

# 蒸桑拿对健康有啥好处



人类蒸桑拿的历史已经有两千年了。虽然它起源于芬兰,但喜欢蒸桑拿的人遍布世界各地。时至冬季,蒸桑拿对健康益处诸多。

蒸桑拿是指在封闭房间内用蒸汽对人体进行理疗的过程。通常,桑拿室内的温度可以达到60℃以上。它利用对全身反复干蒸冲洗的冷热刺激,使血管反复扩张及收缩,从而起到增强血管弹性和

预防血管硬化的效果。在现代芬兰,有近1/3的成年人是桑拿馆的常客。

## 一、降血压

经常洗桑拿有助于避免患上高血压。高血压是心脏病的一个重要危险因素。研究者发现,与每周只洗1次桑拿的同龄人相比,每周至少洗4次桑拿的男性患上心脏病的风险几乎减半。

一项研究选取了1621名中年男性,他们在研究初期都未被诊断患有高血压。在平均为22年的随访期内,每周洗4~7次桑拿的男性患上高血压的风险降低了46%,每周洗2~3次桑拿的男性患上高血压的风险降低了24%。

## 二、防痴呆

志愿者洗桑拿的次数越频繁,他们患上老年痴呆症的风险就越低。参与者被分为了三组,第一组是每周洗4~7次桑拿的人,第二组是每周洗2~3次桑拿的人,第三组为每周只洗1次桑拿的人。

研究者发现,与每周只洗1次桑拿的人相比,洗桑拿最频繁的那组人患上任何形式的老年痴呆症的风险降低了66%,他们患上阿尔茨海默病的风险降低了65%。

## 三、活得长

研究者对2300名中年男性进行了追踪调查,他们洗桑拿的年头平均有20年之久了。他们每次洗桑拿时要在温度为60℃的桑拿间内平均蒸14分钟。

研究结果显示,在随访期内,每周洗桑拿1次的男性有49%的人死亡,每周洗2~3次桑拿的男性有38%的人死亡,

而每周洗4~7次桑拿的人只有31%的人死亡。

## 四、减轻慢性疼痛

如果慢性疼痛患者每天坚持洗桑拿,坚持14天后,他们的疼痛程度得到了明显减轻。这些患者中有77%的人最终重返工作岗位,而对照组的这一比例仅为50%。

## 五、提高耐力

每周洗2次桑拿,每次30分钟,坚持3周后,他们跑步的里程增加了32%。洗桑拿提高了运动员对高温的耐受性,这就增强了他们在沙漠中参加比赛的竞争力。

## 六、降低胆固醇

身体健康的年轻男性志愿者在3周内洗过10次桑拿后,他们血液中的总胆固醇和低密度脂蛋白含量得到了明显降低,而且胆固醇含量还逐渐恢复到了正常范围之内。

## 七、预防肺炎

与很少或不洗桑拿的人相比,经常洗桑拿的人患上肺炎的风险降低了27%。每周至少洗4次桑拿的人患上这种潜在致命性疾病的风险降低了42%。此外,经常洗桑拿还降低了他们患上哮喘和其他胸科疾病的风险。



目前腰椎间盘突出症、颈椎病等退变性疾病的患者越来越多,而且有年轻化的趋势。这一现象与汽车、电脑、手机的普及,导致日常生活和工作中人们坐着的时间越来越长不无关系。所以,注意保持合理的坐姿是一个非常现实而紧迫的话题。

脊柱是身体的中流砥柱,就像一栋大楼的承重墙一样,支撑着我们的身体。脊柱的周围附着有很多块肌肉,我们就是靠收缩肌肉对抗重力来保持一定的坐姿。久坐会导致肌肉劳损,劳逸结合对身体的健康是非常必要的。

脊柱是由许多块脊椎骨连接在一起构成的,而连接它们的就是椎间盘。椎间盘更像一个轮胎,其中心充满了富含水分的果冻一样的东西,叫髓核。椎间盘就像打满了气的轮胎,承受着体重。就像轮胎可能发生爆胎一样,椎间盘受力过大时纤维环也会破裂,髓核就会从破口漏出来,压迫邻近的神经结构,这就是椎间盘突出症的发病过程。

不同坐姿对椎间盘所受压力的影响不同。可以把身体理解为一个杠杆,中间的支撑结构就是脊柱,其两侧分别是体重和脊柱周围肌肉的收缩力。

端坐时身体的重心离脊柱较近,这样只需较小的力量就可以保持身体的平衡,这种状态下身体是一个省力的杠杆。

弯腰驼背时其重心远离脊柱,脊柱周围的肌肉就必须加倍用力才能保持身体不倒。这种状态下身体是一个费力的杠杆。长期如此,则椎间盘突出发生的概率就会大大提高。

## 弯腰驼背腰颈椎易受损

### 提醒

调整桌椅的高度使电脑屏幕或书本的中心与胸部在同一高度,腰部挺直,肌肉尽量放松,颈部微屈,使视线轻度向下,与水平线成30度夹角。这样的姿势下,椎间盘、颈椎间盘受到的压力负荷最小。

## 常吃甜食影响视力智商

你是否经常拿糖果奖励孩子?孩子是否每天用甜饮料代替白开水解渴?糖虽然是生长发育必不可少的能量来源,但长期大量吃糖严重威胁健康。

**龋齿。**由于儿童睡眠时间长,口腔中残留的糖容易被细菌分解发酵,产生酸性物质,侵蚀牙齿。

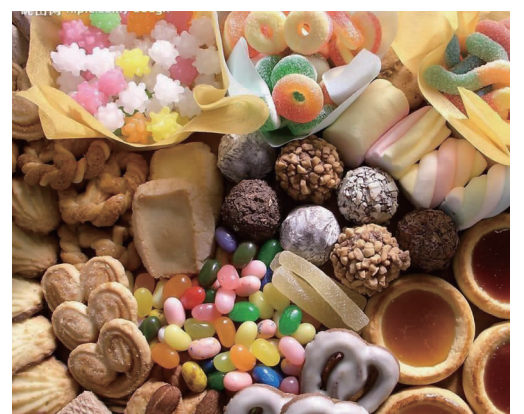
**甜食综合征。**大量吃甜食,易引起“甜食综合征”。孩子会出现烦躁、精神不集中、爱哭闹等问题。

**营养不良。**经常吃甜食降低味觉灵敏度,抑制胃酸分泌,削弱胃肠道的消化和吸收能力,容易使孩子出现厌食、偏食等问题。

**肥胖。**过度摄入高糖饮食,会使超负荷的糖以脂肪形式囤积在体内,从而引发肥胖。而肥胖是糖尿病、高血脂、心脑血管疾病的高危因素。

**近视。**遗传、长期眼疲劳等都是导致近视的原因。如果儿童过多地吃糖和高碳水化合物,体内微量元素铬的含量减少,会使眼内组织弹性降低,眼轴易变长,最终导致近视。

**影响智商。**研究发现,儿童多吃甜食,一日三餐都会受影响,从而减少蛋白质和维生素的摄入量。儿童时期,大脑发育最旺盛,如果缺少蛋白质和各种维生素,将使大脑发育迟缓,影响智力发育。



## 冬天应适当开窗通风 掌握正确的开窗时间

寒冷的冬天,是否因为怕冷而不愿意开窗?是否因为雾霾天而紧闭门窗?冬天不可以整天紧闭门窗在屋内享受暖气,如果通风不良,呼出的气体滞留室内,加上在室内活动扬起的灰尘也会在空中累积,长时间呼吸这样的空气,不仅容易患上呼吸道疾病,还会导致身体抵抗力降低,增加传染病的风险。

### 掌握正确的开窗时间

一个人在正常情况下每小时要呼出22升二氧化碳,如果通风不良,人体呼出的二氧化碳就会集聚在室内,影响健康。开窗通风可以使人获得较多的“空气维生素”,也就是负离子,能增加人体抵抗力,预防疾病。寒冷的冬季每天开窗通风,最好早、中、晚各1次,每次15~20分钟。城市大气环境中昼夜有两个污染高峰和两个相对清洁的低谷。两个污染高峰一般在日出前后和傍晚,因此,开窗时间段以上午9点~11点或下午2点~4点为佳。因为这两个时段内,气温已经升高,在大气底层的有害气体已经散去,开窗换气效果较好。即便是在雾霾天也要开窗换气,可以把每个房间的窗户开个小缝来通风。一般来说,每天下午1点~4点,大气扩散条件比较好,污染物浓度较低,是最佳通风换气时间段。

### 开窗注意事项

老人和孩子在开窗前最好加些衣服,以免开窗后因室温突降而患病。开窗时,可以只开一个小缝,产生空气对流即可。如果有感冒患者在家,则要慎重开窗。要注意的是,室内温度不要因开窗而降到16℃以下,最好控制在16℃~22℃。

冬天睡觉时,很多人总喜欢关门闭窗,以免受寒着凉。实际上,冬季睡觉时窗户尽量开条缝,但要避免对流通风,不要让风直接吹到身上;厨房只要用燃气就要开窗,而不仅仅是炒菜时才开窗,因为燃气的废气很容易在厨房聚集并扩散到客厅和卧室。

另外,在装修房子时选择带有环保标志的绿色装饰材料,房间内放置绿萝、吊兰、常春藤、白掌等绿色植物等可以改善室内空气质量。

## 牛黄解毒片不能乱吃

牛黄解毒片是很多人常用的去火药,一旦出现便秘、口腔溃疡、牙龈肿痛、脸上起痘等自觉上火症状,就要用牛黄解毒片“清火”。牛黄解毒片虽然属于处方药,但管理并不十分严格,滥用情况时有发生。其实,解毒片也“有毒”,不能随便乱吃。

### 乱服牛黄解毒片能中毒

由于个人体质不同,即便是常规剂量服用牛黄解毒片,也可能出现一些不良反应,如皮肤瘙痒、皮疹或伴有发热、局部皮肤水肿、肝功能异常等情况。对于有神经系统、心血管系统病史的患者以及敏感体质者,服用牛黄解毒片后更易发生不良反应。此外,有些患者为了解决便秘问题而长期服用此药,或者为了尽快起效而擅自加大剂量服用,这些未经医嘱而随意服用的情况都有可能造成中毒。

那么,牛黄解毒片为什么有毒呢?原因出在牛黄解毒片中的雄黄。雄黄是含砷化合物,有研究表明,日摄入砷含量132930μg,11日内尿排砷量为1387.6μg,说明雄黄只有一部分从尿中排出,如果长期大量服用可能造成



蓄积中毒。砷中毒者可表现为毛发脱落,皮肤角化、变黑,胸闷,心悸,肝脏受损以及神经感觉异常等。

### 实火上攻者可适当服用

牛黄解毒片的成分有牛黄、雄黄、石膏、大黄、黄芩、桔梗、冰片和甘草,属于典型的苦寒类药物。这类药只适用于实火上攻所致的咽喉肿痛、牙龈肿痛、口舌生疮、目赤肿痛等症。如果

是虚火上炎的患者服用此药就会导致身体更加亏虚,症状更明显。而脾胃虚寒、大便稀溏的患者则应禁用。服用牛黄解毒片还应注意“中病即止”,就是指上火的症状一旦消退,则立即停药。

此外,如果您正在服用四环素类、亚铁类、异烟肼、茶巴比妥等西药,应与牛黄解毒片至少间隔3小时服用,以减少相互作用。

## 冬季在空调房宜多喝绿茶



冬季干燥,加上室内暖气开放,加重体内水分的大量丢失,令肌肤感觉干燥不适,有些人小腿还会出现脱皮现象。那么,如何补充皮肤水分?擦润肤露、多喝水有

用吗?

许多白领女士常在办公室喝咖啡、红茶,而咖啡、红茶都有利尿、排水肿作用,置身于干燥的空调房或暖气房内,咖啡、红茶一定不要再喝,每天一杯就足够了。在暖气房或空调房内更适合饮用绿茶,多喝、常喝温水或薄荷、苦茶、菊花、金银花等花草茶,加入洋甘菊、玫瑰花、蜂蜜的花草茶,能从内润泽肌肤并促进气血循环,从内调节身体水平衡,使皮肤保持水润。

在空调房要注意,每天各个时段都要有水分补充,保持均衡的饮水量,大概半小时喝半杯水的频率比较合适,长时间口渴、一下子灌下大量水都不利于肌肤补水。

在饮食上,要多吃富含维生素C和维生素E的水果,可以滋润皮肤。维生素C能促进胶原蛋白合成,使皮肤水润细腻。维生素E是种高效抗氧化剂,能促进人体新陈代谢,改善皮肤血液循环,增强细胞活力。如猕猴桃、山楂、苹果、梨、柑橘类水果。

增加室内湿度对于皮肤保湿非常重要,暖气房、空调房需勤开窗通风,一般早晚各开窗通风一次,每次开窗时间至少30分钟。也可屋内放置一盆清水,或配备加湿器,保持室内空气的湿度。

日常的护理也很重要。不宜天天洗澡,过多洗澡,会破坏保护皮肤的角质层和油脂,使皮肤更干燥、痒,也不要每次都使用沐浴露,皮肤需要自然的油脂保护。

## 警惕频繁打嗝是否胃癌“上身”

不停打嗝是一件让人很尴尬的事情,每当遇上这种情况,最想做的便是想办法让自己停止打嗝。而缓解打嗝的偏方也不少,如打嗝时用吹风机吹胃部,十分钟就能缓解打嗝等。那么,用吹风机止嗝的方法靠谱吗?不停打嗝到底应该怎么办?频繁打嗝,是否预示着身体出现问题?

### 吹风机止嗝不靠谱

打嗝是一种通俗的说法,它在医学上叫做呃逆。呃逆分为两种,一种是疾病造成的膈肌痉挛,膈肌痉挛又引起了持续性呃逆;另一种是神经性呃逆,这类呃

逆大部分跟膈肌神经紧张性的增高有关。膈肌是胸腔和腹腔的分界线,胃、肝脏都在膈肌的下方,所以用吹风机吹胃部是吹不到膈肌的,所以从这个角度看,吹风机止嗝的方法并不靠谱。而从临床的疗效来看,也没有发现这种方法对止嗝具有确切的效果。另外,唐杰指出,用吹风机持续对着身体的同一部位吹五到十分钟,可能会对身体造成局部烫伤。

### 止嗝需这样做

既然吹风机吹胃部的方法并不能有效止嗝,那打嗝不止时该怎么办呢?

1.喝几口温开水,慢慢咽下,并做弯

腰90度的动作10次至15次。因胃部离膈肌较近,喝温开水可从内部温暖膈肌,而弯腰的动作可使内脏对膈肌起到按摩作用,缓解膈肌痉挛,从而达到止嗝的效果。

2.屏住呼吸30~45秒,或取一根干净的筷子放入口中,轻轻刺激上腭后1/3处,打嗝症状会立即停止。这是因为筷子刺激上腭会诱发咽反射,能使患者突然屏气,使气道内二氧化碳浓度升高,从而干扰打嗝的神经反射活动。但心肺功能不好的人慎用此法。

频繁打嗝需小心