、出售、转让、家教、招生、诚聘、医疗、美容、售车、供求、婚介等。