

冬季睡眠 为美丽加分

冬日降临，温暖的被窝似乎被赋予了魔力，深深吸引着不得不早起的人们。的确，的确有一个攸关生命与成长的秘密就发生于水面中，那就是“人类生长激素”。如何利用好睡眠，为自己的健康美丽加分，成为了都市人关注的大事——

调节领袖 HGH 荷尔蒙

HGH 是一种蛋白荷尔蒙，为所有荷尔蒙中最具“领袖像”的，它影响所有的内分泌腺，以及几乎全部的器官与组织的成长与发展。HGH 在白天分泌得极少，主要的分泌时间集中在深夜，特别是熟睡后 1-2 小时内。由此你应该可以了解睡眠的重要性了——如果你经常过着日夜电脑或者熬夜晚睡的生活，那么不论你白天补了多少睡眠时间，都将无法弥补错过 HGH 正常分泌时间所造成的巨大伤害。

可见，保持正常的睡眠时间是健康生活的第一步。只有适时地进入正常睡眠，HGH 才会准时“光顾”，它不仅可以调节许多重要物质的新陈代谢，还能调节人体运用脂肪的方式（储存或消耗）。HGH 还能活化 T 细胞，提升免疫力，对抗压力产生的破坏，同时它还能帮助 DNA 做自我修复，使所有的细胞维持最好的状态。

因此，睡眠是经久不衰的美容法宝，爱美的人们千万不要一边夜夜狂欢，一边抢购昂贵的美容品。只要学会捍卫睡眠的时间和品质，把睡眠看成不可让步妥协的人生要事，不仅能让劳碌终日的身心获得释放，又能达到全面健康和美丽的梦想！



侵扰黑客 焦躁和忧郁

侵扰睡眠的因素林林总总，但是对身心长时间处于浮动不安状态的现代人来说，心理情绪因素是头号睡眠杀手，尤其是焦躁、忧郁与压力。据研究显示，80%疾病的源头都是长期积累的负面情绪和压力，特别是所有慢性病症和癌症，因此如何在该睡觉的时候，放下白天受理智控制的意识，将身心平畅地转交给由感性管辖的潜意识，是迈向健康的第一步，但对于脑袋塞满纷乱思绪、身体疲惫到快爆炸的现代人而言，“放下一切睡个好觉”这样与生俱来的本能已变得困难重重，甚至需要有意识地从头学起。

旋律疗法 让左脑变“白痴”

近年来全球掀起一阵莫扎特风潮，有研

究指出听他的音乐可以提高智商、改善老年痴呆症，甚至唤醒昏迷的中风病人、让葡萄更快成熟，而美国 Georgia 州政府也在 1998 年将莫扎特的音乐旋律大约每 20-30 秒重复一次的特性，能放慢理智的左脑的运作！原来任何单调重复的事都会令左脑“厌烦透顶”而降降，这时感性和右脑就占上风了，运用“让左脑变白痴”的原理让人体得到彻底的放松。

呼吸疗法 抱神以静

“抱神以静，形神自正”，身体和心灵回归平静时，自我疗愈的本能才会启动，就好像平静无波的湖水能清晰反映蓝天白云的美丽倒影，晃动的睡眠只会激起层层混浊的泥沙。直到死亡来临，呼吸始终是我们最亲密的好友，所以不论何时何地，我们都可借呼吸的帮助来重新凝聚混乱破碎的心神，回归平静平衡，



甚至舒解身心有形和无形的疼痛。

- 1.从 1 数到 4，边数边做深呼吸；
- 2.暂停呼吸，从 1 数到 6；
- 3.从 1 数到 8，边数边从嘴吐气；
- 4.重复 4 次。

舞蹈疗法 最好的安定剂

“舞蹈是世界上最好的安定剂，它可使兴奋的状态得到安定，焦虑的状态得到平衡。”一著名美国学者如是说。陶醉在音乐中的肢体可以让身形“解冻”，被禁锢的灵魂也在舞蹈中重新寻获出口。

如果你经常因为压力大、烦恼多，身体到处酸疼而难以入眠，那就站起来转一圈、两圈、三圈……尽情地舞蹈可以让你抛开一切，从心底里散发出最妩媚的笑容来！

蓝心



加湿过剩 引发疾病

一些白领为了给皮肤时时“加水”，加湿器开得勤快。不料，咳嗽加重，睡觉也打起了呼噜。医生提醒，“室内空气湿度过高，容易患上轻度哮喘。”这才恍然大悟：加湿过剩，容易引发疾病，得不偿失。

冬季，空气的湿度也不是越高越好，人体感觉比较舒适的湿度是 50%左右，如果空气湿度太高，人会感到胸闷、呼吸困难，所以，加湿还是适度为妙。在空气湿度为 55%时，病菌较难传播，但若空气湿度太

加湿器用好才安全

加湿不当 污染呼吸道

加湿器在使用时，如果没有得到定期清理，加湿器中的霉菌等微生物随着气雾进入空气，再进入人的呼吸道中，容易患“加湿性肺炎”。

冬季天气干燥，空气中湿度较低时，人体呼吸道表层的黏膜容易干燥，弹性降低，空气中的灰尘、细菌等容易附着在黏膜上，一旦黏膜损伤，则引发黏膜充血，细菌就轻而易举地入侵到人体。故人通过鼻、口吸入大量加湿器振荡在空气中的水分，有利于保持呼吸道的湿润，最大限度地减少慢性支气管炎、慢性哮喘等病的发生和复发。

因此，为加湿器换水成了每日的必修课，而且最好一周清洗一次，清洗时用软毛刷轻轻刷洗，水槽和传感器用软布擦拭。长时间不用应把水箱中的水倒干后，清洗擦干加湿器的各部分再收藏。选择购买什么样的加湿器应根据自己家的需求，如是否有老人、孩子等甄别选择。

美加

通风不力 影响健康

人们常常会把加湿器作为“密闭办公室”的救星，认为只要整天开着加湿器，就能替代新鲜空气。研究显示，一个人在正常情况下每小时要呼出 22 升二氧化碳。如果室内通风不良，这些人体呼出的二氧化碳就会集聚在室内，从而影响人体健康。而这些都是一个小小的加湿器完全无法解决的。

要保持室内空气新鲜，一定要确保每天的开窗时间和次数，以 100 立方米的空间为例，在无风、室内外温差为 20℃的情况下，大约十几分钟就可达到空气交换一遍。若室内外温差小，交换时间相应要延长。

用照片装饰墙壁，是居室装饰的惯用手。不过，以照饰墙，如今有了新时尚。以黑白照片代替彩色照片，用小照片换下大照片，都是另类的装饰。

黑白照 酷劲十足

许多人在酒吧茶坊中领略过黑白照片的魅力，不妨把这种创意搬回家，用黑白照片布置自己的居室，或许会收到事半功倍的效果。从总体表现的效果看，黑白照片会带来一种怀旧感，有一种冲击视觉的效果。在色彩丰富的背景下，黑白照片反而会因其简单的色调而更引人注目。

用黑白照片布置居室成本相对来说要便宜得多，内容也十分广泛，只要你认为有意义的东西都可入照，而且制作也相对简单。黑白照片一般很少会有雷同，较能体现居室主人的个性。如果你手头还保留着祖辈时代的照片，不妨将它们重新印放，布置在客厅或书房的墙上，可表现怀旧的情调。

如果你的居室墙面色彩比较浓烈，挂彩色的照片无疑会喧宾夺主，那么试着制作几张黑白的照片，效果会出人意料好。

以照饰墙 装点美家

小照片 点睛之笔

以前，在墙上挂一个硕大的镜框，是很流行的。拍婚纱照时，更少不了放出一张很大的来挂在床头。现在，挂这种大照片，土了！不妨试试小照片——

第一种装饰法比较酷，适合艺术家和单身男子的家。把生活照或是精致的风景照，用统一色调的镜框装起来，高低错落地挂满一整面墙。站在远处看过来，面墙立刻丰富起来，像一个充满内容的世界，随便你怎么摆，怎么布置，怎么搭配，都一样好看。

另一种装饰法比较简洁。一整面大大的墙上，只用三四张小照片。这时，搭配最关键。横片与竖片的搭配，色彩的搭配，单张与组照的搭配，考验着你的构图能力。

如果想强调某张照片，完全可以在一堵墙上只挂这一张，足以让你的照片从墙的背景里脱颖而出。

陈耘



冬日里的居家「花道」

冬季来到，为了阻挡寒冷更多的人把门窗紧闭起来，室内摆花能起到空气清新作用，有时更能“消毒”。然而如果不加注意，很可能会对人体的健康带来影响。

场所要区分

卧室在晚上的时候，不适合摆放花草。因为大部分的花草虽然在白天里进行光合作用释放氧气，有改善室内空气的效果，但到了晚上却只能进行呼吸作用与人们争夺氧气，影响健康。不过仙人掌类的植物倒是例外，不会与人争氧，它们没有绿叶，很弱的光线就能进行光合作用。此外芦荟和虎皮兰也是能在卧室摆放的植物，但卧室的植物不宜过多，一种即可。

组合巧搭配

绿罗与白掌：一般如果室内较明亮可以直接摆放，而在光线较暗的室内，可每隔半月晒晒太阳。绿罗可清除 70%的有害气体，驱除异味效果极佳。而白掌喜欢温暖潮湿的环境，可以有效吸收人体呼出的废气如氨气和丙酮的，同时过滤空气中的苯、三氯乙烯和甲醛，这样的组合正好适合卫生间等产生异味又潮湿的地方。

常春藤与吊兰：常春藤，它能有效抵制烟草中所含尼古丁中的致癌物，吊兰能在新陈代谢中将甲醛化为糖或氨基酸等物质，净化室内环境，这两种组合比较适合可能会有人抽烟的客厅。

疾病与禁忌

神经衰弱者应与百合和水仙保持距离，因为百合和水仙的香味会令人的神经中枢过度兴奋，造成无法正常的休息，从而加重神经衰弱的症状。

高血压患者不要摆放香气浓郁的花，如郁金香、夜来香等，因为其开花时候会释放出生物碱等物质，会让人感到头晕和胸闷，对心脏不利。

哮喘病人和过敏性鼻炎患者不应摆放紫荆花，因为其花粉有致敏性，尤其是在过敏性症状高发的季节，能加重过敏症状。

思思