



## 午睡有讲究 这些事项要注意!

### 1、午饭后不要马上睡觉

刚吃的饱饱的就去午休,对肠胃不好,轻的会让人胃感觉不太舒服,严重的话还会使一些胃病疾病找上门来,所以,吃完饭后不要急着休息,先走动一下消化消化,然后再去午睡。

### 2、午睡时间如果太长就不好了

根据公司的一些上班制度,如果午睡时间比较短的话,那么休息20分钟就可以让疲劳减轻不少,如果睡的时间太长的话,醒来后反而会觉得更没精神做事。

### 3、午睡姿势要注意

采取平躺仰卧或者侧卧的方式睡觉才是最好的选择。一般如果公司的条件没有午休的

地方,那么可以在自己的座位上准备好一个小枕头,困了想睡的时候放在脖子后面,这样让颈椎更舒服。最好是有条件的再拿一个可以靠着休息的椅子,身体放松,坐着闭上眼睛休息。

### 4、午睡醒了之后别急着起来

到上班时间后,在午睡的小伙伴们别急着马上就起来上班,可以先等一会,让身体慢慢的动作,先活动一下四肢,然后头部,脖子部位也可以活动一下,稍后站起来走动一下,再坐下去专心工作。

### 午睡最佳时间

午睡的最佳时间一般是在饭后20分钟,或者是中午13点到14点之间。中午短暂的休息对于身体健康是有很好的作用,午休可以提高精神,而且可以预防心脏疾病的发生。但是如果午休的时间太早或者是太晚,反而会增加心脏的负担。一般在饭后20分钟睡觉,这个时候,肠胃的食物已经经过消化了,血液和血压都是处于一个比较平稳的状态,这个时候睡觉对于身体健康最好。



## 小小爽身粉的六个妙用

整理下秀发,确保头发上没有白白的痕迹哦。

### 妙用二: 增强睫毛的丰盈感

涂一遍睫毛膏后,用棉花棒沾取少量爽身粉附着在睫毛上,爽身粉可以填补睫毛间隙,增加睫毛的份量感,之后再涂抹一遍睫毛膏即可。

### 妙用三: 改善枕头上的头油

头发爱出油的妹子,每天晚上都会把枕头弄得脏兮兮的吧!可以在睡前倒一点爽身粉在枕头上,让其充分发挥吸油吸汗功效,可以换你一夜好眠,而且第二天起来头发依然干爽哦。

妙用四: 当蜜粉来控油定妆  
脸上出油,妆容花了,爽身粉也能救急。用大号散粉刷取适量散粉,轻轻扫在脸上,就能立即呈现出哑光感。

### 妙用五: 消除鞋子臭味

穿了一天的鞋子难免会有些气味,晚上脱下鞋后,洒一点爽身粉在鞋内,第二天气味全消。

### 妙用六: 防止书籍受潮

在书柜中摆了很久的老书因为湿气而使得书页都黏在一起、难以翻阅吗?倒上一点爽身粉不仅能有效改善,同时也能消除老书的霉味!

## 毛巾由硬变软的诀窍

家里的毛巾使用一段时间后就会变硬,这是因为我们平时用的水里有钙、镁等矿物质,而肥皂中又有一种叫脂肪酸钠的物质,当脂肪酸钠遇水中钙、镁矿物质时就会变成一种不溶解于水的沉淀物,这些沉淀物慢慢留存在毛巾纤维里,毛巾就会变硬。有什么办法能恢复毛巾当初的柔软呢?

找一个无油的干净锅,放清水烧开,然后向锅里加食用碱,再放毛巾煮十分钟左右捞出,用香皂搓洗一下,漂净晾干即可,毛巾不光能恢复柔软还有漂白效果;

没有碱面放食用盐也可,煮上十分钟,就有效果了。盐不但可以杀菌还可以除味。

用淘米水煮毛巾,十分钟左右,毛巾就会变得又白又软了,淘米水的用处真是多。

准备一些开水,倒入一些白醋,放入毛巾后泡二十分钟左右,揉搓一下再泡十分钟,然后捞出用清水洗净、晾干,毛巾就变得绵软了,效果非常好。



## 分类信息

一事一登  
简单明了

小投入大回报  
30元/1期  
100元/4期

## 证件挂失

挂失声明 方便快捷

地址:恩华大药房对面  
广播电视台广告部  
电话:15190774044

## 正确使用牙膏的方法你知道吗?

### 1、早晚使用不同牙膏,有利于消除口腔病菌

专家指出,早晚使用不同牙膏有利口腔是经过大量科学研究证实的。研究表明,大部分的口腔问题由细菌引起,人体口腔分泌的唾液本身具有杀菌功能;但是白天的唾液分泌量是晚上的3-4倍,易于抑制细菌产生;而当人处于睡眠状态时,唾液腺分泌不足,口腔干燥,会导致口腔酸化,无法抑制细菌繁殖,从而引发各种口腔问题。

### 2、每人一支牙膏,不要公用牙膏



生活中,很多家庭都是一家人共用一支牙膏,殊不知然而,很多口腔疾病会因此交叉传染。共用同一支牙膏,如果其中一人感冒,或患有口腔疾病,在刷牙的过程中,感冒病毒、口腔细菌很容易残留在牙刷毛缝中,

在牙膏口与牙刷相互摩擦下,又会将病毒、细菌传播到其他人的牙刷上同时,大管牙膏使用的时间较长,暴露在空气中的时间自然会增多,牙刷在反复使用中,接触细菌的机会也就大大增加。

## 声明

丰县欢口镇沙庄中心幼儿园食品经营许可证正副本丢失,编号:320321000201803190023,特此声明。

丰县铭鸿运输有限公司,税号:91320321MA21N7RQ0J,注册资本金由原来500万元变更为100万元,特此声明。