

隔1小时蹲马步最有效、睁眼2分钟再起床、手机响5秒再接……

先“算数”，再养生



今日女报/凤网记者 李诗韵 通讯员 陈双

你有过这样的经历吗？手机一响，刚准备接听，就被朋友一把拦住——“再等5秒钟，不然有损心脏健康！”没错，这样的健康传言近日在网络上广为流传。“手机响5秒再接”、“想发火，忍10秒”、“醒后躺2分钟再起床”……健康养生，靠“数字提醒”似乎有理有据。那么，数字的科学依据源于哪里？养生法是否真的说话“算数”？5月28日，今日女报/凤网记者特邀湖南中医药大学第一附属医院心血管科主任医师刘建和，对“数字”养生法作出科学的解释。



专家名片 >>

刘建和

湖南中医药大学第一附属医院心血管科副主任、主任医师



手机响5秒再接?

说法:手机响5秒后再接通，能大大降低患脑癌的风险。原因是手机在拨出号码和刚接通时，信号传输系统还不稳定，电磁辐射的功率最大。电话响5秒钟后再将手机贴近耳边，能减少辐射。

专家帮帮忙:

癌症的患病因素是综合性的，难以排

除其他相关变量的干扰，因此医学界对接听手机与罹患脑癌的关系仍存在争议。不过，从防辐射的角度，手机在拨出号码和刚接通时，信号传输系统还不稳定，电磁辐射的功率最大。等上5秒钟再接听，将手机靠近耳边，不要贴在耳朵上，会在一定程度上减少辐射。

隔1小时蹲马步?

说法:运动健身需要计时，尤其是蹲马步这类运动，每隔1小时蹲马步10分钟，有利于瘦身和降低肥胖风险。

专家帮帮忙:

不管你每天在椅子上多久，都需要定时活动。这里说的每隔1小时活动一次是有道理的。因为人体器官需要靠血液循环来维持健康运行，所以容易发胖的人都可以采用这个办法。不过，需要纠正的是，

每隔1小时蹲马步的时间不需要10分钟，1分钟即可。因为蹲马步的时间过长，身体负担过重，反而容易影响身体器官的运行。

马步主要是为了调节“精、气、神”，在蹲马步的时候，要求凝神静气、呼吸自然，蹲得深、平、稳，以练习喉、胸、肾等器官，并使腹部、腿部肌肉绷紧，以达到全身性锻炼的目的。

醒后2分钟再起床?

说法:近年来，越来越多的人患上心血管疾病，原因在于起床太快、太急。所以，早晨醒来后，睁开眼休息2分钟再起床，能缓解全身对心脏的供血压力，保护心脏。

专家帮帮忙:

据不完全统计，每年有超过200万人死于中风。在中风和猝死的病例中，25%左右都是在清晨起床的一刹那发病。因此，早晨醒来，不急于起身，是非常科学的说法。而此传言中，休息2分钟是靠谱的，根据医学分析，醒后应在床上静卧2~3

分钟再坐起来，坐2~3分钟后再站立起身。

“闪电式”地从卧位变为坐位，甚至下床活动，很可能会因为血压迅速变化引起脑部急性缺氧缺血而跌倒。

而对于心脏的日常保养，建议大家每天进行30分钟左右的体力活动，每周3次以上有氧运动，如步行、慢跑、游泳、做健身操等。具体划分三个阶段：5分钟轻度热身，20多分钟有氧运动，最后5分钟放松。运动的形式和运动量根据自己的身体状况而定。

睡前泡脚20分钟?

说法:每天用热水泡脚20分钟，可以使心脏病患者的心脏血管机能得到改善。泡脚还能使血液循环加快，缓解疲劳，促进睡眠。年轻人每天泡15~20分钟，老年人可延长至20~30分钟，水温不要超过40摄氏度。

专家帮帮忙:

该说法有一定道理和依据。中医上讲，晚上5点或9点泡脚可以养肾，因为肾生血。但泡脚时间不宜太久，一般泡脚时间建议在20分钟左右为宜。老年人泡脚，水温则不宜太高，如患有脑血管病、心血管病，水温不能超过40℃，否则可能有危险。处于经期的女性，不宜用活血药物泡脚，可改用温水泡脚。

想发火忍10秒?

说法:面对压力时，请在反应过激之前给自己10秒钟的缓冲，使自己慢慢冷静下来。以生气应对压力的男性，精神疾病患病率会比不爱生气的人高3倍。

专家帮帮忙:

这样的说法有一定道理。不过，部分人群很难真正做到，特别是多血质性格人群。建议大家根据个人情况来，既不要太过度表达怒火，也不要过度压抑。

相反，把怒火宣泄出来有一定好处。压抑的愤怒如果没有及时表达出来，可能会积郁成疾，导致相关心理疾病或是生理疾病。比如，“老好人”总是满足他人需求，压抑愤怒，负面能量积累到一定程度，到达临界点容易爆炸。

有些人生完气还是无法让自己平静下来，对身体也有害。每个人薄弱器官不同，如果情绪激烈过度，生气也会攻击到薄弱器官，比如有人说“气得我胃疼”便是如此。

健康身边事

省中医附一：“金刚五小兒”现场“把脉”

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员胡翠娥)6月1日，湖南中医药大学第一附属医院儿科的“金刚五小兒”和前来看病的小朋友玩游戏、送礼物，给大家传授健康保健知识，用别样的形式给患病的孩子送去了快乐。“金刚五小兒”是湖南家长都熟知的中医专家，他们分别是欧正武、王孟清、舒兰、刘克丽、张涤五位教授。

省人民医院：给孤残儿童一份“明天计划”

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员周瑾蓉)5月28日，为庆祝“六一”，湖南省政协副主席王晓琴，省民政厅党组成员、省老龄办主任陈毅华率省民政厅相关处室负责人来到“明天计划”定点医院——湖南省人民医院，看望慰问了正在医院接受手术治疗的孤残儿童。“明天计划”自2004年挂牌启动以来，湖南省人民医院就成为该项目省内唯一的定点救治单位。截止2014年底，该院共收治1158名孤残儿童。

省妇幼保健院：新生宝宝的“爬行”礼



今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员李俞辰)5月31日，湖南省妇幼保健院多胞胎俱乐部组织了一场“六一”爬行比赛，参赛小选手是8~12月龄的宝宝，庆祝他们的第一个儿童节。湖南省妇幼儿保科专家冯彬彬主任介绍，对于婴幼儿来说，爬是一种极好的全身运动，能促进身体各部位生长发育。

长沙市中心医院：进校园，拦截“手足口病”

今日女报/凤网讯(记者李诗韵 通讯员朱文青)6月，长沙各大医院迎来手足口病高峰期。为了让更多校园孩子避开病区，5月29日，一支由长沙市中心医院专家组成的“健康管理小组”走进了长沙市砂子塘万境水岸小学，为孩子们送上健康关怀。

该院泌尿外科护士长杨东华介绍，这次医护人员将化身穿着白大褂的“新老师”，利用精心准备好的课件、道具模型等，教孩子们如何正确保护手、口、眼等知识。