

# 每天六个“3分钟”让你延寿十年

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,活动筋骨;忙里偷闲,发条微信……生活中太多微不足道的3分钟,谁也不会在意,但做好了以下六个3分钟可以让你轻松收获健康。

## 刷牙坚持3分钟

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。

3-3-3刷牙法是牙医一直提倡的。因为每颗牙齿都有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。因此,刷牙3分钟以上是完全必要的。

## 吃热喝凉间隔3分钟

严寒日,亲友围坐一起热火朝天地吃火锅无疑是一大快事,期间再喝口冷饮,就更“够劲儿”了。但是,这样可能会引起肠胃和血压的“强烈抗议”。由于吃完热菜后胃肠道系统扩张,立即喝大量冷饮,本来温暖的胃,突然受到冷饮刺激,是很难适应的,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,会导致血压增高,出现头晕、恶心等症状。

## 睡醒后赖床3分钟

据统计数据显示,在中风和猝死病例



中,很多都是在清晨起床时发病的,这个时段被称为一天中的“魔鬼时间”。心脏内科专家解释,在清晨人体经过了一晚的水分流失,来不及补充,血粘稠度达到最高,人体一受冷、血管收缩,很容易引发急性心脑血管病。著名心血管专家洪昭光建议,睡醒后不要急于起身,应先在床上躺一会儿,这样至少可使50%的心脑血管病人免于发生意外。

## 腹式呼吸3分钟

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。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。

事实上,哺乳动物都是用腹式呼吸法的,人在胎儿和婴儿时期也是以腹式呼吸为主,从学走路起,就改变为局部胸式呼吸为主了。研究证明,腹式呼吸可以充分发挥心、肺细胞的功能,增大肺活量,加强心脏功能。由于腹腔压力的规律性增减,腹内脏器活动加强,改善了消化道的血液循环,促进消化道的消化吸收功能,促进肠蠕动,防止便秘,加速毒素的排出。

## 泡茶要泡3分钟

人人都会喝茶,但冲泡未必得法。国家一级评茶师王梅农介绍,泡好一壶茶,要掌握泡茶时间,时间过短茶汤淡而无味,太长则汤浓色深香淡薄,泡茶的水温90℃就可以。泡茶时茶叶的浸出物依次是维生素、氨基酸和咖啡碱,且3分钟最佳,再长则多酚类物质浸出而使茶汤呈苦涩味,不利于健康。

## 生气不超过3分钟

美国生理学家爱尔马研究发现,人生气时的生理反应十分剧烈,因此爱生气的人很难长寿。人生气时,血压瞬间上升到很高,身体不好的人,特别是老人,很容易出现脑溢血、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,竭力保持情绪的的稳定。(蒋敏)

## 家庭药膳

### 春节积食

吃谷类太多,可取米饭锅巴,烧焦研末,用温开水送服。吃肉太多,可用山楂肉,炒焦研末,用温开水送服。饮酒过多,可将白萝卜洗净捣烂取汁,加适量的白糖和醋服之。吃汤圆太多,可将炒麦芽放入清水煎服。

### 高脂高糖

将南瓜洗净后去皮去瓢,切块;大米洗净;南瓜块与油、葱花同炒,然后连同大米一同放入锅里,加适量水,煮粥。南瓜粥具有降脂降糖之功效。

### 腰背酸痛

将一大块姜拍碎后熬煮,然后放凉至50℃,趁热用毛巾浸泡晾干,敷在背部不适处,能消炎、消肿、减轻酸痛。

### 前列腺炎

将带皮冬瓜洗净后切成粗块;生薏米洗净;海带洗净后切成细片状。把上述三物一同放进砂锅内,加适量清水煮汤食用。每天一次,每周三次,可辅助缓解急性前列腺炎症状。

### 老年痴呆

将小米加水煮至快熟时,加入洗净切碎的金针菇和猴头菇,再煮5分钟后即可食用。猴头菇所含的多糖体和神经细胞促生因子、金针菇所含的赖氨酸和精氨酸都是大脑必不可少的营养物质。(赵海音)

## 名人健康

# 《荆棘鸟》作者因肾衰竭去世

长篇小说《荆棘鸟》全球畅销超3000万册,被誉为“继《飘》之后最成功的家世小说和爱情传奇”。许多人读《荆棘鸟》,都记住了“只要世上还有一双忠实的眼睛为我哭泣,便值得我为生命受苦”。然而令人惋惜的是,创作出这部名著的澳大利亚著名作家考琳·麦卡洛却因肾衰竭,上个月在澳大利亚去世,享年77岁。

肾衰竭是各种慢性肾脏疾病发展到后期引起的肾功能部分或者全部丧失的一种病理状态。急性肾衰竭通常因肾脏血流供应不足、某种因素阻塞造成功能受损或是受到毒物伤害所致,病情进展



快速。慢性肾衰竭主要受长期肾脏病变所累,肾功能逐渐下降,直至衰竭。

肾毒性药物运用不当,对肾脏长期损害,积累达到一定程度后便出现肾衰

竭,比如长期服用止痛片,药物中含有的非那西丁不断损伤肾脏,引起慢性间质性肾炎,继而发展到肾衰竭。

人体有两个肾脏,通常一个肾就足以维持人体的正常运转,所以在肾衰竭的早期阶段,往往没有任何症状来警示病人。如果胃肠休息后仍呕吐不止,甚至还伴有剧烈腹痛、腹泻、尿量减少、持续高热、大便带血、精神不好等症状,必须马上去医院。一旦出现浑身不适、水肿、尿液呈茶色或血红色、高血压等情况,应引起高度重视,越早诊断治疗就越容易避免肾脏功能的衰竭。(宫德凯)



## 健康提醒

### 皮肤有变化 身体不健康

一般来说,身体的“异样”能够通过皮肤的一些变化看出。

**皮肤出疹子** 不过敏的人,皮肤上突然出疹子,可能是因为感冒、关节痛、心脏问题等导致。有时会因为服药不当,而产生药疹,出现这种情况应尽快就医。

**脖子后面发黑** 明明没有被晒黑,却发现脖子后面变黑并出现皮疹,有可能是患上了糖尿病。除此之外,还有可能是胃癌、肝癌的征兆。

**紫色的湿疹** 如果发现脚底下出现紫色的湿疹,有可能是患上了C型肝炎。如果湿疹一直不消退,应立刻到医院就诊。

**肤色发青** 如果发现自己的皮肤呈青铜色,可能是糖尿病的征兆。

**脸下半部、下巴出现粉刺** 女性如果粉刺出现在脸下半部、下巴处,很可能是因为卵巢有异常。(邓韵)

# “春捂”防寒邪 三个部位要重点关注

眼下虽然已是春天,但气温变化大。在一些地区,“倒春寒”仍不时“回袭”。专家建议,早春应适当“春捂”,尤其是体弱老人、女性和慢性病患者,谨防“寒邪”伤身。

“冬天人们穿衣多,把自己裹得很严实,使身体的散热保持在一个恒定状态,对维持抵抗力很有帮助。”广州中医药大学第一附属医院心血管科副主任吴辉教授提醒,春天来了,自然界的阳气逐渐充沛,但寒气仍未消退,天还没真的热起来,应适当保暖。他提醒体弱的老人、女性和慢性病患者,莫以一天的最高气温来选择当天的衣着,特别要防早晚温差大易受凉,尤其在早晚和室内照射不到阳光的地

方,最好多穿一件外套,适当“春捂”防寒。

“春捂”可重点关注以下三个部位:

### 1. 颈部

在脖子后面有个穴位叫“大椎穴”,几乎所有的阳经都要从大椎穴经过,在此汇聚。如果大椎穴受寒,会导致人体阳气被阻遏,不利于气血运行,更不利于脑部供血,所以早晚气温低时应穿高领衣服或者围围巾。遇上倒春寒的天气,体弱者出门最好戴顶帽子,避免头部着凉。

### 2. 背部

中医认为背部是“督脉所过”,属阳,背部着凉则阳气受损。因此,注意背部保

暖也是很重要的。专家建议,在单衣上套件毛背心是比较合适的做法,如果还怕热,穿件风衣也不错。

### 3. 下腰部

下腰部指的是腰部以下的部位。中医认为,“寒为阴邪”,寒多自下而起,因为距离心脏远,人体下身的血液循环要比上身差,容易遭到风寒侵袭,因此要注意下身的保暖,促进血液循环。有些人喜欢在家光着脚走路,但即使有木地板和地毯,室内的寒气依然会由脚而入肺腑。所以,未到夏天应尽量穿袜子,体弱者最好穿上毛拖鞋护脚。

(翁淑贤)