



熬夜损伤心血管难恢复
三个补救方法你可试试

颈椎难受
别乱用“偏方”



如今快节奏的工作生活中，“周中熬夜周末补觉”俨然成了一种职场常态。周末补觉的行为真的能让身体从熬夜带来的损害中恢复过来吗？

由于不良的体态姿势，长期伏案的工作习惯，长时间玩电脑手机，越来越多的人加入肩颈痛的行列。但很多人采用“偏方”来缓解不适，结果适得其反。

错误1：“吊”脖子

这种方式其实是模拟了临床中治疗神经根型颈椎病的牵引方式，但它并不适用于治疗肌肉劳损。

错误2：长时间仰头看手机

很多人知道低头看手机会伤害颈椎，那反过来，一直仰头玩手机是不是就可以保护颈椎？

错误3：大幅扭动脖子

有些人喜欢大幅扭动脖子，让其发出咔咔声，觉得整个人都舒服了。其实，颈椎发出咔咔声是颈椎关节润滑差、磨损关节面退变。

错误4：多睡硬床板

目前，并没有研究能证明睡硬板床对颈椎有好处。而且硬邦邦的床睡起来，可能更让人浑身不适。

周中熬夜周末睡懒觉 对心脏的补偿微乎其微

美国宾夕法尼亚州立大学研究团队招募了15名健康男性参与为期11天10晚的住院睡眠研究。

跳8万次到10余万次不等，主要依靠晚上跳慢一些、弱一些来休息，如果无休止地熬夜加班，相当于剥夺了心脏的休息时间。

持续熬夜给心脏带来的危害是不容忽视的。一方面，长时间熬夜会导致心脏休息时间不够，使心脏负荷明显加重。

减少对心血管的损害 可考虑从3点入手

对于很多上班族与学生来说，熬夜有时难以避免。张海澄提醒，这种情况仍可通过调整作息习惯减少对心血管的损害。

1. 树立“小课间”概念

如果生活中熬夜难以避免，可考虑给自己树立起“小课间”概念，即每到一个小时就给自己几分钟休息时间。

2. 合理选择入睡时间

在有选择的情况下，可以通过提高效率缩短工作时间，使入睡时间尽量保持在23点前。

3. 适当补觉并加强有氧锻炼

周末适当补觉虽然无法弥补心血管损失，但可以对大脑有所补偿。长期熬夜使大脑一直处于运转状态。

专家提醒，熬夜对身体损害极大，如果出现疲劳、乏力，甚至胸闷、胸痛、心慌、憋气等感觉。

末伏最后三天 重庆最高气温或达40℃

今年三伏天将于8月19日结束，最后三天，重庆天气如何？据市气象台预计，三伏天最后三天重庆以多云天气为主。

中心城区：时间多云，气温29~38℃。
8月18日 各地多云到晴，午后局地有阵雨或雷雨。

据上游新闻

中国体育彩票排列3
第23218期开奖公告

本期开奖号码：9 4 2

中国体育彩票排列5
第23218期开奖公告

本期开奖号码：9 4 2 8 8

中国体育彩票超级大乐透
第23094期开奖公告

本期开奖号码：12 19 22 28 32+08 12

重庆市体育彩票管理中心 2023年8月16日



据环球时报

Legal notices and advertisements including: 注销声明 (Notice of Liquidation), 公告 (Announcement), 寻死者亲人通告 (Notice to Find Relatives), 中国体育彩票 (China Sports Lottery), 债务催收公告 (Debt Collection Notice), 寻人启事 (Missing Person Notice), 寻狗启事 (Missing Dog Notice).