军海佳园打地基损坏附近楼房
五年未排除安全隐患引居民抱怨

新闻热线
0538-6291855

居住在一栋藏有安全隐患的住宅楼里，你能安心吗？

近日，记者接到新闻热线反映，泰安市岱岳区疾控中心宿舍楼的居民们自发在泰安市军分区对面静坐，并挂起了写有“军海佳园毁我住宅楼，置人民生命不顾”、“毁我楼房五年不赔偿，如何践行党的群众路线”等字样的白色条幅。记者随即赶往现场，看到一条条横幅格外扎眼，横幅下的居民大多是中老年人。

“墙面开裂，地基下沉，这样的房子怎么让老百姓住的放心？”家住泰安市岱岳区疾控中心宿舍楼的居民们向记者抱怨。居住多年的单位宿舍楼为何让居民们如此揪心？出现安全隐患为什么五年都没得到解决？

事件经过

军海佳园打地基导致墙面裂缝　地基下沉

据泰安市岱岳区疾控中心宿舍楼居民张大爷向记者介绍，宿舍楼居民出此下策是源于多年前建设军海佳园小区的施工手段严重损坏了岱岳区疾控中心宿舍楼的墙体和地基，影响甚至波及到了岱岳区疾控中心的办公楼。

据了解，军海佳园位于泰安市财源大街东首，泰安市军分区南邻，为泰安市军分区自建的16层商务公寓项目，小区约300户，业主多为财源大街各类经营业户。军海大厦东临紧靠岱岳区疾控中心，距离其南面十余米左右即是岱岳区疾控中心宿舍。

另据在场居民向记者透露，当初建设军海佳园打地基的时候遇到岩石，施工方面进行了安置炸点的方法爆破岩石继续深挖。“一炸不要紧，我们相距这么近的距离，觉得震的楼都打颤，就像地震一样，之后就发现我们的宿舍楼多处发生墙面裂缝、地基下沉等损坏。”岱岳区疾控中心宿舍楼居民向记者介绍。

现场另一位居民也向记者反映：“我清楚地记得，当时炸地基的时候我在距离工地不足几十米的疾控中心办公楼，爆炸声一响，觉得办公楼震的都晃悠。”

居民上访五年未得到妥善解决

有损坏就意味着存在安全隐患，据岱岳区疾控中心一位知情人士向记者描述，当时居民们清楚的意识到了这一点，大约于2009年将此事反映到了岱岳区疾控中心、岱岳区人民政府、泰安市人民政府、泰安市军分区等有关部门，当时市里领导十分重视这个时间，岱岳区也把此事作为了当年政府为老百姓办的实事儿之一，经过当年市政府、军分区、区政府召开的协调会议，形成了对泰安市岱岳区疾控中心宿舍楼拆除旧楼重建新楼的方案。

疾控中心宿舍楼的居民们当时听到这个消息后原以为事情就这样圆满的解决了，但是过了好长时间之后始终没有得到任何关于拆旧建新的消息。张大爷向记者介绍，居民们之后又找到泰安市军分区、省军区、济南军区，再次找到泰安市、岱岳区政府等政府部门，均未得到任何音讯。“从发现问题寻求部门解决，到今年已经整整五年，期间春节前区政府、卫生局等部门领导及宿舍楼住户代表曾到军分区协商，今年六月份住户代表也与一位牛姓科长会面，还是没有什么动静。”

部门说法

记者未能从相关部门得到任何答复

记者首先联系到岱岳区政府办公室了解有关情况，当记者表明采访意图之后，工作人员回应记者联系宣传部门；记者通过宣传部门主任又被指引至新闻中心了解情况；新闻中心工作人员表示，城区范围内很多地方已经与泰山区进行了置换，岱岳区行政范围主要集中在城区周边，而且具体情况也要进一步确认，居民可以拨打民生服务热线或登录民生服务网站进行咨询，有关部门会在一定时间内给予答复。记者又联系到泰安市军分区宣传办，工作人员表示需进一步了解。

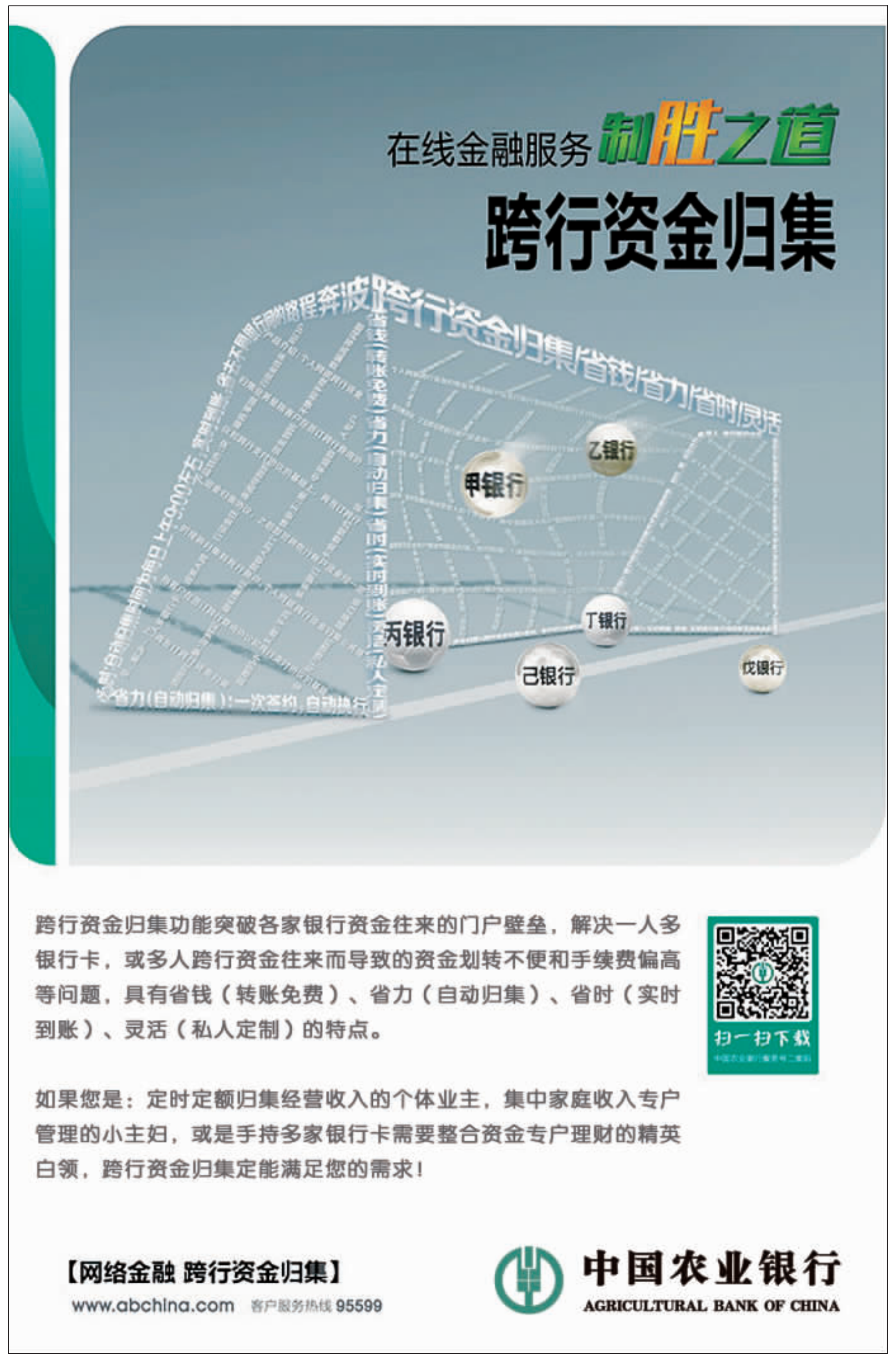
安全隐患

如不及时正确处理　会有房屋倒塌的可能

由于附近施工造成墙体开裂和地基下沉之后，泰安市岱岳区疾控中心宿舍楼的居民为什么会对楼体安全如此坐立不安呢？泰城一位多年从事建筑行业的专家张先生表示，墙体裂缝的出现，轻微的会影响房屋的美观，造成房屋渗水漏水，严重时则会影响整个房屋结构的承载力，如果不能及时进行正确地处理的话，甚至会引起房屋倒塌等严重后果。

至于地基下沉，张先生向记者介绍，不管是什么结构的房子都有力学在里面，它的承受力完全是由地基来支撑。如果地基不稳，房子自然不会结实。有裂缝是轻的，时间久了就非常危险了。最轻的是地基下层，首层低过室外地面；中等就是墙、梁、板上出现裂缝并且漏水，外部明显倾斜；严重则会造成结构破坏，房屋倒塌。存在安全隐患的房子，老百姓住起来心里肯定不踏实。

所
霸道军分区建军海佳园


在线金融服务 制胜之道
跨行资金归集

跨行资金归集功能突破各家银行资金往来的门户壁垒，解决一人多银行卡，或多人跨行资金往来而导致的资金划转不便和手续费偏高等问题，具有省钱（转账免费）、省力（自动归集）、省时（实时到账）、灵活（私人定制）的特点。

如果您是：定时定额归集经营收入的个体业主，集中家庭收入专户管理的小主妇，或是手持多家银行卡需要整合资金专户理财的精英白领，跨行资金归集定能满足您的需求！

扫一扫下载

【网络金融 跨行资金归集】
www.abchina.com 客户服务热线 95599
中国农业银行
AGRICULTURAL BANK OF CHINA

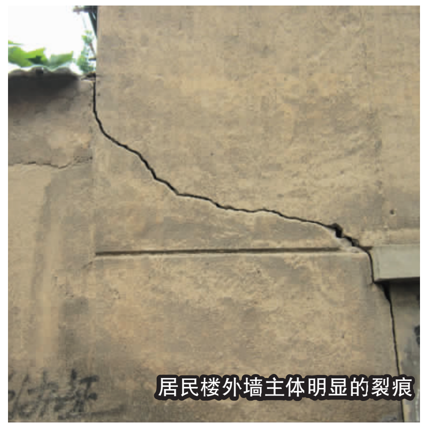
居民心声

有安全隐患的楼房　住的能安心吗

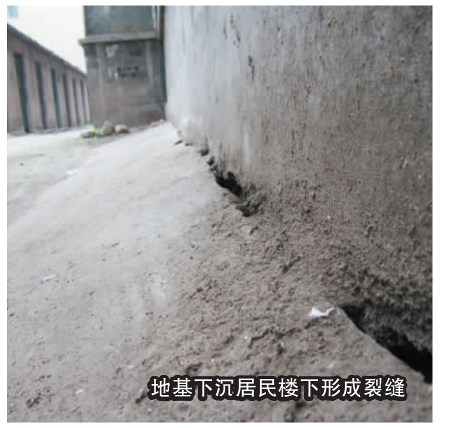
针对疾控中心宿舍楼损坏的问题，在记者与参与静坐的居民交流中不难发现居民们对此事迟迟得不到解决的焦虑和抱怨。“现在全国都在践行党的群众路线教育，从中央到地方都在解决群众的实际困难，五年的时间里我们还住在被损害的楼房里，有关部门还把老百姓的安全放在心上吗？”疾控中心宿舍楼的一位居民对记者说。

“从一开始上访反映这个事儿到现在已经五年了，中间也一直在反映，但就是一直得不到解决，我们居民大多都上了年纪，住在藏有安全隐患的楼房里能安心吗？”疾控中心宿舍楼居民张大爷表示：“如不能给住户解决现状，我们全体住户将再次到省军区或各级人民政府上访反映。”

（许国梁）



居民楼外墙主体明显的裂痕



地基下沉居民楼下形成裂缝

相关链接

居民房屋受到毁坏该如何维权？

我国法律规定公民的私有房屋受法律保护，在上述事件发生后，权利受到侵害的房屋业主在维护自身权益时应注意以下几点：

一、确认侵权主体

我国《建筑法》、《物权法》规定：挖掘土地、建造建筑物、铺设管线以及安装设备等，不得危及相邻不动产的安全，造成损失的应当赔偿。很明显，该项目的建设单位或者称该项目的产权单位必然成为责任主体。此外还应考虑：设计单位是否违规设计；城市规划管理部门是否严格审核了设计图纸等。如因上述单位的过错而导致损害的，权利人可以同时向有侵权行为的该建设工程其他参与主体行使权利。

二、进行房屋安全鉴定

损害事实发生后，受损房屋业主应立即委托或要求侵权人委托有资质的房屋安全鉴定机构，对房屋损坏原因及房屋受损程度作出鉴定并提出修复意见。若是侵权人委托的鉴定，则房屋业主有权要求尽快公布安全鉴定报告，对鉴定结果有异议的，可以重新委托鉴定，或在向法院提起诉讼后请求法院委托司法鉴定。业主有权在鉴定过程中向鉴定单位提供证据。

三、关于修复和赔偿请求

权利人可以根据鉴定结果选择以下两种解决方式：1.与侵权人协商解决。2.向有管辖权的人民法院提起民事诉讼。

建议诉讼请求可首先提出恢复原状，同时请求赔偿损失，并要求侵权人承担房屋鉴定费、诉讼费。关于损失赔偿请求，目前立法尚无具体标准，建议综合考虑如下因素：1.侵权人的主观过错程度；2.鉴定结论确定的房屋损坏的主、次要原因；3.当前市场上对该类房屋损坏的维修费用；4.维修过程中同地段、同类型房屋的租赁费用；5.维修过程中的误工费等。

泰安市人力资源市场招聘信息

求职招聘热线：6718006
邮箱：ldzj8006@126.com
以下信息自刊登之日起一周内有效，过期勿扰

24、山东德佳广告传媒有限公司招总经理助理，2名；办公室文员，5名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：15163874434、6127000。单位地址：长城路时代明珠大厦15楼B1。联系人：宋女士。25、杭州卓越物业服务有限公司泰安分公司招秩序维护主管，3名；工程主管，3名；工程维修，3名；客服主管，3名；客服专员，5名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：18967123909。单位地址：泰山区泰山大街与迎胜路交叉路口，宝盛广场销售广场。联系人：李经理。26、山东亿能电子有限公司招内勤，1名，女性，要求大专以上学历，能熟练掌握计算机操作、文件处理；技术人员，1名，要求大专以上学历；车间工人，1名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：8085899。单位地址：泰安市东开发区小井转盘北行1000米路东。27、泰安汇众汽车贸易有限公司招卡车、工程机械销售经理，4名，要求大专以上学历，市场营销等相关专业。电话：8589759。单位地址：泰山区长城路南段欧恺路泰山物流园。联系人：周光智。28、泰安市鑫聚龙机械化工程有限公司招办公文员，2名；土建技术员，2名；设计师，2名；司机，1名；业务人员，3名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：5058377、18615380665。单位地址：环山路前卫院内。联系人：李友微。29、山东泰山煤炭技术研究院招电子生产调试工，2名；销售代表，2名；工程安装工，2名；仓库管理员，2名；司机，2名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：6312333、18005487555。单位地址：创业大街东首中天大厦302室。联系人：张主任。30、泰安宝泰汽车销售服务有限公司招销售顾问，5名，要求高中以上学历，有工作经验者优先录用。电话：6910999、6639617。单位地址：泰山青春创业开发区泰山国际汽车城南首。联系人：武女士。31、泰安中呼网络传媒有限公司招百度营销顾问，10名；百度售后营销顾问，3名；培训讲师，1名；百度糯米团购销售经理，1名；百度糯米团购销售代表，10名；百度糯米团购客服，10名；百度糯米团购摄影，1名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：5898825。单位地址：泰安市金桥服装城b座4楼。联系人：李经理。32、泰安市金龙冷链物流有限公司招置业顾问，3名，要求大专以上学历；保安，2名，男性；保洁，1名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：6310997。单位地址：泰山区老泰莱路以北泰安艺校东临。33、山东国龙生物工程有限公司招化验员，2名，要求大专以上学历，有两年以上工作经验；品管经理，1名，要求有两年以上饲料厂工作经验；采购经理，1名；大区经理，3名；业务员，5名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：5838177、18763868575。单位地址：宁阳县磁窑镇幸福路北段。联系人：赵元卫。34、深圳市名□物业管理有限公司泰安分公司招文员兼调度员，2名，女性，要求大专以上学历；秩序维护员，50名；机电维修工，10名；运行工，10名；锅炉工，10名；木工，10名；电梯导乘，14名，女性；送检员，80名；女性；保洁员，140名；物业管理员，5名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：13920879420、13323351197。单位地址：泰山区解放军88医院新楼。联系人：鲁女士、李先生。35、泰安市泰山区华恒信息咨询有限公司招前台，1名；业务员，10名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：6188225。单位地址：擂鼓石大街658-8号。36、山东省立方机械电子有限公司招销售总监，1名；大客户经理，3名；区域销售经理，5名；销售代表，10名；普工，10名；电焊工，5名；氩弧焊工，5名；装配工，5名；木工，5名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：8930688。单位地址：泰安高新技术开发区星火科技园。联系人：高女士。37、河南华泰建筑防水工程有限公司泰安分公司招市场营销人员，3名，以上人员要求有工作经验者优先录用。电话：8088199。单位地址：灵山大街129号。联系人：邓老师。38、济南尚泽文化传媒有限公司招电话销售，20名；销售顾问，10名；部门主管，5名；部门经理，2名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：5898301、18734419630。单位地址：长城路圣地公寓B座北区0710室。联系人：田贝贝。39、泰安市泰山优能文化艺术培训中心招英语教师，2名；数学教师，2名；语文教师，1名；物理教师，1名；化学教师，1名；美术教师，1名；书法教师，1名；分校校长，2名；以上人员要求大专以上学历，有工作经验者优先录用。电话：6995389、15662006588。单位地址：泰山广场与东岳大街交界处金座广场Z区05号。联系人：徐老师。40、泰安市森辉装饰工程有限公司招功底管理员，1名，主要负责施工现场材料，要求有工作经验者优先录用。电话：15244117984。单位地址：泰山装饰材料精品城沿街3号多乐士。联系人：王老师。41、山东四方安装工程有限公司招律师助理，1名；法制办公室工作人员，1名；以上人员要求大专以上学历，法律专业，有工作经验者优先录用。电话：8563087、8563085。单位地址：泰安市岱岳区金牛山路与泰东路交汇处。联系人：程鸣。42、山东泰安市家耐特家居有限公司招营销经理，10名；业务经理，20名；CAD设计师，5名；售前客服，2名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：8926777、18653801263。单位地址：南开发区中天门大街1117。43、泰安天宝动物保健品厂招办公室文员，2名，女性，要求大专以上学历，文秘、计算机专业；销售内勤，5名，要求中专以上学历；化验员，2名；生产人员，4名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：6200729。单位地址：泰山区南关大街99号。联系人：黄建。44、山东东正信息科技有限公司招销售精英，30名；客服维修工程师，10名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：6303336。单位地址：校场街与财源街交叉路口东正数码广场。45、泰安普世济生生物科技有限公司招招商总监，1名；招商经理，5名；区域经理，3名；客户代表，6名；司机，2名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：6285887、18354885088。单位地址：东岳大街银座城市广场。联系人：宋女士。46、泰安壹健商贸有限公司招区域销售经理，2名；省内业务员，5名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：13853862892。单位地址：泰安市长城路五环小区北商业街。联系人：董经理。47、山东鲁商一卡通支付有限公司泰安分公司招销售代表，10名；设备安装维护，5名；易通支付银行卡POS机收单，10名；区域业务代表，10名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：8069995、18653883689。单位地址：泰安市龙潭路23号工行三楼。联系人：宋老师。48、泰安市惠万家装饰有限公司招售后客服，2名；设计师，3名；监理，3名；电话销售，5名；家装顾问，2名；办公室文员，5名；以上人员有工作经验者优先录用。电话：4008716688、13220623241。单位地址：泰安市岱岳区泰山大街与货场路交汇处路南。49、泰安龙达运输有限公司招小车驾驶员，2名，有两年驾龄；管理员，2名；业务员，3名；会计，2名，有两年的工作经验。电话：13305385466。单位地址：岱岳区满庄开发区。联系人：朱老师。50、北京中琛房地产经纪有限公司招置业顾问，10名，要求形象好，气质佳，具备良好的服务意识及表达协调能力；销售秘书，2名，要求大专以上学历，市场营销相关专业。电话：8726789，，单位地址：泰安市大白峪金峪小区。联系人：魏晗。

夏天不防暑　秋天易高烧

“春伤于风，夏必飧泄；夏伤于暑，秋必病疟；秋伤于湿，冬必咳嗽；冬伤于寒，春必病温。”这句话出自《伤寒杂病论》，说的是季候变化与疾病的关系。中医认为，各个季节的主气与人体五脏具有通应关系，如果不顺应自然界的变化，就容易被邪气所伤，还会影响到下个季节的健康。

春季多风，万物复苏，人体阳气开始生发、生长。中医认为，春主肝胆，因此在养生方面要注意保暖防风、顾护阳气、养肝护肝。春季被风邪所伤，立即发病是感冒；如果当时不发病，风邪存留在体内，到了夏季会导致脾胃运化失调，消化不良，出现腹泻。

夏季在五行属火，对应人体的心。夏季心火旺盛，会出现心烦、失眠等症状。同时，暑是夏季的主气，暑必夹杂湿。如果夏季被暑邪所伤，当时没发病，邪气潜伏在身体里，到了秋季遇到秋凉，就会招致疟疾，出现恶寒高热、口渴欲饮，穿上衣服热，脱掉衣服就冷，肌肤无汗，出完大汗烧才退。因此，夏季养心是关键，饮食宜清淡，注意静心养神，保证充足睡眠，运动量不宜过大，适度防暑降温，切忌贪凉，以免损伤阳气。

秋在人体主脾，秋季被湿邪所伤，如果立即发病，会出现食欲欠佳、腹泻等症状；若不立即发病，湿邪蓄于体内，日久郁而化热，等到冬季来临，外寒内热相搏，就容易伤肺，导致咳嗽等问题。因此，秋季养生调脾是关键。在饮食上，立秋之后应尽量少吃寒凉食物或生冷瓜果，脾胃虚寒者更应谨慎。

冬天是封藏阳气的季节，以便来年阳气的升发。如果冬季被寒邪所伤，当时未能发病，寒邪滞留体内，郁久生热，到了春季，就会导致温病，出现发热甚至高热、咽喉痛、咳嗽等。因此，冬季要注意防寒保暖、保护肾阳，尤其是要做好前胸、后背、腰部及下肢的保暖；可多吃一些高热量、高蛋白食物，如牛羊肉；睡前用热水泡脚，早睡晚起；参加体育锻炼，增强抵抗力。

专业医院　规范治疗
关爱口腔健康　提高生活质量
泰安市口腔医院
公立公益　安全放心
泰安市口腔医院　服务电话:8251617　8334514
总院地址：泰安市泰山区南坛路33号（东湖银座对过）

养生警惕：闹钟叫醒成健康杀手

我们的身体从睡眠状态过渡到清醒状态时，心跳、血压、体温、呼吸频率、脑电波都会发生变化：呼吸会从每分钟16次提高到每分钟24次，心跳每分钟加快10次，脑电波从每秒8次提高到每秒30次。闹钟叫醒违背了身体的自然状态，时间久了会对健康造成不利影响。也就是说，一个健康的“自然醒”，是要求放缓神经、优良睡眠来共同配合的。

闹钟，“醒来”杀手

美国人将闹钟评为他们最讨厌的人类发明之一。明显地，“自然醒来”与“被闹钟叫醒”的感觉是完全不同的。如果我们被突如其来的闹钟铃声惊醒，将可能产生心慌、情绪低落、感觉没睡醒、强烈悬空感等不适症状。如果在深度睡眠中被突然惊醒，那么思考问题及解决问题的能力也将受到严重损害。

闹钟叫醒违背了身体的自然状态，时间久了还会对健康造成不利影响。那么，“闹钟叫醒”与“自然醒”究竟有什么区别，他们对健康又有怎么样的影响？

有关“自然醒”的科学解释
光线是体内生物钟的闹钟

当早上人体生物钟感受到了太阳光线后，体内的褪黑素分泌减少，血清素分泌增加，新陈代谢加快，身体各部分逐渐从熟睡过渡到浅睡，直到醒来。

阴雨天不爱起床

阴雨的早上不见阳光，在云层内散射的太阳光线根本不足以唤醒沉睡的生物钟。由于惯性的起床时间仍然未变，而身体各部分零件却未得到召集令也未准备好醒来。

冬夏睡眠有区别

夏季睡眠时间比秋冬季平均要短一个小时到一个半小时。夏季太阳升得早，人体受到光线照射后，早早地自然醒来令人舒服。而秋冬和初春时，早上阳光出现得较晚，醒来时未经历早晨阳光的刺激，却又不得不忙活起床了，这会让我们的脑、心脏及身体某些部分感到不舒服，情绪低落、心慌、睡不醒的感觉涌上心头。

夏季醒来后，身体功能可以很快从睡眠状态恢复正常，而秋冬则较难。所以，夏季即使起得早也不会不舒服，而秋冬即使不赖床也浑身难受。严重有起床不适症状的人甚至会患上冬季抑郁和季节性失调症。

塑造“自然醒”

若干醒来方式中，当然是自然醒最符合我们的意愿。可若想要心理愿望与现实状态不谋而合，那简直就是神话，因为你毕竟还有无数身体与灵魂的无可奈何。我们只希冀向原始的“自然醒”走近一点，再走近一点。

从“入睡”开始

从上面几项关于“醒来”的总结里分析得出，入睡—神经—“醒来”三者间存在必然的联系。也就是说，一个健康的“自然醒”，是要求放缓神经和优质睡眠来共同配合完成的。

吃肉一定要配哪种食物?

吃肉不吃蒜，营养减一半”，这句关于吃肉的饮食谚语在民间广泛流传。蒜有这么神奇的功效?吃肉时必须得吃蒜吗？

有一种说法认为大蒜可以化解肉中的有害成分，转化脂肪，促进其中蛋白质的吸收，因此吃肉时最好要吃蒜。这种说法是对大蒜功能的夸大和误解。肉中含有丰富的蛋白质、脂肪酸及矿物质，但是大蒜并不含有促进这些营养素消化分解的成分。

不过，“吃肉不吃蒜，营养减一半”，也并不完全是无稽之谈。因为瘦肉还是我们获取B族维生素的重要来源，而蒜可以提高肉中维生素B1的吸收率。维生素B1是最早被发现的B族维生素。它与神经系统的功能关系密切，一旦缺乏它，会令人情绪沮丧，思维迟钝；严重缺乏时发生末梢神经炎，比如脚气病，还会增加突发心脏病的风险。还有研究证明，补充维生素B1能改善产后抑郁症。营养调查结果显示，中国居民对维生素B1的摄入越来越少。值得注意的是，它在人体内停留的时间特别短，很容易随着粪便排出体外。而大蒜里面含有蒜氨酸和蒜酶。当大蒜被碾碎之后，这两种物质互相接触，形成我们熟知的大蒜素。大蒜素能和肉中的维生素B1结合。这样不但提高了维生素B1的吸收率，还使其溶于水的性质变为溶于脂的性质，从而延长了它在人体内的停留时间。所以，更科学地讲，“吃肉不吃蒜”意味着“维生素B1吸收少”。

除了促进维生素B1吸收外，大蒜素本身还具有降血脂、抗癌等功能，况且吃肉的时候吃点蒜，还能降低油腻感，所以建议大家，吃肉的时候，不妨嚼几瓣蒜。需要提醒的是，大蒜最好生着吃，因为大蒜素遇热会很快失去作用，而且太咸也会失效。不过值得强调的是：大蒜的辛辣对胃黏膜有刺激作用，胃溃疡、急慢性胃炎的患者最好不要吃。

啤酒+烧烤？熬夜看球不宜

夜宵清淡少零食

啤酒、烧烤、辣味零食等都是三五成群观球者的至爱，但对肠胃却不大有益。深夜，人的肠胃处于休息状态，消化功能相对较弱。这时啤酒、薯条及肉串猛吃一通，很容易引发胃肠疾病。因此，夜宵应尽量吃些清淡、易消化的食品，如面、粥均可。

看球过程中还要注意补充水分，枸杞大枣茶、菊花茶、绿茶等去火功效明显，是首选饮品。有些人认为熬夜吃甜食可补充热量，其实，太多的甜食会增加血糖浓度，加速消耗人体内的B族维生素，不利健康。

酒精对肝脏有直接的伤害，而饮酒更会导致身形发胖，严重者更会加重肝脏的负担。多吃零食更会造成体形肥胖、脂肪肝等问题出现，一众爱美女球迷不得不防。

护眼食物不可缺

看电视屏幕时间过长不眨眼、久坐又不喝水，会使眼肌疲惫、眼睛干涩、眼球结膜充血、视力降低。维生素A及B族维生素对预防视力削弱有一定成果。因为维生素A能提高熬夜者对光线的适应力，防止视觉疲惫；而B族维生素是神经细胞（包含视神经）代谢的重要物质，如果缺乏会使人精神紧张、视觉劳累。微量元素锌、镉、钼、硒等参与眼睛内各种物质合成，调节其生理功效，也不可忽视。

因此，应当多吃富含B族维生素和微量元素的水果。缺水也是导致眼疾的重要原因之一，因此彻夜不眠时一定要补充水分，茶水和新鲜果汁均可。

苹果：苹果含有极丰富的果胶，可以促进排泄，防止动脉硬化。由于熬夜的人很容易出现内分泌失调而导致便秘、肥胖、皮肤变差等，因此苹果中大量的维生素和苹果酸能使积存于体内的脂肪分解，可有效防止体态肥胖，增加血色素，使皮肤变得细腻。

橙子：橙子几乎已经成为维生素C的代名词了，维生素C可以避免皮肤受到日光的侵害以及电脑的辐射等等，抑制色素颗粒的形成，使皮肤白皙润泽。对于熬夜的朋友来说，很多由于休息不够容易便秘，而橙子中特有的纤维素和果胶物质，有利于清肠通便，排除体内有害物质。

柠檬：是水果美白的典范，经常熬夜的人脸上容易长斑长痘痘，柠檬酸能去斑、防止色素沉着，内服外涂都很有效果。国外的美容专家称其为美容水果，常吃柠檬可帮助消化吸收，令皮肤光洁细腻。

葡萄：被誉为世界四大水果之首，含有丰富的葡萄糖及多种维生素，对保护肝脏效果非常明显。葡萄营养价值极高，含有丰富的抗氧化成分，能延缓衰老，非常适合熬夜的人吃。

“猫式”养生可助睡眠防腰背痛

五禽戏是一种中国传统健身方法，由五种模仿动物的动作组成。五禽戏又称“五禽操”、“五禽气功”、“百步汗戏”等。作为国家推广的养生运动，一直受到不少市民的推崇。“猫式”运动，可助睡眠，还可防腰背酸痛。

清晨“猫式”懒腰

每天清晨睡醒后，趴在床上，撑开双手，伸直合拢双腿，撅起臀部，像猫拱起脊梁那样用力拱腰，再放下高翘的臀部，反复做十几次；或使双膝双手跪趴在床上，双肩上耸，拱背缩腹，使脊柱上拱，再后双肩放松，腰背下沉使脊柱凹下，做猫伸懒腰状。动作越大越好，尽可能拉到极限，这样可促进全身气血流畅，防治腰酸背痛等疾病。

午间“猫式”瑜伽

身体保持跪姿，双臂向前伸展，双手撑地，慢慢吐气并拱背，腹部向内缩起，下巴尽量向内贴近胸部，将意识停留在自己容易酸痛的部位，屏住呼吸，保持以上动作10-15秒，然后仰头吸气，再屏住呼吸10-15秒后放松。

傍晚迈开猫步

人如果踮起脚来，走路的时候也可以像猫一样无声无息，而且踮脚走路对人的身体有许多好处。踮脚走路也叫踮脚静走，就是足跟提起，完全用足尖走路并尽量不发出声响的走路方式。在晚饭后散步时，可以试试这种走路的方式。踮脚静走时，会感觉到足心和小腿后侧的屈肌群十分紧张，这比一般正常行走时对屈肌的锻炼强度要高很多。

夜晚猫腰入睡

猫有很多种睡眠方式，但多数猫的睡觉方式为身体向右侧卧，后肢微屈，前右肢自然屈于身体右侧接近头部，左肢自然向下并微微伸直。以这种姿势入睡不损心气，像猫一样蜷卧后大脑很快就能静下来，而且很快进入梦乡。

早晨起床最应该喝什么水

早上是一天的开始，早上喝一杯水能把一晚上的毒素排出来，带来一天健康的开始。

很多人习惯早起和晚上入睡前喝杯蜂蜜水来养生，不过专家指出，这种做法并不合理，应该用白开水代替蜂蜜水。

中国中医科学院食疗营养部主任王宜指出，很多人清晨起来空腹喝的第一杯水就是蜂蜜水，这很不合适。因为蜂蜜水含糖，不是单纯的水。蜂蜜中的果糖要经过人体代谢转化为葡萄糖才能被人体吸收利用，因此肾脏排尿时间要比喝一杯白开水相对减缓，这样就降低了给身体排毒的作用，失去了清晨喝第一杯水的意义。所以起床后应该先喝一杯温白开水，十分钟之后再喝蜂蜜水，也可以直接食用蜂蜜或与面包一起吃。

睡前喝蜂蜜水也不是人人适用的，因为蜂蜜水饮用后会使血糖快速提高，不利于预防心脑血管意外，所以中老年人、血脂异常者睡前最好还是喝白开水。

营养师提醒：早上喝一杯白开水可以冲刷下肾上的毒素，排出毒素，还有稀释血液和防脱水，空腹喝蜂蜜水容易使体内酸性增加，时间长了就会胃酸过多而得胃溃疡或十二指肠溃疡 建议在饭后1.5-2小时后喝蜂蜜水．注意如果本身肠胃不好的人最好是用30度的水泡着喝，否则容易引起腹泻、肠胃炎等。