

优质午休让你更精神

上班族多有趴在办公桌上午休的经历，趴睡后肩酸脖子痛的体验很多人也有。很多人担心长期这样趴着休息，会不会对身体造成伤害？什么才是午休的正确姿势？如果只能趴着午休，怎样才能休息得好？

把午睡调整为午休

建议把午睡调整为午休，不要纠结于是否能睡着。午休，意思就是让全身心放松即可，不用强求必须有睡眠感，即熟睡的感觉。达到这个“休”的状态可以用多种方法，比如听听音乐、做松弛训练、放空自己的大脑、放松全身肌肉等。

没有必要为了睡着而把自己弄得筋疲力尽，尤其是失眠焦虑的患者，中午越着急越睡不着，越睡不着越着急，从而影响到整个下午和晚上的情绪，影响到夜间睡眠，导致恶性循环。

趴着睡的习惯要改一改

趴着的体位，部分身体肌肉持续呈绷紧状态。趴着睡时，下肢一直处于下垂位，而脑袋则一直压迫着胳膊，血液回流会受影响，这样毛细血管里的垃圾运不出来，营养运不进去，后果可想而知。午休的时候，尽可能把自己放平，能放多平就多平。有床就躺着，没床就仰着，脚下找点东西垫着。醒来后最好能够到户外去走一走，或者做些自己喜欢的事情，尽快恢复精神抖擞的状态。据人民网

生活提醒

午休的六个正确习惯

1.靠椅而不趴桌

尽量靠在椅子上午休，而不是趴着。如果椅子不能调节倾斜度，可买2个靠枕置于腰下，给腰椎下部一个支撑；采用头靠椅背的睡姿，最好准备一个U形枕或者O形枕，垫在颈后，不仅起固定作用，还能缓解入睡后颈部肌肉乃至颈椎的受力。

2.饭后别急着睡

胃部消化一般需要1个小时，午饭后，给肠胃一些消化食物的时间，散步10分钟可加快肠胃蠕动，缓解消化不良。建议午饭后休息30分钟，等消化系统工作高峰期过后，再开始舒服入睡。

3.调整最佳的午休时间

很多人可能都有过这种感觉：“午休起来竟然更困，整个人感觉非常累……”这其实是因为我们睡太久了。一个完整的睡眠周期大约有90~100分钟，当午休超过30分钟后，就会进入深睡期，从深睡期中醒来，反而会降低清醒度，增加疲倦感。

医生建议，尽量将午休时间控制在30分钟以内，20分钟左右更加保险。但是如果时间充足，睡满一个完整的睡眠周期90分钟也是没问题的。每个人的睡眠周期都不完全一致，可以根据自身情况设定不同的时间：15分钟、20分钟、30分钟、



40分钟等，然后观察自己在哪个时间段醒来的舒适度较高，调整为自己最佳的午休时间。

4.睡前添“装备”

人在睡熟之后，体温调节能力下降。所以，即使睡前不觉得冷，也要在身上盖一件被子或衣服，午休时要注意保暖，以免受凉感冒。有条件的话，尽量准备折叠椅或折叠床，让自己平躺着休息。

5.醒后喝杯水

一觉醒来，刚好午餐也消化了大部分，许多营养物质进入血液中，使血液黏稠度加重，人体有明显缺水感。睡醒之后别贪急，慢慢站起，先喝杯水，以补充血容量，稀释血液黏稠度。而且还能提神醒脑、防治犯困。对于高血糖人群来说，醒后这杯水更加重要。

6.活动颈椎“小动作”

加强颈部锻炼可以预防颈椎病，午睡后不妨做一做。

步骤1：背部挺直左手在背后与右手紧扣，并置于右边腰部位置；

步骤2：头部慢慢向正右边倒并保持30秒；

步骤3：头部慢慢向斜方倒下并同样保持30秒；

步骤4：可按个人感觉调整头部方向或下巴位置，完成后再用另一边重复相同动作。

如果是开放的办公环境，不适合做大幅度运动，可以尝试扩胸、旋肘、拍肩等运动。

午休虽然就是打个盹儿，但是绝不能太随意，否则不但达不到休息的效果，还会影响身体健康。

实用宝典

挑选陶瓷餐具有妙招



要挑到质量好又对健康无害的陶瓷餐具，讲究一看、二听、三试。

看。就是要将瓷器上下、内外仔细观察一遍。一看瓷器釉面是否光洁润滑，有无擦伤、小孔、黑点和气泡；二看形状是否规整，有无变形；三看画面有无缺损；四看底部是否平稳，有无毛刺。

听。就是听轻轻弹叩瓷器时发出的声音。如声音清脆、悦耳，则说明瓷器细致密实、无裂纹，在高温烧制时瓷化完全；如声音喑哑，就可断定瓷胎有裂纹或者瓷化不完全，这类瓷器遇冷热变化易开裂。

试。就是试盖、试装、试验。有的瓷器带盖子，有的瓷器由几个配件组合而成，在挑选瓷器时，别忘了将盖子试盖一下，将元件试组装一下，看看是否合适。另外，有的瓷器具有特殊功能，如滴水观音能自动滴水，九龙公道杯在酒斟满到某一位置时会全部漏光。这些功能要试验一下，看其是否正常。

为降低产品中的铅、镉对人体的影响，选购陶瓷餐具时还需特别注意：对盛装食物的用具，应尽量选用表面装饰图案较少的产品；选购时注意图案颜色是否光亮，若不光亮，可能是烤花时温度未达到要求，此类产品的铅、镉溶出量往往较高；要特别警惕那些用手即可擦去图案的产品，这种产品铅、镉溶出量极高；对不放心的产品，可用食醋浸泡几个小时，若颜色有明显变化则应弃之不用。此外，不要用内壁带彩绘的碗、盘，且彩瓷餐具不能放入微波炉使用。据《大众卫生报》

如何安全食用冷冻产品

选购时 到正规的超市或市场选购生鲜产品，选购时可使用一次性塑料袋反套住手挑选冷冻冰鲜食品，避免用手直接接触。同时，正确佩戴口罩。购买预包装冷冻冰鲜食品时，要关注生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容，保证食品在保质期内。购物后及时用肥皂或洗手液清洗双手。洗手前，双手不碰触口、鼻、眼等部位。海淘、代购境外国家或地区商品，包括购买境外冷冻食品，要关注海关食品检疫信息，做好外包装消毒。

清洗加工时 保持厨房和用具的卫生清洁，处理食材前要洗手。做到生熟分开，处理冷冻冰鲜食品所用的容器（盆）、刀具和砧板等器具应单独放置，要及时清洗、消毒，避免与处理直接入口食物的器具混用，避免交叉污染。冷冻冰鲜食品放置冰箱冷冻室保存，不要存放过长时间，与熟食要分层存放。清洗或接触冷冻冰鲜食品后应先洗手再接触熟食。此外，厨房要保持通风和清洁，必要时进行环境和餐具炊具消毒处置。

烹调食用时 烹调食用冷冻冰鲜食品时，应做到烧熟煮透。烧熟煮透的一般原则是开锅后再保持10~15分钟。

注意应尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜。两人及以上共同就餐时，要记得使用公筷、公勺，减少交叉感染，降低传染性疾病和食源性疾病的发生。未食用完（已经烹调熟）的海鲜，请放置冰箱冷藏室保存，尽早食用。再次食用前一定要充分加热，中心温度要达到70℃以上。据《北京青年报》

怎样穿高跟鞋不伤脚

对女性来说，高跟鞋有着特殊的“魔力”，穿上会让人显得更挺拔性感，双腿更修长。然而美丽的背后，她们也被高跟鞋带来的健康问题所困扰。当无法舍弃美丽的高跟鞋时，不妨用以下方法，在美丽与健康之间找到平衡。

选符合足型的鞋子 很多穿高跟鞋所导致的疼痛都是因为向前滑动过度所致，而穿适合自己足型的高跟鞋可以帮助缓解疼痛，矫正足痛。

放置缓冲垫 鞋内底放置鞋垫，可以帮助缓解疼痛。如果有足趾骨头的疼痛或穿高跟鞋站立的时间很长的话，可以在跖骨的位置放硅树脂鞋垫。

穿厚跟鞋 有一点点厚度的鞋跟是为了获得更好的平衡力，通过分散体重在足底上的压力，使压力更均衡。

走路姿势要正确 脚尖往前伸直，臀部夹紧，上半身挺直。这样可以避免压力分布不均，从而改善腿部、足部浮肿的现象，促进血液循环，远离腿部酸痛。

关注倾斜的角度 高跟鞋斜坡的倾斜角度要适合，足弓的弧度与高跟鞋的拱形应吻合，这样可以减少足痛症状。

晚综

泡发食材 掌握火候很重要

“酸汤子”中毒事件的发生，让米酵菌酸频繁出现在公众视野。很多人因此开始担心各种被泡过的食物的安全性，拒绝吃一切浸泡过的食物，生怕中招。

其实，并非所有被浸泡过的食物都含有米酵菌酸，大可不必因此拒绝一切浸泡食物。某些可能产生米酵菌酸的食物，只要浸泡时间合理，就可避免中毒，无需过度担心。



公共营养师表示，下面这几种食物都有可能产生米酵菌酸，要想避免

中毒，合理浸泡和食用非常关键。黑木耳的浸泡时间建议不超过4小时，水温不超过30℃。有实验表明，泡发超过6小时，黑木耳的边缘就会开裂，不仅严重影响木耳的品质，也使木耳更易受到微生物污染。

河粉、米粉在热水中的浸泡时间不得超过20分钟，食用前需再用沸水煮1分钟左右。如果嫌麻烦，可直接用冷水泡，需泡4个小时。据《科技日报》