

tot416 / February 02, 2012 04:30PM

[女人養生切勿踏入10個健康誤區](#)

女人在不知不覺中可能踏入了要命的健康誤區，妳還渾然不知。看看下面，妳做的到底健康與否，我們好好的去關注下吧，爲了健康多多了解下，10個要命的健康細節妳是不是在做呢？

女人在不知不覺中可能踏入了要命的健康誤區，妳還渾然不知。看看下面，妳做的到底健康與否，我們好好的去關注下吧，爲了健康多多了解下，10個要命的健康細節妳是不是在做呢？

1、忽視常規婦科檢查

最新醫學報道發現：近5年，及早發現的宮頸癌死亡率降低了70%。婦科癌症初期症狀很容易被忽視，所以定期婦科分泌物檢查很重要。醫生建議所有18歲以上的女性，特別是已有性經驗的女性，每年至少要進行壹次婦科常規檢查，其中包括分泌物化驗和盆腔檢查。

2、整天工作，沒有休息

長時間從事壹種工作會讓人感到無聊，而無聊恰恰讓身體感到疲憊。每天都應該盡可能地爲自己找點兒樂，例如：看看笑話，翻翻休閒雜誌，給好朋友打個電話。讓自己偶然做做白日夢等壹些能讓自己輕鬆的事情。

3、健身房裏的馬大哈

最好準備專門的健身軟底鞋或厚棉襪，因爲潮濕的健身房地毯很容易隱藏和滋生細菌，如足癬和足底疣。類似的還有公共更衣室和泳池的拖鞋，雖然都已消毒，但還是穿自己的最保險。

4、呼吸太淺

人們平時的呼吸總是太淺。這洋血管裏含的氧氣水平就低于二氧化碳水平，人因此就會感到疲憊。如果血液中氧氣不足，就會心跳加速、血壓升高。這對人的身體是很不利的，所以應該每天多做幾次深呼吸。

5、牙線會讓牙縫變寬？

這種擔心是多余的，實際上，由于牙線質地很軟，所以比起牙簽來更不會傷害牙齒。壹般的，壹天使用壹次牙線就夠了，但如果妳的牙齒稀疏，就必須隨身帶著牙線。每次進食完用牙線清潔時，盡量使牙線到達牙縫深處，進入齦鈎底，以清潔齦鈎區，但注意不要用力過大，以免損傷牙周組織。

6、鍛煉模式壹成不變

如果多年不改變鍛煉模式，很容易造成經常鍛煉的那部分肌肉勞損，而沒有運動到的肌肉壹直被忽視。

長此以往，很可能使身體不成比例的發展。而且，從心理上，時常變換鍛煉方式不僅使鍛煉更加有效，而且更有新鮮感，也更容易堅持。

7、長期用冷水刷牙

資料表明：人的牙齒最適應35~36.5攝氏度的溫度，如果經常用冷水刺激牙齒將導致牙齦出血、牙髓痙攣或其他牙病的發生。牙齒的壽命平均比人的壽命短10年以上，根源便出在“涼水刷牙”的習慣上。

8、高跟鞋的美麗錯誤

高跟鞋問世以來壹直備受女性的青睞。但鞋跟在7cm以上的高跟鞋使人體重心自然前移，給膝關節造成了壓力。研究發現：膝部壓力過大是導致關節炎的直接原因之壹。另外，如果身體重量過多集中在前腳掌上，趾骨也會因爲負擔過重而變粗。科學證明，過高的高跟鞋還是跟腱和脊椎骨變形的罪魁。據統計，喜歡穿高跟鞋的英國婦女中有62%的人都患有不同程度的上述疾病。

9、經年不變的避孕方式

向醫生詢問是否仍適合妳現在的狀況。5年前常用的避孕藥未必仍適合妳現在的身體。

10、超負荷的衛生棉條

忙碌的妳在量少的日子裏也許會忘記體內衛生棉條的存在。長時間不更換棉條容易導致陰道炎症以及其他婦科疾病。衛生棉條的最長負荷時間是8小時，所以睡前務必要更換新棉條。

Edited 1 time(s). Last edit at 02/03/2012 05:05PM by mepoadm.
