



夏季人们应该怎样保证自己的身体健康，除了饮食调理好之外，正常工作时间也应该为自己考虑考虑，尤其是使用电脑的上班族，工作一段时间后一定要停下来目视远方休息一下，一周的工作忙完后也不要周六周日过多的休息或者大吃大喝。可以定下个计划到室外公园影院剧场约个好友放松心情，又或者登山游泳多做些运动，这样的生活才能更加健康……

少上网多运动 夏季健康有保证

本刊 综合

用电脑不可时间过长

时尚观点：要不是眼睛疼得厉害，我才不愿意从网上下来。这个世界上除了亲人，我最感谢的就是那些肯把各种各样信息放到网上的人了。有了网络的帮衬，做个信息权威再也不是什么难事。

健康指正：上网时间长，不光是对眼睛造成伤害。电脑射线经年累月地在身体里蓄积，对血液系统也造成伤害，目前，医学界已经发现了电视性癫痫，尤其是打游戏机的人群占到癫痫病发病人数的千分之五，看电视引起的头痛和癫痫占到千分之二。网

上过多的信息不光容易引起人的视觉疲劳，也容易引起类似的神经系统疾患。喜欢上网的朋友一定要控制每天在电脑前停留的时间。应该多安排户外活动，缓解神经系统压力。

锻炼身体最好选择室外

时尚观点：成为一家健身俱乐部的会员是朋友中的时尚。和朋友相约着一起去流汗，健身、社交两不误。关键还有健身房里的气氛，那些先行者的榜样作用，自己在家永远找不到。

健康指正：白领们有意无意间喜欢去那些装修比较豪华的地方，刚出高档写字楼又进高档健身房，但却忽略了这些地方因装修带来的有害气体。在这样的地

方活动，加速了血液流动，吸入的是大量的有害物质。同时，健身房里的一些粉尘对人体的影响也比较大，容易引起过敏性疾病。所以，我们建议，锻炼身体最好选择室外，当然还要选择天气。中医认为，雾天、刮风天也不适宜室外活动。

避免穿高跟鞋运动

时尚观点：舍宾刚流行的时候，也曾怀疑它穿着高跟鞋训练的科学性。后来看了一部俄罗斯片子，人家就是那么练的，出来的美女个个气度不凡。瑜伽就更不用说，她们用身体模拟树的姿势、鸟飞的姿势、月亮的姿势。背景音乐空灵悦耳，身体在静态下发力，本领随着时间就那

么一点点长起来。

健康指正：穿高跟鞋走长路对身体的影响已有报道，更不用说穿着它做运动了。长时间穿着高跟鞋练习某些动作，对脑神经系统和腰椎系统都会有严重影响。因为身体不平衡，很容易让腰椎受伤或形状发生改变，所以还是换上适合运动的鞋子吧。再有，模仿一些动物的动作的运动方式，如果练习得当，确实能强身健体，但是如果持续某一个姿势一定要量力而行。瑜伽强调的是身心合一，自己感觉舒适的时候也是离正确方式最近的时候。

挑战极限不可过度

时尚观点：空调病也是现代

都市病之一，面部神经麻痹、脑血管疾病很多都是夏季的人造凉风惹的祸。即便是冬日的暖风，危害也不小，造成风湿性关节炎的恰恰是暖风而不是人们想象中的冷风，所以，我们选择约三五好友去野外训练生存能力，徒步远行、攀岩等等。晚上坐在草地上数星星，睡在帐篷里听虫鸣，想想看，还有比这更酷的事情吗？

健康指正：风、寒、暑、湿、燥、火是中医讲的六种致病外因。人在野外，除了受风寒，还容易招湿气。潮湿的地方让人生疥疮可能是许多朋友事先没有考虑到的。当然想到户外活动，肯定比整天呆在室内不活动强。把那些不良因素考虑进去，就更周全了。

编辑：吴鹏 组版：褚衍冲