

生·活·方·式

六种被扔掉的好习惯

□ 凤凰

一、蹲着上厕所

自19世纪“坐式马桶”取代“蹲坑”，让更多的人开始享受上厕所时看书、看报、玩iPad甚至抽烟的“马桶时光”。然而曾经发明马桶的英国人，150年后开始摒弃它。曼彻斯特的著名商业城洛奇代尔镇已经为主要的购物中心“换回”了蹲便器。因为坐马桶时，身体和有毒物质之间形成了一个封闭空间，时间长了，这些毒气会引发痔疮、肛门炎、慢性阴道炎，甚至宫颈癌等妇科肿瘤。因此坐马桶要“短平快”，尽量减少和有毒物质的接触时间。

二、腹部呼吸

如果我们一起做个深呼吸试验，当你发现自己在呼吸时会下意识地将肩膀稍稍上提，胸部慢慢充气鼓起来，这就是“胸部呼吸”。胸部呼吸，呼吸多集中在肺的上、中部进行，肺的下部由于运动较小，时间长了会逐渐形成肺泡关闭，导致肺组

随着时间进入2012，人们生活越来越讲究，但对我们的健康而言，未必是好事。最近美国健康生活网站列举了六种“被扔掉的好习惯”，对照一下自己的生活方式，这些“好习惯”你还留着吗？

织萎缩。腹式深呼吸——吸气时扩张腹部、呼气时收腹，是健肺好方法，使肺下部的肺泡得以伸缩，让更多的氧气进入肺部，改善心肺功能。

三、分段式睡眠

如果在晚间熟睡中突然清醒，不少人就开始担心是不是失眠了。但实际上，不间断地睡上8小时是近代才形成的观念。早期人类都习惯分段式睡觉，睡上3-5个小时，会醒一会儿，然后再睡3-5个小时。直到电灯出现后，人类正常的睡觉时间变得



越来越晚，早期的分段式睡眠逐渐被压缩成一次8小时睡眠。

四、无靠背凳子

当我们站立或是坐无靠背椅子时，腹肌都在起作用，帮助脊椎支撑我们的体重。而直背椅并不符合身体力学，如果人完全靠在直背椅上，双脚会自然悬空，身体得不到合理的支撑，久而久之就会出现背痛等情况。因此在坐类似“太师椅”这样的直背椅时，最好不要完全靠在椅背上，后背与椅背保持一定间隙。

五、饭后不着急刷牙

有些人习惯吃过东西立即刷牙，其实刷牙最好的时候，是在饭后10分钟左右。此时口腔里的酸度将达到高峰，此时漱口或刷牙，可有效降低蛀牙出现的几率。

特别是在吃了比较酸的食物后，应马上用清水漱口，半个小时后再用牙刷仔细刷牙。这是因为酸性物质会使牙齿表面的牙釉质软化，如果此时立即刷牙，牙刷的机械性摩擦作用会损伤牙釉质，反倒损害了牙齿健康。

六、洗澡不要那么勤

很多人将洗澡当成了每日必备的“功课”，甚至有人一天冲凉好几次。洗澡频率过高，尤其是经常使用沐浴露或者香皂必然会破坏油脂层，导致皮肤干燥，出现瘙痒等症状，容易导致皮肤提早老化。尤其是老年人，皮脂分泌少，要尽量减少冲凉次数，尤其是干燥的秋天和冬天，两三天洗一次，同时不用或少用沐浴清洁产品，清水冲洗最好。

健康养生

责任编辑：傅佩文
微博：
<http://t.xinmin.cn/woaijiafei>
邮箱：
kekeke159@sohu.com
热线电话：62791234-268



养·生·一·招

梳子梳背活血化痰防感冒

俗话说“通则不痛，痛则不通”，很多白领一天到晚坐在办公室，久了就容易背痛，肌肉容易僵硬，血液循环不畅，尤其是背心窝，总觉得应该用什么硬物顶住，以痛治痛才觉得舒服。

如果平常用梳背或梳柄常拍打背部或按摩背部，可以起到按摩背部、促进血液循环的养生作用。人体颈部有个大椎穴，它位于颈部下端，第七颈椎棘突下凹陷处。用梳背或梳柄经常按摩这个养生穴位，可预防感冒、颈椎病等疾病。

依依

享德国齿科百年经验

Enjoy 100+ Yrs of German dental Experience

珍贵的牙齿 交给科瓦 您很放心

Kowa Dental Professional care for your precious teeth

把握世界前沿的口腔诊疗技术脉络，专注于为客户提供专业、安全、卫生、美观、舒适的口腔诊疗服务。

任何人都可以设计定造像好莱坞明星般令人艳羡的美齿。



诊疗项目：
美容美白
口腔修复

口腔种植
常规诊疗

口腔正畸
儿童齿科

国际保险直接结算：



汇中欧美日法韩高级齿科专家

Brought together Dental experts the world's advanced



科瓦齿科
KOWA DENTAL

皓齿生辉 第一印象势不可挡

Shining smile Conquering the world



RESERVE HOTLINE/咨询热线：

400-6060-222

浦东：上海浦东新区世纪大道88号金茂大厦(裙房)3F

浦西：上海市静安区成都北路199号恒利国际大厦11F

网址：www.kowa-dental.com (节假日无休就诊请预约)