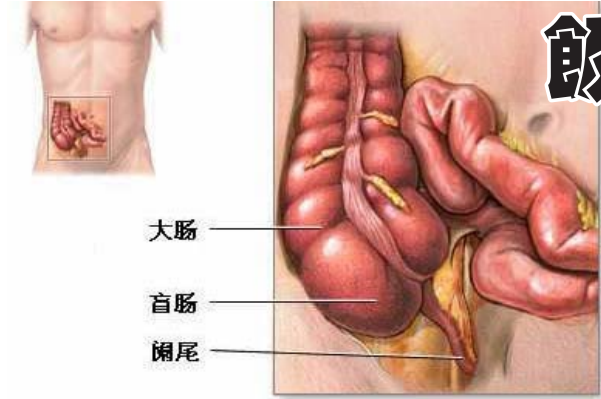




現在人們工作壓力大,生活節奏很快,早晨睡眠惺忪地擠地鐵,晚上還要參加各種應酬,只能利用午休時間來鍛煉身體。因為午休時間短暫,很多人剛吃完午飯便打球、游泳、跑步,久而久之可能影響身體健康,特別是會損傷胃腸道。**飯後運動胃腸道最受“折磨”**
餐後支配胃的副交感神經興奮,此時大部

飯后運動會得闌尾炎嗎？

分血液集中在胃和肝臟。如果飯後馬上參加劇烈運動,可使正在參與胃部消化的血液又重新分配,流向肌肉等器官,從而影響胃腸道的消化和吸收,甚至造成慢性胃病。運動時交感神經興奮,腎上腺素分泌大大增加,這也使胃腸道的蠕動減弱。食物得不到充分消化就進入腸道對進一步消化和吸收不利。飯後立即參加劇烈運動還可能因為胃腸的震動和腸系膜的牽扯而引起腹痛和不適感。儲存了大量食物的胃因為顫簸不停,牽拉固定胃的韌帶,長此以往會變得鬆弛,導致胃下垂。

除了吃得飽會引起運動時腹痛外,準備活動做得不夠充分也會引起腹痛。當人體從安靜狀態迅速轉入活動狀態,胃腸道會因跑跳而受

到震動,腸道蠕動情況也會發生改變,致使消化的食物及殘渣積聚在回盲部,引起“岔氣”。另外,有時因內臟器官血液循環不暢,使肝臟或脾臟淤血,也會引起腹痛,這時疼痛大多出現在左、右肋下部。

“飯後運動易得闌尾炎”沒依據
民間有種說法,飯後馬上運動容易得急性闌尾炎。從醫學的角度來看,這種說法缺乏科學根據。急性闌尾炎是急腹症。人為什麼會得急性闌尾炎呢?其原因是闌尾腔梗阻及細菌感染。人的闌尾位于盲腸的末端,細而長,好像是一條死衚衕,因此很容易被糞塊、蛔蟲、寄生蟲卵等阻塞,發生細菌感染,引起發炎。有的人不一定出現闌尾腔阻塞,細菌由腸黏膜的損傷處侵入,或在全身性感染(如上呼吸道感染)時通過血液侵入闌尾而發生炎症。除上述原因外,在胃腸道功能紊亂時,也可通過神經反射而發生闌尾腔梗阻並繼發細菌感染。急性闌尾炎的發病原因相當複雜,而飯後馬上運動跟

此病並無明確關係。我們吃進食物後,需要6~8個小時才能到達闌尾附近,因此飯後運動會讓食物掉進闌尾,引起闌尾炎的說法是沒有道理的。

有人飯後運動肚子痛並非得了闌尾炎,而是因為飯後胃腸道內裝滿了食物,運動時動作幅度較大,在重力作用下腸系膜受到牽拉所致。

■ 特別提示
飯後至少半小時再運動
一般來說,飯後休息半小時左右再散步,做些輕微的活動可促進胃腸蠕動,增加消化液的分泌量,從而幫助消化系統對食物的消化和吸收,有利於人體健康。
如果要運動的話,對於平時經常鍛煉的人,在飯後半小時到一小時後可以開始做些輕微的運動;不常鍛煉的人,休息時間應當更長一些。如果身體不適,特別是胃腸道疾病患者應在醫生的指導下進行鍛煉,至於正式的鍛煉和劇烈的比賽最好在飯後一個半小時之後再開始。

起床的壞毛病會導致衰老

有可能對於一些上班族的人們來說,每天最難熬的就是早晨起床的時候了,覺得很艱苦,下面就介紹一些早晨起床的大忌,沒準你就躺槍了哦!

- 1、一忌戀床**
現在醒後戀床不起的人越來越多了,尤其是節假日。凡有過戀床不起的人都會有這樣的感受:睡眠和戀床的時間多了,反而覺得四腳發沉、精神萎靡、有“越睡越累”、“越睡越不舒服”的感覺,結果,還不如每天忙於工作或學習時那樣精力充沛。戀床打亂了平日正常的生活規律,使體內許多生物鍾錯點。
- 2、二忌醒後起身小便**
早晨一覺醒來後,可能膀胱內已充滿了尿液,有迫切的排尿感,尿意越是緊迫,越要沉得住氣,不可立即起身小便。因為,膀胱排空容易引起頭暈,甚至出現排尿性暈厥。
- 3、三忌醒後立即劇烈運動**
許多人,晨起後習慣進行適當的體育鍛煉,只要注

意,對健康的確有益處。但是,運動必須在晨起後稍作休息一下,待氣血陰陽運行平衡後才可進行。

洗臉,從生下來開始每天必須進行的事情。這是小菜一碟的事情,到底還需要學習什麼呢?針對這個問題,有人做過調查,發現有80%以上的在洗臉方法上都在這誤區。下面我們就一起來學習正確的洗臉方法,皮膚問題不再騷擾你。

問題皮膚無外乎就這麼幾種。黑頭、痘痘等,而這些都跟洗臉方法存在千絲萬縷的關係。你使用昂貴的化妝品,都是不會使用正確的洗臉方法,這只會使其得不償失。

正確的洗臉方法有六個步驟
第一步:水溫要適度

洗臉的水溫很是關鍵,過於太燙的水對皮膚不好,應該擯棄那些錯誤的觀念!正確的洗臉方法,就是要用溫水,也不要低於體溫。過熱會讓臉上的水分丟失。

第二步:使洗面奶起泡
要想徹底的清洗臉部,這洗面奶是必不可少的工具。無論使用什麼功效的洗面奶,量都不能過多,面積有硬幣大小即可。在用起洗面奶開始洗臉之前,一定要先擠在手上,用水把洗面奶大氣在向臉上塗抹之前,一定要先在手心打起泡沫,然後再塗抹在臉上,這一步很多人容易忽略,這確實很關鍵的一步。如果洗

面奶沒有充分起泡沫的話,根本達不到潔面的效果,還會殘留在毛孔上,容易引發可恨的青春痘。

第三步:臉部輕輕按摩 15 下
把打起泡沫的洗面奶,直接塗抹在臉上,然後用手指在臉上輕輕打圈按摩。注意不要用力過於太猛,這很容易引起皺紋。每次洗臉,堅持按摩 15 下左右就成。

第四步:清洗洗面奶
使用過洗面奶按摩臉部之後,就開始用溫水開始清晰了。有些女生認為洗的不乾淨,喜歡用毛巾使勁的擦洗。這樣反而對皮膚不好,因為毛巾上很可能殘留一些細菌。

第五步:檢查發際
清洗結束之後,那麼你就需要看看靠近臉部的頭髮,堅持是否殘留洗面奶。這些簡單的步驟,可千萬不能忽略,殘留不起眼的泡沫,卻是導致青春痘的關鍵。

第六步:用冷水擦臉 20 下
等到以上的五個步驟結束之後,用雙手捧起冷水擦洗面部 20 下左右。這樣不僅能夠使毛孔閉合,還能加速臉部的血液循環,對於女性洗臉來說,這可是一個致勝的法寶。

以上的這些正確的洗臉方法,你是否學會了啊?聰明的愛美女性,千萬別走進那些誤區。

正確的洗臉方法



面奶沒有充

分起泡沫的話,根本達不到潔面的效果,還會殘留在毛孔上,容易引發可恨的青春痘。

第三步:臉部輕輕按摩 15 下
把打起泡沫的洗面奶,直接塗抹在臉上,然後用手指在臉上輕輕打圈按摩。注意不要用力過於太猛,這很容易引起皺紋。每次洗臉,堅持按摩 15 下左右就成。

第四步:清洗洗面奶
使用過洗面奶按摩臉部之後,就開始用溫水開始清晰了。有些女生認為洗的不乾淨,喜歡用毛巾使勁的擦洗。這樣反而對皮膚不好,因為毛巾上很可能殘留一些細菌。

第五步:檢查發際
清洗結束之後,那麼你就需要看看靠近臉部的頭髮,堅持是否殘留洗面奶。這些簡單的步驟,可千萬不能忽略,殘留不起眼的泡沫,卻是導致青春痘的關鍵。

第六步:用冷水擦臉 20 下
等到以上的五個步驟結束之後,用雙手捧起冷水擦洗面部 20 下左右。這樣不僅能夠使毛孔閉合,還能加速臉部的血液循環,對於女性洗臉來說,這可是一個致勝的法寶。



任何試圖更改生物鍾的行為,都將給身體留下莫名其妙的疾病,20、30 年之後再後悔,已經來不及了。

一、晚上 9-11 點為免疫系統(淋巴)排毒時間,此段時間應安靜或聽音樂。
二、晚間 11- 凌晨 1 點,肝的排毒,需在熟睡中進行。
三、凌晨 1-3 點,膽的排毒,亦同。

四、凌晨 3-5 點,肺的排毒。此即為何咳嗽的人在這段時間咳得最劇烈,因排毒動作已走到肺,不應 Medicine,以免抑制廢積物的排除。

五、凌晨 5-7 點,大腸的排毒,應上廁所排便。

六、凌晨 7-9 點,小腸大量吸收營養的時段,應吃早餐。療病者最好早吃,在 6 點半前,養生者在 7 點半前,不吃早餐者應改變習慣,即使拖到 9、10 點吃都比不吃好。

七、半夜至凌晨 4 點為脊椎造血時段,必須熟睡,不宜熬夜

附:人體 24 小時使用手冊
1：00 人體進入淺睡階段,易醒。此時頭腦較清楚,熬夜者想睡反而睡不着。

2：00 絕大多數器官處於一天中工作最慢的狀態,肝臟卻在緊張工作,生血氣為人體排毒。

3：00 進入深度睡眠階段,肌肉完全放鬆。

4：00 “黎明前的黑暗”時刻,老年人最易發生意外。血壓處於一天中最低值,糖尿病病人易出現低血糖,心腦血管患者易發生

心梗等。
5：00 陽氣逐漸升華,精神狀態飽滿。
6：00 血壓開始升高,心跳逐漸加快。高血壓患者得吃降壓藥了。
7：00 人體免疫力最強。吃完早飯,營養逐漸被人體吸收。
8：00 各項生理激素分泌旺盛,開始進入工作狀態。
9：00 適合打針、手術、做體檢等。此時人體氣血活躍,大腦皮層興奮,痛感降低。

10：00 工作效率最高。
10：00-11：00 屬於人體的第一個黃金時段。心臟充分發揮其功能,精力充沛,不會感到疲勞。
12：00 緊張工作一上午後,需要休息。

12：00-13：00 是最佳“子午覺”時間。不宜疲勞作戰,最好躺着休息半小時至一小時。

14：00 反應遲鈍。易有昏昏欲睡之感,人體應激能力降低。

15：00 午飯營養吸收後逐漸被輸送到全身,工作能力開始恢復。

15：00-17：00 為人體第二個黃金時段。最適宜開會、公關、接待重要客人。

16：00 血糖開始升高,有虛火者此時表現明顯。陽虛、肺結核等患者的臉部最紅。

17：00 工作效率達到午後時間的最高值,也適宜進行體育鍛煉。

18：00 人體敏感度下降,痛覺隨之再度降低。

19：00 最易發生爭吵。此時是人體血壓波動的晚高峰,人們的情緒最不穩定。

20：00 人體進入第三個黃金階段。記憶力最強,大腦反應異常迅速。

20：00-21：00 適合做作業、閱讀、創作、鍛煉等。

22：00 適合梳洗。呼吸開始減慢,體溫逐漸下降。最好在十點半泡腳後上床,能很快入睡。

23：00 陽氣微弱,人體功能下降,開始逐漸進入深度睡眠,一天的疲勞開始緩解。
24：00 氣血處於一天中的最低值,除了休息,不宜進行任何活動。



也正是這種力量使得一對夫妻白頭偕老。當然,人生的難題就是如何找到和你分享這一切的另一半。

核心提示:很多時候,婚姻是靠雙方共同維系的,如果你的婚姻里出現了這些情況你就要當心了,因為這些正是男女無法白頭偕老的最直接表現。

不少男女以為領了結婚證,就進了“白頭偕老”的婚姻保險箱。一旦有了孩子,更認為得到了婚姻的雙保險,有一種盲目的愛情安全感。於是,由着性子,想干什么就干什么,全然不顧對方的需要和願望。久而久之,夫妻的關係逐漸由沉默、不滿,到埋怨、爭吵、反抗、離家出走,以至法庭相見,婚姻的悲劇產生了。有的夫妻考慮到子女,考慮到社會輿論,或者考慮到雙方家庭承受的壓力,雖然沒走到分居或離婚這一步,但夫妻間冷若冰霜,成為湊合式的家庭。

“冰凍三尺,非一日之寒”,其實,夫妻之間的愛情逐漸消滅,是有一定迹象可尋的,常見的有以下幾種先兆:

- 一、對性生活的興趣降低,用種種藉口迴避和對方親熱,對表示愛情的動作,則以“例行公事”的態度處之。
- 二、脾氣變得煩躁易怒,經常為小事而向對方諸多挑剔責難。
- 三、對伴侶的言談感到不耐煩,失去興趣,故意做出與對方願望相違的舉動。
- 四、故意自我孤立,減少雙方可以共同參與

的活動。發展個人興趣,把對方摒棄於自己活動圈子之外。

五、儘量減少與伴侶相處的時間。諸如延長工作時間,故意在工作之餘在外流連。

六、對異性朋友的興趣越來越大,甚至公開

夫妻不能白頭偕老的九個徵兆

表示對其他異性的思慕。

七、逐漸減少熱情的舉動,對伴侶的感情流露予以抗拒,一派冷若冰霜、心如鐵石的樣子。

八、激烈的爭吵及暴戾的舉動頻繁出現,即使在公衆場合中,亦會毫不忌諱地與伴侶爭吵,而且爭吵的嚴重程度越來越大。

九、自我中心的心態越來越明顯,只考慮自己的需要,不再為對方着想。

夫妻關係出現上述情況時,表明感情破裂的警鐘已經敲響。此時,應尋找原因,彌合裂縫,不要使其發展到不可收拾的地步。

白頭偕老緣自三種力量
某教授指出,促使一對夫妻白頭偕老的力量有三:慾望、迷戀和粘着力。

第一種力量:慾望
教授認為,慾望不等同於愛情。慾望受大腦中分泌的化學物質支配,簡單明瞭。但如果只是

為了性的需要而發生性行為,也是一件危險的事,因為這時人身體里的催產素和升壓素的水平會偏高,對健康造成傷害。而且,這些化學物質會使人產生強烈的依賴感,但如果對方不是一個合適的對象,就糟糕了。

第二種力量:迷戀
浪漫的愛情,涉及到的化學物質與第一種力量有所不同。教授認為,浪漫的愛情產生一種叫做多巴胺的化學物質,使人對性伴侶產生過分迷戀的情緒。從進化的角度看,這種自然的迷戀情緒促使雌雄動物獸在一起,共同度過雌性動物的懷孕期。有調查顯示,處在迷戀期的人有90%以上的時間在想他們的愛侶。

教授指出,愛侶間的浪漫愛情會隨時間推移而漸漸淡漠,其中的原因可能有二:一是大腦的神經末端長期處在高水平的刺激下,逐漸變得麻木;二是大腦化學物質的分泌水平逐漸下降。不管是由哪種原因引起,一般經過兩到3年的時間,熱情會漸漸冷卻。

第三種力量:粘着力
隨著迷戀熱情的減弱,第三階段即粘着期,則開始了。這時,伴侶間感到平靜,充滿安全感。