

健康也要做好时间管理

本报记者 杨小沛 通讯员 刘璐

睡眠时间管理

“21~23 点是免疫系统的排毒时间，应该安静休息或听音乐；23~24 点是肝脏在排毒，应该进入熟睡状态……”这些养生指南，来源于网上流传的“身体器官排毒表”。对于此表的可靠性和科学性，郑州人民医院中医科主任张士金表示：“中医一直有按照季节和时间养生的学说，但此表存在不准确之处，因为人体器官的工作时间其实是 24 小时，比如肝脏并非只在 23 点至凌晨 1 点排毒。”

张士金解释，健康的作息应该是顺其自然，“人们应根据自己已形成的生物钟进行合理的生活安排。一般来说，普通成年人每天保证 7~9 个小时的睡眠时间即可。”

此外，张士金建议，常上夜班的人群，白天应该注意适当增加休息时间，中午睡个午觉；连续加班的人应适当调休，让身体回归正常的生理周期；饮食方面要清淡，可多吃一些滋阴降火的食物；下班后不要喝咖啡和浓茶，可适量喝点热牛奶，创造放松的睡眠环境。

体检时间管理

疾病如果能在早期发现并及



时治疗，预后往往是好的。因此，不得不提及健康体检的重要性了。那么，健康体检应该间隔多长时间、检查哪些项目呢？

郑州人民医院体检科主任时晓鑫介绍，20 岁及以上的成年人，应每一两年体检一次，检查的重点项目是心、肺、肝、胆、胃等重要器官，以及血压。因此 20~30 岁的年轻人要特别注意肝功能、血常规及胸部 X 光的检查。体质较差或者患有高血压病、冠心病、糖尿病、精神疾病等带有遗传倾向疾病家族史的人，每年至少体检 1 次。40~50 岁的成年人身体已经开始出现轻度失调，各种疾病的患病率也明显增加。因此，检查的间隔时间应缩短至半年左右，每次都应检查血压、心电图、腹部超声波检查、X 线胸透和尿尿便常规。男性要做前列腺检查，女性要做卵巢、子宫及乳房检查。已婚女性还应定期（每年 1 次）检查子宫和

乳腺。此外，现在青少年眼疾的发病率也很高，所以青少年要利用节假日仔细检查眼睛。

运动时间管理

郑州人民医院骨科二病区主任张陆提醒，上班族工作时要保持正确的坐姿，使颈肩部放松，保持最舒适自然的姿态，不要长时间保持一个坐姿，一般工作 1 个小时左右，要让头颈部向前后左右转动数次，转动时应轻柔、缓慢。眼科专家也建议，工作 1 个小时左右，应起身远眺，看看远处，放松眼睛。此外，上班族平时要多进行跑步、游泳等有氧运动，加强肌肉锻炼。心内科专家建议，有规律的进行有氧运动，不仅有利于增强心脏功能，促进身体正常的代谢，还对促进脂肪代谢，防止动脉粥样硬化的发生有重要作用。

面部神经炎的康复训练

面瘫时主要累及的表情肌为枕额肌额腹、提上唇肌、提口角肌、口轮匝肌和下唇方肌。进行这些主要肌肉的功能训练，可促进整个面部表情肌运动功能恢复正常。在训练时患者应根据不同症状选择下述的治疗方法，每天训练两三次，每个动作训练 10~20 次。具体训练方法如下：

抬眉训练

抬眉动作的完成主要依靠枕额肌额腹的运动。在失用型、轻、中度病变型面瘫中，枕额肌额腹的运动功能最容易恢复。患者上提健侧与患侧的眉目，有助于抬眉运动功能的恢复。

耸鼻训练

耸鼻运动主要靠提上唇肌及压鼻肌的运动收缩来完成的。耸鼻训练可促进压鼻肌、提上唇肌的运动功能恢复。有少数患者不会耸鼻运动，在训练时应注意往鼻子方向用力。

示齿训练

示齿动作主要靠颧大、小肌、提口角肌及笑肌的收缩来完成。而这四块肌肉的运动功能障碍是引起口角歪斜的主要原因。患者口角向两侧同时运动，避免只向一侧用力练成一种习惯性的口角偏斜运动。

努嘴训练

努嘴主要靠口轮匝肌收缩来完成。进行努嘴训练时，用力收缩口唇并向前努嘴，努嘴时要用力。口轮匝肌恢复后，患者能够鼓腮，刷牙漏水或进食流口水的症状随之消失。训练努嘴时同时训练了提上唇肌、下唇方肌及颏肌的运动功能。

上述每个动作的训练是针对不同肌群的运动障碍设计的，因此，家属可观察患者面部表情肌的运动障碍时，在医生的指导下，让患者进行针对性训练。

（晓 静）

茶道 ChaDao

什么花草茶对心脏好

苦丁茶 具有散风热、清头目、除烦渴的作用，可用来治疗头痛、牙痛、目赤、热病烦渴、痢疾等。

绞股蓝 能降低血脂、降血压、降胆固醇。

人参花 强心补肾，降低血压，延年益寿。

柠檬片 高血压病、心肌梗死患者常喝柠檬茶，对改善症状有很大益处。心脏的作用是制造血液，推动血液流动，向器官提供充足的血流量，以供应氧和各种营养物质，是人体最重要的器官。

（王 静）

锦囊 JinNang



身体不适按揉“养生窝”

在人体上，有很多“养生窝”，经常按摩，可以收到保健长寿的效果。

降压安神窝：眼窝

眼窝指眼眶之内的柔软区域。轻闭双目，用食指的指腹在眼皮上分别顺时针、逆时针缓缓地旋转按摩各 10 次，一天数次。

降糖调气血窝：耳后窝

耳后窝位于双侧耳垂后方的凹陷处。耳后窝深层分布有迷走神经，通过刺激可使迷走神经兴奋，促进胰岛素的分泌，从而有效降低血糖。此外，按摩耳后窝

还可调节体内气血，预防糖尿病并发症。用双手拇指缓缓用力按压耳后窝，慢慢吐气，持续 5 秒钟再松手，如此反复按压 10~15 分钟，每天午饭和晚饭后半小时各按摩 1 次。

泻火通便窝：腰窝

腰窝位于腰部脊柱左右凹陷处，双手置于背后所接触部位即是。两手对搓发热后，紧按腰窝处，稍停片刻后用力向下搓到尾骨部位，连续做 50 次，每天早晚各 1 次。

车上健身法

放松颈肩部 坐在椅子上，缓慢地用力挺胸，使双肩向后张开，恢复原状后，再反复做 10~12 次，能起到增加肺活量，防治颈椎病、肩周炎的作用。

放松手指 双手放在大腿上，掌心向上用力握拳，然后按拇指、

食指、中指、无名指、小指的顺序依次伸开。反复做同样的动作，左手、右手指各做 12 次。可缓解手部肌肉疲劳，促进血液循环。

放松腿部 坐在椅子上，抬起脚尖，同时用力收缩小腿及大腿肌肉，然后用力抬起脚跟，小腿及大腿肌肉保持收缩 15 秒，然后放松。如此反复做 5 分钟，可以改善腿及脚部的血液循环状况。

（尹晓云）

开车是一件很累的活，其实，在等红灯时做做锻炼，缓解疲劳也是许多人的首选。

闭目转眼球 先顺时针转 6 次，再逆时针转 6 次，然后睁开眼睛向窗外远眺两三分钟。这样有保护眼睛、调节视力的作用。

腹式呼吸 吸气时放松腹肌，呼气时收缩腹肌，如此反复做 3 分钟。可起到增加肠胃蠕动、促进机体新陈代谢、减肥美体的作用。