

# 朋友,你睡好了吗?

莎士比亚把睡眠比作生命筵席上的 滋补品 。睡眠如此重要 ,很多人却并不重视 ,或者说就算重视也不知该如何调整。本文从睡眠作用和机理两方面出发 ,告诉你人为什么要睡眠 ,以及睡眠不佳时该如何调整。

通讯员 曹海鹰

**A人为什么要睡眠？**  
睡眠在人类生活中占了很重要的地位 ,每天24小时 ,睡眠8小时 ,即占去了一天的三分之一。而睡眠对人的健康影响又有哪些呢？  
补充身体能量

睡眠状态下 ,身体的代谢率会降低 ,能量的消耗会减少 ,而且睡眠的状态下人体的合成代谢远远超过分解代谢 ,为身体各个组织损失的能量得到补充 ,消除身体的疲劳、体力的恢复提供充足的能量。  
增强身体免疫力  
睡眠状态下 ,身体的内分泌会有一些的变化 ,增强机体产生抗体 ,并且提高身体抵抗疾病的能力。睡

眠不足会使人体免疫力下降 ,抗病和康复疾病的能力低下 ,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。实践还证明 ,手术后的病人如睡眠不好 ,伤口愈合的时间会明显延长。  
促进身体的生长发育  
睡眠状态下 ,身体内部成长激素的分泌 ,会促进儿童的生长发育 ,儿童如患有严重睡眠不足 ,可影响其身体发育。因为在睡眠时 ,特别是在深睡期 ,儿童脑内分泌的生长激素最多 ,这是促进孩子骨骼生长的主要物质。对于成人来讲 ,睡眠状态下可促进蛋白质的合成 ,有利于组织修补。  
提高脑力智力

睡眠状态下 ,脑细胞都是处于休眠的状态 ,脑袋里的神经细胞会得到更多的能量补充 ,有利于脑子功能的恢复 ,增强脑子的记忆力 ,从而提高工作中的效率 ,有梦的快速眼动睡眠有益于记忆 ,并且阻止大脑对新知识的遗忘 ,最主要的就是利于人们的创造性思维。

**B睡眠不好如何调适？**  
影响睡眠的因素有很多 ,只有对症下药 ,才能解决导致失眠的问题。  
1、给自己一个舒适的睡眠空间 ,床要舒服 ,卧室内最好悬挂遮光效果

好的窗帘 ,同时把门窗密封工作做好 ,省得外面的噪声吵到您的休息。  
2、保持有规律的作息制度 ,准时上床和起床 ,白天不午睡(包括节假日)。  
3、睡前不要服用中枢神经兴奋的药、食物 ,如咖啡、浓茶、巧克力等。有人认为 ,喝点酒可以帮助睡眠 ,其实不然 ,不少人酒醉睡醒之后感到自己浑身无力、头也昏沉沉的 ,正是酒精使睡眠质量下降了。  
4、避免入睡前阅读带刺激性书刊。  
5、在入睡前做做放松活动 ,如按摩、推拿等。  
6、如卧床 30 分钟不能入睡应起床 ,等想睡时再睡。  
7、早晨起床后要坚持体育锻炼。  
8、对于部分较重的睡眠不好或者失眠患者 ,应在医生指导下进行规范治疗。  
3月21日是第十七个 世界睡眠日 。市三院将于当天下午2点在住院部五楼学术报告厅举办 美好睡眠 健康人生 大讲堂 ,由心身科主任胡洪进主讲 ,欢迎市民前来听讲。



### 老中医谈食疗

#### 川贝猪肺止咳汤

主料 桔梗15克 紫菀10克 ,川贝15克 猪肺1个(约1500克)。

配料 :料酒 10 毫升 ,盐、姜各5克 ,葱 10克 ,味精、胡椒粉各3克。

制作 将川贝打碎 桔梗、紫菀洗净 ,姜拍松 ,葱切段 ,备用 ;将猪肺、桔梗、紫菀、川贝、料酒、姜、葱放入炖锅内 ,加水适量 ,置武火上烧沸 ,打去浮沫 ,然后再用文火炖煮 45 分钟 ,加入盐、味精、胡椒粉 ,搅匀即成。

肺气虚弱 ,久咳不愈 ,胸闷气喘 ,痰多之人可食用。

由柳忠中西医结合诊所提供



## 永康市教育局

# 关于开展成人双证制教育文化课免费培训的公告

根据省市人民政府有关精神 ,我市成人 双证制 教育培训工作已全面启动。现就2017年成人 双证制 教育文化课培训工作公告如下：

一、成人 双证制 教育培训的对象：

本地已获技能证书或尚未获技能证书 ,且文化程度未达到高中的成年居民均应报名参加文化课学习。

二、成人 双证制 教育培训工作的基本内容：

(一)技能培训与文化课学习。技能培训是指我市开展的各类取得劳动和社会保障部门或其他权威部门颁发的职业资格证书的培训(含农业绿色证书)。文化课学习包括语文、数学、科学、公民道德与法律基础4门必修课程 ,采用面授与自学相结合的方式进行。

(二)学分认定和文凭颁发。成人 双证制 教育培训采用学分制管理办法。文化课面授的课时、文化考核成绩、技能培训课时、职业技能等级统一折算为学分。凡参加所有文化必修课考核、取得职业技能资格证书、累计学分达到规定要求(高中80学分)的成年居民 ,经审核 ,由金华市教育局颁发成人职业高中毕业证书 ,国家承认其成人教育学历。

(三)双证制 教育培训中文化课学习实行免费培训和免试入学的办法。

三、我市成人 双证制 教育文化课培训由永康市教育局负责 ,由永康市成人教育中心(永康电大、永康社区学院)负责组织实施和具体管理 ,现暂设以下四个面授点：

| 培训点代号 | 培训学校        | 报名地点                                  | 联系电话                                  |
|-------|-------------|---------------------------------------|---------------------------------------|
| 1     | 永康市成人教育中心   | 五金科技工业园学院南路16号<br>永康电大行政楼106、408教育培训部 | 0579-89263106<br>0579-89263218        |
| 2     | 永康市职业技术学校   | 永康市九龙北路396号                           | 0579-87158653                         |
| 3     | 永康市海洋职业专修学校 | 永康市下园朱20-1号                           | 0579-87112335<br>0579-87124411        |
| 4     | 永康市蓝天职业技能学校 | 永康市九铃东路3007-3009号四楼<br>(丽州商城正大门旁)     | 0579-87535336<br>市府网 575766<br>575773 |

欢迎广大成年居民参加学习,提高文化水平和学历层次!

永康市教育局  
2017年3月3日

永康四联房产代理销售

## 宜家时代店面、套房热销

★可办按揭贷款 ★小区环境优美；★国有出让、产权清晰 ★税省 买方只需交契税

受产权人全权委托 ,四联房产代理销售宜家时代临街店面1-2层,以及高层套房：

店面 建筑面积 260㎡、293㎡、316㎡、468㎡、542㎡、613㎡等

售价 16280元/㎡起

套房 建筑面积 218㎡、222㎡；

售价 9666元/㎡

前3名认购套房客户送车位一个(价值12万元)

欢迎您到四联房产各门店咨询：

热 线 ：15867997735、13758972800、13858917919、15067946675、13516981001、13645890806

总店:公园里8幢7号(阿庆嫂往东50米) 87113105、87119506、87119536、18258979597

2店:金胜路68号( 房管大楼对面 ) 87129017、87129016、87129015、13516981001、15958460156

3店:华丰东路27号(普兰德洗衣店旁)87181592、87181591、87181590、13858917919、15158923360

4店:南苑东路27号(建行南苑网点旁)87103518、87103520、87103516、87103517、87103519

5店:丽州北路278号(丽州首府大门边)87119095、87119096、15867997735、15925939923

## 通告

由于原有城东路污水管不满足现状城市发展需求 ,经市委市政府批准 ,我公司决定从2017年3月11日-2017年6月30日止进行城东路压力管施工 ,施工期间我公司将对城东路与五金北路交叉口城东路段(中国银行附近)、城东桥南桥头(平安银行旁)进行半封闭施工。

施工期间 ,给广大市民造成不便 ,敬请谅解。

永康市城市管理行政执法局  
永康市交警大队  
永康市市政建设投资有限公司  
2017年3月6日

## 招标公告

招标项目编号 2017永施招第14号

永康市龙山镇西溪镇联建骨灰堂项目 绿化景观、消防通道防护、道路路面及交通安全设施工程 根据有关法律法规规定 现向社会公开招标。现将报名有关事项公告如下：

一、工程概况 :包括新建道路、停车场、排水沟、条石路、苗木种植等工程。

二、工程地点 永康市西溪镇。

三、招标控制价 4849065元。

四、资质要求 :具备市政公用工程施工总承包叁级及以上资质等级的企业 ,项目经理须具备贰级及以上市政公用工程注册建造师资格的人员担任。

五、报名时间 :2017年3月13日至3月14日(上午8:30-11:00 ,下午13:30-16:00)。

六、报名地点 :永康市公共资源交易中心(永康市金城路518号<汽车东站大楼8楼>)。

七、联系电话 :0579-89262188 18329082686 511422

八、施工企业报名时需携带材料详见 :http://www.ykztb.com

永康市西溪镇人民政府  
浙江诚远工程咨询有限公司  
2017年2月28日

## 招标公告

永康市西城街道下田园村池塘块石干砌工程对外招标 ,工程总投资约25万元 ,每立方米标价260元。

报名时间 2017年3月9日-3月10日上午12时止 ,交报名费200元。

招标时间 2017年3月10日14时 ,带押金3000元。

联系电话 :790358 15888900297 388993 15857997391

永康市西城街道下田园村股份经济合作社  
2017年3月8日