

睡好觉就是延长生命

据世界卫生组织统计资料显示,全球失眠发病率约为27%,老年人甚至高达35%。有一项研究指出,证据表明,睡眠不足会造成免疫力下降以及代谢的改变,引起认知障碍,增加慢性病风险。此前一项历时6年完成的研究显示,长期睡眠不足将使寿命缩短一成。

专家表示,大家应尽早把睡眠健康重视起来,别等到身体其他系统和功能受到连累才幡然醒悟。

“睡眠质量好坏的依据,往往凭借个人感受,但有时候主观判断会与实际情况不一致。”专家说,从专业角度来讲,可以通过睡眠监测来判断睡眠质量,但技术条件高,检查费用也高,且过程繁杂。对个人而言,可以参

照以下“三步法”来自查睡眠状况:1、入睡时机。正常人应该在晚上10点左右睡觉,入睡过早或过晚,睡眠都可能存在问题。与此同时,若在安静放松状态下躺下半个多小时还不能入睡,就可能存在失眠问题。2、睡眠时长。多数成年人每天平均需要睡7~8个小时,不过个体差异化较大,需综合其他两种情况来判断。3、醒来感受。如果睡醒后仍感觉到疲倦、乏力,甚至记忆力减退,很可能是睡眠质量出了问题。

专家提出改善睡眠的三点建议:第一,别饿着肚子睡觉。饥饿感对入睡和睡眠质量影响很大,睡前可以喝些牛奶、酸奶等。第二,睡前活动要放松。睡前可以洗个热水澡或泡脚,不要

做剧烈运动,减少打电话、玩手机的频率,降低对感官的刺激。第三,保持舒适的卧室环境。减少光源和声源干扰,睡前也可以听一些节奏舒缓的轻音乐助眠。专家补充说,睡觉时须保持心情愉快。情绪是影响睡眠的重要因素,精神紧张、焦虑、悲伤、兴奋过度,都会影响睡眠,且睡眠障碍又会造成情绪不良,形成恶性循环。另外,规律睡眠也很重要。

“当身体出现问题时,会影响睡眠;反之,睡眠出现障碍时,也可能是身体出了问题或其他疾病造成的。”专家说,若发现明显有睡眠问题,一定要寻求专业帮助,在医生指导下采用药物或其他治疗,切忌滥用安眠药。

(来源:生命时报)

保健养生

呵护小宝

■ 梁伯群

7月17日,女儿怀胎十月的小宝,我们严阵以待、恭候多时的小宝,终于出生了。

我抱着小宝,喜滋滋的,那么柔软,那么娇小,粉红色嫩嫩的肌肤,清澈纯净的眼睛,小巧可爱的小手小脚丫,全身散发着新生命的柔光,我心柔软成水,呵护小宝的欲望之花盛开,呵护小宝的心声呼噜响起。

晚上照顾小宝,要有熬夜的本事。

呵护小宝,我们分工合作。夜间,女儿负责,白天,我全职照顾,姨婆煮鸡汤做家务。两周后,我看女儿熬夜太辛苦了,晚上,我抱小宝来我房间照顾。

第一晚,10点多钟,小宝睡着了,我赶紧与小宝同步睡觉,小心翼翼地小宝旁边躺下,小宝还是受惊吓了,四脚朝天,手脚用力往上伸出,手指张开。我一骨碌爬起来,握住小手手,轻拍小胸脯,小宝慢慢地安静下来,又睡着了。小手依然紧紧地抓住我一根手指头,一种被需要、被依赖的感觉荡漾心头,我一直坐着,不忍心惊醒小宝。12点多,我打瞌睡了,准备睡觉。小宝却醒了,扭动着全身,脸都涨红了,呵呵,这是小宝“拉粑粑”的招牌动作,帮小宝换洗完毕,小宝精神抖擞地要吃奶,我抱去让女儿喂奶后,又抱回我房间。2点多,我有点困了,刚想睡觉,小宝又醒了,怕吐奶,我赶紧抱起来,哼催眠曲,哄着睡。似睡非睡中,“噗噗噗”,小宝又“拉粑粑”了,赶紧换洗。如此这般,一夜无眠,哈哈!我像超人,有不休不眠的本事,可以通宵达旦呵护新生命。

接下来几晚,我基本是如此不休不眠地呵护小宝。不到一周,我败下阵来,太困了,头脑都不清醒了,只好与小宝的奶奶、姨婆,轮流值夜照顾小宝。

满月了,我抱着小宝称秤,我瘦了5斤多,小宝重了两斤半,小宝长大一点啦!为伊消得人憔悴,值得,哈哈,开心!

小宝饿了,要吃奶了,会发出明确信号。小嘴微张,头往一边拱,刚开始,动作轻柔地寻觅,10秒钟后,越来越大力地向一边转动头,张大嘴急切地寻觅。如果还是寻不到,就放声大哭,哭声嘹亮,怎么哄都无效,初心不改,目标明确,一副吃不到奶不罢休的姿态。小宝加油!求生存就是要这样力量无穷大。愿小宝保持初心,活出生命的精彩!

小宝喜欢洗澡。把小宝放到水中洗白白,时刻要注意小宝耳朵、嘴巴不能进水,全程要托住小宝的头、脖子和腰,还要腾出手仔细帮小宝洗白白。小宝身在水中,安静地享受水的沐浴,享受水的温柔,享受洗干净的舒服。

洗完澡,穿戴好,小宝立刻要吃奶,起劲吃奶,吃着吃着,就睡着了,睡得很沉很香很满足的样子,我深呼吸,再舒一口气,开始悠然享受清闲时光。

8月18日,我离开小宝,回到了居住地。我多么想一直守护着小宝,呵护着小宝啊!

茂名记忆

全校师生看电影

■ 海焯

1960年4月,茂名初夏,凤凰花开,一切美好如约如至。

4月13日下午,茂名市一中全校师生在学校操场集中,去电影院看《青春之歌》电影。这部电影改编自同名长篇小说。在看电影前,由高中语文老师谢飞鹏演讲《青春之歌》的内容提要。

谢飞鹏老师以激昂慷慨之情,讲述著名作家杨沫写的长篇小说《青春之歌》主要内容。《青春之歌》讲述了以林道静为主要人物的一批进步青年如何走上革命的道路,并成为无产阶级战士的曲折过程。林道静找到并坚定了自己的思想与信仰,实现了青春的价值。

谢老师讲完内容提要后,全校列队步行至红旗电影院看《青春之歌》电影。大部分从农村来的同学,从来没看过电影,随着剧情的深入,同学们紧张、起伏的心情难以言表……当电影散场后,同学们回味无穷。

同学们纷纷表示:“感受到了电影所表达的爱国主义精神。我们青年一代有幸生活在祖国社会主义建设的大好时代,我们是幸运者,我们责任重大,我们要发扬‘五四’精神,认真思索,自己应有一个怎样的青春,怎样的人生。今后,我们会更加努力学习,将来为社会主义建设添砖加瓦。”

诗词二首

■ 邹继沐

参加长者座谈会抒怀

重阳岁岁酒轻尝,
今日黄花格外香。
领导祝词情恳切,
公司礼品义深长。
桑榆夕照红霞艳,
耄年眉开笑眼扬。
有党光辉长照耀,
何愁颐寿不安康!

观看文艺演出有感

钧天乐奏《喜洋洋》,
妙曼娇姿赛月嫦。
双节同欢歌湛露,
秋光璀璨耀高凉。



好姐妹 晨曦摄



扫码关注 快捷投稿

温馨的一幕

■ 陈冲

国庆节那天,一条游艇在家乡的大湖上转游,有位奶奶带着两个孙儿在游艇上轻踏踏板,游艇缓缓前行,像在闲庭漫步,这比划桨和摇橹更安全,而且舒服多了。

奶奶六十开外,看气质、穿着、说话像一位退休的老师。大孙女约十四五岁,小孙子约六七岁,尽管年龄不同,但一家三口乐也融融。显然,他们是从城里来乡村度假的。

那孙儿特别活泼、好动,笑声不断,好奇心强,不停地向奶奶问这问那。

游艇上有篷顶,可遮阳,可挡雨,呈米黄色,与游艇中间的桌布颜色一样。此时,阳光像万缕金丝,飘飘洒洒,将湖面和湖畔上的树木、行人、石凳、花草等全给镀上了一层金色,显得格外妙曼氤氲。

突然,游艇上传来了一句欢快明亮的男童声:“国庆节快乐!”随后一家三口也跟着朗声欢叫:“国庆节快乐!”

这时传来奶奶温柔的声音:

“你们看,那边有一群白鹭,多漂亮!”

两孙儿高兴得异口同声地说:“你们好,白鹭!”

“呵呵,你们真乖,懂礼貌!”奶奶笑了笑,赞许道。

“奶奶!那是啥?”孙儿好奇地问。奶奶回答说:“渔船,那是农民伯伯耕作之余在打鱼,捕了鱼拿去卖,帮补家用。还记得那首《锄禾》的诗吗?”

俩孙儿齐声回答:“记得!”“好,我们一起朗诵。”奶奶率先带头:“锄禾日当午/汗滴禾下土/谁知盘中餐/粒粒皆辛苦。”

“农民伯伯辛苦,粮食来之不易,今后我们要珍惜每一粒粮食。明白了吗?”俩孙儿懂事地点点头,连声说:“是。”

远处湖面出现了一群鹅。小孙子眼尖:“好大好白的一群鹅!”孙女跟着说:“它们排着队,游得好整齐好威武啊!”奶奶说:“它们也像我们是一家人。你们看,它们多团结,多和睦!家和万事兴,鹅们也懂这个理。”

孙儿大声地嚷嚷:“快追,马

上就追上了!”奶奶马上纠正说:“别太快了,会撞上鹅的。我们要友善对待所有生灵,更不能欺负弱小的动物。”

小孙子像明白了什么,连“哦”了两声,不敢撞撞鹅了。

奶奶说:“它们多可爱,多漂亮,我们一起来念念骆宾王的《咏鹅》好吗?”“好!”小孙子回答得最快最响。

游艇上一家三口,当即朗诵起了《咏鹅》来。“鹅鹅鹅,曲项向天歌,白毛浮绿水,红掌拨清波。”

游艇缓缓前行,水声汨汨。

哦,这是简单的儿歌朗诵吗?这是简单的游艇玩乐吗?不,这分明是一场寓教于乐的家庭教育课,这分明是一个充满友善友爱的书香之家,这分明是一个充满爱心善心的好奶奶!

我被这温馨的一幕感动了,这一幕,像一盏灯点亮了我心中之美;这一幕,又像晨曦中的一颗星星,唤起了我对眼前和未来许多美好的联想。