

# 晨起 5 个习惯堪比自杀



当你从睡梦中苏醒,起床、吃饭、锻炼,开始一天的生活时,可能在不知不觉中犯下错误,有些错误对高血压患者而言,可能诱发心脑血管事件。

## 起床太猛

人在睡眠时,血压比较低,刚苏醒时,血压会快速上升,尤其是部分有晨峰现象的高血压患者,起床过快、过猛,可能会造成血压突然升高而引起脑血管破裂等严重疾病。也有部分高血压患者,由于动脉硬化等原因,出现血管运动障碍,如果体位变动过快,容易出现体位性低血压,出现脑供血不足,出现眩晕或是晕厥。建议起床坚持“221”原则,即刚苏醒时,睁开眼在床上躺2分钟,起来后坐2分钟,坐到床边等1分钟再站起来活动。

## 不爱喝水

清晨的血液比较黏稠,容易形成血栓。起床后,应尽早喝一大杯温开水,这样能较快稀释黏稠的血液。水10分钟就可通过胃和肠道吸收,进入血液循环,减少中风和心肌梗死的发生。

## 解便太用力

临床上,确实有部分患者因解大便发生

脑出血。晨起时,血压本来就高,如果用力排便,腹压增大,血压会更快地升高,如果患者本身脑内小动脉硬化,一用力就可能发生脑内小动脉的破裂出血。出现大便秘结、排便不畅时,千万别过度用力或屏气,或一边屏气一边过度用力,生活中应多吃富含粗纤维的蔬菜、香蕉等,实在不行应去看医生,使用治疗便秘的药物。

## 早餐吃太油太咸

油条、煎鸡蛋等都是高脂高热量食物,不少高血压患者合并有高血脂症,吃得太油太咸会使动脉粥样硬化恶化。早餐可以喝杯牛奶或一碗粥,隔天吃个煮鸡蛋,再加份果蔬。

## 晨练

秋冬季室内外温差在逐渐加大。有些人四五点钟就外出晨练,此时人容易受寒冷的刺激,让早晨本已较高的血压上升更快,从而增加了脑血管意外的可能性。建议大家把锻炼时间安排在下午4时左右。健身操、太极拳、快走等都是不错的锻炼方式。盲目过度锻炼也可能诱发心脑血管事件。

(万利)

## 醋泡黑豆功效揭秘

黑豆味甘性平,入肝肾二经,有滋补肝肾,润五脏之功能。醋豆可治高血压、高血脂、动脉硬化、冠心病、便秘,对糖尿病有一定防治作用。由于黑豆中含类似雌激素作用的异黄酮,故可缓解女性更年期症状;醋豆中富含人体易吸收的醋酸钙,能防治中老年骨质疏松症,预防中风;还有抗癌、乌发、减肥、去老年斑之效。

**醋豆的制作方法:**先将黑豆洗净、晾干,装入带盖的、干净的玻璃广口瓶内,达一寸半厚;再倒入瓶装陈醋(最好不用袋醋),使液面过黑豆数厘米。待黑豆泡胀后,再加入高过黑豆1厘米的醋。如此反复补充一两次,直至黑豆已呈饱和状态。再加入一寸半厚的黑豆,仍按上法泡制。直至呈饱和状态的黑豆离瓶口约1厘米,最后倒入醋将黑豆淹没。密封瓶盖,放置在阴凉处或冰箱冷藏室贮存一个月。泡制好的醋豆呈黑紫色,不必再蒸煮,可直接食用。

**特别提醒:**想增强醋豆的减肥效果,可不必在吃饭的时候吃,而应该当零食,或在饭前吃。每顿饭食醋豆量不宜超过一汤匙,当地若无黑豆,可用黄豆代替,但论养生效果还是黑豆为佳。

(周平)

## 吸烟的人多喝牛奶

工作压力大、有烦恼时,许多人都会抽上一根烟来减压。然而,吸烟是慢性气管炎、肺气肿等疾病的主要致病因素之一,那么,在不得不吸烟时,如何才能将危害降到最低呢?

吸烟者可以通过喝牛奶来减少患支气管炎的烦恼。吸烟且又患慢性支气管炎的人中,有31.7%是从来 not 喝牛奶的,而每天喝牛奶的吸烟者中,患支气管炎的不到20%。这是因为,牛奶中所含的维生素A可以保护气管壁,减少发炎的机会。

除此之外,长期接触粉尘的人,如交警、面粉加工工人等,也应多喝点牛奶,因为牛奶中的蛋白质及维生素A、C对呼吸道黏膜细胞有保护作用。而且牛奶能解毒滑肠,降低某些因素对胃肠的损害。科学家们还发现,牛奶中所含的磷脂能在胃黏膜表面形成一个很厚的疏水层,从而可以抵御酒精对胃黏膜的侵蚀,起到预防酒精中毒的作用。

(思宁)



## 男人内裤怎么穿才健康

内衣文化的兴起和发展,伴随适当裸露的潮流,女性内衣便直气壮地成为女人的“第二皮肤”,充分展现着女人的妖娆和美丽。而男性呢?

现在,越来越多的男人不但讲求舒适与否,还要求内裤展现自己的性感与阳刚美。男人的内衣概念历经了遮羞蔽体、大裤衩的阶段之后,也在不显山不露水地变化着:原来单一的功能逐渐向运动化、情趣化、性感化发展,旨在展现男人的健康体魄和阳刚之美。

一条宽松型的内裤千万不能和紧身的牛仔裤搭配,否则会和你想要展现自己线条的愿望背道而驰。

上班:穿去上班的不外乎是西装裤或是休闲裤(当然也有人穿牛仔裤),如果你所穿的是一条剪裁得当的西装裤,那么合身的四角形内裤(不是平口裤喔)就会很适合你,理由在于一般的三角内裤,会让你臀部那两条三角裤的痕迹,容易显现出来;而且合身的四角形内裤,可以避免你不自觉地抚摸那两条压在臀部上的线条,因为不自觉的反应动作会让人觉得很优雅。

休闲:休闲可分成两种状态,一就是完全放松在家中,再不就是准备出门。喜欢耗在家中享受家居生活的新好男人,不妨考虑只着一条宽松的平口裤,让平日紧压在裤子内的宝贝自由放松,这可是有益健康的!如果你喜欢往外跑那就轻松地穿条丁字形的内裤吧,这种款式的内裤可以减少活动量较大(如长时间的行走)对性器官产生的摩擦。

运动:运动时你可以选那种透气性佳的运动短裤,因为唯有这么穿才能将大腿、胯间及性器官间彼此的摩擦减至最低。此时就要穿那种专为运动选手设计剪裁的运动专用内裤,这种内裤在性器官部分是用一个立体剪裁的三角形罩杯托住,左右则各有一条松紧托住臀部。

(同平)

## 伴侣间最有效的动作暗示

皮肤是人体最大的刺激感应器。近日,美国印第安那州德堡大学心理学家马特·赫顿斯坦在接受《女性健康》杂志采访时指出,适时触摸爱人,能给予对方非一般的感受,甚至在意见不合时成功“说服”伴侣。

发出邀请的“拉手”。夫妻常会出现一方想出门走走,但另一方懒得动弹的时候。此时,想出门的一方可以拉起伴侣的手,握在胸前,轻轻摇动两下,然后慢慢抬到下巴处,让伴侣看见。“这是最有说服力的方式,还能促使对方产生归属感。”美国佛罗里达州触摸研究所的泰菲尼·菲尔德解释。

息事宁人的“揉背”。若发生争执、伴侣生气了,不妨从背后靠近他/她,一只手轻轻抱住,另一只手缓慢地抚摸其背部。这能迅速浇灭怒火,向伴侣表明:我知道你为何生气。这一动作还能让对方冷静,撩拨其性欲。

揽住妻子的腰。丈夫性致高昂,妻子性趣寡淡时适用这一方法。丈夫一手强有力地揽住妻子的腰,将她拥入怀中。带一

些力量的拥抱能取得最佳效果,能让女人心跳加速,沉醉在“男人味”中。

需要照顾时“握住手腕”。如果你不舒服,希望伴侣推掉约会,多陪伴你,就紧紧握住他/她的手腕,晃动两下吧。这能激活对方心底的“南丁格尔情结”,是传递畏惧的最佳方式。伴侣的体内会因此释放一种激素,点燃其同情心和亲近感。

镇静“拥抱”。当伴侣焦虑、有压力时,不妨握住他/她的手10分钟,然后拥入怀中20秒。北卡罗来纳州立大学的研究显示,拥抱和强有力的握手能明显减少不安情绪,心率和血压都能因此恢复正常。如果焦虑程度很高,可以在伴侣的手背上缓慢画圈,也能使其冷静下来。

(刘一)