



随着工作和学习再次步入正轨，被假期打乱的生活习惯也恢复正常。生活中，在对的时间做对的事情非常重要，有些好的生活习惯可以让人保持充沛的精力，拥有健康的身体。

## 对的时间做对的事情 好习惯养出好身体

本报记者 刘婷

6:00—11:00

每天早上喝一杯温开水，对健康和延年益寿大有好处。曾有人担心早上一起床就喝水会造成水中毒。对此，临沂市人民医院中医科主任张志强称，早上起床后喝一杯温开水有助于排出体内的有毒物质，对健康有利。

“只有空腹喝超量的水才会造成水中毒，经过一晚的新陈代谢，人体内的水分随着尿液、汗液和呼吸丢失许多，起床后喝水能补充水分，降低血液黏稠度。同时，傍晚时摄入的食物随着代谢会产生一定的毒素，早上喝水也可以促进毒素排出。”张志强说。

早上洗头是不少年轻人常做的事。起床后洗头，不仅让人感觉清爽，还方便打理发型，但这种习惯是否健康？中医专家指出，清晨血液循环还不顺畅，血液难以循环到皮肤末梢，此时洗头会伤害头皮，时间久了甚至会导致脱发。

对于上班的人们来说，上午的时间无疑是忙碌的，很多人会

埋头在电脑边忙碌，但值得注意的是，少坐有靠背的椅子有利于脊柱健康。当站立或是坐无靠背椅子时，人们的腹肌在帮助脊椎支撑我们的体重。而坐在靠背椅上时，这些肌肉就会呈放松状态，只有脊椎来承受整个上半身的重量，额外的压力都加在了脊椎盘上，最终导致长期背痛。所以要尽量少坐有靠背的椅子，如果椅子都有靠背，最好不要完全倚靠，为后背和椅背留下一些间隙。

13:00—17:00

忙完一个上午后睡个美美的午觉是再惬意不过的事了，但有一些人不重视午休，把本该午休的时间用来逛街、玩游戏。中医认为，中午11点到1点是人体阳气最盛的时候，此时睡眠会让人变得神清气爽，精力充沛。午休不仅能降血压和保护心脏，还能改善心情，增强记忆力，提高免疫力。

也有人担心经过一上午的紧张工作不能迅速进入午睡状态，其实很简单，泡杯洋甘菊茶能帮助松

松人眠。

经过休息后，14点到17点是一天中脑力活动的高峰期之一，是较具创造性的时段，我们的大脑处于积极的状态，处理棘手、艰难的工作可以得心应手。这时不妨来点坚果零食，坚果能够提供优良脂肪，可促进脑细胞发育和神经的形成，使它们保持良好的功能。

19:00—6:00

忙碌了一天，从晚餐时间开始，我们的身心开始放松，整个人的思考能力开始下降，这时最适合聊天了。聊天时喝一点红酒也是不错的选择，红酒可以舒缓压力，放松心情，对睡眠也有好处。

充足的睡眠无疑是健康的必备条件，但睡眠质量比睡眠时间更重要。中医认为，睡觉要分段，最好不要连续睡觉超过8个小时。睡3到5个小时后醒一会，再继续睡3到5个小时，这样效果反而更好。同时注意睡前不要做一些过于剧烈的运动，容易让人的神经产生亢奋。

## 把治病的钱拿来养生

与其前期耗尽健康的资本，后期再补救，不如好好把握身体，在2015年伊始，提前做好投资计划，送自己一份长久的健康“大礼”。

本报记者 訾秀丽

最基础的投资：运动

运动是维持健康的一个有效筹码，新一年的健康投资计划，它必不可少。

推荐项目：

1. 最省钱的健康投资：跑步、跳绳、骑车、瑜伽、游泳、跳健身操。这一类有氧运动可使肌肉力量和耐力、身体免疫力都得到增强。

2. 有时间也能花点钱到专业项目中：登山、划船等。想得到专业一点的运动指导还可以去健身房。

最有保障的投资：体检

体检能尽早发现问题，所以说是最有保障的投资。

推荐项目：

1. 经济型：内科、外科、眼科、耳鼻喉科、胸透、彩超、心电图、血常规、尿常规、肝功能、乙肝表面抗原、甘油三酯、血糖、肾功能全套。

2. 小康型：比经济型增加了CEA、HP、AFP等。

最智慧的投资：读书

医药保健类书刊可以长时间、潜移默化地给你提供日常医疗保健的指导，是进行其他健康投资的前提。

推荐：建议订阅1—2本适

合全家阅读的医药保健书报，及一两本趣味型健康类书刊，也可以平常在互联网上了解相关健康资讯。

最根本的投资：食疗

吃是一门大学问，正确的饮食习惯是健康的根本。

推荐：

1. 增加蔬果预算  
在日常饮食结构中，蔬果的食用占比大概在20~30%左右，但很多人往往摄入的量不太够。建议适当增加蔬果的预算，以新鲜蔬菜水果来代替高热量的零食。

2. 适当补充营养素  
保健品品种繁多，比较热销的大致分为调节血脂、调节血糖、调节血压、改善记忆、改善视力、改善睡眠、抗衰老、抗疲劳、耐缺氧、抗辐射等。

沂蒙麦饭石 生命正能量  
沂蒙麦饭石健康馆



电话：0539-8169788  
手机：18669500188  
地址：临沂市兰山区金五路100号  
(火车站东200米路南)

编辑：刘婷 组版：徐伟

## 颈椎病开始向儿童蔓延

很多人都以为颈椎病是成人才会得的疾病，殊不知，颈椎病这一魔爪已经逐渐伸向了儿童。随着手机、电脑的普及，越来越多的儿童也成了低头族，因此导致的后果是越来越多的儿童也患上了颈椎病。临沂市中医医院针灸推拿二科王德强副主任医师告诉记者，儿童颈椎病如果能早发现早治疗，极易痊愈，若等到长大，后果会很严重。

“粗略估算，我每个月接诊的儿童颈椎病患者有30多个，这些大多是家长比较细心，及时发现孩子的不正常行为，来医院检

查才确诊了颈椎病，还有很多孩子可能患有颈椎病，但并没有被重视。”王德强说。

在门诊部，记者看到一个10岁左右的孩子正在做针灸，他爸爸告诉记者，孩子得了寰枢脱位，最早发现孩子不停的动脖子，纠正几次都没有效果，送到医院才知道是得了颈椎病。还有一个孩子脊椎疼，也在做针灸。拔罐，这个孩子属于颈椎病前期，是长期玩手机引起的脊椎疲劳。王德强表示，目前，寰枢脱位的孩子已经基本痊愈，像这种早起的颈椎病，一般治疗十几天就会有明显的效

果。“一般患有颈椎病会出现一些不正当的行为，而一些家长会认为是孩子的坏习惯，不予置之一，等到发展成颈椎病，后果就不堪设想了，并且在治疗上也会大打折扣。”

现如今，刚学会动手的孩子都爱拿手机，手机低头族这个群体异常庞大，王德强推测，在未来十年，将会涌现出一大批的颈椎病患者，儿童从小就是低头党，再加上不正确的坐姿、坏习惯，本身就有的颈椎病隐患，如果没有得到及时治疗，等长大了就会是严重的颈椎病，这个时候颈椎变

形有可能压迫神经、血管，造成头疼、头晕等诸多症状。

王德强呼吁市民家长，要多观察孩子的行为，培养他们良好的生活习惯，并且定期带孩子到医院里进行检查。临沂市中医医院针灸推拿科对患有颈椎病并且还在上学的群体给出了治疗优惠，不论是小学生、大学生还是研究生，只要还在上学期间，没有就业参加工作，来医院就诊只需要支付前期的检查费用，后期的治疗费全免，如果是家庭十分困难的患者，医生还会帮助申请一切费用全免。 记者 许跃梅

建行网上自助贷款产品“快贷”系列报道之二

贷款只需分分钟，梦想从此更轻松

# 惊喜！建行快贷“秒审”放贷啦！

手机要用屏幕大的，申贷要选速度快的。人在江湖漂，谁都可能出现“手头紧”窘境，可以不去银行网点，省去繁琐程序快速获得贷款吗？答案是肯定的。近日，建行个人客户网上银行快速融资服务——“快贷”惊艳问世，分分钟搞定你的贷款，让梦想不再遥远。

“以前总听说银行贷款难，门槛高，没想到前后只需几分钟，建行就给我批了5万元贷款，建行，我要给你‘点赞’！”说起这次贷款经历，王先生依然有点激动。元旦期间，王先生在一次车展上看到了自己钟情的车型，而且发现该车型在这次车展上的优惠幅度还相当大，心动不已的王先生因为几万块钱

车资缺口绞尽脑汁。

一次网银缴费的机会，王先生了解到建行的互联网金融新产品“快贷”，抱着试一试的心理，王先生申请了“快e贷”，按流程填写申请后，没想到仅仅不到一分钟，就获得了5万元的审批额度。有了建行“撑腰”，王先生第二天就赶到车展刷卡提车，如今已成为了有车一族。

据建行工作人员介绍，“快贷”通过利用大数据原理对客户的全量金融信息进行整合分析和授信评价，实现全流程个人网上自助贷款，客户足不出户，轻松点击，花上几分钟时间就能通过网络完成在线申请，实时审批，在线签约，签约完成，贷款自动到账。

“快贷”网上申请只需要填写几项信息要素，最快转换9个页面就代替了繁杂的传统贷款申请手续，同时建行通过科技手段在接收贷款申请信息后自动完成审批，实现“秒审”，客户可在极短时间内知悉自己的贷款额度。”建设银行临沂分行营业部客户经理李燕介绍说，“可以说‘快贷’将简单便捷留给了客户，将复杂流程留给了银行自己。”

据建行临沂分行有关工作人员介绍，为回馈广大客户，2015年2月28日—3月8日，使用“快e贷”年利率优惠至6%，详情咨询建行临沂分行各营业网点，咨询电话：8055159、8053159、8055238。

小贴士

1. 贷款申请攻略

登录建行网上银行，“个人贷款-快速贷款-我要快贷”，这时可以看到“快e贷”、“融e贷”和“质押贷”的申请界面，点击界面上各贷种的“我要申请”即可查询建行的这一贷种的授信额度，填写申请信息(仅填写贷款金额、期限等)，适时获得贷款结果，在线确认即可签约网上电子合同，绑定未开通证券功能的储蓄卡(即签约借贷通服务)便可以随时支用贷款。绑定好以后，记得在“借贷通”-“消费顺序维护”页面中选择储蓄卡的消费顺序，如果不更改的话消费时会先扣除储

蓄卡里面的钱。

2. 消费支用攻略

(1)网购：网上商城购买支付时，选择建行卡-绑定贷款的卡号-贷款支付；(2)刷卡：维护好消费顺序后，刷卡便可支付贷款；(3)转账：需到贷款经办机构提供贷款用途证明材料(即购销合同、发票、交易对手账号信息等)，可向建行申请绑定约定转账账户，即可通过网上银行自主转账。  
3. 网上还款攻略  
和其他贷款不同的是，“快贷”提前还款可通过登录建行个人网银直接完成贷款的部分或全部归还，点击归还贷款便可以查到当前贷款金额，选择提前还本，一秒钟就能完成还款复杂手续，无须预约，无须审批。

杏林故事  
临沂市中医学院  
急救电话：  
8238116  
协办