

生活中的七个三分钟

*田野

如果从繁忙的生活中抽出三分钟，你会做些什么？或许你能睡上一个回笼觉，喝一杯热茶，听一首钢琴曲，阅读一篇千字美文。但只要学会忙里偷闲，掌握“三分钟法则”，就能让你收获意想不到的健康。

刷牙持续三分钟

韩国牙科界一直倡导“3·3·3刷牙法”，即每天刷牙三次以上、在饭后三分钟以内刷牙、每次刷牙三分钟以上。

有专家指出，刷牙的基本原则是“面面俱到”，也就是说，牙齿的外面、里面、咬合面等各个角度都要考虑到。算下来，大约有80多个牙面需要清洁，这个工作量不算小。而一把牙刷在同一时间里只能刷到两到三颗牙齿，因此每次刷牙必须持续三分钟，才能保证所有牙齿都刷干净。

水沸后再烧三分钟

经过氯化处理的自来水，其中氯与水中残留的有机物结合会产生卤代烃、三氯甲烷等多种致癌化合物。实验证明，这种物质的含量与水温变化和沸腾时间长短关系密切，而把水煮沸后再烧三分钟，其含量可降至最安全饮用标准，是真正的“开水”。

吃热喝凉间隔三分钟

吃完热菜后血管会扩张，如果再大量饮用冰水，血管会急剧收缩，血压增高，出现头晕、恶心、胃疼、腹胀等症状。所以，短时间内最好不要食用温度反差强烈的食物。即使吃完热的想喝点儿冷饮解渴，也要间隔三分钟以上，这样可以减少对胃部的刺激。



开水泡茶三分钟

专家建议，泡茶时最好将茶水先泡三分钟，倒掉水后再冲泡三分钟，最佳水温是70℃~80℃，这样泡出来的茶水色香味俱佳。而泡茶三分钟，茶中的咖啡碱基本上都渗出来了，这个时候的茶，最能提神醒脑。

滴眼药水后 按内眼角三分钟

正确的滴眼药水的方法是：取坐位或仰卧位，头稍向后仰，眼睛向上看；用左手的食指和中指轻轻向下拨开下眼皮，右手持药瓶，将药水滴入眼睑一到两滴，再将下眼睑轻轻向上提起，使药液充分分布于结膜囊内；滴完药水后轻轻闭眼，用食指压住内眼角三分钟。这样，不仅能避免药液进入鼻泪管后被鼻黏膜吸收进入血液，还会延长药液在眼球表面停留的时间，让药效更充分。

如厕不超过三分钟

很多人喜欢在上厕所时看书，甚至有人在装修房子时，特意在卫生间安设书架、报架。

专家告诉我们，排便时，肠道每平方厘米承受着十几到几十公斤的压力。排便时看书或抽烟，往往导致排便时间过长，如果经常如此，就会造成肠黏膜下垂，导致习惯性便秘、痔疮等疾病的发生。所以，如厕时间最好控制在三分钟以内。

运动间隙歇三分钟

很多人都有运动时上气不接下气的经历，这时应稍微歇歇。其实只要短暂的三分钟，人的肌肉就能完成足够的能量补充，以备下一次运动使用。

健康帖之生活中的七个三分钟

HEALTH

健康

帖