

# 别拿养病当养生

现在,人们越来越注重养生,为了补足气血,注重饮食、勤运动。殊不知,这些养生方式的背后也有玄机。有的人既没有经常熬夜,也没有怎么暴饮暴食和刻意减肥,也没有过度操劳或过度思虑,但就是身体非常地虚,身体不舒服,有一堆的病。其实,造成他们身体差的一个主要因素,就是他们自认为的“好习惯”。所以,千万别拿养病当养生,毁掉你健康的正是这些“好习惯”。

## 1.晨起喝一杯凉白开

很多人提倡早晨起床后先喝一杯凉白开,这不仅可以缓解一晚上的口渴,还可以降低血液黏度,预防血栓。中医认为,人体

的阳气是生命之气,阳气损伤之后,可以导致人体所有系统、脏腑、经脉、肢体等发生各种各样的病症。晨起喝凉白开,会大伤人体下焦阳气。所以,长期有这个习惯的人大多逐渐出现虚寒的病症,女性出现痛经甚至闭经,男性出现胃病、性功能降低等。

## 2.晚上剧烈运动

现代人白天生活很忙碌,身体很疲累,到了晚上却还专门找时间去运动,而且运动时间还很长,直到大汗淋漓。这个习惯看似健康,其实对身体也不好。中医提倡一个“中道”。何为“中道”?其实就是顺其自然,早上顺应阳气升

发,这时候运动是合适的;晚上阴气内敛,你偏要去运动,扰乱人体正常运行,怎么还能够健康?

## 3.早上洗澡洗头

中医有一句话,叫洗澡伤元气。洗澡的时候,水刺激体表,实际上就是一种强行往体表引气血的行为,这是一种很消耗能量的行为。如果人洗澡时间过长,洗完后会觉得身体发虚。所以,早上不宜洗澡洗头。此外,早上洗澡洗头也更容易着凉受风,尤其是冬天,很多上班族每天早上起来洗头,头发还没完全干,就急急忙忙出门了。看似爱干净的一个好习惯,长此以往会导致头痛、偏头痛等。

## 4.睡眠不足周末恶补

现在的年轻人,平时都是处于睡眠不足的状态,就等着周末睡个懒觉恶补一下。其实研究发现,周末补觉起不到恢复精力的效果,反而会干扰人体生物钟,对身体并不健康。因此,专家建议,周末应该早点睡觉,并且与平时一样早起,或者稍微晚起30分钟到1小时,千万不能一睡就是一上午。与其周末长时间睡觉,还不如多散步1小时,对放松身体效果更好。

## 5.每次洗脸都用洗面奶

很多人每天都是洗两次脸,早上一次,晚上一次,每次都会用洗面奶等

清洁剂洗得很干净。不过,皮肤专家表示,这种做法并不健康,虽然貌似看起来是个好习惯。皮肤专家提醒,对皮肤干燥和皮肤衰老快的人群而言,每次洗脸都用清洁用品会加重症状,建议最好晚上用清洁用品洗脸,早上只用清水冲洗,然后用毛巾拍干,抹上防晒保湿霜即可。

## 6.用力刷牙损伤牙釉质

很多人觉得牙齿要刷得干净,就得用力,其实恰恰错了。刷牙太用力并不是什么爱干净的好习惯,过于用力会对具有保护作用的牙釉质造成永久性损伤,从而导致牙齿敏感、蛀牙、牙龈萎缩等一系列问

题。所以,刷牙时以力量适中为宜。

## 7.喜怒不形于色

我们常说做人要做到“喜怒不形于色”,这其实不是个好习惯。众所周知,有种表情叫“皮笑肉不笑”。这是在违背自身意愿的情况下,很勉强做出的一种“异常”假笑,因为不是发自内心,所以很虚假,心理学上称为“被迫微笑”。研究发现,假笑若长期持续,压力得不到释放,神经内分泌的调节就会出现异常,应激激素分泌增多,那么患上高血压或心血管病的概率就会增加。因此,“喜怒不形于色”并不是好习惯,该笑就笑,该哭就哭吧。(据《健康时报》)

## 朋友圈外貌评论易让浏览者不满自己外表

澳大利亚弗林德斯大学一项研究显示,社交媒体上对图片中人物的外貌评论,即便是赞美之词,也会令浏览者对自己外表心生不满。

研究人员招募128名在读女大学生,随机分成两组。研究人员让志愿者浏览图片分享网站上一名迷人女性的多张图片以及一些正面评论,一组只看“你看起来真美”之类的外貌评论,另一组只看诸如“海滩真赞”之类对其他方面的评论。结果显示,当志愿者看到图片时,对自己身材的不满程度增加;当看到称赞图片人物外貌的评论时,对自己外表的不满程度增加更为明显。

研究论文刊载于最新一期



《体象》杂志。论文作者玛丽卡·蒂格曼告诉心理学新闻网站PsyPost,评论是图片分享网站的一个重要组成部分,尤其是与外貌有关的评论。尽管人们

让外貌评论显得积极、正面,事实上他们的关注点更多的在于外貌,最终让浏览者对自己的外表心生不满。

(据新华社报道)

## CT血管造影检查有助及早发现心脏病

英国爱丁堡大学等机构研究人员最新发现,针对有胸痛症状的患者进行CT血管造影检查,有助于及早发现心脏病。患者可以通过治疗,大幅降低发病风险。

这项研究针对4000多名心绞痛患者进行了跟踪调查,其中约一半人仅接受常规检查,另一半则增加了CT血管造影检查。结果发现,接受CT血管造影检查的患者5年内心脏病发作的概率降低了40%。

爱丁堡大学心血管科学中心首席研究员戴维·纽比指出,CT血管造影检查相对简单,且确保患者能够得到正确的治疗。这是首次有研究证明,CT血管造影可以改善病人的预后,从而降低心脏病发作的风险。

研究显示,患者在接受CT血管造影检查后的第一年内接受额外治疗有所增加,但从5年的整体情况来看,两组患者接受治疗的数量基本持平。这表明增加CT血管造影检查并不会导致额外的辅助检查或手术。

传统的血管造影是一种介入性检测方法,需将造影剂注入血管里。而CT血管造影在医学上又叫非创伤性血管成像技术,医生只需从体外观察血管状况,在操作上更简单、更安全。相关研究刊登在新一期美国《新英格兰医学杂志》上。(据新华社报道)

# 分类广告

收费标准  
每标高70元  
(22字以内)  
标题每行9字,正文每行11字  
QQ订稿:1169657700

## 声明·公告

0471-6965110 15024926726  
地址:呼和浩特市中山路诚信数码13楼1309室

微信办理

<h3 style="margin: 0;">单位招聘</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">白塔机场空管单位食堂招聘 面案副手一名,上五险,管吃住,下班早,工资面议。 王先生电话:15184719090 陈先生电话:3383340</p>	<h3 style="margin: 0;">房产销售</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">卖房 南二环市医院南,现房114m²,卖56万,买上可装修。电话:2503938</p>	<h3 style="margin: 0;">招商加盟</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">诚招代理商 央歌美水宝(微型净水器)是由台湾引进的量子活化磁高科技产品,现隆重上市。该产品净化水质、代替洗涤剂、无化学成分、去除农药残留,不用电,节约能源。全国统一售价:498元。 现向盟市级招地区代理商。电话:0471-3910671 18147124262</p>	<h3 style="margin: 0;">老年公寓</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">天津老年公寓关爱老人 奉献社会旧城北门6304944</p>
<h3 style="margin: 0;">合作招商</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">内蒙古中环光伏材料有限公司拟对厂内各库房管理作业务、厂外物流整体外包,欢迎符合要求的企业参与谈判。 一、参与资格 1.营业执照范围包括仓储及物流。 2.具有三项及以上大型综合仓储物流一体化服务管理经验,并提供业绩证明。 3.具备先进的仓储物流信息系统。 4.具备24小时物流车辆调配能力。 二、参与途径 1.公告期限:9月6-18日 2.地点:呼和浩特市赛罕区宝力尔街15号 3.联系人:魏女士15924514950</p>	<h3 style="margin: 0;">公告声明</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">●赛罕区卷卷电动车维修部遗失营业执照正本,注册号4198204163627,不慎将内蒙古世源房地产有限公司G1-11-1112室的商品房认购协议以及编号为05681001户收据,金额462840元,收据号0001330声明作废。</p>	<h3 style="margin: 0;">公告声明</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">●武美英(身份证号152634198204163627)不慎将内蒙古世源房地产有限公司G1-11-1112室的商品房认购协议以及编号为05681001户收据,金额462840元,收据号0001330声明作废。</p>	<h3 style="margin: 0;">公告声明</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">●内蒙古农业大学经济管理学院物流管理专业学生王磊(身份证号150125199508115316,学号2014122082278)遗失报到证,证号:201810129203073,声明作废。</p>
<h3 style="margin: 0;">春秋旅游</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">10月泰国游 泰精彩—曼谷、芭提雅、金沙岛双飞8日(全程无自费) 发班日期:9月22/25号 3380元/人 发班日期:10月2号 3880元/人 发班日期:10月6/13/16/20/23号3180元/人 华贵升级版—曼谷、芭提雅、金沙岛、沙美岛双岛8日(全程无自费) 发班日期:10月2号 4580元/人 发班日期:10月6/13/20/27号 4180元/人 网址:WWW.CH.COM</p>		<h3 style="margin: 0;">春秋旅游</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">10月日本游 天津大阪京都东京富士山奈良四休7日游(天津航空) 发班日期:2018年10月4号 6399元/人(内蒙古全区联运) 发班日期:2018年10月13号 5380元/人(内蒙古全区联运) 济南大阪京都东京富士山横滨全景双温泉4飞8日(山东航空,全程无自费) 发班日期:2018年10月10号 5380元/人(呼和浩特起止) 发班日期:2018年10月17/19/24/26号 5580元/人(呼和浩特起止) 网址:WWW.CH.COM</p>	
<h3 style="margin: 0;">出租转让</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">商业出租:国贸对面二层400m²租金面议18947108910</p>		<h3 style="margin: 0;">公告声明</h3> <p style="font-size: 10px; margin: 0;">●所有权人:王瑞军因拆迁注销玉泉区鄂尔多斯路和廊办事处宿舍1栋东单元3号房屋产权证,产权证号:2013119129,声明作废。 ●声明:蒙AXK900已卖出五年买家失联未过户。现车主请于三日内过户否则一切责任自负。 ●内蒙古教育咨询有限责任公司遗失包商银行明阳支行银行开户许可证,核准号:J1920009737201声明作废。 ●呼和浩特市赛罕区张诗博电动车维修部遗失营业执照正本,注册号150105600079317,声明作废。</p>	