

“黄金3分钟” 误导还是科学

3分钟,能做什么?一边吃早餐一边在路边等公交车;工作累了,起身到窗边眺望一下远方,活动活动筋骨;忙里偷闲,发条微博……生活中太多微不足道的3分钟,谁也不会在意。现在科学家找到了几个“黄金3分钟”,据说,只要你充分地利用了这些3分钟,就可以轻松收获健康。这些“黄金3分钟”靠谱吗?发现周刊请专家为你解读。

□现代快报记者 唐蕾 本版漫画 张冰洁

吃热喝冷间隔3分钟 高血压患者的“金科玉律”

吃完热菜后,如果立即大量饮用冰水,会导致血压增高,出现头晕、恶心、胃疼、腹胀等症状。这种做法对血压较高的人来说尤其危险。所以,短时间内最好不要食用温度反差强烈的食物。即使吃完热的想喝点冷饮解渴,也要间隔3分钟以上,这样可以减少伤害。



刚刚吃完热气腾腾的火锅,立马就大口喝起冰镇的冷饮,忽冷忽热,对胃的伤害很大,这点我们都知道。可是,对于高血压病人来说,就不仅仅是伤胃了,还可能造成生命危险。

“吃完热菜后胃肠道系统扩张,立即喝大量冷饮,本来温暖

的胃,突然受到冷饮刺激,是很难适应的,必然会导致一系列不良反应。此时血管会迅速收缩,胃液分泌改变,不仅对消化不好,而且扩张的血管急剧收缩,会导致血压增高,出现头晕、恶心等症状,对高血压患者来说是很危险的。因此,吃完热的,停顿一下再喝冷饮是完全正确的。”南京鼓楼医院心脏科主任医师徐标解释道。

徐标指出,夏天,很多高血压病人从温度很高的室外直接进入空调房间,这也是很危险的。“这就好比一个戴了眼罩的人,突然拿掉眼罩,直接暴露在光线很强的环境里,此时他的眼睛是很难适应的。”因此,夏秋之交,也是高血压病的高发期,天气突然转凉,人还没从炎热的环境中调整过来,一时还难以适应。高血压患者要逐步地,一点一点地调整,去适应新的环境。

夏季,为了贪图凉快,有些人在出汗后使用冷水洗头冲凉,这样也是有害的。人在高温状态下血管扩张,突然用冷水冲洗,有可能引起颅内血管功能异常,发作时会有头痛、头晕、眼前发黑、呕吐的现象,严重的可能会引起颅内大出血。

水沸腾后再烧3分钟 如果水质达标,这三分钟完全没必要

研究发现,自来水中有一些有害物质,这种物质的含量与水温变化和沸腾时间长短关系密切。把水煮沸后再烧3分钟,有害物质的含量可降至最安全饮用标准,是真正的“开水”,所以烧水时,不妨分三步走:首先将自来水接出来后放置一会儿再烧;然后等水快开时把盖子打开;最后,水开后等3分钟再熄火。



水烧开了,竟然还需要再加热3分钟,这种说法靠谱吗?

南京市自来水总公司原副总工程师郑兆平告诉记者,其实这种说法是不准确的,有些

言过其实。自来水在经氯气消毒时,氯气易和水中的含酚物质形成氯酚,这的确是一种致癌物,“有时我们喝到自来水中带有漂白粉的味道,就有可能是氯酚的味道,当然,它也可能只是氯气的味道。实际上,大家不必担心,不会产生氯酚,首先取决于水源的质量,南京的水源质量很好,本身就没有什么含酚物质;其次,就是工艺消毒是否达标,从南京自来水厂的检测结果来看,只有极微量的氯酚,甚至检测结果为零。”

郑兆平说,水沸腾后,再烧一会,的确可以将氯酚等有害物质挥发掉,但是,水本身达标了,这样做就没有必要了。“根据我的经验,水烧开后,可以停留几分钟,看看有没有沉淀,如果没有就说明水是干净无污染的。一般井水的硬度高,碳酸钙含量高,就会产生沉淀。”

“水烧开后就没有必要继续烧了,自来水已经达到了直接饮用的标准。喝开水不是出于安全的考虑,更多的还是考虑到中国人的习惯问题。”郑兆平还告诉记者,其实解放前,新街口孙中山铜像旁边就有直饮水,免费供市民们饮用。当时郑兆平因为定期对水质进行检测,保证达到饮用标准,自己也喝过不少。

刷牙持续3分钟 医生提倡3·3·3刷牙法

牙医倡导每天刷牙3次,在饭后3分钟以内刷牙,每次刷牙3分钟以上,这样才能够保持牙齿的清洁。



江苏省口腔医院特诊科主任医师朱庆萍指出,这种3·3·3刷牙法是我们一直提倡的。其实我们每颗牙齿都有5个面,牙齿之间相邻的两个面,常常被忽略了,平时主要刷的是外面、里面和咬合面。即便这样,按照每个人有28到32颗牙来计算,也要刷八九十个牙面,工程还是相当浩大的,刷牙3分钟以上是完全必要的。牙齿的邻面也有食物残渣和菌斑,在有条件的情况下,尽量使用牙线进行清洁。

“如果条件允许的话,每次饭后能刷一次牙,当然是最理想的状态了,及时清除牙齿上的食物残渣和细菌。有时条件不允许,简单地漱漱口也是可以的。有些人图方便,懒得刷牙,直接用漱口水代替了。漱口水只能抑制细菌,不能够清除菌斑,因此无法代替刷牙。当然刷牙也不是越多越好,如果刷得不

得法,反倒对牙齿不断造成伤害,一天3次就足够了。夏天,儿童要少喝碳酸饮料,以免伤害牙齿。”

生活中,很多人刷完牙,随便漱漱口,让一些牙膏还残留在牙齿上,认为这样会更好。

“其实这样是不对的,牙膏中有很多化学添加成分,特别是含氟牙膏。科学家发现,氟化物能有效预防龋齿,但氟超标对人的身体是有害的,特别是小孩,尽量不要选用含氟牙膏。另外,氟和各地区的水质有关,像南京就属于适氟地区,日常饮食等已经能够满足牙齿对氟的要求,无需使用含氟牙膏。一些早期的小蛀斑,特别是那些表面光滑,容易清洁的牙面,使用含氟牙膏,也许可以促进牙齿的再矿化,但是作用是有限的。让牙膏残留在牙齿上,不仅不能继续发挥作用,还危害健康,是不足取的。”

每天腹式呼吸3分钟 呼吸时腹部比胸部起伏更明显

健康学家发现,至少有一半以上的人呼吸方法不正确,在空气新鲜的户外,每天至少要做3分钟的腹式呼吸。



是不是从来没想过,我们竟然不知道正确的呼吸方法?

正确的呼吸方法是:吸气时,气吸得越深越好,此时横膈膜下降,把脏器挤到下方,肚子会膨胀,而不是胸部膨胀。呼气时,肌肉放松,此时横膈膜将会比平常上升,可以进行深度呼吸,吐出停滞在肺底部的二氧化碳。呼吸时,可以把手分别放在胸部和腹部,如果放在胸部的手比放在腹部的手起伏明显,或者放在腹部的手几乎静止不动,就说明呼吸方法不正确。

事实上,哺乳动物都是用腹式呼吸法的,人在胎儿和婴儿时期也是以腹式呼吸为主,从学走路起,就改变为局部胸式呼吸为

主了。研究证明,腹式呼吸可以充分发挥心、肺细胞的功能,增大肺活量,加强心脏功能,通过腹腔压力的改变,使胸腔容积增大,胸腔负压增高,上下腔静脉压力下降,血液回流加速。由于腹腔压力的规律性增减,腹内脏器活动加强,改善了消化道的血液循环,促进消化道的消化吸收功能,促进肠蠕动,防止便秘,加速毒素的排出,达到减慢衰老的目的。

腹式呼吸只需要有意识地改变呼吸方式就可以做到,十分简单易行,如果能够长期坚持下去,还能够消除腹部脂肪、改善腹部血液循环,对身体健康十分有利。

睡醒后赖床3分钟 再喝一杯温开水促循环

统计数据显示,在中风和猝死病例中,近25%的人是在清晨起床发病的,这个时段被称为一天中的“魔鬼时间”。有高血压、心脏病的中老年人,睡醒后不要急于起身,应先在床上闭目养神3分钟再起床。



人在睡眠时,大脑皮质处于抑制状态,各项生理功能维持着“低速运转”状态。此时,人体代谢功能降低,心跳减慢,血压下降,部分血液淤积于四肢。早晨一醒来,呼吸、心跳、血压、肌张力等,在大脑由抑制转为兴奋的瞬间,要迅速恢复正常运转的状态,会导致交感神经与肾上腺兴奋,从而引起心跳加快、血管收缩、血压升高,增加了心脏负担,很容易诱发高血压病及心脑血管疾病等发作。“因此,对于高血压病人来说,这段时间的确是危险时期,这时是一天之中血压的第一个高峰,所以高血压病人早晨一起床就要吃药,维持血压稳定。到了下午三四点钟,血压又会升到一个高峰。”徐标说。

但徐标也表示,赖床养神3分

钟所起作用十分有限。“不过,对于一些年龄特别大的人来说,起床确实要放慢速度,否则会引起体位性低血压。很多老年人都血压偏高,当体位突然发生变化,从平躺着变成直立,会脑供血不足引起低血压。在血压突然下降的同时,缺血的危险性也大大增加。所以老年人在起床时动作一定要和缓,慢慢坐起来后,把脚慢慢放下床,坐一两分钟,然后再慢慢起身,让身体有个适应的过程。”

专家指出,人体经过一个晚上的睡眠,机体缺水,血液变得黏稠而难以流动,增加了高血压患者血栓形成的可能性,也很容易诱发心脏病及脑供血不足等。而晨起喝一杯温开水,可以稀释血液,加速血液循环,从而最大限度地防止心脏病猝发等。