



“黄金3分钟”，科学还是误导？

3分钟,能做什么?一边吃早餐一边在路边等公交车;工作累了,起身到窗边眺望一下远方,活动活动筋骨;忙里偷闲……生活中,有太多微不足道的3分钟,谁也不会在意。如今,科学家找到了几个“黄金3分钟”,据说,只要你充分利用这些3分钟,就可以轻松收获健康。这些“黄金3分钟”靠谱吗?专家为你解读。

吃热喝冷间隔3分钟? 高血压患者的“金科玉律”

吃完热菜后,如果立即大量饮用冰水,会导致血压增高,出现头晕、恶心、胃疼、腹胀等症状。这种做法对血压较高的人来说尤其危险。所以,短时间内最好不要食用温度反差强烈的食物。即使吃完热的想喝点冷饮解渴,也要间隔3分钟以上。

“吃完热菜后胃肠道系统扩张,如果立即喝大量冷饮,会使胃突然受到冷刺激,必然会导致一系列不良反应。此时,血管会迅速收缩,胃液分泌改变,不仅对消化不好,而且扩张的血管急剧收缩,会导致血压升高,出现头晕、恶心等症状,对高血压患者来说是很危险的。因此,吃完热的,停顿一下再喝冷饮是完全正确的。”南京鼓楼医院心脏科主任徐标解释。

徐标指出,夏天,很多高血压病人从温度很高的室外直接进入空调房间,这也是很危险的。夏秋之交,也是高血压病的高发期,天气突然转凉,人还没从炎热的环境中调整过来,一时还难以适应。高血压患者要逐步地调整,去适应新的环境。

夏季,为了贪图凉快,有些人在出汗后使用冷水洗头冲凉,这样也是有害的。人体在高温状态下血管扩张,突然用冷水冲洗,有可能引起颅内血管功能异常,发作时会有头痛、头晕、眼前发黑、呕吐的现象,严重的可能会引起颅内大出血。

水沸腾后再烧3分钟? 如果水质达标,完全没必要

研究发现,自来水中有一些有害物质,这种物质的含量与水温变化和沸腾时间长短关系密切。把水煮沸后再烧3分钟,有害物质的含量可降至最安全饮用标准,是真正的“开水”,所以烧水时,不妨分三步走:首先将自来水接出来放置一会儿再烧;然后等水快开时把盖子打开;最后,水开后等3分钟再熄火。

水烧开了,竟然还需要再加热3分钟,这种说法靠谱吗?

南京市自来水总公司原副总工程师郑兆平告诉记者,其实这种说法是不准确的,有些言过其实。自来水在经氯气消毒时,氯气易和水中的含酚物质形成氯酚,这的确是一种致癌物,“有时我们喝到自来水中含有漂白粉的味道,就有可能是氯酚的味道,当然,它也可能只是氯气的味道。实际上,大家不必担心,会不会产生氯酚,首先取决于水源的质量,如果水源质量很好,就不会含有什么含酚物质;其次,就是工艺消毒是否达标,如果仅含有极微量的氯酚,检测结果甚至可能为零。”

郑兆平说,水沸腾后,再烧一会,的确可以将氯酚等有害物质挥发掉,但是,如果水质本身达标了,这样做就没有必要了。“根据我的经验,水烧开后,可以停留几分钟,看看有没有沉淀,如果没有,就说明水是干净无污染的。一般井水的硬度高,碳酸钙含量高,容易产生沉淀。”

刷牙持续3分钟? 医生提倡“3·3·3刷牙法”

牙医倡导每天刷牙3次,在饭后3分钟以内刷牙,每次刷牙3分钟以上,这样才能够保持牙齿的清洁。

江苏省口腔医院特诊科主任医师朱庆萍指出,这种“3·3·3刷牙法”是很正确的。其实,我们每颗牙齿都有5个面,牙齿之间相邻的两个面,常常被忽略了,平时主要刷的是外面、里面和咬合面。即便这样,按照每个人有28颗至32颗牙来计算,刷牙的工程还是相当大的,刷牙3分钟以上是完全必

要的。牙齿的邻面也有食物残渣和菌斑,在有条件的情况下,尽量使用牙线进行清洁。

“如果条件允许的话,每次饭后能刷一次牙,当然是最理想的状态了,及时清除牙齿上的食物残渣和细菌。有时条件不允许,简单地漱漱口也是可以的。当然刷牙也不是越多越好,如果刷得不得法,反倒对牙齿不断造成伤害,一天3次就足够了。”朱庆萍说。

每天腹式呼吸3分钟? 呼吸时腹部比胸部起伏更明显

健康学家发现,至少有一半以上的人呼吸方法不正确,在空气新鲜的户外,每天至少要做3分钟的腹式呼吸。

是不是从来没想到,我们竟然不知道正确的呼吸方法?

正确的呼吸方法是:吸气时,气吸得越深越好,此时横膈膜下降,把脏器挤到下方,肚子会膨胀,而不是胸部膨胀。呼气时,肌肉放松,此时横膈膜将会比平常上升,可以进

行深度呼吸,吐出停滞在肺底部的二氧化碳。呼吸时,可以把手分别放在胸部和腹部,如果放在胸部的手比放在腹部的手起伏明显,或者放在腹部的手几乎静止不动,就说明呼吸方法不正确。

腹式呼吸只需要有意识地改变呼吸方式就可以做到,十分简单易行,如果能够长期坚持下去,还能够消除腹部脂肪、改善腹部血液循环,对身体健康十分有利。

睡醒后赖床3分钟? 再喝一杯温开水促进循环

统计数据显示,在中风和猝死病例中,近25%的人是在清晨起床发病的,这个时段被称为一天中的“魔鬼时间”。有高血压、心脏病的中老年人,睡醒后不要急于起身,应先在床上闭目养神3分钟再起。

人在睡眠时,大脑皮质处于抑制状态,各项生理功能维持着“低速运转”状态。此时,人体代谢功能降低,心跳减慢,血压下降,部分血液淤积于四肢。早晨一醒来,呼吸、心跳、血压、肌张力等,在大脑由抑制转为兴奋的刹那,要迅速恢复正常运转的状态,会导致交感神经与肾上腺兴奋,从而引起心跳加快、血管收缩、血压升高,增加了心脏负担,很容易诱发高血压病及心脑血管疾病等发作。“因此,对于高血压病人来说,这段时间的确是危险时期,这时是一天之中血压的第一个高峰,所以高血压病人早晨一起床就要吃药,维持血压稳定。”徐

标说。

但徐标也表示,赖床养神3分钟所起作用十分有限。“不过,对于一些年龄特别大的人来说,起床确实要放慢速度,否则会引起体位性低血压。很多老年人都血压偏高,当体位突然发生变化,从平躺着变成直立,会脑供血不足引起低血压。在血压突然下降的同时,缺血的危险性也大大增加。所以老年人在起床时动作一定要和缓,慢慢坐起来后,把脚慢慢放下床,坐一两分钟,然后再慢慢起身,让身体有个适应的过程。”

专家指出,人体经过一个晚上的睡眠,机体缺水,血液变得黏稠而难以流动,增加了高血压患者血栓形成的可能性,也很容易诱发心脏病及脑供血不足等。而晨起喝一杯温开水,可以稀释血液,加速血液循环,从而最大限度地防止心脏病猝发等。

(据《现代快报》)



请推荐一位中医

市民和女士来电:我老公咳嗽、痰多已两三年了,请帮我推荐一位中医。

小丽:推荐京立医院中医科大夫陈兴金。陈兴金毕业于河南省中医学院,从医40余年,为市中医院原副院长,退休后在京立医院坐诊,擅长治疗内科、妇科、儿科疾病。

荷叶泡水喝能减肥吗

健康周刊QQ群“流星雨”:荷叶泡水喝能减肥吗?喝饮料会增肥吗?

爱民医院中医科医师唐爱玲:荷叶泡水喝有清火、润滑肠道的作用,长期喝有一定的减肥功效。喝碳酸饮料会增肥。正确的减肥方法是:少吃面食多运动,不要盲目吃减肥药。

手部伤口愈合后 如何不留疤

健康周刊QQ群“赵文波”:我经常在工作中弄伤手,伤口愈合后会留下疤痕。请问怎么样可以让手部不留疤痕?

市人民医院皮肤科医师郝红杰:建议戴手套工作。如果是表浅皮肤损伤,可用盐水或者清水把伤口清洗干净,再用药膏如百多邦等涂一下伤口。把伤口清洗干净可以去掉杂质、灰尘,不易留下疤痕。如果损伤了真皮层,则要到医院处理。

鹤壁市健康教育中心 保健与健康讲座

5种饮料抗衰老

喝饮料,学问大。美国《悦己》杂志最新载文,总结了经科学验证的6种抗衰老饮料。对应每天不同时间饮用不同的饮料,可有效抗击衰老。

- 1.早餐喝咖啡。多项研究表明,早餐喝咖啡不仅提神醒脑,而且有益心脏健康。清咖啡还可以加快新陈代谢,降低患某些癌症的风险。
- 2.午餐喝绿茶。美国加州健康与长寿研究所医学主管乔纳森·科尔博士表示,绿茶可促进新陈代谢,有助预防乳腺癌。
- 3.下午喝可可。美国康奈尔大学研究发现,热可可中抗氧化剂含量超过咖啡、红葡萄酒和绿茶。可可有益心脏健康和皮肤健康。
- 4.晚餐喝红酒。《生物化学杂志》刊登一项新研究表明,喝完红葡萄酒后,体内产生的白皮杉醇有助于阻止脂肪细胞生长,防止发胖。
- 5.睡前喝牛奶。睡前喝杯牛奶,钙质有利于强壮骨骼,蛋白质有助于肌肉健康。



“惠民百日医疗”男科疑难杂症专家特诊优惠月

活动时间:2012年8月13日至9月13日

4大专业会诊:

做健康男人·找专业专家

包皮包茎微创术	运用韩式微创无痛美容术(吸收线)10分钟去除包皮包茎,随治随走,不影响学习和工作。(凭学生证在原有优惠基础上再优惠100元)
男性功能障碍,阴茎短小	引进名方中西医结合-物理疗法,超强方案治疗生殖器短小、勃起功能障碍、阳痿、早泄,见效快,疗程短,治愈率高。
急慢性前列腺炎疾病,增生肥大	采用生物注射疗法,一针见效,治尿急、尿频、尿不尽等前列腺疾病,荣获国内领先治疗前列腺“黄金技术”称号,深受患者的青睐!
男性不育症	应用西医科学检测诊断,中医辩证施治,分型专治,尤其是少精、无精、死精、精索静脉曲张等问题,由专业临床医师针对不同患者,制订个性化的诊疗方案,达到医患双方配合治疗的目的。

1.免专家挂号费 2.手术费、治疗费援助100元~500元 3.每天限前10名 预约电话:3326120