

# 生活注意细节 赶走亚健康

随着生活节奏的不断加快,很多都市白领们都存在亚健康的问题。一项健康调查表明,高薪一族的平均寿命有下降的趋势,75%的白领身体都出现早衰现象!但是,别担心,只要平时注意下面这些细节,在忙碌的生活中也可以摆脱亚健康,让你变得很健康!



## 练毛笔字,疏通心脑血管

Mail、QQ、MSN、Skype已经让我们的生活无纸化,写字对于很多人来说,变得陌生!但是,最新研究告诉你,练习毛笔字时缓慢平稳的动作有助于改善人体皮质和植物神经功能,缓解神经紧张,消除疲劳,养脑护心,有助于长寿。

所以,请每个周末练习2个小时毛笔字,可以意想不到地促进心脑血管的健康!

## 无鼾睡眠,心脏更健康

新加坡一项历时18年的研究

发现,睡眠时不打鼾的人的寿命是打鼾的人的3倍。这不是危言耸听,因为打鼾已经不仅仅是呼吸受阻而在睡眠时发出的一种噪音,更是高血压、心肌梗死、心律失常的预警信号。

为此,在出现严重打鼾时,不要单纯地制止它,而是向医生求助,找出最终原因所在,将可能存在的心脑血管危机化解。

## 低温时,生命能量释放慢

美国生物学家经过试验,提出了“低温长寿”的理论——若能将体温降低2℃-3.5℃,人体的平均寿命可以由原来的70岁延长到150岁。因为身体温度降低的时

候,生命能量释放就会变慢,从而减轻内脏功能的损耗,自然可以延长身体的“使用期限”。

所以,冬季时,增加家庭的通风性,并尽量减少空调的使用,让身体温度随着外界温度的降低而适度降低;夏季时,尽量用物理方法来降低身体温度,从而延长生命长度。

## 7:30起床,最能安抚心脏

最近英国威斯敏特大学的健康专家指出,在早上5:22-7:21起床的人,血液中引起心脏病的物质的含量就会升高。而真正有助于健康、促进长寿的起床时间是7:30,此时身体经过了平稳过度,

已经脱离疲劳,血液也处在正常循环状态。

所以如果你习惯很早起的话,请让自己变得懒一些,将闹钟定在7:30,让自己在最健康的那一时刻起床!

## 买个包包,有助于快乐

德国的一项健康研究表明,如果女人可以每1-2年为自己买一个心仪的奢侈品包包,可以时刻觉得自己受到关注,增强女人的自信。这样的内心愉悦增加了身体快乐荷尔蒙的生成,身体循环更加通畅,血液流通也在加快!这种满足感,会让女人更长寿!

## 健康速览

### 常喝矿泉水防痴呆

据外国媒体报道,英国基尔大学一项新研究发现,每天喝1升矿泉水可以预防认知障碍症(俗称老年痴呆症)。患者认知能力下降,其机理是多喝富含硅的矿泉水可显著降低体内神经毒素铝的水平。

长期以来,铝一直被认为与老年痴呆症有密切关联。新研究中,克里斯托弗·埃克斯利教授及其同事让参试老年痴呆症患者每天饮用1升矿泉水,研究持续13周。结果发现,大多数患者认知能力不再进一步下降。一名患者体内铝水平下降了70%,多数患者体内铝水平下降了50%-60%,3名患者大脑功能得到明显改善。

### 多吃果蔬更快乐

据报道,英国一项新研究发现,多吃水果蔬菜能够提升生活满意度、心理健康和快乐感。

英国华威大学公共卫生教授莎拉·斯图尔特·布朗教授及其研究小组对以往三项调查的数据进行了深入梳理分析,共有8万多名男女参试者接受了有关水果蔬菜摄入量、锻炼习惯、就业状况及是否吸烟、生活满意度、心理健康状况、是否有心理疾病、快乐感、紧张感和情绪低落等问题的调查问卷。研究结果发现,每天吃7份水果蔬菜(每份约85克,一个中等大小香蕉的重量)的人心理健康状况最好。研究人员将运动习惯等因素纳入考虑范畴之后,这一结果依然成立。

但多吃果蔬有益心理健康的机理目前尚不清楚。另一种可能是,快乐的人会吃更多的水果蔬菜。

## 专家在线

# 有问有答 健康无忧

**1、患者咨询:**听说得了子宫肌瘤会影响生孩子。请问子宫肌瘤有什么典型症状?

**烟台新凤凰妇科医院专家解答:**患有子宫肌瘤的女性在生活中女性会出现月经失调的现象,在月经期间,经血量过多,经期延长,甚至是出现不规则的出血现象。此外,当患有子宫肌瘤时,女性患者的白带就

会增多,下腹坠胀、疼痛,有时候会出现压迫症状,压迫膀胱导致患者出现尿急、尿频以及排尿困难等现象。如果出现了上述症状,建议及时去专业妇科医疗机构诊治。

**2、患者咨询:**前一段时间妇科检查,说我输卵管积水。请问大夫,输卵管积水这个病严重吗?

**烟台新凤凰妇科医院专家解答:**输卵管积水的对女性生育危害比较大,容易引发不孕。输卵管发生积水,阻碍精子与卵子相遇,从而导致无法受孕。因此,输卵管积水当及时治疗。

**3、患者咨询:**我时常担心会怀孕,为了预防和避免怀孕,曾多次服用紧急避孕药,我想问这样对身体有没有危害?

**烟台新凤凰妇科医院专家解答:**建议您在平时不要使用紧急避孕药进行避孕。紧急避孕药有非常大的副作用,会导致月经失调等,更严重的还会导致不孕。同时,吃紧急避孕药每个月不可以超过2次。如果不小心怀孕了,一定要及时去专业妇科医疗机构诊治,切勿自行用药,以免遗憾终生。