

十大習慣堪比慢性自殺



世界衛生組織曾發表首份全球預防自殺報告《預防自殺：一項全球要務》，該報告顯示，全球每年有80多萬人死于自殺，即約每40秒鐘死去一人。

與精神因素或者疾病因素導致的自殺相比，有很多生活中隱藏的慢性自殺風險却被很多人忽略，如果你想懸崖勒馬，趕緊來看看吧！

喝酒臉紅者繼續喝

很多人覺得自己應酬或者聚餐的時候一喝酒就臉紅顯得很“不行”，但是南京市中西醫結合醫院治未病科副主任醫師劉欣提醒您，喝酒臉紅不是壞事，它提示你不能多喝了。但是許多人却認為經過長時間的“酒精考驗”，酒量見長就沒事了，這是不對的！喝酒容易臉紅的人即便經過所謂的鍛煉對酒精耐受了，祇會喝更多的酒，却失去了最初的提醒，導致體內積累更多的乙醛，造成更大的危害。臉紅了，如果繼續喝，等于是慢性自殺。

強忍眼淚

美國聖保羅—雷姆塞醫學中心精神病實驗室專家研究發現，眼淚可以緩解人的壓抑感。他們通過對眼淚進行化學分析發現，淚水中含有兩種重要的化學物質，即腦啡肽復合物及催乳素。其僅存在于受情緒影響而流出的眼淚中，在受洋葱等刺激流出的眼

淚中則測不出來。因而他們認為，眼淚可以把體內積蓄的導致憂鬱的化學物質清除掉，從而減輕心理壓力。女子的壽命普遍比男子長的原因，除了職業、生理、激素、心理等方面的優勢之外，善于啼哭，也是一個重要因素。通常人們哭泣後，在情緒強度上會減低百分之四十，反之，若不能利用眼淚把情緒壓力消除掉，會影響身體健康。因此，專家認為，強忍着眼淚就等于“自殺”。

長期失眠熬夜

英國科學癌症研究中心研究了世界各地1000餘名30-50歲的癌症患者，發現其中99.3%的人常年熬夜，凌晨之後才會休息。

該院治未病科失眠門診中醫博士楊曉輝介紹說，長期熬夜不利健康，不但影響正常睡眠，也會影響神經中樞，干擾內分泌，影響免疫機制，更易患上癌症。一般來說，盡量晚上10點之前睡覺更有利于身體健康，如果萬不得已要加班，最遲不要超過夜裏12點。

吃爛水果

隨着電子商務的流行，很多年輕人喜歡網購很多水果儲存在家裏吃。但是買回來的水果放久了，會有些許腐爛的部位。有的人認為把爛掉的部

分剝掉再吃健康了，但是該院食療藥膳門診副主任中醫師王東旭提醒您，這樣依然是不健康的。爛水果產生的有害物質會產生引起胃腸道功能紊亂等病癥，其中的展青霉素與細胞膜的結合過程是不可逆的，會對細胞造成長期的損傷，甚至有可能致癌。即便把霉變部位去除再食用也未必安全，因為霉菌產生的展青霉素可以擴散到果實的其他部位，未必是你肉眼可見的。因此，購買水果的時候盡量不要買太多，吃新鮮水果有營養更健康。

長期不吃早餐

該院脾胃病科主任陳昱倩介紹說，正常情況下，頭天晚上吃的食物經過6小時左右就從胃裏排空進入腸道。如果不吃早餐，胃酸及胃內的各種消化酶會直接去“消化”胃黏膜層。長此以往，細胞分泌黏液的正常功能會被破壞，很容易造成胃潰瘍及十二指腸潰瘍等消化系統疾病。

美國德州大學研究人員建議，早餐要盡量少吃油膩的食物，不能因為早上趕着上班或者賴床而不吃早餐。因為在空腹的時候，膽汁容易淤積，極有可能引起結石癥狀。飲食偏葷喜甜者，也因脂肪和膽固醇攝入多，易形成膽結石。甜食過多又會促進胰島素分泌，加速膽汁中膽固醇的沉積，形成膽結石。

酒後立刻洗澡、蒸桑拿

不少人喜歡酒後洗澡或者蒸桑拿，覺得更舒服一些，似乎利于醒酒。實際上，這是不健康的，而且冷水、熱水都不宜。劉欣介紹說，洗熱水澡或者蒸桑拿容易導致熱氣聚集在人體內不散發，加重醉態，導致惡心嘔吐甚至暈厥。洗冷水澡，非但不能醒酒，還會使肝臟來不及補充血液中消耗的葡萄糖，加上冷水刺激，血管收縮，可能導致血管破裂等危險。

空腹大量吃荔枝

該院內分泌科副主任中醫師張水文介紹說，大量進食荔枝會引發低血糖。荔枝所含有的糖分大部分為果糖。果糖與大家熟悉的葡萄糖相比是完全兩個概念，胰島素是機體內唯一降低血糖的激素，但是胰島素主要利用的物質是葡萄糖，而不是果糖。當

果糖攝入量少時，果糖能轉變為葡萄糖，使肝臟中糖原的儲存量增加。當果糖攝入量大時，果糖就成為合成脂肪的原料。此外，大量攝入果糖會刺激胰島素大量分泌，進食過量荔枝後，胰島素受到刺激後大量分泌導致機體血糖降低，同時，果糖沒來得及轉化成葡萄糖，不能及時補充血糖，雙重作用下便會產生低血糖癥狀。

上車就開空調

一些車友習慣上車前開好空調，等車內溫度降下來了，便直接開車上路了。此時車內的甲醛等有毒物質得不到揮發，全部被吸入體內，長期下來，各種疾病便暴發出來。因此，車友們進入車內，應該先打開車窗通風，等有毒物質釋放出去後，再開空調。同時，車友們還可以在車內放一些活性炭包，也對有毒物質有一定吸附作用。

不渴不喝水

一項調查數據顯示，七成人都是發覺渴了才喝水。殊不知當你感到口渴的時候，你的身體至少已經流失了1%的水分。喝水不是為了解渴，而是讓其參與新陳代謝，被人體吸收，長時間缺水會增加血液的黏稠度，誘發心腦血管疾病。同時，越不注意喝水，喝水的欲望就會越低，人就會變得越來越“幹旱”。所以，不管渴不渴都要及時補水。外出時手裏帶上一瓶水，隨時喝一口；辦公室或家裏多放上幾個水杯，見縫插針，有機會就喝。

晚餐吃太飽

與早餐、中餐相比，晚餐宜少吃晚間無其他活動，或進食時間較晚，如果晚餐吃得過多，可引起膽固醇升高，刺激肝臟製造更多的低密度與極低密度脂蛋白，誘發動脈硬化；長期晚餐過飽，反覆刺激胰島素大量分泌，往往造成胰島素細胞提前衰竭，從而埋下糖尿病的禍根。此外，楊曉輝提醒，中醫認為“胃不和則臥不安”，晚餐過飽可使胃鼓脹，對周圍器官造成壓迫，胃、腸、肝、膽、胰等器官在餐後的緊張工作會傳送信息給大腦，引起大腦活躍，并擴散到大腦皮層其他部位，誘發失眠，影響健康。

腳麻了 試試這幾招

久蹲、久站、久坐後突然動作，腿麻、腳麻在所難免。如何解決這個困惑呢？可以嘗試以下幾個小方法。

甩腿 一手扶牆，抬起一側小腿，用力勾脚尖2~3秒，之後向後踢腿，腿伸直，脚尖用力向後，腳面繃直，保持2~3秒。

舉手 右腳麻，高舉左手10秒後放下，反復3次；左腳麻，舉右手，方法同上。

按摩 直接搓揉發麻部位，或雙手緊抱發麻一側大腿根，稍用力向下按摩直至足踝，重復10遍，都會明顯緩解麻木感。

跺腳 用力跺腳或使勁上跳，可使血管急速擴張，快速供血，緩

解麻木感。

變化走路姿勢 刻意用內八字、外八字姿勢走路，可使不同肌肉均衡受力，減輕發麻感覺。

夜間腿麻 需要調整睡眠方式，注意保暖；避免睡前過度興奮，如看恐怖片、喝咖啡等；還可在睡前適當做些腿部鍛煉。

避免腿腳麻木，要注意時常調整姿勢，避免同一姿勢持續太久。應多做鍛煉腿部肌肉的運動，如慢跑、游泳等。

骨質增生、腰椎間盤突出癥、腰椎管狹窄、脊椎滑脫、脊椎腫瘤等病變也可影響周圍神經，引起腿麻、腳麻，因此如果經常性地腿麻，建議要及時就醫。

做家务的男人記憶好

英國伯明翰阿斯顿大學研究發現，勤勞的人認知水平較高、記憶力更好。

研究人員對100名15到40歲之間的男女進行記憶測試，同時了解了他們做家务的情況。對比發現，愛勞動、經常做家务的參試者，記憶力更好。這一結果在男性中體現尤為明顯，相較于不愛勞動、很少做家务的男性，熱愛勞動、勤勞的男性記憶測試成績更高。

研究人員表示，這是因為勤勞的人經常處在做家务和工作輪換的過程中，慢慢磨練出較好的記憶技能。建議男人可以通過多做家务、負擔更多的家庭責任來提高他們的記憶。

吸烟降低血流量 愛吃素熱量不足

壞習慣讓你怕冷

秋冬季節，很多人會出現怕冷的情況，但“感覺冷”不一定是真的寒冷，也許祇是不良習慣惹的禍。著名醫療網站“希波克拉底郵報”刊文總結出使人怕冷的幾個壞習慣。

不要運動 中醫認為“靜則陰生，動則陽生”。相關研究也證實，運動時肌肉收縮可產生更多熱量，中低強度運動時身體產生的熱量是安靜時的3~5倍，而高強度運動時身體產生的熱量則是安靜時的10~20倍。經常鍛煉身體，可以促進血液循環，增加身體熱量，緩解怕冷癥狀。

吸烟 美國心臟協會會刊《循環》雜誌刊登的一項研究發現，吸烟會對人體血液循環產生非常不利的影響，即使抽一根烟，也會導致血管收縮，血流量明顯下降。盡早戒烟，不僅有助於解決怕冷的問題，更能防止長期吸烟導致的中風、心臟病和癌症風險增加。

衣物太緊 緊身衣物易導致手脚等身體末端血液循環不暢，出現手脚冰涼等癥狀，甚至誘發凍瘡。因此，當氣溫偏低時，應選擇寬鬆、舒適的衣物。

愛吃素 很多人吃素後還控制主食的攝入，用果蔬代替，這樣會導致人體熱量不足，更不耐寒。如果習慣吃素食，應適當增加主食比例。

吃寒涼食物 愛吃寒涼食物，如秋冬季節吃冰激凌、喝冰水等會使身體陽氣不足，導致畏寒。因此，應避



免在秋冬季節吃寒涼食物，也應少吃西瓜、綠豆、鴨血等涼性食物。

過度節食 食物攝入人體後，一般的能量會轉化為熱能，用于保持體溫和供人體散熱。吃得太少，身體能量跟不上，會使人體氣血虧欠，內臟營養不足，導致四肢寒涼。因此，應在專業醫生指導下，採用科學方法減肥。

疏于保暖 缺乏保暖意識，穿着過少，會使人體代謝變緩，更容易失去熱量。夏季衣服短露、貪涼，春秋衣服過薄都會消耗體內熱量，相較而言，女性身材嬌小，產生熱量的肌肉群更少，代謝率更低，因而更易喪失熱量。當氣溫降低時，應及時增加衣物，減少身體通過皮膚傳導、散發熱量。

心跳多少的人最長壽

健康長壽是每個人的夢想。但你是否知道，心跳正常與否、快還是慢，會直接與壽命長短相關。人一生中心臟大約要跳25億至30億次，控制心跳正常，使其既不過快也不過慢，有助於延長壽命。

正常成年人安靜時的心率在60~100次/分之間。國外一項研究對年齡在35~84歲的人群進行了26年跟蹤調查，結果表明，隨着心跳次數加快，死亡率呈大幅度上升趨勢，男性人群尤為明顯，當然心率過慢也不利健康。

人的壽命呈現一個U型曲線，即心率高於50次/分或長期超過80次/分都會使死亡率增高。國內的大規模樣本調查也發現，心率高於70次/分的人壽命比一般人要短。相比之下，心跳60次/分的人壽命高于70次/分的人，而心跳70次/分的人壽命又高于80次/分的人。

長期心率高慢，由于心臟“泵”出的血不夠，導致人體缺氧缺血，出現代償性心室加快運動來供血，心室運動過速，反而造成回血不足，嚴重者可能導致猝死，甚至

死于睡夢中。因此，如果心率及脈搏少于50次，應去醫院做詳細檢查，查找原因，如果是病理性的，嚴重者要安裝心臟起搏器來加快心率。

心率高慢同樣會縮短壽命。因為心跳太快，等于迅速消耗人體一生的“心跳總額”。長期心動過速會導致心臟擴大、心力衰竭，有冠心病史的會直接誘發冠心病發作，從而增加心血管疾病的發病率和死亡率。尤其是高血壓患者，心率高慢不要超過80次/分。一旦心率高慢超過100次/分，應及時到醫院就醫，查明原因并治療。

如果要減慢心率，應注意減輕工作壓力及精神負擔，肥胖者要減重，多運動，低鹽飲食，戒烟忌酒等。導致心率高慢的病理原因如感染、發熱、貧血、甲亢、心功能不全等，出現這些情況要及時治療。

需要提醒的是，三高人群一定要適度運動，如果運動結束後5分鐘還不能恢復至100次/分以下，就屬於強度過大。