十大折寿坏习惯和九大长寿好习惯，你中了吗？

《十大折寿坏习惯》

1. 久坐不动“很伤身”

久坐的危害可不少，不仅明显促使肥胖，还容易产生腰肌劳损、2型糖尿病、心脏病，甚至是缩短寿命。如果你在椅子已经待了30分钟没挪过屁股，就算是久坐了，赶紧起来活动活动！

2. 每天睡眠时间少于6小时

根据全球最大市场调查公司TNS的一项最新调查显示，如果每人每天的睡眠时间不足6.4小时，相当于每年减少6.2天寿命。睡眠低于6.5小时或高于9小时的人群患癌风险会大幅升高。

美国睡眠协会推荐成年人每天至少睡7个小时，8小时为标准睡眠时长。

3. 每天喝水量少于2000毫升

要健康，少得病，最廉价、有效的方法就是养成多喝水、主动喝水的习惯。一个人每天应喝多少水才好呢？这个问题不能一概而论，一般情况下，正常成人每天生理需水3000毫升，通过饭、菜、汤、水果摄入约1000毫升，其余要靠喝水来补充，也就是说，成年人平均每天需喝2000毫升水。但是，如果运动量过大，就要增加喝水量。

4. 喜欢“重口味”

高盐饮食习惯最容易导致高血压，70%以上高血压患者摄入盐过量，而国人减寿十因素高血压排第一位。《中国居民膳食指南》中提出每天食盐不超过6克，6克盐就一满满啤酒瓶盖。如果经常食用高盐的饮食会带来的危害是容易诱发各种疾病，如高血压、高血脂等慢病的风险，增加肾脏器官的负担，导致钙流失等。

5. 抽烟喝酒

吸烟喝酒对身体的影响，真的很大。吸烟和二手烟接触是诱发心血管疾病的主要危险因素之一。吸烟者患冠心病的风险约是非吸烟者的2.2倍，每天只吸一支烟也会使男性冠心病风险增加74%，女性冠心病风险增加119%，而吸烟者中风的风险则是非吸烟者的1.5倍。

过量饮酒也有诸多健康风险，包括心血管问题、癌症风险增加，还可能造成肥胖和肝脏损伤等。庆幸的是，不论年龄多大，不论一个人吸烟、酗酒多久，只要努力戒烟戒酒，都可以从中获益。

6. 用力排便

便秘，大便时用力过度或不当，很可能诱发心脑血管意外，如急性心肌梗死或脑出血而猝死。多见于中老年人，特别是已经有高血压、动脉硬化、冠心病、糖尿病等病的人。

7. 经常憋尿

憋尿会加大泌尿结石风险，原因是尿液在体内停留时间过久，还会使尿路感染和膀胱肿瘤风险增加。

8. 弯腰驼背、爱玩手机

年轻的时候如果经常弯腰驼背、爱玩手机，会让脊柱承受更多的压力，长此以往肌肉、骨骼都会更变得更脆弱。

9. 沉默寡言，或易躁易怒

调查表明，癌症患者多数是内向型，既谨小慎微又多愁善感，既沉默寡言，但又易躁易怒。遇到生活中的挫折，心理矛盾冲突严重，而且又不善于自我解脱和宣泄，内心焦虑，抑郁苦痛。这种心理上的严重冲突、抑郁，可能会引起心理功能的紊乱，进而引起机体生理功能紊乱和障碍，致使抵抗力和免疫功能下降，使癌症细胞得以乘虚而入。

10. 身体异常信号不重视

香港男士平均寿命最长，有一个原因就是，非常重视体检，除了全面健康体检外，还会根据年龄、性别等做些针对性检查。真正做到了少得病、晚得病，得了病早点治，不把小病拖成大病、重病。建议每年体检一次，检查的重点项目是心、肺、肝、胆、胃等重要器官，以及血压、血糖等重要指标，对您的身体全面进行“常规监视”。

《九大长寿好习惯》

1. 喝好3杯水

水是最廉价的保健佳品，若能及时、科学地饮水，对于促进健康长寿十分重要，多喝水胜过多吃药。其中这3个时段喝一杯水效果最佳。

第一杯：晨起空腹一杯水

人体每晚大约流失450毫升水分，晨起后会处于一种生理性缺水的状态，清晨喝水可使肠胃苏醒，增加蠕动，预防便秘。

第二杯：睡前一杯水

人熟睡时，体内水分会丢失，造成血液中水分减少，血液粘稠度变高。睡前一杯水，可有效降低血液粘稠度。

第三杯：运动后一杯水

运动时汗液带走电解质，且消耗较多能量，若不注意，运动后极易发生低血糖，严重甚至引起晕厥。因此，运动后，建议老人们小口根据实际情况饮用淡盐水，淡糖水。

2. 常喝“长寿粥”

哈佛大学这座世界顶尖学府，花了14年的时间研究喝粥！他们得出的结论是：喝粥可以长寿！每日食用28g左右的粗磨谷物粥，能降低患心脏病和死亡的风险！简单来说就是，多吃粗粮粥，延年又益寿。下面介绍几款“长寿粥”：

燕麦小米粥

燕麦粥是有名的“长寿粥”，很多百岁老人都有喝燕麦粥的习惯。燕麦里加点小米，做成燕麦小米粥，喝起来清香绵柔，还有安神助眠、降脂降糖、养胃润肺的效果。

玉米粥

玉米味甘，性平，能健和脾胃，宁心静气，曾经也是被康熙皇写进皇家御用食谱的。玉米中除含有碳水化合物、蛋白质、脂肪、胡萝卜素外，还含有核黄素、钙、镁、硒及多种维生素，有助预防心脏病、高血压、高脂血症。

南瓜粥

南瓜体内的多糖能够提高免疫机能，类胡萝卜素能够维持老年人的视力不衰退，还有果胶，可以使糖类物质吸收减慢，控制血糖上升的大作用！

3. 每天1杯奶、1颗蛋

牛奶被誉为“白色血液”，对人体的重要性可想而知。它的营养几乎是全方面的，钙、脂肪、蛋白质等均较为丰富。而鸡蛋可以说是最适合人类食用的“蛋类”，人体对鸡蛋蛋白质的吸收率可高达98%。

4. 每天一斤蔬菜、半斤水果

这一点看起来特别容易做到，但有很多人没有做到。吃蔬菜水果，不仅能补充维生素、矿物质和其他身体必需的营养素，预防肠癌等，还能改善心理状态，预防疾病。因此，建议成年人每人每天一斤蔬菜、半斤水果。

5. 吃饭8分饱

吃饭要按时定量，以七八分饱感为宜。吃饭“八分饱”，既不会提前饥饿，也不容易肥胖。所谓八分饱，就是感觉到胃里面满了，但是再吃几口也不痛苦。饱腹感有滞后性，细嚼慢咽能察觉这个度。

6. 每天睡午觉

哈佛公共健康学院对2.4万名成年人的研究发现，与不午睡的人相比，午睡的人死于心脏病的可能性会降低40%。道理很简单，日间小睡让大脑和体力都能得到时间修复，暂时放下工作、释放压力，让大脑恢复到比较专注的状态。日间午睡一刻钟左右为宜，最好别超过半小时。

7. 一周至少走七小时

美国《自然》杂志曾报道称，60岁以上的人，一周3天，每次步行45分钟以上，可预防老年痴呆。一周步行7小时以上，可降低20%乳腺癌罹患率。

8. 家务齐分担，全家都健康

英国癌症研究会一项研究发现，每周花17个小时干家务（做饭、洗衣、拖地等）的妇女，其患癌危险降低30%。家务事做得好，说明大脑的规划统筹能力好，把东西收拾还原，也能减缓记忆力衰退，对放松和锻炼大脑都有好处。

9. 笑一笑，十年少

人的精神状态对健康很重要，俗话说：“笑一笑，十年少。”笑能放松心情，改善血液循环、降低血压和增强免疫力。

无论何时何地，都请保持一颗健康乐观的心，事事乐观、笑对人生。

这10个每天1分钟的方法 有助长寿

健康生活从习惯而来，很多事情只要养成习惯就成自然，所以想要拥有健康的生活并不是难事。

1. 听舒缓音乐，调整心率

科学发现，动物心率越慢寿命越长，还发现心率是预测男子寿命的有效指标，所以想要赢得长寿，必须放缓心率。健康成人的心率为60～100次/分，大多数为60～80次/分，女性稍快。正常状态下，尽量保证心率在每分钟60次。可以听一些节奏舒缓的音乐，它能起到调节心率的作用。

2. 慢吃少食，控制饭量

吃得慢时，通常也会吃得少。学着细嚼慢咽，或尝试用另一只手使用餐具，控制吃饭的速度，或是用小盘子盛食物来控制食量。研究表明，当人们用大盘子盛自助餐时，就会潜意识地会尽量多盛。

3. 自制冰泥袋

镇痛冰袋可以缓解疼痛的肌肉和膝盖、脚踝。自制冰泥袋具有高比热，灵活性大，可以使病变部位快速降温。冰泥袋制做方法：将1/2杯水和1/2杯酒精混合后放入封闭的袋子，在冰箱冷冻2小时，使其变成软软的冰泥，而不是冻成冰块。

4. 把食物切薄，减少热量摄入

肥胖不利于健康，控制食量，减少热量摄入是减重的的基本要求。你可以将食物切成小薄片，以误导感官，以为自己已经吃得足够多了，轻而易举达到减少热量摄入的目的。

5. 搓手捂眼缓解疲劳

眼睛疲劳时，颈部肌肉会僵硬，眼睛四周的血液循环也会变差，透过一些简单的指压与按摩，不但可以放松眼部肌肉、促进血液循环、消除眼睛疲劳，更可以预防视力减退及老化。

双手手掌互相摩擦搓热后，掌心覆盖眼睛1分钟。接着，再将双手搓热后，手掌覆于眼上，分别以顺时针及逆时针方向各轻转10圈。最后，再次将双手搓热后，手掌由眼窝轻推至太阳穴，并停留在太阳穴上，以顺时针方向轻转10圈。

6. 鼻孔涂凡士林，少吸入烟尘

如果你在一个灰尘或烟雾较多的地方工作，在鼻孔里涂些凡士林，可以防止吸入过多的有害颗粒。凡士林没有杀菌能力，但它能阻挡来自空气中的细菌和皮肤接触，从而降低了细菌感染的可能性。

7. 用茶包辅助治疗口腔溃疡

经常喝茶能预防口腔溃疡。把一个湿茶包敷在溃疡面上，可辅助治愈创面，因为茶叶里的丹宁酸是一种能起到收敛剂的作用，还具有缓解疼痛的能力。

8. 喝红酒时配菜

葡萄酒中天然含有单宁，花色素苷和酸都会使饮用者的舌头牙齿着色，长期喝还会腐蚀牙齿保护层，使其对冷热酸甜等食物产生敏感。特别是来自炎热产区或者较热年份，酒质浓郁的红葡萄酒，着色能力就越强。所以喝红酒时可以搭配有护牙作用的食物，比如菜花这种比较脆的蔬菜，可以带走嘴里残留的红酒，并使牙齿变得更白更亮。

9. 环抱双臂，缓解手凉

寒冷是百病之源，手足容易冰冷的人，大都免疫力较差，容易因气候变化感染感冒。当你觉得手指很凉，甚至麻木时，将双臂环抱，这个动作可以让血液流入手指部位，从而温暖你的手，改善循环问题。

10. 赞美爱人，婚姻幸福

一项研究证明，不幸福的婚姻会使人得病的概率提高35%，并减少4年寿命。人都喜欢听好话喜欢被赞美，夫妻之间也是一样。美国国家健康统计中心研究发现，74%的幸福夫妻都反映，爱人曾取悦他们，并试图让他们开心。维持和睦的婚姻关系是需要智慧的。

针灸师
王素华
Suhua Wang

二十多年西医中医临床经验
积极主张个体化治疗
临床经验丰富

主治：
- 各种痛症
- 癌症放化疗后免疫功能调理
- 中风等脑血管病及脑瘫
- 失眠，抑郁，焦虑，更年期调理
- 面瘫急性期治疗
- 过敏，针灸美容
- 不孕不育及各种内外科病症等

保险：
- Carefirst
- Cigna
- Aetna
- Unitedhealth care 等保险

全面接收新病人
1. 美国执照针灸师
2. 山西医科大学本科
3. 徐州医科大学硕士
4. 青岛大学附属医院工作十余年
5. 美国中医诊所工作七年

UMI ACUPUNCTURE

电话：571-317-1697 or 240-788-2233
网址：www.acusuhuaherb.com 邮箱：suacu2021@gmail.com
地址：50 W. Edmonston Drive #504, Rockville MD 20852

中華堂中醫館
●中医门诊 ●针灸 ●中药 ●推拿 ●刮痧 ●拔罐 ●中医养生
中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。
针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。
中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。
中药：针对每一位病人的病情定制配方。
中医养生保健

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害
预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com
诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877
3-100

中英文预约电话：
703-865-6276
周一至周六
3-096
北维精锐牙科中心
Premier Dental Arts
竭诚致力于您和家人的口腔保健及美齿需求

余璠 牙医博士
Fan Yu DMD, MS
● 美国Tufts 大学牙科学院优等博士毕业
● 原美国弗吉利亚州立大学牙科学院临床研究员
● 原武汉大学口腔医学院住院医师

* 成人儿童，牙科全科，牙科急诊
* 补牙拔牙，根管治疗，各种假牙
* 牙齿漂白，烤瓷贴面，美容修复
* 人工植牙
* Invisalign 齿列矫正（Certified Provider）
* Zoom!冷光美白
* 最新数码X光片（减少90%辐射照射量）
* 全新严格牙科消毒设备

免费咨询，精细诊疗，无痛亲切服务
接受多种牙科保险及MEDICAID，无保险者有特价
4001 Fair Ridge Drive #303 Fairfax, VA. 22033
(近Fair Oaks Mall，位于Fair Oaks Medical Building 三楼，免费停车)
www.fairfaxdmd.com