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。

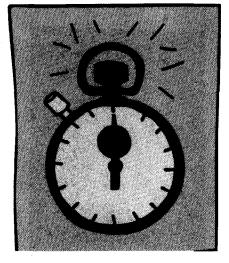
有专家指出,刷牙的基本原则是"面 面俱到",也就是说,牙齿的外面、里面、 咬合面等各个角度都要考虑到。算下来,大 约有80多个牙面需要清洁,这个工作量不 算小。而一把牙刷在同一时间里只能刷到两 到三颗牙齿,因此每次刷牙必须持续三分。管后被鼻黏膜吸收进入血液,还会延长药液 钟,才能保证所有牙齿都刷干净。

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 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。

之 生活中的七个三分钟