

有利健康的小动作

1.梳头 微展五指,以中指为中心,从头额部向后梳至枕部,3至9次,可使头发柔软,改善头部血液供应。

2.摩面 揉太阳穴,轻刮眼眶、鼻梁,有美容保健作用。

3.扣齿 稍微用力咬合上下牙齿,可起到固齿作用。

4.拉耳垂 耳垂上有许多穴位,常拉耳垂,可刺激该穴位,有调节神经内分泌的功能。

5.运目 双目从左向右转14次,再从右向左转14次,然后紧闭目少时,再忽然大睁。常年坚持运目,可使眼睛运转灵活,去内障外翳,兼能纠正近视、远视。

6.伸懒腰 伏案1-2小时后,不妨伸个懒腰,这样可使全身大部分肌肉流血加速,起到消除疲劳的作用。

7.打哈欠 当你工作过度紧张,不妨打个哈欠,可使胸廓得以扩展,吸入的氧气和呼出的二氧化碳增加,从而改善血中二氧化碳和氧不平衡现象,起到消除疲劳,松弛紧张的作用。

8.做手指操 两手同时打开,手指自然伸直,按大拇指、食指、中指、无名指、小指的顺序用力弯曲,每弯曲一手指时,其余四手指自然伸直,循环往复进行。要求两手同步进行练习,手指弯曲尽量用力,以产生酸痛感为佳,此练习可防治心脏病发作。

任何时候戒烟都为时不晚

英国研究人员指出,吸烟人群中有一半人因吸烟而死于癌症或心血管疾病,他们当中有1/4的人活不到70岁。不过无论他们什么时候戒烟,都将会相应降低患癌症的概率。研究人员称,一名吸烟者患肺癌的概率为15%,如果他在50岁时戒烟,他患肺癌的概率会降为6%,而如果他在30岁时就戒烟,那么他患肺癌的概率就会降至2%。因此,研究人员特别提醒烟民千万不要犯这样的错误:以为自己吸烟已经太长时间,现在戒烟为时太晚;或者说自己吸烟很少,没有多大关系,其实每天吸两支也会增加患病的危险。亡羊补牢,为时不晚,从现在起就戒烟吧。