

weiweixia / December 03, 2012 12:31PM

## [早晨4個壞毛病讓你折壽20歲](#)

### 1. 對床依戀不舍

戀床是很多人都有的小毛病，尤其是上班族，平時工作繁忙，早上及時起床是件很困難的事情。那麼戀床僅僅是一個小的生活習慣嗎？誠然，充足的睡眠可解除疲勞、恢復精力。但有的人錯誤地認為，多睡有益健康，尤其是有利于青少年生長發育，所以有的人早上一有機會就賴在床上不起來，使睡眠時間大大超過需要。這是一種不良習慣，長此以往，會有損身體健康。

[url=http://blog.sina.com.tw/kfvs/article.php?pbgid=126990&entryid=640756][color=White][size=1px]LED industry development trend prediction[/size][/color][/url]

而且，經過一個晚上，腹中空空，已出現明顯得饑餓感，這時如戀床不起，勢必打亂腸胃活動規律，時間一長，胃腸粘膜將遭到損害，容易誘發胃炎、胃潰瘍及消化不良等疾病。所以，必須注意睡眠時間的合理性，保持良好的生活習慣。

[url=http://zara858.blog.petitmallblog.jp/blog-entry-29.html][color=White][size=1px]High voltage MOS shortage[/size][/color][/url]

### 2. 醒來後立即起身小便

早晨一覺醒來，經過一整夜之後，膀胱內已充滿了尿液，有迫切的排尿感，尿意越是緊迫，越要沉得住氣，不可立即起身小便。可是這種一起身就立即小便的行為對人體有什麼危害呢？其實，醒來立即小便使得膀胱排空，這個時候容易引起頭暈，甚至出現排尿性暈厥的現象。

### 3. 醒後立即劇烈運動

一大早起來運動是好事嗎？有些人喜歡晨起後習慣進行適當的體育鍛煉，這樣并無過錯，但是如果不注意的話，對健康的益處其實不大。如果真的有早晨運動的習慣，必須在晨起後稍作休息一下，待氣血陰陽運行平衡後再進行。否則就容易發生心、腦血管的意外。

[url=http://verywed.com/vwblog/babycm/article/89116][color=White][size=1px]Airport LED lighting applications[/size][/color][/url]

### 4. 四忌不吃早餐

據營養專家分析，早餐是一日中最重要的一餐。身體在經過睡眠的休息後，已做好充分準備迎接一天的工作、學習，這時需要攝取豐富的營養，來應付整日的消耗。

[url=http://2562sad.beeblog.com/173402\_1516103.htm][color=White][size=1px]LED road lamp standard[/size][/color][/url]

不吃早餐對大腦的危害：雖說腦組織的重量只占人體重的2 - 3%，但腦的血流量每分鐘約為800毫升，耗氧量每分鐘約為45毫升，耗糖量每小時約為5克。青少年的腦組織正處于發育期，血、氧、葡萄糖的需求量比成人還高。如血糖過低，腦意識活動就會出現障礙，長期如此，勢必影響腦的重量和形態發育。

[url=http://enter20.musicblog.fr/3013913/Remote-excitation-technology/][color=White][size=1px]Remote excitation technology[/size][/color][/url]

不吃早餐對消化系統的危害：正常情況下，頭天晚上吃的食物經過六小左右就從胃裏排空進入腸道。第二天若不好吃早餐，胃酸及胃內的各種消化酶就會去“消化”胃粘膜層。長此以往，細胞分泌粘液的正常功能就會遭到破壞，很容易造成胃潰瘍及十二指腸潰瘍等消化系統疾病。不吃早餐對人體的危害很多，總之這是一種對健康極其不利的壞習慣，畢竟“一日之計在于晨”。

---