

责编 / 任若漪

美编 / 周梦星 吴思绮

无论是为了在舞台上能有更好的表现而夙兴夜寐,还是为了蓝色的明天而寒窗苦读,相信每个人都付出了大量的心血。对此,笔者认为,在全身心投入的同时,我们也不应忽视了自己的健康状况,毕竟健康是一切追求的资本。鉴于在校同学缺乏必要的自检设备,笔者查阅了相关资料,发现指甲上所蕴含的些许神奇能多少带给我们些帮助:

### 指甲纵纹

指甲上有数条明显纵纹是长期神经衰弱、机体衰老的象征。容易出现:

- a 神经衰弱,长期失眠,多梦易醒,难入睡。
- b 消耗性疾病,体力透支(如身心疲劳综合征)。
- c 免疫功能差,容易感冒。

### 指甲横纹

指甲横纹多且细者,多见于长期慢性消化系统疾病。饮食稍不注意,

## 指甲中的宇宙

就会出现腹痛、腹泻等症状。

### 半月痕

双手8~10个手指要有半月痕。半月痕面积占指甲的1/5;半月痕的颜色为奶白色,越白越好,表示精力越壮。

a 瘀黑斑点——脑部血液循环发生障碍的征兆。一般右手指甲出现,表示左脑可能有问题。

b 指甲白点——消化不良,多数情况下指甲上会出现1个或数个白点。成人多见肝功能代谢或受损,特别是乙肝慢性病人。小孩多见于肠胃积滞,消化不良或虫积或缺钙。另外,习惯性便秘,长期造成肠胃紊乱也会出现点状白点。

### 指甲斑点

自检支招:按压指甲

用一只手按压住另一只指甲尖3秒,见指甲白色后放手,观察5个手指甲床下血液循环回复的快慢。一般来说,恢复快的表示身体健康,恢复慢的则代表自身健康可要充电了哦!

文 / 朱臻伟

## 大学生活的最佳作息时间表

新学期伊始,各位学生朋友又将面临繁重的学习任务,繁忙之余也要注意劳逸结合。本报为您找到一份科学的作息时间表,一起来看看吧。

### >>7:30 起床

研究人员发现,不管何时上床睡觉,在第二天早上5时22分至7时21分起床的人血液中的应激激素皮质醇含量最高,而皮质醇使人更易诱发心脏病发作。因此,为了自身的健康,各位同学选择在7:30左右起床比较好。

起床以后记得喝一杯水。从科学的角度讲,人体内进行的种种化学作用和活动都需要水,缺水会引起头痛、皮肤干燥和眼睛疼痛。晨起喝水会有效地缓解夜间身体的缺水症状。

### >>7:30-8:00 早起洗漱及吃早餐

刷牙能使牙齿在早餐时能被氟化物有效地保护起来,预防蛀牙的发生。在此要叮嘱大家的是,千万别不吃早餐,因为早餐对平衡人体内的血糖水平十分必需。试一下燕麦粥,能让你在较长时间段内不易有饥饿感。

### >>19:30 来顿小小的晚餐

晚餐中若碳水化合物含量丰富,会引起人体内血糖值升高,使消化系统处于超负荷运转状态,从而影响睡眠。因此,更好的晚餐选择应是丰盛的蔬菜,加上少量的碳水化合物和蛋白质,进餐

时要细嚼慢咽。人的大脑要等到15分钟之后才能觉察到已经吃饱了,所以狼吞虎咽的结果只能是大大地吃多了。

### >>23:00 洗个热水澡

洛夫堡大学睡眠研究中心建议:“如果想睡得香,就得适当降低体温。当洗个热水澡之后,人体自身的体温很快就会有所下降。”

### >>23:30 上床睡觉

如果你在第二天早上七点半起床的话,此时上床会保证你有八小时的充足睡眠。平均来说,成年男性每天应睡足七小时左右,而女性则应睡足七小时二十分钟。

最佳作息时间表会随着季节的变化而有适当的调整。一般来说,春季晚睡早起,夏季睡时最短,秋季要早睡早起,而冬季则要早睡晚起。虽然四季的作息时间表不尽相同,但“晚睡晚起”却是养生的大忌。晚睡晚起打破了人体顺应自然变化的规律,因此熬夜、赖床都会使身体疲乏,头脑昏沉。

当然,说了这么多,也不过是普遍规律,个人的最佳作息时间表还是要看个人,毕竟“具体情况具体对待”。

## 夏秋换季需留意

炎热的夏季已经悄然远去,现在正是夏秋两季交替的季节,每年的这个时候,也是伤风、腹泻等常见病多发的季节。以下就来介绍一些夏秋之交的注意事项。

### 警惕反复腹泻

夏秋换季时容易腹泻,应该少吃一些刺激性的食物,根据环境增减衣服,减少饮食和环境因素对身体的影响,这样可以有效的预防反复腹泻的发生。

### 气温善变,谨防伤风感冒

一般来说,伤风感冒是冬春季的易发疾病,但有的人在夏秋换季时也易患伤风感冒,这是因为白天和夜间气温差异比较大,人的机体能量消耗大,致使人体免疫力和抵抗力下降。所以要预防伤风感冒等疾病的发生,一定要加强身体锻炼,提高抗病能力,养成经常性户外活动的习惯。

### 合理饮食,科学预防

饮食上要科学合理地安排,不暴饮暴食,不食高脂食物以及不洁食物,多吃水果、新鲜蔬菜、多维生素食物,要就热避凉,夜间不露宿在外,不长时间吹电风扇、空调,以免受凉发病。发热时要休息,多饮开水。同时要保持室内外环境卫生和个人卫生。室内应经常开窗,使空气新鲜。同时个人要注意劳逸结合,防止过度劳累,保证充足的睡眠,建立良好的生活规律。

文 / 冯雅飞

## 三招让你秋季更健康

以下三种放松法随时可以做,只需要5分钟。

### 1. 生物回馈法:

坐在舒服的椅子上,眼微闭、齿微分、下肩、开胯、集中心志静下来,专心感受肌肉酸痛的那个点,慢慢刺激调整它。接着深呼吸,感觉脉搏跳动甚至肠胃蠕动,感受手指头血液一胀一缩的感觉。

### 2. 肌肉松紧法:

从头部开始,眼睛用力闭,然后放松;牙齿用力咬合,再放松;拳头握紧后放松;依次类推到全身各部位。最简单的就是起身用力伸懒腰,然后放松,能在最短时间达到放松效果。

### 3. 大字舒服法:

呈大字形躺在床上,再在脖子和膝盖下方枕个垫子,让自己处在舒服、放心的姿势。深呼吸,闭眼调息,集中意志动动肩膀、手指头、脚趾头。从平躺姿势开始联想,直到坐着站着都能随意进入放松状态。

文 / 冯雅飞