

别小看短短的3分钟,它可能对你的健康有长久的影响。下面,我们为您介绍生活中10个能起着神奇养生保健作用的3分钟。

10个神奇“3分钟”让你活得更久

1.刷牙持续3分钟。

韩国牙科界一直倡导“3-3-3刷牙法”,即每天刷牙3次以上、在饭后3分钟以内刷牙、每次刷牙3分钟以上。刷牙的基本原则是“面面俱到”,也就是说,牙齿的外面、里面、咬合面等各个角度都要考虑到。算下来,大约有80多个牙面需要清洁,这个工作量不算小。而一把牙刷在同一时间里只能刷到2—3颗牙齿,因此每次刷牙3分钟才能保证所有牙齿都刷干净。如果觉得刷牙的3分钟过程太过枯燥,不妨早晨听新闻,晚上听音乐,一边享受一边刷。另外,刷牙最好在饭后3分钟内进行,避免细菌在牙齿表面沉积,防止龋齿。其他时间用清水、盐水或漱口水即可。

2.水沸后再烧3分钟。

经过氯化处理的自来水,其中氯与水中残留的有机物结合会产生卤代烃、氯仿等多种致癌化合物。实验证明,这种物质的含量与水温变化和沸腾时间长短关系密切,而把水煮沸后再烧3分钟,其含量可降至最安全饮用标准,是真正的“开水”。烧水时,不妨采取三步走:首先将自来水接出来后先放置一会再烧;然后等水快开时把盖子打开;最后,水开后等3分钟再熄火,就能让水里的有害物质有效挥发掉。

3.吃热喝凉间隔3分钟。

严寒冬日,亲友围坐一起吃火锅无疑是一大快

事,其间再喝口冰饮,就更“够劲儿”了。然而,这样可能会引起肠胃和血压的“强烈抗议”。吃完热菜后血管会扩张,如果再大量饮用冰水,血管会急剧收缩,血压增高,出现头晕、恶心、胃疼、腹胀等症状。这种做法对血压稍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,这样可以减小对胃部的刺激。

4.开水泡茶3分钟。

人人都会喝茶,但冲泡未必得法。最好将茶水先泡3分钟,倒掉水后再冲泡3分钟,最佳水温是70℃—80℃,这样泡出来的茶水色香味俱佳。这是因为,茶叶长时间浸泡于高温水中,就像温火煎煮一样,茶多酚、单宁等物质会大量浸出,使茶水颜色浓重、有苦涩味。同时,由于一直保持很高的水温,茶中的芳香油会很快大量挥发,鞣酸、茶碱大量渗出,这样不仅降低了茶叶的营养价值,减少了茶香,还使有害物质增多。而泡茶3分钟,茶中的咖啡碱基本上都渗出来了,这个时候的茶,最能提神醒脑。

5.滴眼药水后按内眼角3分钟。

很多人都有同样的困惑:滴了眼药水后,嘴里往往会像吃药一样发苦。这是因为,人的五官是相通的,人的眼睛与鼻腔之间有个鼻泪管,眼药水会从这里流入鼻腔再到口腔,使位于咽部的

舌根尝到眼药水的苦味。正确的滴眼药水姿势是:取坐位或仰卧位,头稍向后仰,眼睛向上看;用左手的食指和中指轻轻向下拨开下眼皮,右手持药瓶,将药水滴入眼睑1—2滴,再将下眼睑轻轻向上提起,使药液充分分布于结膜囊内;滴完药水后轻轻闭眼,用食指压住内眼角3分钟。这样,不仅能避免药液进入鼻泪管后被鼻黏膜吸收进入血液,还会延长药液在眼球表面停留的时间,让药效更充分。

6.睡醒后赖床3分钟。

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,这个时段因此被称为一天中的“魔鬼时间”。孙宁玲建议有高血压、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分钟再起床。身体可保持原来的姿势,并适当活动一下四肢和头颈部,这样血压不会有太大波动。

7.生气不超过3分钟。

美国生理学家爱尔马研究发现,人生气10分钟耗费掉的精力不亚于参加一次3000米赛跑。更严重的是,生气时的生理反应十分剧烈,分泌物比其他任何情绪分泌的都复杂,且具毒性,因此爱生气的人很难长寿。人生气时,血压瞬间上升,身体不好的人,特别是老人,容易出现脑溢血、心脏病和心肌梗死。所以,生气不该超过3分钟,即使有气也要来得快去得快,尽快宣泄,竭力保持情



绪的稳定。

8.如厕不超过3分钟。

很多人喜欢在上厕所时看书,甚至有人在装修房子时,特意在卫生间安设书架、报架。

排便时,肠道每平方厘米承受着十几到几十公斤的压力。排便时看书或抽烟,往往导致排便时间过长,如果经常如此,就会造成肠黏膜下垂,导致习惯性便秘、痔疮等疾病的发生。所以,如厕时间最好控制在3分钟以内。

9.运动间隙歇3分钟。

很多人都有运动时上气不接下气的经历,这时应稍微歇歇,其实只要短暂的3分钟,人的肌肉就能完成足够的能量补充,以备下一次运动使用。美国堪萨斯大学科学家研究发现,即使对于像篮球、羽毛球这类剧烈运动来说,中间3分钟的短暂休

息也足够了。这样,既不会让身体迅速冷却下来,防止再次运动时出现抽筋、肌肉拉伤等运动损伤,也足以利用这段时间补充水分和能量,让肌肉得到适当的休息,可以有助于更长时间的运动。

10.每天腹式呼吸3分钟。

人的肺容量平均有两个足球那么大,但很多人因呼吸太短促,使空气不能深入到肺叶下端,导致换气量少,所以大多数人一生只使用了肺的三分之一。

在空气新鲜的户外,每天做3分钟的腹式呼吸。具体方法是:先慢慢地由鼻孔吸气,吸气过程中,胸廓上提,腹部会慢慢鼓起,再继续吸气,使整个肺充满空气,这时肋骨部分会上抬,胸腔会扩大。这个过程一般需要5—10秒,然后屏住呼吸5—10秒,停顿2—3秒种后,吐气,接着开始新一次的呼吸。

警惕身体发出的求救信号! 4大症状意味重病



人的身体就像一台精密仪器,可当它出现问题时,我们却不能像检修仪器那样将其拆开,只能借助一些表象来推测里面究竟发生了什么故障。多数情况下,身体一旦出现异常,就会发出“运转异常”的信号,我们要学会从中找到疾病的蛛丝马迹。尤其是在危及生命的紧急情况下,身体甚至会拼命向我们“求救”。此时,必须引起重视,及时处理,否则可能危及生命。

头痛欲裂,警惕脑出血

偶尔的头疼脑热很常见,每个人都或多或少经历过,但有几种类型的头疼却不那么稀松平常,若没能及时救治,甚至会危及生命。首都医科大学宣武医院神经内科介

入科主任、北京天坛医院急诊介入科主任缪中荣说,如果头痛十分剧烈,并伴有偏瘫或意识障碍,则可能是高血压脑出血的典型信号,有高血压病史的患者,应提高警惕。如果头痛来得急,在数秒或数分钟内发生,并且是极其剧烈的胀痛或类似爆裂样的疼痛,伴有呕吐及颈项强直(颈部肌肉发生痉挛性收缩和疼痛,颈部僵直,活动受限),则应马上意识到可能是蛛网膜下腔出血,要立即拨打120急救。出现意识障碍的患者应平卧,头转向一侧,以避免呕吐物引起窒息,等待救护车到来。如果出现呼吸、心跳骤停,可通过人工呼吸和胸外按压给予简单急救。

巨石压胸或是心梗

“当胸部出现剧烈、紧缩、压榨性的疼痛,且感到透不过气,不排除以下三种情况:一是急性心肌梗死,二是主动脉夹层,三是肺动脉栓塞。”南方医科大学南方医院心血管内科、广东省医学会心血管病分会副主任委员许顶立主任说。心脑血管疾病、高血压、高血脂、肥胖、糖尿病等患者,如出现上述疼痛,更应高度警惕。

美国人常说:“有胸痛,拨911(美国急救电话)”,可见胸痛来势之凶。有相关病史的患者,如心血管病患者,在服用一片硝酸甘油或救心丹20分钟后,如果症状仍未缓解,则应考虑可能是急性心梗,要立即拨打120急救电话。若能在60分钟内开通血管,就抓住了心梗的黄金抢救期。如果不了解自己的病情,就不要乱吃药,以免误服,加重病情。许顶立提醒,家属一定要拨打120,不要自己开车送患者就医,在等待救护车期间,病人要尽量平躺。有些心梗患者是躺不下来的(平卧会出现气促现象),可采取半坐位,靠在床上。

腹痛如刀割,小心胰腺炎

南方医科大学南方医院消化病研究所教授刘思德指出,危及生命的腹痛分为两类。第一类是外伤引起的腹腔内脏破裂,伴有内腔大出血,病人易陷入休克。我们一般通过腹痛的范围来判断患者

的受伤程度。如果腹痛范围只是在局部,那么脏器可能没有完全破裂,只是被膜下出现了血肿,短期内对生命没有危害。若是腹痛范围很广,波及全腹,则判断脏器可能破裂,血液已充斥腹腔,此时,病人易出现休克,甚至危及生命。这类疼痛是持续的,不可能通过休息和姿势的改变而缓解,且呈逐渐加重的趋势。

第二类是基础疾病引发的腹痛。胆结石、胆囊炎患者,易出现化脓性梗阻性胆管炎。发病信号是:腹痛合并有发烧、黄疸。如果不能在48小时内及时就医,死亡率超过50%。建议有基础疾病的患者积极治疗,不要把小病养大。

此外,对某种东西过敏,或吃了有毒的食物,也会出现急性腹痛。有些病人不清楚自己对药物(如阿莫西林)有过敏史,可能因为误服而出现腹痛、面色苍白、心率加快、呼吸困难、休克等。过敏性休克的死亡率非常大,多伴随出汗、意识模糊,需立即就医。如果误服了某些食物,如蘑菇等,出现腹痛,且合并有腹泻、消化道恶心、呕吐等症状,应立即就医。等待救护车时最好自行催吐。方法是:取侧卧位或俯卧位,面部朝下,用一定的刺激物,如手指、勺子、筷子等压住舌根,刺激咽喉,进行呕吐。如果在暴饮暴食和酗酒后出现腹痛,疼痛部位主要在肚脐向上一点

点的位置,且让人坐立不安,程度剧烈如刀割并持续加重,并累及腰背,呈弯腰或躯体位时,疼痛会有所缓解,则可能患了急性胰腺炎。若不及时就医,重度胰腺炎会出现一系列威胁生命的并发症。

便血,消化道在预警

咳血多是肺部疾病的警示信号。可能导致咳血的疾病有:肺炎、肺结核、支气管扩张、肺癌等。呕血则可能提示消化系统异常。从口中呕血,可能是消化性溃疡,肝硬化引起的食管及胃的静脉破裂出血、急性胃黏膜损伤,甚至胃癌。大便带血,多预示消化道出血。最常见的是食管或胃内的静脉曲张,还有胃或十二指肠溃疡出血,严重者可能危及生命,还有些应激因素出血,如急性胃黏膜病变,脑出血患者也可能出现胃黏膜的应激性出血。刘思德提醒,上消化道出血,大便颜色多为黑色,如果是像柏油一样漆黑,则判断出血量很大。此外,下消化道出血,血便颜色多为暗红色,但下消化道出血占血便比例较低,仅为上消化道出血的10%。小便出血,提示泌尿系统可能出了问题,如果尿液颜色像浓茶或洗肉水色,则提醒出现异常的器官可能是肾脏、输尿管、膀胱或尿道。病变的类型可能是炎症、结石、结核或肿瘤。刘思德提醒,一旦出现上述情况,要立即就医,不可延误病情。