

午睡过久很危险

随着现在社会经济发展,很多一线城市的生活都十分快节奏,职场人士为了追求高效率的工作方式,大部分时间都可能是待在公司,即便是午睡时间,考虑到通勤时间的因素,基本上也都会选择在公司休息。

正所谓中午不睡,下午崩溃,也正因如此,午睡成为人们十分推崇的生活习惯之一,一场舒适的午觉更是异常珍贵,是我们恢复精力和活力的最佳方式。但是,持续时间过长的午觉,或许会对我们的健康产生一定威胁。

午睡时间超过1小时 死亡风险增加30%

2020年欧洲心血管学会年会上公布的一项研究显示,长时间午睡会增加30%的全因死亡风险和34%的心血管疾病风险。在这项研究中,来自广州医科大学的研究团队对313,651名参与者进行了分析研究,以评估午睡与全因死亡风险、心血管疾病风险之间的关联。

最终研究结果显示,与不午睡的参与者相比,午睡时长超过60分钟的人,其全因死亡风险增加了30%,心血管疾病风险增加了34%。此外,午睡时长少于60分钟,则不会增加参与者罹患心血管疾病的死亡风险;午睡时长少于30分钟,可能会改善夜间睡眠不足者的心脏健康。这一研究结果在2020年欧洲心血管学会年会上发布,引发了广泛的关注与热议。

关于午睡时间持续过久与身体健康方面之间存在的各种关联性,既往已经有很多相关研究。相关研究表明,对于中老年女性来说,白天



小睡会增加肥胖风险,且时间越长,其肥胖风险就越大。研究人员发现,与白天不睡觉的人相比,白天睡1-60分钟和大于60分钟的人肥胖的风险分别增加27%和34%。在考虑性别因素之后,研究人员发现白天小睡时间与肥胖风险之间的关联性对女性来说尤为显著。

午睡多久 才是科学的

6分钟:记忆开始增强

6分钟的睡眠即可起到提高记忆力的作用。这几分钟已足够大脑将短期记忆转变成长期记忆,进而腾出更多的“空间”盛装新知识。

10-15分钟:醒后易迅速清醒

《小睡一会!改变你的生活》的作者、加利福尼亚大学的萨拉·迈德尼克表示,10-15分钟的短午睡,更容易让人迅速清醒过来,尽快投入工作。

20-30分钟:最佳午睡时长

美国太空总署科学家发现,午睡24分钟,即可使工作表现提高34%,头脑的整体灵敏度提高54%。这个时长还有助减缓心率,有保护心脏的作用。

40分钟:适合晚上没睡好的人

如果前一天晚上没睡好,白天工作又需要集中注意力,那么一次40分钟的午睡,可以让你进入浅睡眠状态,给大脑充电。

大于40分钟:醒后易疲倦

如果要睡40-45分钟,最好定个闹钟。因为午睡超过45分钟,会进入深度睡眠,容易因“睡眠惯性”导致醒后身体疲惫、迷迷糊糊。

做好6点 给身体充满电

高质量的午睡能帮你提高活力,一些简单的准备就能给身体带来良好修复。

睡前别吃太饱。吃太饱会增加胃消化负担,影响午休质量,每餐吃到七八分饱就该放下筷子了。

午饭后最好先活动半小时再入睡,如果时间不允许,也不要立即躺下,可以走动几分钟再睡。

不要趴着打盹。所有晚上睡眠不好的人,以及白天脑力活动较多的人,都应尽可能保证午睡习惯。

但趴着是最不推荐的午睡姿势,容易引起脑部缺血,时间长了还可能引发脊柱变形、腰肌劳损等。

有的人用手当枕头,趴在桌上午睡,这样会使眼球受压,还会压迫胸部,影响呼吸、血液循环和神经传导,使双臂、双手发麻、刺痛。

没有床用躺椅,不能躺用颈枕。上班族可以考虑买张躺椅,午睡时撑开,不用时收起,这样也不会占用太大的空间。

如果连躺椅也没办法用,建议买个颈枕,需要午休时,戴上颈枕靠着墙壁或椅背等支撑物眯一会儿。

闭眼放松也是休息。可能有时候你并不是很困,不用强求一定睡着,可以先把眼睛闭上,然后将精力集中到呼吸上,放缓呼吸频率。

英国卡皮奥南丁格尔医院睡眠治疗师纳娜·瑞姆拉罕说:“即使你没有真的睡着,只要躺下,放松大脑,恢复体力,就会有好处。”

醒后轻度活动。午睡后要慢慢站起来,再喝一杯水(200-300毫升即可),不建议马上从事高难度工作。

避免较强的外界刺激。不少单位的办公场所多是大平台,中午不会关灯,对灯光敏感的人可准备一个午睡专用眼罩。

睡眠不好的人还可自备防噪耳塞,创造一个安静的入睡环境。

□ 爱国康

慧语人生

做个有趣的人

□ 黄企生

中国现代作家郁达夫有一次请朋友吃饭,饭后付款,朋友见郁达夫从鞋底抽出钞票交给堂倌,诧异地问:“你怎么把钱藏鞋子里?”郁达夫指着手里的钞票说:“这东西过去一直压迫我,现在我反过来压迫它。”朋友被他逗得哈哈大笑,不仅化解了藏私房钱的尴尬,还成了经典的佳话。

人越有趣,越有福。贾平凹曾在《观云奇石》序里面写道:“人可以无知,但不可以无趣,这是从旁观者的眼光看的,与无趣之人对坐,如坐牢狱。”人若无趣,就会变得粗糙、麻木,甚至呆若木鸡,毫无可爱之处,跟这样的人待久了,自己的世界好像也会下雨。

而跟有趣的人待在一起,尤其是待时间长了,就好像赶走了阴天和雨天,整天都是阳光明媚、春色满园。

即使遇到困难和挫折,也能笑对人生,很快地走出迷茫和低谷,重新抒写精彩,赢得人生。

有趣说难也难,说简单也简单,但最重要的就是要对生活充满善意。

真正有趣的人,都是温柔的,对生活充满了善意。正如一位哲人所说:“幽默不是一种心情,而是看待世界的一种方式。”

有趣是对人对事的乐观豁达的人生态度,是对生活充满童心,胸怀赤诚。

在这方面,北宋的文学家、大诗人苏东坡堪称典范。林语堂曾这样评价他:“苏东坡是一个无可救药的乐天派。”

苏东坡一生,由于不愿意同腐败官场同流合污,多次遭贬,颠沛流离,飘零四方,他有千万个理由倾诉抱怨,甚至生不如死,但他一点没有悲观失落,依然乐观豁达,以活出最好的自我和最大的生命力去追求和拥抱生活。

他赏花:“只恐夜深花睡去,故烧高烛照红妆。”他酿酒:“一日小沸鱼吐沫,二日眩转清光活,三日开瓮香满城,快泻银瓶不须拔。”他炖肉:“慢着火,少着水,火候足时它自美。”

苏东坡曾说:“吾上可以陪玉皇大帝,下可以陪卑田院乞儿。眼前见天下无一个不是好人。”他不仅笑对生活中的不如意,而且敢于把失败和不如意踩在脚下,生龙活虎地从惨雾愁云中跳出来。

他给自己人生跳出最好最美的舞蹈,即使生活荒诞不经,原先体面风光的生活一去不复返,但依然活得十分有趣,精彩纷呈,留下很多佳话,至今仍被后人留恋传颂。

朱光潜曾说过:“我生平不怕呆人,也不怕聪明过度的人,只是对着没有趣味的人,要勉强同他说应酬话,真是觉得苦也。”

有趣,是人生的最高境界。有趣的灵魂,明媚动人,闪闪发光。有趣的人,才能有缘相遇世界上的一切美好。

招聘信息

一、上海洲惠环保工程有限公司 招聘设备装配组长1人

条件:25-50岁,中专及以上学历。职位描述:1.配合技术部进行设备图纸审核及优化;2.根据图纸编制材料需求表;3.制定加工和装配工序,并带队完成设备装配及调试;4.汇同技术部解决生产过程中遇到的有关技术问题;5.完成领导安排的其他工作;6.机械类专业毕业,能使用简单的电脑办公软件,会电脑制图者优先录用;7.具有5年以上非标设备加工行业经验,熟悉钣金、焊接等加工工艺和加工所需的设备,有车间管理经验者优先录用。工作地点:新河镇,待遇:月收入6000-8000元。

联系人:陈老师
联系电话:59665102

二、上海洲惠环保工程有限公司 招聘非标设备设计工程师1人

条件:25-50岁,本科及以上学历。职位描述:1.负责给排水非标设备的研发、设计及性能测试;2.负责对相关产品的结构、机械性能进行可行性论证;3.主持或参与研发设备的相关技术试验,跟踪新产品打样及测试全过程;4.协助解决合同履行过程中和售后维护中的技术问题;5.参与分析和编撰产品的技术标准、文档、对策,设计成本控制方案;6.机械设计或机械自动化相关专业,3年以上非标设备设计工作经验,熟练使用 AutoCAD、Solidworks 等三维制图软件;7.精通常用非标和静设备设计、常用材料性能、常用机械结构及传动、设备加工工艺及气动、液压等应用,有给排水

水、水处理或水工非标设备设计经验优先。工作地点:新河镇,待遇:月收入10000-15000元。

联系人:陈老师
联系电话:59665102

三、上海洲惠环保工程有限公司 招聘给排水工程师1人

条件:25-50岁,本科及以上学历。职位描述:1.给排水系统工程方案到施工图各阶段的设计;2.对工程项目给排水专业施工图进行深化、优化;3.给排水系统工程施工技术支持;4.关注、指导新设备、新材料、新工艺在项目中的运用;5.给排水、环境工程等相关专业,建筑、市政给排水设计3年以上工作经验,熟练施工常用办公软件及制图软件,有设计院、水泵生产企业工作经验优先。工

作地点:新河镇,待遇:月收入10000-15000元。

联系人:陈老师
联系电话:59665102

具体招聘信息以单位为准。

报名方式:扫描“上海公共就业招聘新平台”二维码、下载“上海人社”APP或访问“上海公共就业招聘新平台”(https://jobs.rsj.sh.gov.cn)进行报名。

报名时间:2023年8月22日-8月28日,额满为止。

特别提醒:星期六、星期日、国定假期期间不接受电话咨询和报名,但可通过扫描“上海公共就业招聘新平台”二维码、“上海人社”APP或访问“上海公共就业招聘新平台”直接报名。

藏红花之乡的“守”与“变”

(上接1版)经过多年摸索,村里藏红花产业不断市场化、规模化。“以前村里藏红花销售呈分散状态,也没有统一的品牌标识,如今更加规范了。”王正刚说,2020年11月,由庙镇资产经营有限公司、永乐村集体经济合作社共同出资注册的上海花红永乐农业发展有限公司正式成立。如今,村里依托“花红永乐”品牌,对农户藏红花产品进行统一包装、销售,帮助他们增产增收,解决后顾之忧;同时积极对接龙头企业,大力推动藏红花产业链开发,藏红花面膜、藏红花香米、藏红花老白酒等衍生品销售渐成规模,藏红花产业的附加值不断提升。不仅如此,花红永乐公司的成立,也让村里实现了盈利分红周期化。

产业发展模式在变,但“高品质”始终不变,这也是永乐村藏红花的核心竞争力所在。据介绍,藏红

花的品质主要依靠其中的药用成分西红花苷的含量来评定,有专业测定数据显示,崇明种植的藏红花西红花苷的含量已经远远超过了原产地伊朗。

“我们的种植方式有所不同,有些地区例如伊朗的藏红花基本全年都长在外边,到了季节再去收割,我们是半年在土里,半年在大棚里,我们还要对种球进行一些处理,包括消毒、把侧芽清理干净、专业烘干等。”万建达介绍,“精细化种植是我们崇明的藏红花质量高的主要原因”。

老屋“蝶变”民宿迎“新生”

依托藏红花,这几年来永乐村参观考察的人数逐年增多,如何能“留下”游客,让游客在永乐村能更好地吃喝玩乐?

首先是提升“颜值”。漫步乡间,“白墙青瓦坡屋顶、林水相依满庭芳”,花海、稻田景观、生态林镶嵌其中。此外,永乐村还引进大型国企东方国际,打造“东方G20花岛宿集·永乐村亚洲园”,着力形成一个体验田野生态游的休闲打卡点。

沿着河边的木栈道再往里些,便来到东方G20花岛宿集。一幢幢民宿置于花海之中,设计风格独具特色,汲取了亚洲G20国家所代表的经济、生态、文化和艺术水准,让人感受到一份独有的诗意和文化。令人意想不到的是,这些民宿以前都是百姓闲置的民房,一幢幢民房经过翻新、改造,变身成一间间设施齐全的民宿,与村里的美景、美食、花海娱乐一起,吸引着岛内外游人。

走进民宿“莱乡”,房东耿玲珑在打扫卫生,准备迎接即将到来的游客。她怎么也想不到,自家老宅经过

改造“升级”后,成了星级民宿,气质上不仅“丑小鸭”变“白天鹅”,自己还摇身成了民宿“管家”。“像我这幢房子租给集团,一年可以获得3万元左右的租金,平时我还在民宿做保洁,每月还能有几千元的工资收益,十分满意。”说起“管家”这个新身份,耿玲珑乐开了花。

“闲置民房变身特色民宿,不仅唤醒了村里的‘沉睡资源’,也为乡村带来生机与活力。”王正刚在谈到产业资源给村里带来的变化时感触良多。未来,永乐村将进一步做强特色产业,盘活村内文旅资源,同时在庙镇引领下,永乐村也将与周边乡村联动发展,把原有的散落在乡村的景点和亮点串点成线,打造特色旅游线路。“一条线路即可体验生态美景、乡土风情、主题民宿等各具特色的农文旅项目,让游客来了还想来。”