

绛县卫生健康和体育局

召开人大代表建议意见和政协委员提案办理座谈会

本报讯 4月3日,绛县卫生健康和体育局邀请人大代表、政协委员王佐民、常小勇、康保平、刘景超、王波等15人,在局五楼会议室召开人大代表建议意见、政协委员提案办理座谈会。

会上,荆晨亮局长首先代表局班子对莅临的各位人大代表和政协委员表示衷心的感谢,感谢他们多年来对人民健康事业的关心、关爱和对该局工作的关注和支持。

各位人大代表和委员在会上畅所欲言,争相发表自己的见解,为卫生健康事业发展建言献策,提出了很多人民群众关心的难点和热点问题,给出了很好的建议。

局机关班子成员就人大代表和政协委员提出的创建国家卫生县城、县域医疗资源合理整合、中医药事业的发展、加强乡村医生队伍建设、医疗垃圾回收、综合文化体育场馆建设及全民健身等七个方面逐一给予

了答复。各位人大代表和委员对班子的答复表示非常满意。

会上,局长荆晨亮要求各分管领导一定虚心听取和接受人大代表、政协委员们提出的建议和意见,及时分析、研究、实施。要高度重视,积极主动作为,以强烈的政治责任感,奋发有为的精神风貌,认真负责的工作态度,求真务实的工作作风,高标准、高质量,确保全面完成人大、政协提出的各项建

议和提案。希望各位代表、委员在今后多来卫生健康局走走,多多关注、关心、支持卫生健康事业,常交流、常沟通。

荆晨亮表示,县卫生健康和体育局将一如既往地主动接受人大、政协及社会各界的监督,为我县“绛老长寿之乡”和“两乡五区”建设做出应有的贡献。

每天睡眠时间保持多久最健康

睡眠对于我们每个人而言都是非常重要的一件事情,我们的一生中大约有三分之一的时间需要在睡眠中度过。这就使得很多人产生了一个错误的想法,既然睡眠对于我们这么重要,那我就多睡点,对于身体健康肯定有好处。其实这个想法是很错误的,睡眠过度的话反而会给身体带来危害,具体会带来哪些危害呢?跟随小编一起了解下这个问题吧!

睡眠过度的危害有哪些?

1、伤害胃部。

睡眠时间过长的话,会导致我们的胃部没有食物可以消化。但是胃液还在持续不断的分泌中,在早晨的时候没有起来吃早餐的话,这些分泌的胃液会伤害我们的胃粘膜,长时间如此的话易引起胃病出现。

2、影响智力。

过度睡眠的话,会使得我们的大脑皮质处于抑制的状态下。在过度睡眠之后,起床之后反而不会感觉到精神抖擞,而是会出现腰酸腿软的现象。因为睡懒觉的时候,我们的睡眠中枢是长期处于亢奋状态下的,而其他的中枢由于受到的抑制时间过长,恢复的时间就会变得相对缓慢。这样一来会导致大脑的供血量不足,从而会引起大脑缺氧,会导致出现头昏脑涨、昏昏沉沉的感觉,感觉睡眠充足了反而更累。长期这样下去的话,对于我们的智力也是会起到影响,长期睡眠过度之后你会发现自己的反应力越来越差了。

3、体重增加。

当处于睡眠状态的时候,我们的身体

也是处于一种休眠的状态下,体内的食物分解速度也会随之变慢。经常睡眠过度的话,体内的脂肪和胆固醇无法及时的进行分解。会导致体重逐渐的增加,很可能会导致身体肥胖。

4、影响心脏功能。

在处于睡眠时间的时候,我们的心脏也是在休息状态的。在睡眠时,心跳、心脏的收缩力以及排血量都会处于下降的状态。长期睡眠过度的话,会影响到心脏正常的生物钟和心脏的规律运动,最终很可能会导致心脏收缩乏力,稍微运动就会导致心跳过速久久无法恢复,在日常还很容易会出现心慌的现象,对于心脏健康非常不利。

睡眠过度会给我们的身体带来这么多危害,那么我们每天要睡多久才是合适



的呢?

一般情况下,成年人每天的睡眠时间建议保持在7-9个小时之间,至于具体要睡几个小时,则可以根据自己的生物钟去调节。比如有些人睡眠时间7个小时就可以让自己的精神很充沛,那么说明你的睡眠时间是充足的,反之有些人睡眠7个小时会觉得还是疲倦,那可以适当的多睡一两个小时,每个人要根据自己的个人情况去选择最合适的睡眠时间。

清明时节吃什么好? 5种时令野菜好吃又治病

4月5日是清明节气。清明时节,气候温和、草木萌发,人们在享受明媚阳光清新空气的时候,有时也容易出现干燥上火等不适。这个时节,绿色蔬菜品种多起来,多食绿色的野菜可以缓解内热、滋阴润燥



荠菜:健脾和胃

荠菜,具有抗氧化的能力,在盛产的季节吃新鲜又有保健功效,可为一举两得的事情。荠菜又叫护生草、荠、芊菜、鸡心菜,目前除野生外,在我国各地均有栽培。在传统医书中皆有记载如《本草纲目》:“明目益胃”;《名医别录》:“甘、温,无毒。和肝气,和中为上品”;《日用本草》:“凉肝明目”。在春季养肝之时,食点荠菜正合时令。

荠菜味甘性平,内含草酸、酒石酸、苹果酸、延胡索酸、蛋白质、脂肪、糖类、钙、磷、铁及胡萝卜素和多种维生素等。荠菜的

营养价值很高,食用方法多种多样,具有和脾、利水、止血、明目的功效,常用于治疗产后出血、痢疾、水肿、肠炎、胃溃疡、感冒发热、目赤肿痛等症。在食用时为了不影响对钙质的吸收,食用前先焯水去草酸为宜。

苋菜:滋阴润燥

苋菜亦称为“鬼葵”、“苋菜”、“苋菜”。其菜身软滑而菜味浓,入口甘香,有润肠胃、清热毒的功效。苋菜能维持正常的心肌活动,防止肌肉痉挛。这是因为它含有丰富的铁,可合成红细胞中的血红蛋白,有携带氧气的功能。同时,它富含钙和维生素K,可以促进凝血、造血等功能。

苋菜性味甘凉,长于滋阴润燥、清肝解毒,凉血散瘀,对于湿热所致的赤白痢疾及肝火上炎所致的目赤目痛、咽喉红肿不利等,均有一定的辅助治疗作用。且苋菜中富含蛋白质、脂肪、糖类及多种维生素和矿物质,其所含的蛋白质比牛奶更能充分被人体吸收,所含胡萝卜素比茄果类高2倍以上,可为人体提供丰富的营养物质,有利于强身健体,提高机体的免疫力,有“长寿菜”之称。

苦菜:清热燥湿

苦菜在我国大部分地区有生长,又叫

苦蕒菜、苜蓿菜、败酱等。苦菜顾名思义就能知其属性是味苦性寒,清热解毒,消肿排脓。苦菜中还含维生素C及大量铁元素,蛋白质、脂肪、糖类、胡萝卜素、维生素B及钙、磷等。此时食用可以清热凉血,降内热、减



马兰头:清火明目

马兰头,又叫马兰、螃蟹头草、田边菊等,我国大部分地区路边及田野有生长,也有人工栽培。马兰头含丰富的维生素C、维生素A、蛋白质、脂肪、钙、铁等,味辛性凉,清热解毒,对于口腔溃疡、咽喉肿痛、衄血、血痢等都有一定食疗作用。我们把马兰煮熟加调味后,美味可口,为家庭喜食的蔬菜之一,并有一定的药用价值,经常食用可达清火明目的目的。



刺儿菜:凉血祛瘀

刺儿菜,它是菊科植物小薊的全草或根,在我国大部分地区有生长,适应性很强,路旁、沟岸、田间可见,人们常称为小薊、薊薊菜。刺儿菜含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维、钙、磷、铁、胡萝卜素、维生素B、维生素B2、尼克酸和维生素C等成分。此外,还含有生物碱、胆碱、皂甙等。

刺儿菜味甘、微苦、性凉,具有凉血祛瘀止血的功效,适用于吐血、尿血、便血、急性传染性肝炎、疔疮等病症。早在《本草纲目》中就有记载:“清火疏风豁痰,解一切损伤,血崩白带”,还在《本草拾遗》有:“破宿血,止新血”,现在临床应用于急性传染性肝炎,高血压及一切出血,但体虚胃弱者慎食。