

# 想要健康 日常来点“小动作”

悦 薇

困了打个哈欠伸个懒腰、累了发会儿呆……日常生活中,人们常常在不经意间做这些小动作,并认为这是身体的本能反应。其实这些不为人注意的“小动作”,对健康也有益。

## 伸懒腰:促进气血运行

很多人坐久了,或者没事干,就喜欢伸懒腰,看似散漫的行为其实也是一种自我保健方法。伸懒腰能引发全身大部分肌肉较强烈地收缩,短时间内将淤积滞留的血液挤回心脏,改善血液循环。同时,伸懒腰还能使颈部血管顺畅地把血液送到大脑,让人体的脑部得到充足的营养,从而消除疲劳,达到振奋精神的效果。因此,起床后、久坐后都不妨伸个懒腰,活动筋骨。

## 打哈欠:提神醒脑

长时间专注于某件事情时,不免想要打个哈欠。但是老打哈欠会给人一种特别劳累或者身体虚弱,甚至不尊重人的印象。因而有人选择忍住不打。但你可能不知道,打哈欠并不是

睡眠的预兆,它能让更多的氧气进入大脑、肺部和血液,反而可以帮助你提神醒脑,提升用脑效率,更好地投入工作状态。不仅如此,打哈欠还能刺激泪腺,缓解眼睛干涩,加强咽肌收缩力,减轻因咽喉肌肉松弛而造成的打鼾症状。因此,在适当的时候深深地打一个哈欠也并不是一件不好的事情。不过,若突然频繁地打哈欠,要小心心脑血管疾病找上门。

## 发呆:增强大脑活跃度

几乎每个人都有发呆这个技能,课堂上听课、会议室开会,又或者手上做着事,突然就走神,陷入了“呆”状……有个“呆”字,总让人觉得,发呆久了脑子会不灵活。可事实却是相反,时不时地发个呆,反而可以让人变得更聪明。华盛顿大学的一项研究发现,发呆状态时,脑电波频率下降,此时大脑负责集中注意力的区域会沉静下来,而那些与记忆相关的脑区,如海马体、内侧前额叶等,相对更活跃了,而这些大脑活动可以帮助整理、消化大量信息,让我们的记忆能力比平时

更强。另外,发呆还能增强脑蛋白质活动,大脑思考更加活跃,从而增强了创造力。不仅如此,发呆时,能让自己暂处于一种舒缓放松的状态,缓解压力、紧张情绪,更健康。没事的时候,不妨发呆5分钟,让大脑“休息”一下。

## 自言自语:调节情绪

心理学家认为,自言自语的本质是“自我对话”,倾听自己内心深处的声音,是有好处的:一是有利于管理情绪。美国心理治疗师布鲁尔认为通过对自己说话,把烦恼、忧虑都说出来,有机会降低压力、烦躁、焦虑。二是有利于集中注意,提高效率。心理学家沙帕汀表示,将目标说出来能帮助集中注意力、强化讯息。因而经常自言自语的人往往更善于思考问题,思维也更加清晰明了,独立解决问题的能力也更强。但需注意,充满负面情绪的自言自语,如脑海中一直有着“你怎么那么丑、那么胖”“为什么偏偏发生在我身上”“我该怎么办”等自我对话,则不利于身心健康,有需要时最好咨询心理医生。

## 抖腿:保护下肢血管

抖腿是很多人不经意间做出的行为,无聊了、坐久了都想抖两下。这时,若被长辈看到了,必会严厉制止。人前抖腿,的确不适合,但对于久坐人群,抖腿并不见得都不好,或许还更健康。持续久坐,减少了腿部的血流量,日积月累,可能出现血管内皮损伤,血管会硬化变窄,引起动脉粥样硬化、血压升高等疾病。而轻微的抖腿能够提高腿部血液的流动,起到预防心血管疾病的作用。另外,长时间坐着会引起腿部肌肉的萎缩、脂肪的堆积,而肌肉也会减少吸收血液中的糖分,葡萄糖就会累积在血液里,这也会增加患糖尿病的风险。抖腿在锻炼腿部肌肉的同时,还会加快新陈代谢,消耗更多的卡路里。大庭广众之下,抖腿颇为不雅,但自己一个人久坐后腿麻了,可以适当抖抖腿。当然,抖腿不能代替真正的运动,久坐后还是时常起身走走更好。但要注意的是,若无法控制抖腿,想停却不能马上停的话,就要考虑是否患病了。

## 开栏语

为强化全民健康意识,养成文明卫生习惯,进一步做好常态化防疫工作和公共卫生科普宣传,市科协于今年3月启动了科学传播专家团健康专家推荐工作,决定聘任冯绍全等152名专家为重庆市科学传播专家团健康知识普及专家库第一批成员,积极开展健康科学传播工作。重庆市科协、重庆市卫生健康委从本期起将联合推出全新栏目——“爱国卫生科普行”,围绕爱国卫生运动的相关内容,广泛宣传健康知识,倡导文明健康、绿色环保的生活方式。本期推出《重庆市民健康公约》,推广文明健康的生活习惯。



栏目主办:  
重庆市科协  
重庆市卫生健康委



## 重庆市民健康公约

膳食多样巧搭配 控盐减糖油要少  
分餐公筷拒野味 戒烟限酒应做到  
早晚刷牙勤洗手 清洁通风很重要  
咳嗽喷嚏掩口鼻 社交距离保持好  
乱吐乱扔莫要为 科学规范戴口罩  
文明如厕讲卫生 垃圾分类助环保  
有序就医先预约 定期体检打疫苗  
作息规律爱运动 少玩手机多远眺  
乐观豁达好心态 和睦家邻常欢笑  
健康责任在自己 幸福生活步步高

(来源:重庆市卫生健康委员会)



## 哪些人不能吃阳桃

阳桃属于热带、亚热带水果,它的形状“诱人”,切开之后呈现出五角星状,另外阳桃的口感爽脆,吃起来较为清甜,其中也含有较多的水分物质,所以受到很多人的喜爱。但是,有些人常吃阳桃可能会“中毒”。

吃阳桃中毒,其根本原因是阳桃当中导致肾损害的一种毒性物质,它是一种“草酸盐”,但是其具体毒性成分还没有被确定。目前理论上最大可能性的中毒机理是正常人食用阳桃后会将其中的“有毒因子”通过肾脏最终排出体外,但对于肾功能不全或者尿毒症病人来说,很难将毒素排出,从而导致肾小球毛细血管基底膜出现损伤,然后上皮细胞足突受损,接着就会引发产生血尿等一系列的反应,严重者会导致神经中毒、意识障碍甚至死亡的发生。一般情况下,正常人(健康)食用阳桃很少发生中毒情况,也就不会出现不良反应,但是也需注意避免空腹食用阳桃。每次食用阳桃不超过1个(100克左右)。

哪些人不能食用阳桃:

1. 肾病患者、肾功能不全的人群:这类人群不宜食用阳桃或者阳桃汁、阳桃罐头等加工副产品。
2. 婴幼儿:对于婴幼儿来说,脏器处于“发育”阶段,肝肾功能本身不强,并不适合食用。
3. 对阳桃过敏的人群:如果本身对阳桃过敏,请不要“以身冒险”,为了避免出现皮疹、哮喘等过敏症状,请科学食用。
4. 高血压和糖尿病患者:对于这两种慢性疾病患者而言,都会存在不同程度的肾脏损伤,所以也要尽量避免食用阳桃。如果已经确定自己的肾脏功能没有问题,建议可以“限量食用”。

(本报综合)

## “爱国卫生科普行”专栏征稿启事

即日起,本报开设“爱国卫生科普行”专栏,大力开展健康知识普及,倡导文明健康、绿色环保的生活方式。为丰富专栏内容,提升宣传效果,现面向社会征集专栏内容资源,具体要求如下:

### 一、征稿对象

全市各级学会、科普基地、高等院校等相关单位,重庆市科学传播专家团健康知识普及专家等行业专家、医务工作者、科技工作者及有志健康科学传播的社会人士。

### 二、征稿内容

围绕爱国卫生运动主题,征集与公共卫生、疾病预防、日常健康、用餐

文明、健康礼仪、心理健康、绿色环保、垃圾分类等方面相关科普内容。

### 三、征稿形式

采取自主投稿和定向约稿相结合的形式征集稿件,征稿形式包括图文、短视频、访谈等。

### 四、稿件要求

稿件应突出主题,兼顾科学性、通俗性、趣味性,并以能体现一定的艺术性为宜。图片及视频材料,请提供清晰图片及视频原始文件。

### 五、投稿方式

稿件一律以电子邮件方式发送至重庆科技报社,邮件请注明“爱国

卫生科普行”专栏投稿。

### 六、其他事宜

1. 稿件一经采用,视为作者认同主办方将稿件刊载于报纸、期刊等相关媒体外,还可用于互联网新媒体展示。投稿作品应保证不出现任何侵犯他人权益的情形,因侵权而产生的一切法律责任及造成的一切损失由作者本人承担。

2. 稿件一经采用,将根据稿件形式、内容支付稿酬。同时市科协将对投稿积极的单位和专家个人予以表扬。

联系人:樊洁  
联系电话:023-63659839  
投稿邮箱:973000515@qq.com