

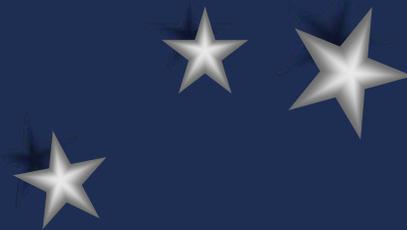


# Special Report

---

## 與健康有約

啄木鳥 轉載



# 相關主題

請用滑鼠選擇主題項目...

- 生理時鐘
- 人的排毒過程
- 六分、七分、八分
- 五種蔬果送作堆，啤酒肚消了
- 有八種食物，少吃為妙
- 五種食物，讓你百毒不侵
- 錯誤擤鼻涕易引發中耳炎
- 15種讓你身體年輕的方法
- 一個防癌的簡單策略
- 十個經科學證實的長命偏方
- 12種簡易養生運動



【結束離開】

# 生理時鐘 (上)

- 午夜 12:00 ~ 1:00 / 淺眠期：
  - 多夢而敏感，身體不適者易在此時痛醒。
- 凌晨 1:00 ~ 2:00 / 排毒期：
  - 此時肝臟為排除毒素而活動旺盛，應讓身體進入睡眠狀態，讓肝臟得以完成代謝廢物的作用。
- 凌晨 3:00 ~ 4:00 / 休眠期：
  - 重症病人最易發病的時刻，常有患病者在此時死亡，熬夜最好勿超過這個時間。
- 上午 9:00 ~ 11:00 / 精華期：
  - 此時為注意力及記憶力最好，且工作與學習的最佳時段。
- 中午 12:00 ~ 1:00 / 午休期：
  - 最好靜坐或閉目休息一下再進餐，正午不可飲酒，易醉又傷肝哦！
- 下午 2:00 ~ 3:00 / 高峰期：
  - 是分析力和創造力得以發揮淋漓的極致時段！

# 生理時鐘 (下)

- 下午 4:00 ~ 5:00 / 低潮期：
  - 體力耗弱的階段，最好補充水果來解饞，避免因飢餓而貪食致肥胖。
- 下午 5:00 ~ 6:00 / 鬆散期：
  - 此時血糖略增，嗅覺與味覺最敏感，不妨以準備晚膳來提振精神。
- 晚上 7:00 ~ 8:00 / 暫憩期：
  - 最好能在飯後30分鐘去散個步或沐浴，放鬆一下，紓解一日的疲倦困頓。
- 晚上 8:00 ~ 10:00 / 夜修期：
  - 此為晚上活動的巔峰時段，建議您善用此時段進行商議，進修等需要思慮周密的活動。
- 晚上 11:00 ~ 12:00 / 夜眠期：
  - 經過鎮日忙碌，此時應該放鬆心情進入夢鄉，千萬別讓身體過度負荷，那可得不償失哦！

# 人的排毒過程

- 晚上 9-11點 / 免疫系統（淋巴）排毒時間：
  - 此段時間應安靜或聽音樂，夫妻同房應排在此時，不應在 11點之後，要不便先睡一覺，天亮再來。
- 晚間 11-凌晨1點 / 肝的排毒時間：
  - 需在熟睡中進行！
- 凌晨1-3點 / 膽的排毒時間：
- 凌晨3-5點 / 肺的排毒時間：
  - 此即為何咳嗽的人在這段時間咳得最劇烈；因排毒動作已走到肺經，不應用止咳藥，以免抑制廢積物的排除。
- 凌晨 5-7點 / 大腸的排毒時間：
  - 應上廁所排便。
- 凌晨 7-9點 / 小腸大量吸收營養的時間：
  - 應吃早餐！
- 半夜至凌晨 4 點 / 脊椎造血時間：
  - 必須熟睡，不宜熬夜。

# 六分、七分、八分

---

- 喝酒的時候，六分醉的微醺感總是最舒服的。
- 吃飯的時候，七分飽的滿足感總是最舒服的。
- 愛一個人的時候也是一樣，愛到八分絕對剛剛好。
- 飲酒不該醉超過六分，吃飯不該飽超過七分，愛一個人不該戀超過八分。

# 五種蔬果送作堆，啤酒肚消了

- 美國芹菜二大片；大黃瓜四分之一條；甜椒二分之一個；苦瓜四分之一條；青蘋果一個（去皮），將其洗乾淨後，逐一的使用壓榨汁機榨汁，切勿加水，每次蔬菜汁500C.C。
- 這杯蔬菜汁應該在早晨空腹時飲用最佳，也才有效，記得勿添加任何調味料，每日飲用一次。

# 有八種食物，少吃為妙！(上)

## (1) 皮蛋

- 會引起鉛中毒，並造成身體內，鈣質的流失。

## (2) 臭豆腐

- 在發酵過程中，極易被微生物汙染。
- 同時又會揮發大量鹽基氮，以及硫化氫等；這些都是蛋白質分解的腐敗物質，對人體有害。

## (3) 味精

- 每人每日對味精的攝取量，以不超過六公克為原則。

## (4) 菠菜

- 菠菜營養豐富，但因含有草酸，致食物中寶貴的元素鋅與鈣結合，而被排出體外，引起人體鋅與鈣的缺乏。

# 有八種食物，少吃為妙！（下）

## （5）豬肝

- 一公斤的豬肝，其含膽固醇高達四百毫克以上。

## （6）烤肉

- 在燻烤過程中，會產生如「苯」等有害物質，是誘發癌的因子。

## （7）醃菜

- 醃菜若製作不得法，菜內隱藏致癌物硝酸胺。

## （8）油條

- 油條中的明礬，是含鋁的無機物，如經常食用，鋁就很難由腎臟排出，進而對大腦及神經細胞產生毒害，甚至因而引發老年性癡呆症。

# 五種食物，讓你百毒不侵

## (一) 豬血

- 豬血中含有豐富的血漿蛋白，在人體經胃酸和消化系統分解後，可以產生解毒和潤腸的功能。

## (二) 食用菌類

- 黑木耳常食用可以清除血液和體內的有毒物質和毒素。

## (三) 新鮮果汁

- 食用足量的新鮮果汁後，可以使血液呈鹼性，也有讓血液細胞毒素溶解的功用。

## (四) 豆類

- 綠豆能排泄體內毒素，增加新陳代謝，還可以保護肝臟、清肝降火。

## (五) 海藻

- 海藻類食物多呈鹼性，而且它的膠原質，也可使堆積在人體內的放射性物質隨排泄物一同出來，可有效的防治高血壓和心臟病等放射性疾病。

# 錯誤擤鼻涕易引發中耳炎

- 當感覺鼻腔內有鼻涕時，一般人常會拿衛生紙或手帕，用手指貼住兩側鼻孔，鼓氣後，捏緊鼻翼用力作排涕的動作。
- 事實上，這是一種錯誤且具危險性的擤鼻涕方法。因為這種做法會使鼻腔或鼻咽部的分泌物因為受壓力而迅速地被擠入鼓咽管開口，並進入中耳。這時分泌物中的病菌很容易在中耳腔繁殖，產生化膿，帶膿液蓄積，變導致急性化膿性中耳炎。
- 擤鼻涕時，應先用手指按住一側鼻孔，輕而不可用力的作排涕動作；然後再改按住另一側鼻孔，作相同的動作。或是閉口吸鼻涕，由口中吐出。

# 15種讓你身體年輕的方法(上)

- (1) 吃早餐 - 可以年輕 1.1 歲。
  - 主要是補充纖維與水果。
- (2) 養狗 - 可以年輕 1 歲。
  - 強迫運動，因為要帶動物出門便便。
- (3) 擁有好的性生活 - 年輕 1.6 歲。
  - 優質的性生活有益身心，也有助情緒的穩定。
- (4) 舉重 - 年輕 1.7 歲。
  - 1個禮拜2次，每次20分鐘，可強化骨骼、提高士氣，還可以苗條身材。
- (5) 每日小飲一次 - 年輕 1.9 歲。
  - 小飲一杯啤酒、葡萄酒（紅、白酒皆可）及雞尾酒，有助心臟功能健康。
- (6) 交朋友 - 年輕 2 歲。
  - 交遊圈廣，人際脈絡就會愈廣，而情緒壓力也愈能獲得抒解。



# 15種讓你身體年輕的方法(中)

(7) 大笑 - 年輕 1.7歲。

- 常常開懷大笑，可以降低情緒焦慮，心情輕鬆，反應在臉上或心裡自然就年輕許多。

(8) 上課 - 年輕 2.5 歲。

- 學習新的課目，可讓人的心裡回復年輕歲月記憶。

(9) 每天快步半小時 - 年輕 3 歲。

- 這是一項不錯的健身運動。

(10) 充足睡眠 - 年輕 3 歲。

- 強應有規律且維持好品質，最好一天能睡7小時，優質的睡眠能讓身體自然產生更多的成長荷爾蒙，而成長荷爾蒙是抗老化最重要的化學成份。

(11) 多吃蔬果穀類 - 年輕 4 歲。



# 15種讓你身體年輕的方法(下)

(12) 少吃肉類、油脂 - 年輕 6 歲。

- 食用量應多控制，尤其是飽和脂肪的攝取，應維持在每日20公克以內。

(13) 牙線剔牙 - 年輕 6.4 歲。

- 研究家發現，牙周病與免疫系統失調與心臟血管有相當大的關係，有效使用牙線，可以預防牙周病，進而減少免疫失調或其他心臟疾病問題。

(14) 運動 - 年輕 6.4 歲。

- 一週至少要有1小時的激烈運動，像是慢跑、爬山、爬樓梯之類的，可以強化身體與心肌血管功能。

(15) 了解自己身體症狀（預警徵兆） - 年輕 12 歲。

- 預防勝於治療，了解身體健康狀況，並及早進行預防或治療，可免疾病惡化的可能。

# 一個防癌的簡單策略

---

1. 一天中吃五種以上的蔬果
2. 喝茶
3. 限制紅肉攝取
4. 限制飽合動物脂肪
5. 節制酒精
6. 多吃大豆類食物
7. 服用至少每天一顆綜合維他命
8. 每週三次以上的運動
9. 戒煙



【回主選單】

# 十個經科學證實的長命偏方 (上)

## (1) 喝茶。

- 茶裡含有預防疾病，和老化的抗氧化物質。
- 日本研究顯示，喝茶的人不僅命較長，也較不容易得肺炎、和中風。
- 多喝茶可降低膽固醇、和血壓。

## (2) 信教。

- 美國研究機構指出，上教堂的人，比較不容易得心臟病、高血壓或自殺。
- 英國心理學家指出，任何型式的信仰，不管是神秘主義、或巫術，都有強化生命力的力量。

## (3) 增加睡眠時間。

- 科學家指出，每天日間小睡片刻，不僅可以延長壽命，也可以提升表現力。

# 十個經科學證實的長命偏方 (中)

## (4) 洗冷水澡。

- 冷水澡，可以改善循環系統的毛病，提高免疫力、和生育力，並且減低心臟病發作的機率。

## (5) 喝紅酒。

- 英國醫學證實，所有酒類，都可以調節膽固醇，防止血凝塊，並且降低罹患心臟病的可能性。
- 而紅酒中的抗氧化劑最豐富，邊進餐邊喝紅酒的效果最佳。

## (6) 養寵物。

- 根據劍橋大學的研究，養寵物的家庭較沒壓力，也較少生病。

## (7) 結婚。

- 已婚者比單身者長壽。此外，快樂的性生活，也能讓你在輕起來。

# 十個經科學證實的長命偏方 (下)

## (8) 吃得少。

- 節制卡路里的攝取量，可以減緩老化。

## (9) 多笑笑。

- 笑能運動全身，放鬆肌肉，改善血液循環，降低高血壓、和增強免疫力。

## (10) 跳躍。

- 每天原地跳五十下的女人，活得比較長。
- 英諾丁罕大學的研究指出，跳躍可以增加臀部骨質的濃度，減少骨質疏鬆的症狀。

# 12 種簡易養生運動 (上)

## (1) 梳頭。

- 各式梳子或手指也可，每日梳數十至百下，具有按摩頭皮、醒腦開竅的功效，對眼力、聽力也很有幫助。

## (2) 鳴鼓。

- 以手掌緊壓住雙耳數秒，然後迅速脫離，此法可振動耳膜，減緩耳窩退化；閒時也可常按摩耳朵，不論揉、挑、彈各種手法均可，可立即改善頭痛、暈車等諸多不適，體質虛弱者常按摩耳朵，還可防止感冒。

## (3) 揉眼。

- 各自尋手部柔軟的部位，揉按眼睛、睛眶四周，促進眼周血液循環，可明目、醒腦，還兼具美容作用。

## (4) 捏鼻。

- 常以兩手食指摩擦鼻翼兩旁的迎香穴，或在鼻上搓捏，可促進嗅覺靈敏，減少鼻過敏或呼吸道感染機會。

# 12 種簡易養生運動 (中)

## (5) 叩齒。

- 齒對齒輕叩，或牙齒空咬，可防止牙齦退化、牙周病等口腔問題；此法還可促進臉頰肌肉活動，使臉頰豐潤，老來不致雙頰下垂。

## (6) 吞津。

- 閉口做漱口狀數回，然後吞下口水。人的唾液未接觸空氣氧化時，並不會發生異味，反而有股香甜滋味；唾液中含有許多消化酵素與營養成分，常吞津有助消化功能。

## (7) 轉頸、聳肩。

- 肩頸部有脊椎及許多通往頭部的重要血管，常轉動頸部，聳聳肩膀，幫助肌肉活絡，年老時發生腦血管疾病的機率會大幅降低。

# 12 種簡易養生運動 (下)

## (8) 乾擦。

- 用手掌或乾毛巾在臉部抹擦數回，胳膊等裸露處也可以此法抹擦，有助皮表循環，皮膚潤澤。

## (9) 拍肩。

- 左手自然上甩拍右肩、右手拍左肩交替；也可用手掌自然交替拍腿。

## (10) 轉腰。

- 右手順彎腰之勢向左腳尖伸展，起身，換左手向右腳尖伸展，輪替數回。

## (11) 握拳。

- 雙手緊握後放鬆，反覆數回，直立或坐姿時均可從事。

## (12) 踩腳尖。

- 右腳跟踩左腳尖，左腳跟踩右腳尖，交替數回。