

# 五个坏习惯让人一夜衰老 为了健康及时改正有对策

## 1 带“气”入睡

一项西方研究发现，与清醒的状态相比，睡眠可能让你对糟糕经历的记忆更加牢固，那些让你愤怒的画面会更长久地出现。

睡前生气发怒，会使人心跳加快，呼吸急促，思绪万千，导致失眠或严重影响睡眠质量。生气所引起心律不齐的心电图比一般心律不齐来得更加混乱，也更加不稳定，所以是最致命的，像愤怒这样的强烈情绪可能会使心律中断，危及生命。

女性生气时，还容易长色斑、加速脑细胞衰老，导致胃溃疡和心肌缺氧，甚至可能引发甲亢和乳腺癌。

临床上，大多数肿瘤患者在发病前，生活都曾经历过较大的变故（如离异、丧偶、丧子、失业）等。也就是说，癌症更喜欢缠上那些喜欢生气或者总是想不开的人。

### 对策：先消气再睡觉

如果非常愤怒，一定要倾诉出来，万万不可生闷气。另外，人体还自带3个消气阀，不妨及时打开，像泄洪一样把怒气泻掉。

**1. 太冲穴** 爱生闷气、焦虑、心烦意乱的人，按摩脚面，能快速让人神清气爽、心平气和。这是因为，此处是太冲穴的所在位置，为人体足厥阴肝经上的重要穴道之一，又称“消气穴”。

**方法：**用拇指指腹用力按揉两侧穴位，使局部产生较强的酸胀感，每次按揉3~5分钟。

**2. 劳宫穴** 劳宫穴的所在位置，属于手厥阴心包经，心包经对心脏起着保护作用。按摩劳宫穴，可起到静心宁神、镇定醒脑的作用。

**方法：**快发火时，握手心。人在快要发火时，可轻握拳头，用中指抵自己的掌心处1~2分钟，能起到清心火的作用。

**3. 百会穴** 情绪激动，按头顶。如果感觉自己情绪开始激动，出现头痛、头晕、胸闷、失眠等情况时，不妨坐下来按揉一下头顶，在“源头”上把“气”放掉。

**方法：**头顶有一个重要穴位，即百会穴。用双手手指按压7秒再松手，连续7次，可缓解症状，提神醒脑。

## 2 睡前吃过饱

中医道“胃不和，则卧不安”，睡觉前吃得过饱，在睡眠过程中肠胃还在紧张的“加班工作”。这时产生的不良刺激，就会传递到大脑，使人出现多梦、失眠或睡眠不深的症状。

多梦还是小事，睡前过饱的话，血液会集中在消化道，使其他部位（特别是冠状动脉）的血液相对减少，易引起心脏缺血诱发心绞痛，夜间心梗就是这么来的。深夜病发，真的就叫天天不应，叫地地不灵了。

### 对策：晚上坚决七分饱

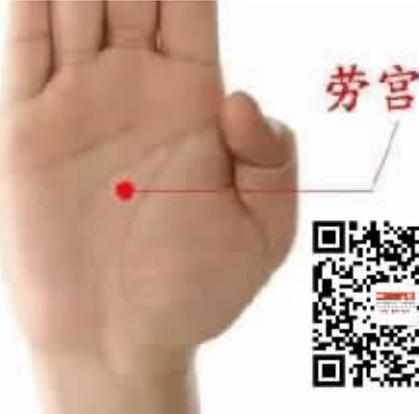
很多中老年人朋友勤俭节约惯了，到了晚上既不想让饭菜隔夜，又不想倒掉，于是都进了肚子里，这个习惯一定要改掉！

晚上多吃这一口，不仅影响睡眠，还可能导致心梗、胃病、糖尿病等，比浪费造成的危害大多了！



从古到今，历代长寿者都很重视睡眠质量，更有“不觅仙方觅睡方”的说法。觉睡好了，身体各个脏腑都能得到有效保养和足够供给，可以说是最简单舒适的养生方法！

虽说这个养生方法非常简单，但睡觉绝不是闭上眼睛睡着就行，不健康的睡眠非常伤身，甚至是在悄悄培植癌细胞。下面五个睡眠习惯，如果您有其中之一，可千万要改了。



## 3 睡前过量运动

有些人认为，睡前做运动，能让人更疲倦，从而更容易入睡。实际上，睡前做过量的运动，会令大脑控制肌肉活动的神经细胞呈现极强烈的兴奋状态，不利于提高睡眠质量。

### 对策：睡前拉筋，助睡眠

不少老中医都有睡前按摩涌泉穴的习惯，除了按摩，还可以适当拉拉筋。俗话说，筋长一寸，寿长十年，两个拉筋的动作，在床上就能做。

**1. 两腿一分** 把双腿伸直分开，脚尖回勾，双手抓着脚趾，身体慢慢向下压。练习时，不用刻意追求身体贴着腿的感觉，只要腿后的大筋有拉伸感就可以了，不要用蛮力。

大腿内侧走的是肝肾经，肝藏血，肾藏精。将两腿分开向下压，可以拉伸肝肾经，补益肝肾，为身体养血蓄精。

**2. 脚趾回勾** 双腿伸直并在一起，脚尖回勾，双手抓着脚趾，身体慢慢向下压，只要大腿后侧的大筋有拉伸的感觉就可以了。这是一个帮助膀胱经排毒的办法，坚持的时间越长越好。

## 4 睡前喝茶

茶叶中含有咖啡碱等物质，会刺激中枢神经，使人兴奋。若睡前喝茶，特别是浓茶，中枢神经会更加兴奋，使人不易入睡。

### 对策：喝小半杯温水

睡觉时心率减慢，如果不喝水，血液浓缩了，血流慢了，第二天早上容易血栓。

睡前喝一小杯水，可以减少心肌梗死、心绞痛、脑血栓等突发危险。不过喝一小杯就行了，稍微抿上两三口，否则可能要起夜，同样影响睡眠。

## 5 使用不适当的枕头

想拥有良好的睡眠，首先必须有一个好枕头。枕头太低容易导致“落枕”、头脑发胀、眼皮浮肿；枕头太高会影响呼吸道畅通，导致颈部不适。

### 对策：枕头贴住颈部的凹陷

中间低、两端高的元宝形保健枕头，弹性强、易恢复，能够很好的控制人在睡眠时的姿势，对颈椎有支撑和保护的作用，能让颈椎得到较好的休息。

购买时，要按照自身情况选择高度合适的枕头。

■来源：新华视点



关注三湘都市报微信看E报。