

为什么有人总犯困

编者按<<<

明明睡了很久,怎么还总觉得困?这可能已成为很多人的烦恼。现总结了人们经常犯困的8大原因,总打不起精神的小伙伴们不妨看看。

患者体内的胰岛素将葡萄糖转化为能量的过程出现问题,导致患者易出现疲劳乏力等症状。如果怀疑困倦与糖尿病有关,就应及时就医检查。

六、运动太少。总是因为觉得累而不想运动?这可能是个恶性循环,因为不爱运动的人常常感到疲惫。所以要打破这个循环,多多锻炼身体。

七、缺少维生素B12。如果体内缺乏维生素B12,也可能出现贫血,从而出现困倦、注意力不集中、脸色苍白等情况。缺乏维生素B12可能因饮食不足或者吸收障碍导致,必要时需要就医。

八、不当时间喝咖啡、饮茶。咖啡或茶中的咖啡因有提神功效,但下午饮用后很可能导致晚上失眠,从而打乱睡眠节律。所以喝提神饮料要注意时间,不要耽误晚上休息。

品,还可补充富含维生素C的食品,促进铁的吸收。

三、服用了抗过敏药。一些抗过敏药除了会抑制过敏反应外,还会影响脑神经细胞,让人困倦。所以,用药前一定要注意药物是否可能导致嗜睡或改在晚间服用。

四、喝水太少。研究显示,喝水少的人通常睡眠不好,而且这是个恶性循环:白天喝水少,夜间睡不好;夜间睡不好,白天喝水少。所以每天最好喝下1.5升至2升水。

五、患有糖尿病。二型糖尿病



一、可能是甲状腺出了问题。如果甲状腺机能减退,就可能出现脉搏减缓、嗜睡等症状。如果甲状腺功能亢进,人会出现心悸、不安和乏力。所以如果总犯困,可到医院检查一下甲状腺功能是否正常。

二、缺铁。很多女性身体缺铁,这可能引起慢性贫血。红细胞向身体其他细胞供氧不足,人们就会感到困倦,注意力难以集中或易感冒。女性缺铁的原因很多,可能是经期出血过多,也可能饮食中含铁较少。因此,需多吃肉类、蔬菜、豆类等含铁丰富的食



相映成趣

崔静红摄

冯瑞文:为老服务的勤务兵

(上接第一版)毛水云说,他在为老服务上满腔热忱,不分时间、不分远近,无论节假日和白天晚上,只要家属一通知就马上赶去,最多时一天要去3个老人家慰问,并尽可能协调解决家属的要求。他把对逝者的关爱还体现在微信群里,对不能登《大钢日报》告的普通职工,他就在群里发讣告悼念。

尖北地区老龄委副主任霍治安说,冯瑞文口碑好,不仅仅是处理善后事宜,他对老同志们咨询的事情也讲得一清二楚,业务水平高,他耐心解答每一个问题,让老同志们带着疑问而来,满意而去。

离退部尖北管理所所长杨丽芳评价道,冯瑞文虽然是个协管员,但他作为一个敬老助老的志愿者,一直以一个在职人员的标准要求自己,对离退休各项政策理解把握得比较透彻,为所里的年轻人树立了榜样。最关键的是,他用他的行动把太钢对离退休职工的关怀淋漓尽致地传递了下去、体现了出来,让人们通过他认可太钢,认可太钢的离退休工作。

用李双良精神激励自己发挥余热

冯瑞文内退前是一名编辑,干了一辈子宣传报道工作。由于业务需要,免不了要和以前的同事打交道,得知他每天忙来忙去并没有多少收入,有人劝他在外面找个挣钱多的工作。老冯说:“为老年人服务挺好的,也可能是我喜欢帮助别人那份成就感吧,虽然干了8年,但我工作得很愉快。我们夫妻俩要求也不高,两个人的退休金够活了。”

冯瑞文还发挥新闻人的作用,提炼总结出了善后服务三到位:关心、安慰到位;周到、服务到位;救助、帮扶到位。全力践行“视老同志如父母”的理念,以“内化于心、外化于行、固化于制、优化于新”的工作方针,真正提高为老服务的满意度。

他自封敬老使者,在自己的服务名片上郑重承诺:关爱老人、服务老人是我的追求,如果您有疑

惑的问题需要解答,您老在生活上困难需要帮助,您老精神不愉快需要开心,您老有心里话想对我说,请拨打敬老热线:3014663 13099095459。他平时总是随身携带几张,遇到需要帮助的老人,他就让老人拿好,有事给他打电话。现在尖北地区一说冯瑞文,很多老年人都有他的电话。

冯瑞文说,李双良退休后能主动治理渣山,为太钢做贡献,自己做不了那么大的事情,但作为一名退休职工,能为老同志做些有益的事情,发挥自己的余热,也是很有意义的。

周末菜谱

回锅肉

材料:猪五花肉300克、青椒2个、青蒜2根
调料:葱段、姜片、甜面酱、郫县豆瓣、白糖、味精、植物油各适量

做法:1.猪肉洗净,整块放入凉水锅中,加入葱段、姜片,以小火煮20分钟,捞出晾凉切薄片;煮肉清汤去浮沫备用。

2.将青椒洗净,去蒂、子,切成方块;青蒜洗净,切段。

3.锅烧至五成热,倒入少许植物油烧热,放入肉片,用中火慢炒出油,再放入青椒翻炒盛出。

4.热锅留油烧至六成热,放入甜面酱、郫县豆瓣酱爆香,加清汤、白糖炒匀,倒入肉片、青椒一起用大火翻炒,起锅前加入青蒜、味精同炒,炒出香味后即可。



医卫健康

青少年行为问题可能源于脑灰质缺乏

新华社电(记者 张家伟)英国伯明翰大学近日发布的研究报告显示,出现行为问题的青少年与同年龄段正常人相比,前者脑部的一些重要区域缺乏灰质。未来,医生可考虑通过治疗、缩小这种脑部差异来改善“问题青少年”的行为。

伯明翰大学等机构的研究人员分析了此前多个研究项目收集的青少年脑部扫描图像。在这些青少年中,394人存在反社会表现、言行具有攻击性等行为问题,其余350人正常。

研究结果显示,与正常人相比,有行为问题的青少年,其脑部3个区域都缺乏灰质。这3个区域是杏仁核、脑岛和前额皮层,它们分别负责完成“判断”“情感控制”和“理解他人脸部表情”等功能。由于灰质对大脑信息处理具有重要作用,它的减少会影响这3个区域的活动。

研究人员表示,下一步需探讨能否利用一些治疗手段来缩小上述脑部差异,以促进获得更好的疗效。

参与这项研究的斯特凡·德里托说,青少年时期出现的严重行为问题往往预示着成年后会出现一系列心理健康问题,因此要及时治疗。这项研究进一步拓展了医学界对这类行为问题的认识,有助于开展更有效的治疗。

日研制出遏制心梗后心力衰竭的抗体蛋白

新华社电(记者 蓝建中)日本研究人员日前报告说,他们研制出一种抗体蛋白,能成功遏制患有心肌梗塞的实验鼠出现心力衰竭。

出现急性心肌梗塞后,如果数小时以后才开始治疗,很多患者会出现心力衰竭。科学界对出现这种情况的机制一直不甚理解。

大阪大学副教授谷山义明等人在美国期刊《高血压》上报告说,实验动物出现心梗后,心脏内会产生数种蛋白,其中一种名为“骨膜蛋白1”。它会降低细胞之间的结合,细胞结合度降低的心肌就会出现细胞死亡,发展成心力衰竭。

研究人员研制出一种仅与“骨膜蛋白1”发生反应并能降低其功能的抗体蛋白,注射给患有心梗的实验鼠。研究结果显示,注射了抗体蛋白的实验鼠,其心脏收缩能力比注射安慰剂的心梗实验鼠高出约15%,且前者的心肌细胞没有明显衰亡,心脏的重量未出现改变。

谷山义明表示,人类心脏也能产生“骨膜蛋白1”,目前心力衰竭的治疗主要着眼于保护心肌细胞,而没有重视细胞间的结合。借助上述抗体蛋白,科研人员有望研制出防范心力衰竭的新药。

海米炒豆腐

材料:豆腐300克、水发海米50克、水发黑木耳20克、黄瓜1根

调料:葱末、姜末、盐、酱油、花椒粉、水淀粉、味精、香油、植物油各适量

做法:1.豆腐洗净,切片;木耳洗净,撕小块;黄瓜洗净,切片;海米反复清洗,去腥味。

2.取一小碗,将酱油、盐、水淀粉、味精兑成味汁。

3.锅烧至五成热,加适量植物油烧至八成热,放入豆腐炸呈金黄色,捞出沥油。

4.热锅留适量植物油,放入葱末、姜末、花椒粉炝锅,放入海米、黑木耳、黄瓜片和炸好的豆腐,倒入兑好的味汁翻炒均匀,淋少许香油即可。



住房手续挂失

陈朝红,不慎将大钢兴华苑丽日小区6栋5单元7号的全部购房手续遗失,特此声明。

李国明,不慎将大钢兴华北街和风A区10栋1单元101号的购房收据遗失,特此声明。

高贵平,不慎将大钢南固碾宿舍2栋1单元8号的购房发票遗失,特此声明。

张双平,不慎将大钢青楼高层宿舍1栋2单元0702号的购房计算表遗失,特此声明。

程金香,不慎将大钢十六宿舍6栋2单元13号的购房收据遗失,特此声明。

安福年,不慎将大钢锦绣苑宿舍38栋1单元8号的购房发票遗失,特此声明。

张宏伟,不慎将大钢锦绣苑宿舍1栋2单元12号的购房收据遗失,特此声明。

钢建金属结构分公司葛文光,车牌号:晋AFN953

不锈钢冷轧厂茹磊,车牌号:晋LWV069

加工厂王子君,车牌号:晋A450T6

以上职工太钢车辆出入证遗失,特此声明。

出入卡挂失

饮料公司闫春亮,卡号:30800105

饮料公司罗长村,卡号:30815802

饮料公司黄万纪,卡号:30815827

饮料公司李长安,卡号:30815832

饮料公司寇美秀,卡号:30800111

饮料公司乔利民,卡号:30815821

饮料公司孙松涛,卡号:30815828

饮料公司杜志勇,卡号:30815841

热连轧厂王华峰,卡号:04000189

炼铁厂张伟,卡号:09200980

钢企公司高继芳,卡号:20202193

钢企公司武丽丽,卡号:20202197

钢新实业公司李林,卡号:30811980

不锈钢冷轧厂申刚,卡号:08305976

冷轧硅钢厂王彩兵,卡号:03900643

物流中心张秀峰,卡号:10800654

炼钢二厂寇文,卡号:03301603

上海宝冶,卡号:30808241

以上职工太钢出入卡遗失,特此声明。