

生活报道  
Reports

# “一口气”能左右身心状态

**肺不大但肺泡壁面积却有70平米**

肺是体内外气体交换的主要场所，虽然体积不大，但肺泡壁面积却像个大厅一样，约有70平方米。

呼吸从鼻和口开始。你把空气吸入鼻或口，然后气体通过喉，进入你的气管。你的气管分为两个支气管，气体进入支气管中。一个支气管进入左肺，而另一个则进入右肺。左、右主支气管分为更细小的分支，比较末端的支气管称为细支气管。这些细支气管最终终止于很小的气球样的气腔，称为肺泡。

你的肺脏有约3亿个肺泡。肺泡被毛细血管围绕。氧

气从吸人的气体经过肺泡壁进入血液。血液离开肺脏到达心脏。心脏将血液泵出流经你的身体，向组织细胞和器官提供氧气。

细胞使用氧气的同时，产生二氧化碳并被血液带到肺脏，经过毛细血管，当你呼气时将二氧化碳排出体外。

**向呼吸索取生命力**

英国一位瑜伽大师曾指出，很多人因为呼吸太短促，使空气不能深入肺叶下端，导致换气量小，所以大多数人一生中只使用了肺的1/3。

美国学者希尔在《从呼吸索取生命力》一文中指出：“有控制地深呼吸练习，可使大脑尽快消除疲劳，可以调节神经

系统，使人轻松舒畅。深呼吸之所以有这样大的作用，在于正常人每次吸进与呼出的气体量只有400毫升~500毫升，而做一次最深的呼吸，男性可达到3500毫升，女性可达到2500毫升，相当于通常吸气的8倍，从而使生命获得大量的能源。”

刘芳

**[延伸阅读]****主动咳嗽 让我们更强壮**

不生病的时候主动咳嗽几下，也是积极的保健动作，可促使肺部清洁、增强免疫力、保护呼吸道不受损伤。咳嗽是一种保护性反射动作，能清除呼吸道内异物或分泌物，而这些物质是引起肺部疾病的原因之一。

树上春

性情解码  
Decoding Disposition

## 意大利吊灯

第一次听说“意大利吊灯”，他纯真地以为是某种高档欧式灯具，后来听说是一种高难度的做爱姿势。原本只懂得传统体位的他顿时红潮满面，心里开满了憧憬的花。他兴冲冲地将这些新知识传授给她：“为了我，好、好、学！”

恰好楼下就有家瑜伽馆，她第二天就去办了年卡，每周坚持去两次——她决定通过瑜伽来掌握那些令人眼花缭乱的肢体语言。

不知不觉过去两个月。一

晚，他讨好地问：“你的瑜伽练得怎样了？”她愣了一下，继而红着脸，一边叉开双腿，坐着把头垂到地上，一边说：“我已经学会用头碰地板啦！”他一下子灰了脸，怒其不争地转过头去。

又过了两个月。她骄傲地俯卧在地上，双手抓住双脚，用腹部把自己撑了起来。“这叫弓身！”她兴奋地看着他。他再次灰脸。

六个月过去了。她忐忑不安地坐在地板上，膝盖放平，脚

掌对接、收拢双脚坐着。他嘲弄地看着她：“这次又有什么新花样？”“这个姿势叫修补匠……”她怯生生地回答。“那么，我们开始吧。”他虽不抱希望，但半年的等待早已让他失去耐心。他抱紧她，双手在她身上游走。呼吸在空气中燃烧起来，他终于忍无可忍。

粗暴的动作突然停顿，他张大嘴巴望着她高举过头顶的脚，这样的高难姿势他可从没见过！歉疚缠上心头，他动情地展开平生所

学，将所有姿势都用了一遍，直到美妙的虚脱将他们双双淹没。

以后，就像童话里说的，王子和公主过上了幸福的生活。

只是她似乎更偏爱“意大利吊灯”，对其他动作提不起兴趣。多次以后，他终于忍不住问她。她嘴角扬起聪慧的笑：“很简单，因为69卧姿一次消耗8卡热量，69站姿112卡，老汉推车216卡，意大利吊灯却可以消耗912卡！而我，最近在减肥啊！”

身体密码  
Health Code

## 晨起空腹喝蜂蜜会影响排毒

蜂蜜中含有相应的糖分，不是单纯以水的形式存在。饮用后，蜜中的果糖要经过人体代谢转化为葡萄糖，才能被人体所吸收利用，这样失去了清晨第一杯水清扫身体内环境的作用。

蜂蜜作为第一杯水，排尿时间比白开水相对减缓，降低体内排毒的功效。此时的体内

没有清除废弃物，又来接受新的物质，就呈现了体内新旧杂合物质的代谢吸收过程，不能很好地获取蜂蜜的营养物质，残渣的再次代谢更不利于健康。

## 趾甲长得慢 心脏病风险高

美国加州大学韦尔博士领导的研究小组对62641名妇女的趾甲进行观察检测，发现趾甲中的一些物质含量与高血压、糖尿病、心脏病的发病率都有一定联系。研究人员分析，比起手指甲，趾甲的生长速度较慢，其中的一

些物质更加稳定，可以作为一种测量方法。研究者指出，趾甲的生长速度受健康、季节和运动的影响。趾甲生长速度比较慢的人，可能更不爱运动，体内一些微量元素也可能不足，因此他们患心血管疾病的风险可能也会更高。

## 人体生物钟也会暂停

日本理化研究所再生科学综合研究中心与名古屋大学等多家机构联合研究发现，强光照射会使人体内控制生物钟的细胞节律发生混乱，当这些细胞节律不同时，人体的生物钟就会暂时停止工作。

科学家早在上世纪70年代，就发现夜晚受到强光照射，会使人体生物钟暂时停止，但原因却一直没有得到进一步证实。最新的研究成果不

但有助于解决历时30年来的难题，同时对时差、与生物钟有关的忧郁症及睡眠障碍等疾病的治疗，都有重要意义。

## 分类启事

### 遗失 公告 寻人 寻物

**遗失**

遗失 顾翔身份证，321082198001170316，声明作废。  
遗失 朱荣娟身份证，320911198707241529，声明作废。

遗失 南京审计学院冷玉娟学生证，05020509，声明作废。  
遗失 王强身份证，320483198709161834，声明作废。  
遗失 南京工程学院康尼学院葛坚学生证，240080409，声明作废。

遗失 南京审计学院张源源学生证，05020628，声明作废。  
遗失 南京审计学院袁薇学生证，05020527，声明作废。  
遗失 南京审计学院许竹逸学生证，05020625，声明作废。  
遗失 南京审计学院黄益晓学生证，05020608，声明作废。  
遗失 高乃国一级注册结构工程师注册证书，证书编号：S993200128，单位资质证书编号：A23004509，声明作废。  
遗失 高东梅户口迁移证，声明作废。  
遗失 张磊身份证证号：320107198003061310，声明作废。

遗失 宋宁俊江苏省建筑工程质检员证书(苏建质062818)，安装质检员(A20952)印章，声明作废。  
遗失 龚金凤身份证，320722198712041263，声明作废。  
遗失 李显伟业证，声明作废。  
遗失 南京邮电大学朱浩学生证，学号B05020614，声明作废。  
遗失 南京博大文化教育发展有限公司营业执照正副本注册号：3201062303601及出版物经营许可证，账本凭据等，声明作废。

遗失 张忠华护士执业证(正本)，(苏)卫医证宁字第07086号，声明作废。  
遗失 王双喜身份证、驾驶证，320113197301102013，声明作废。  
遗失 南京宝玉客运公司营运证，苏A69398，宁320101100107，声明作废。  
遗失 金京身份证，号320105197809290246，声明作废。  
遗失 史建亚河海大学学生证，学号：0708210227，声明作废。  
遗失 赵建洋身份证，号320829197009041435，声明作废。

遗失 江苏海事职业技术学院杨茜学生证，证号083905130223，声明作废。  
遗失 仲露毕业生就业推荐表：10153461，声明作废。

**公告**

公告 南京傲屹电子有限公司，注册资本从200万减资50万，特此公告。

**寻狗**

寻本月20日在大明路丢失黄贵宾狗，左眼瞎，脖子下长有白毛，如有好心人归还，重谢。13901584823

## 生活直通车

### 搬家服务



喜顺长途、家、厂。85948161 (特优)

双喜家、28起、移空调。66896955

双喜专业家、单位、服务好。84233316

福临门 厢，18元/车。85512638

城东 厢。84436548

喜顺家、移机。86659871 厢、优

双喜家、低价、服务好。84234816

河西搬家、价优。86270906

富贵半价。52611082 厢

喜临门 搬家、厂、货、5米。84864645

喜顺搬家专业半价

85384326

喜临门 搬家、厂、移空调。84234806

喜顺 搬家、免楼层。86475402

鼓楼 喜顺。83434208

南湖 86497998 厢

喜顺专业搬家琴半价

86455277

福临门 厢，18元/车。85632123

富贵半价。52635440

中央门 家、琴。66853100

喜顺 免楼层。86612038 厢，优

**双喜搬家**

专业长途。86660173 厢

喜顺家特价。52615226

喜顺家。86551061 特低

喜顺 厢。52622577 半价、86608954

喜临门 厢，8.8元/车。68838635

河西 家。84816853 特优

迈皋桥 家、厂。85336426

迈皋桥 厢。85332209 低

富贵 厢。84827275 优

富贵 厢。84816986 半价

喜临门 厢，8.8元/车。68839046

下关 搬家。58769026 包满意

江宁 搬家、厂、货运。51193320

双喜 家、家具、拆装、专业。84234669

双喜 厢。52384035 低

惠好 服务好，专搬琴、家，半价，

长途优。86681300

城南 专业，琴、家、厢。52612971

下关 家。58826201  
江宁 家、厂。52158321

喜顺 厢。83426651  
秦淮 家。86686400

**惠好专琴家厂家具拆装**

长途。81623362

双喜 搬家，厂、人车多。52353151

江宁 搬家，厂。51193262

双喜 搬家。86434233 优

福喜 家。85337297

江宁 家、厂、长、短途。51193296

江宁 家。52126610

白下 搬家，长途。84491855

迈尧 家、厂。85300006

益民 专业搬家，琴。86669485

双喜 家。86618130

惠好 专搬家，琴，长途，优，厢。51710009

双喜 搬厂，大件起重部。52152585

江宁 家、厂、起重。52641767 低

福临门 专业、家、厂。84230982

双喜 配载，长途，大、小厢。52417446

雨花、秦淮 家、厂，长。52646718

城北 搬家。81501503

喜临门 搬家、厂，南京↔全国。  
84231142  
双喜 货运、起重，6吨。  
87193122

**喜悦搬家**  
86400888、86411888

喜临门 好，半价。85436939 厢  
金福 栖霞、下关。85512201 厢

喜顺 86270990 免楼层

86666942 厢

喜顺 厢，84461508、86665655 优。

喜临门 厢，8.8元/车。

85500246

喜顺搬家免楼层。86279827  
喜顺 86475563 免楼层，厢、满意 100。86270339

喜顺 免楼层，厢。86279339 优