

生活报道 Reports

“一口气”能左右身心状态

人每分每秒都在呼吸,但你未必懂得正确呼吸。一项研究显示,90%以上的成年人都不会有意识地调节呼吸。

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。

你的肺脏有约3亿个肺泡。肺泡被毛细血管围绕。氧

气从吸入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。

身体密码 Health Code

晨起空腹喝蜂蜜会影响排毒

蜂蜜水中含有相应的糖分,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。

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。

恰好楼下有家瑜伽馆,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

树上春

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!”

分类启事 遗失 公告 寻人 寻物

遗失 顾翔身份证, 321082198001170316, 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 南京审计学院张源源学生证, 05020628, 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 张忠华护士执业证(正本), (苏)卫医证宁字第07086号, 声明作废。

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。

生活直通车 搬家服务

货运服务 喜临门搬家, 厂, 南京至全国。

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

喜顺 长途、家、厂。85948161 (特优) 双喜家、28起、移空调。

福临门 厢, 18元/车。 85632123 富贵半价, 厢。52635440

秦淮家、厂。52646509 同行低福顺专业搬家。83419602 移空调

下关家。58826201 江宁家、厂。52158321 喜顺厢。83426651

搬家服务 喜顺 市区。83433888、人、车多、厂、厢、移空调。

喜顺免楼层人多 86278226 喜庆 100 搬家, 厂, 包满意。

喜顺厢 83426060、81552888 双喜家、低价、服务好。

双喜搬家 专业长途。86660173 厢 喜顺家特价。52615226

双喜搬家, 厂、人车多。 52353151 江宁搬家, 厂。51193262

惠好专琴厂家家具拆装 长途。81623362 双喜搬家, 厂、人车多。

喜悦搬家 86400888、86411888 喜临门好, 半价。85436939 厢

喜顺 6.8/车、移空调。 85331784 双喜专业, 包满意。84230972

喜顺专业搬家琴半价 86455277 喜临门搬家、厂、移空调。

喜临门 120元搬家 84299983 下关搬家。58769026 包满意

双喜厢。52384035 低 惠好服务好, 专搬琴、家, 半价, 长途优。86681300

城北搬家。81501503 双喜 厢。52384035 低 惠好服务好, 专搬琴、家, 半价, 长途优。