# 

6种有损健康的时尚行为

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2007/06/04 20:39

眼下,很多人在追逐时尚的过程,享受着时尚生活的风光,却常常把健康抛在了脑后。最近,一项针对20至50岁都市人群的样本的调查,公布了现代都市人的十大不健康生活方式,其中不规律的生活、 沉迷于网络、贪恋空调等榜上有名。这些都与都市人的时尚生活息息相关。

从紧身牛仔裤到高跟鞋,从刺青绘身到穿孔挖洞,时髦总是多多少少带有一些自虐倾向。时尚,可以让人生更有滋有味,但也可以"杀人"于无形,那就要看你能否掌握好"度"了。

## 夜生活

泡吧、卡拉OK,城市生活的潮流表现。对于现代都市而言,夜晚才是其灵魂所在,是城市活力与创造力的源泉。对于上班一族而言,泡吧、卡拉OK既能缓解工作压力,还能扩大交往圈子,当然会成为人们生活方式的一部分。

健康代价: 人的机体一如庄稼,也分春生、夏长、秋收、冬藏。K厅里污浊的空气和噪音并不是养精蓄锐的好地方。如果经常夜半还在外面奔波,久而久之,与其说是到这些地方去"疗伤"寻找好心情,还不如说是去找病。

#### 网络生活

网虫,站在现代化的最前沿。要不是眼睛疼得厉害,许多人才不愿意从网上下来。网络生活,已经成了很多人的精神家园。

健康代价:上网时间长,不光是对眼睛造成伤害。电脑射线经年累月地在身体里蓄积,对血液系统也造成伤害,目前,医学界已经发现了电视性癫痫,尤其是打游戏机的人群占到癫痫病发病人数的5%。,看电视(黑白电视稍好)引起的头痛和癫痫占到2%。。网上过多的信息不光容易引起人的视觉疲劳,也容易引起类似的神经系统疾患。喜欢上网的朋友一定要控制每天在电脑前停留的时间。应该多安排户外活动,缓解神经系统压力。

## 空调生活

酷暑严冬,面对各种恶劣的自然条件,都市人都有幸躲在屋子里,享有一片舒舒服服的小环境。舒服惯了,人们就贪图这空调暖气带来的人工环境,而忘记了大自然的新鲜空气和开阔天地。

健康代价: 空调病也是现代都市病之一,面部神经麻痹、脑血管疾病,很多都是夏季的人造凉风惹的祸。即便是冬日的暖风,危害也不小,造成风湿性关节炎的恰恰是暖风,而不是人们想像中的冷风。 另外,忽冷忽热、封闭的环境,也为感冒伤风、各种呼吸道疾病提供了"沃土"。

#### 塑身生活

塑身内衣的宣传口号是不费力就能拥有好身材。希望自己有好身材但是没时间去健身房,害怕体重增加但难拒绝眼前的美食。听听塑身内衣的导购小姐怎么说?身体的脂肪是可以移动的……再看看最早流行塑身内衣的日本,第一批拥趸者如今已是60岁的人了,身材还保持在30多年前穿衣时的样子。你

## 说谁能抵挡这样的诱惑?

健康代价:由于瘦身衣将腹部紧紧包裹,腹腔内的肾、脾、肝、胃、肠等器官受到压迫,使内脏及其神经系统长期处于紧张状态,导致胃肠功能降低,消化系统功能减弱,从而造成便秘。此外,瘦身内衣会使人产生缺氧反应,引起乳房肿胀、疼痛等。医生建议,瘦身内衣不宜长时间穿着,特别不要夜里睡觉都穿着。

#### 排毒生活

许多明星都坚持洗肠美容,目的是让自己的身体里没有宿便不蓄积毒素,不让身体产生不良气味,避免了社交场合的尴尬,皮肤也会变得透明有光泽,比单纯外用化妆品效果好。不习惯这种方法的人,可以选择断食的方法排毒,即一周里有一天不吃饭,只吃水果或者喝蜂蜜水,同样可以起到排除身体毒素的作用。

健康代价:医生也讲排毒,除了正常的粪、便、汗三种排毒通路,古代人甚至还有春秋放血排毒的说法,但洗肠容易让肠管变粗,长时间反复刺激还会使肠管麻痹,最终导致一些人为因素疾病。

### 防晒生活

如今,人们的防晒意识越来越强,不把自己从头到脚用帽子、遮阳伞、防晒霜……"裹"得严严实实,不踏出家门。过多晒太阳,的确会引起皮肤老化现象,或者可能患皮肤癌。

健康代价: 阳光对人体来说是最好的补品。美国医学专家研究发现,经常暴露在阳光下或每星期有规律地晒太阳,可以有效预防骨质疏松症等疾病。因为适当地晒太阳,会促使人体内产生维生素D,进而预防各种疾病。

当然,晒太阳应根据肤色、季节、时间因人而异,不是要每个人都在阳光下暴晒,而是要能接受充分太阳光线,一天要有一个小时的阳光照射。女性害怕皮肤变黑,可以在清早或者傍晚光线不是太强的时候接受日照。女性更容易患骨质疏松症,而骨头长期没有受到刺激的人群也容易患此症。