

# 睡前 必須做好六件事

睡覺前有六件事是必須做的，這六件事看起來雖然瑣碎卻能讓你全身心得健康並徹底放鬆，同時也能提高你的睡眠質量，讓你充滿精力地工作，這六件究竟是什麼事呢？

**開窗通氣** 保持寢室內空氣新鮮，風大或天冷時，可開一會兒，睡前再關好，有助於睡得香甜。但注意睡時不要用被蒙頭。

**散步** 平心靜氣地散步10-20分鐘，會使血液循環到體表，入睡後皮膚能得到“活生生”的保養。躺下後不看書報，不考慮問題，使大腦的活動減少，較快進入睡眠。

**梳頭** 古時醫學家發現，人的頭部穴位較多，通過梳理，可起到按摩、刺激作用，能平肝、熄風、開竅、止痛明目等。早晚用雙手指梳到頭皮發紅、發熱，可疏通頭部血流，提高大腦思維和記憶能力，促進髮根營養，減少脫髮，消除大腦疲勞，早入夢鄉。

**刷牙洗臉擦身** 睡前刷牙比早晨更重要，不僅可清除口腔積物，且有利於保護牙齒，對安穩入睡也有幫助；電視看完後，洗洗臉、擦擦身，以保護皮膚清潔，使睡眠舒適、輕鬆。

**喝杯加蜜牛奶** 古代民間流傳這樣一句話：“朝朝鹽湯，暮暮蜜。”就是說早喝淡鹽開水，晚飲蜜糖水。據醫學專家研究，牛奶中含有促進睡眠的L-色氨酸，睡前1小時喝杯加蜜的牛奶可助睡眠。蜂蜜則有助於整夜保持血糖平衡，從而避免早醒，尤其對經常



失眠的老年人更佳。

**洗(搓)腳** 民諺曰：“睡前燙燙腳，勝服安眠藥”、“睡前洗腳，勝服補藥”、“養樹護根，養人護腳”等等。醫學家把腳稱為“人體第二心臟”、“心之泵”，十分推崇腳的保健作用。中醫學認為，腳上的60多個穴位與五臟六腑有着十分密切的聯繫。若能養成每天睡覺前用溫水(40-50℃)洗腳、按摩腳心和腳趾，可起到促進氣血運行、舒筋活絡、陰陽恢復平衡狀態的作用。對老年人來說，更具有祛病健身的功效。

## 當歸煮蛋補氣血

當歸20克，鷄蛋1個，紅棗4枚，加適量水煎煮，煮熟後食鷄蛋。

點評：從中醫角度來講，李時珍《本草綱目》中就提到：當歸調血，為女人要藥。現代研究發現，當歸中有些成分類似雌激素，可活血補血，使女人氣色紅潤；紅棗亦有補血功效，是衆所周知的；鷄蛋含有豐富的蛋白質、脂肪、維生素和鐵、鈣、鉀等人體所需要的礦物質。再加上制作方法簡易方便，這個方子對於女性氣血不足可以起到不錯的療效。需要注意的是，如果貧血嚴重，膽固醇水平不高，當歸煮蛋可以一天食用一個，如果情況不嚴重，可兩天食用1個。

## 冬季強身四部曲



天氣越來越冷，不少人凍得瑟瑟發抖，一出門就流鼻涕，容易引發感冒。中醫認為，寒主收引凝滯，可以導致外周血管收縮，從而局部抵抗力降低而發病。要想抵禦嚴寒、預防感冒，不妨從生活細節着手。

**深呼吸** 冷風撲面而來時，不少人會下意識地把身體蜷縮起來。可寒邪往往是越“躲”它越“追”着你，可以試着循序漸進地深呼吸，讓身體慢慢適應環境。方法是，手抬至腹前，用鼻子做深呼吸，並將兩手臂略向外擴張。需要注意的是，空氣質量差時不要深呼吸；年老體弱、患呼吸系統疾病的人寒冷天氣最好少出門。

**強鼻腔** 中醫認為，風寒之邪常通過皮毛和鼻咽部侵犯肺衛。因此，“強鼻”是重要的防寒功課。可以每天按摩鼻子1-2次：先用食指或拇指按揉鼻翼兩側的迎香穴20~30次，後用摩擦發熱的手掌，輕輕按摩鼻尖、鼻翼，正反方向各10次。還可堅持每天清早或傍晚，用涼水衝洗面部和鼻腔，既有助於清除藏匿的污垢和細菌，也能增強鼻孔及整個上呼吸道對外界寒冷空氣的適應性。

**搓後頸** 若外出歸來全身發冷、鼻塞咳嗽，可能意味着風寒已經入侵了你的身體。此時，不妨搓揉“大椎穴”。該穴位於人體督脈線上，是陰陽經交會之處，低頭摸到頸後最突出的骨頭下方即是。可用手掌反覆搓此處皮膚至發熱、發紅為止；或用食指和中指用力揉大椎穴15分鐘左右；洗澡時也可有意識地用熱水衝衝後頸。

**補熱量** 冬季陰氣盛而陽氣衰，這個時間適當進補，可以保護人體的陽氣。因此，飲食上可適度增加熱量，提高機體的防寒抗病能力。牛肉、羊肉等性溫而不燥，有溫中暖下、補氣活血的功效，適合天冷時食用；西紅柿、紅薯、大白菜、土豆、蘿卜、山楂、蘋果等果蔬，含有豐富的維生素以及抗氧化成分，還有清內熱、去毒等作用。若已經感冒，則應以清淡為主，多飲溫水，少吃滋補食物，以免“閉門留寇”，導致感冒纏綿。

## 冬天穿衣繞開7個錯

冷空氣吹來，讓人不禁打了一個寒顫，隨手將衣服裹了裹。其實這樣做效果可能適得其反。近日，日本一家媒體提醒，以下幾種錯誤穿衣服的方法，會讓你越來越冷。

**羽絨服沒過腰** 俗話說，“寒從腳底生”，冬季保暖要從下半身做起。羽絨服雖然保暖，但如果長度祇到腰部，下半身得不到保暖，造成上下半身之間的溫差，引起血液循環不暢，進而導致越來越冷。尤其下擺是敞口的羽絨服，容易讓腰部受涼，甚至“漏”進冷空氣，使上半身也變冷。建議如果穿半身羽絨服，長度最好過腰，同時增加下半身衣服厚度。

**層層裹緊** 衣服的保暖性不僅與厚度有關，還取決於含氣量和透氣性。每層衣服之間的空氣層具有良好的隔絕冷空氣的作用，如果衣服層層裹緊，就會使衣服夾層之間的空氣變少，保溫作用反倒不明顯，讓人覺得更冷。

**在室內穿高領衣** 冬季很多人愛穿高領衣服，保護頭頸不致受寒，不過也應分場合。在寒冷的室外這麼穿，可以防

止脖子受寒，但進了暖和的室內，應讓脖子放鬆透透氣，使頸部的汗能夠快速揮發，否則汗液蒸發會帶走身體熱量，讓人感覺更冷。比起高領服裝，可穿可脫的外套顯然更好。

**緊身褲襪+長筒靴** 緊身褲襪外加長筒靴是冬季的流行打扮，不過長筒靴不利於透氣，鞋內的水分不易揮發，並且穿久了容易鬆懈，讓冷空氣漏進去，進而令腿腳發冷。此外，緊身褲襪一般是由化學纖維組成，不利吸汗，還會造成腳臭。

**襪筒太短** 冬季做好腳踝的保暖工作也很重要。如果襪子過短，讓腳踝裸露在外，就易受寒，建議穿長筒襪，可以有效保護腿腳。此外，襪子也不能太厚，襪口不能太緊。

**內衣過緊** 塑身內衣或緊身內褲容易束縛身體，時間久了會影響淋巴液和血液流動，讓人更冷。建議貼身衣物最好薄而軟，尤其應注意不得緊勒腹股溝和腰部。

**出汗後不馬上換衣服** 冬天在溫度較高的室內或運動後可能會出汗。如果衣服被汗濕，要及時更換，否則被冷風一吹易感冒。

## 老人喝茶要“早少淡”

**喝茶要早** 經過晚上的新陳代謝，人體消耗大量的水分，血液的濃度大。早上飲杯淡茶水，不僅可以補充水分，還可稀釋血液、防止損傷胃黏膜。

**喝茶要少** 老人心肺功能較差，特別是患有冠心病、高血壓的老人，如喝茶量多，會

產生胸悶、心悸等不適癥狀。另外，大量飲茶還會消化不良、腹脹。

**喝茶要淡** 茶葉中含有鞣酸，當人體大量飲用濃茶後，鞣酸與鐵質的結合就會更加活躍，給人體對鐵的吸收帶來障礙，老人常可表現為缺鐵性貧血。

## 7種“不疼”的癌變癥狀

很多癌癥來的時候都是無聲無息的，專家提醒以下這7個癥狀發生時無疼痛感，千萬要警惕，因為這就是癌癥早期的癥狀。

**無疼血尿** 尿血而無腹痛癥狀是腎癌、膀胱癌的早期癥狀。如伴有腹痛的尿血則可能是泌尿系統結石。因此，同樣是血尿，良惡性疾病的區別主要看有無腹痛。

**無疼乳房包塊** 乳房出現的包塊如果沒有疼痛感，用手觸摸表面凹凸不平，與周圍正常組織無明顯界限，質地較硬，則提示可能是乳腺癌。

**無疼陰道出血** 中老年婦女，如突然發生無疼性接觸性出血，可能是宮頸癌或子宮癌的癥狀。

**無疼鼻涕帶血** 沒有頭疼、咽疼和鼻腔疼等癥狀，但鼻涕中經常帶血絲或血塊，提示有鼻咽癌發生的可能。

**無疼皮膚變化** 好發於顏面和手背，皮膚呈圓形皮疹樣



變，局部扁平或稍隆起，表面附着棕黃色或黑色痂皮，但沒有疼痛感，這是皮膚癌的癌前表現。

**無疼淋巴結腫大** 腹股溝、頸下、腋下、頸部、枕骨後部、耳周圍等處淋巴結，如其中的一處或多處淋巴結呈無疼性腫大，並且質地較硬，應警惕慢性淋巴細胞性白血病或淋巴瘤。

**無疼胃潰瘍** 有些老年人患胃潰瘍時，沒有腹痛但却突然出現黑便現象，經胃鏡檢查，發現胃潰瘍已發展為胃癌。因此，老年人體檢時，應盡量做胃鏡或上消化道鋇劑造影，如果屬於無疼性胃潰瘍，早發現、早治療可避免癌變。

## 男女氣血何時虛

經常有人說，一結婚，人就胖了，主要是因為人生大事辦完，安心了。其實，心寬體胖跟結婚沒有關係，而是年紀到了。

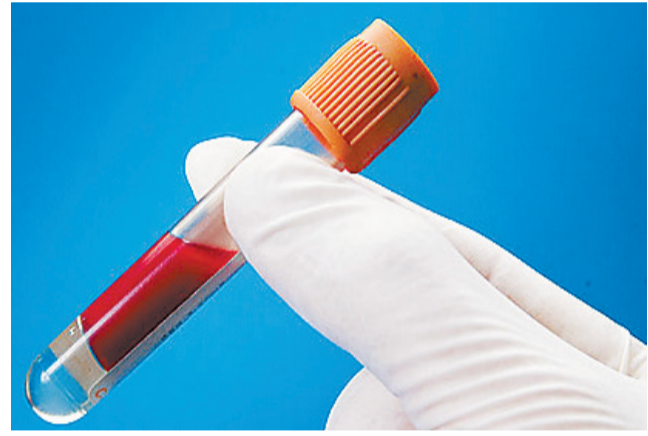
人到中年，肩上的擔子最重，上有老下有小，家庭、事業等都要求中年人付出更多的精力，而這一時期體內各器官、系統却逐漸出現了衰退現象，最容易患上各種疾病，這時應該注意為身體充電，補益精氣，調補糾偏。

專家指出，男人在40歲左右，女人在35歲左右，健康就已達到了巔峰，從此就要開始走下坡路了，如果這個時候沒有好好保養，走下坡路的速度就快，保養得好，走下坡路的速度就慢。

一般來說，男人過了40歲易氣虛；女人過了35歲易血虛。中醫講的氣虛，常表現為辦事力不從心、神疲懶言、動則氣短、面色少華等，當出現上述情況時，男人可吃點野山參補補。不過吃人參前，最好先諮詢一下醫生，尤其是吃高麗參，大辛大熱的，吃了不對路，會出現喉嚨乾燥、流鼻血等癥狀，血壓偏高的人尤其不能亂吃。

血虛常表現為月經量少、面色萎黃，一到冬天就怕冷、雙腳冰涼、容易感冒等，這時可以吃點膏方來調理一下。女人50歲以前以阿膠為主，50歲以後就要看身體的具體情況了。

## 查乳腺癌看鋅變



英國研究人員日前稱，他們嘗試將金屬同位素檢測技術用於血液檢測，結果發現人體內鋅的變化可用於乳腺癌早期診斷。科學家利用這一成果有望開發出更便捷的乳腺癌血檢方法。

英國牛津大學、帝國理工學院等機構的研究人員在英國皇家化學學會刊物《金屬組學》上報告說，他們利用常用於研究氣候變化和行星形成的金屬同位素檢測技術，檢測了5名乳腺癌患者和5名健康人的血清，並對多名乳腺癌患者的癌變組織樣本展開了分析。

研究顯示，利用這種技術檢測血液中鋅含量的變化，可準確發現乳腺癌早期癌變。在這種變化中，乳腺癌變組織裏的含硫蛋白質發揮了重要作用，使人體處理鋅的能力受到影響。

研究人員表示，用這種技術檢測血液中的微量金屬元素，要比現有臨床應用的技術精確百倍以上，因此更容易發現微妙的變化。這一發現不僅有助於開發非侵入式的乳腺癌早期診斷方法，還為研究乳腺癌細胞提供了新工具。下一步他們將研究其他癌變組織中金屬微量元素的变化。

## 吃晚餐講對和少

晚餐如果要吃好，要對身體健康好的話，那可以說是一種技術活。因為在一般家庭來講，晚餐都是非常豐富且多種多樣的，而這種結果就是大家都吃得很飽，這樣反而會對身體健康產生危害，長期下來更是不利。因此，專家們才會提倡晚餐吃對與吃少。

**吃素防癌**

研究資料表明，晚餐經常吃葷食的人比吃素者的血脂要高2-3倍。碳水化合物可在人體內生成更多的血清素，發揮鎮靜安神作用，對失眠者尤為有益。

另外，據科學研究報告，晚餐時吃大量的肉、蛋、奶等高蛋白食品，不僅會影響青少年兒童健康成長，同時，如果人體攝入蛋白質過多，人體吸收不了就會滯留於腸道中，會變質，產生氨、硫化氫等毒質，刺激腸壁誘發癌癥。

**吃少避免結石**

有關研究表明，晚餐早吃可大大降低尿路結石病的發病率。

人的排鈣高峰期常在進餐後4-5小時，若晚餐過晚，當排鈣高峰期到來時，人已上床入睡，尿液便滯留在輸尿管、膀胱、尿道等尿路中，不能及時排出體外，致使尿中鈣不斷增加，容易沉積下來形成小晶體，久而久之，逐漸擴大形成結石。

**吃少有助睡眠好**

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，刺激肝臟制造更多的低密度與極低密度脂蛋白，誘發動脈硬化。

另外，專家表示，長期晚餐過飽，反覆刺激胰島素大量分泌，往往造成胰島素β細胞提前衰竭，從而埋下糖尿病的禍根。

因此，就連大家每天都會碰到的晚餐吃什麼，對於人體健康來講可以說是一種技術活。所以，知道健康合理吃晚餐對人體的幫助有如此重要的話，那接下來在生活中就要多加注意了。