

9. 內臟脂肪——內臟脂肪過多易發心臟梗塞
 典型表現：腹部很平，呼吸困難，心率過速，注意力不集中，健忘。
 長期積累的結果：心肌梗塞，腦梗塞，糖尿病，肝硬變。
 食物解決方案：烏龍茶、咖啡、富含卵磷脂的食物、富含辣椒素的食物、甲殼質、殼聚糖食品、韭菜。



10. 濃稠的血液
 典型表現：一般沒有自覺癥狀，出現癥狀時往往已經發展成動脈硬化及其併發症。
 長期積累的結果：動脈硬化，血栓。
 食物解決方案：納豆、鯖魚、大蒜、銀杏葉精、水。

11. 高血糖
 典型表現：異常口渴，排尿次數和量增多，吃得多卻日漸消瘦。
 長期積累的結果：糖尿病及其併發症，如糖尿病性神經病變，糖尿病性視網膜病變，糖尿病性腎病。

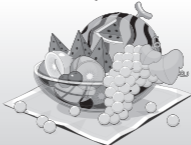
食物解決方案：洋蔥、含黏滑物質的蔬菜、茶類、富含鉻的食物、富含V₁、亞麻酸的食物。

12. 自由基
 典型表現：沒有典型表現，對人體各部分都有損傷。
 長期積累的結果：全身各個器官老化，免疫力下降，易發生心腦血管疾病，糖尿病，癌症。

食物解決方案：蘑菇類、黃綠色蔬菜、十字花科蔬菜、富含維生素E的食物、富含維生素C的食物、富含多酚的食物、富含硒的食物。

*天天五蔬果 健康跟著我

1. 每天至少攝取3份蔬菜和2份水果，紅、黃、綠、白、黑五色蔬果樣樣都好。
2. 蔬菜和水果含有豐富的維生素、礦物質與膳食纖維，可以促進腸胃蠕動，預防便秘問題。



- *何謂「天天五蔬果」
1. 五蔬果是：三份蔬菜十二份水果
 2. 蔬菜類吃的份量：3份(1.5碗煮熟的蔬菜)
 3. 水果類吃的份量：2份(2碗2個1拳頭大10粒)
- 衛生所希望大家一起天天五蔬果，健康百分百，並鼓勵身邊的親朋好友響應。服務專線：03-5932005 橫山鄉衛生所關心您！

新竹縣橫山儲蓄互助社

社刊

第六十六期

中華民國一〇〇年十一月卅日

社長：葉日增
 社址：新竹縣橫山鄉新興村新興街123號
 電話：(03)5933067
 傳真：(03)5932388

財務與業務

一〇〇年十一月三十日止

- 一、社員人數：一四八一人。
- 二、資產總額：一億三仟萬元。
- 三、股金結餘：一億一仟一佰八十五萬元。
- 四、貸款結餘：五千九佰八十萬元。
- 五、社員防癌互助基金六十六人參加。
- 六、協會、區會一〇〇年幹部研習會四月十七日舉辦，理監事十人參加。
- 七、區會幹部夫婦聯誼由孝愛社承辦飛鳳山健行活動二十人參加。
- 八、區會慶祝國際互助社節由德來社承辦專題演講活動十五人參加。
- 九、協會慶祝國際互助社節由德來社承辦專題演講活動十五人參加。
- 十、協會輔導組九月十九、二十日兩天查核帳務，成績三七二分評等優。
- 十一、社員教育旅遊三峽滿月圓森林遊樂園之旅二〇七人參加平安圓滿完成。
- 十二、區會一〇〇年第二次幹部研習十一月十二日舉辦，理監事十三人參加。
- 十三、一〇一年度常年大會於一〇一年一月十五日召開。

女性多吃水果 防子宮纖維瘤



(路透紐約17日電)美國研究今天指出，相較於幾乎不吃水果的女性，每天食用2份以上水果的女性，比較不可能罹患子宮纖維瘤。研究對象為2萬多名黑人女性。

子宮纖維瘤是不會發展成癌症的腫瘤，並非都會產生症狀，但可能造成疼痛以及月經週期長且經血量多。子宮纖維瘤也可能發展得很大，部分情況會造成懷孕併發症以及受孕問題。

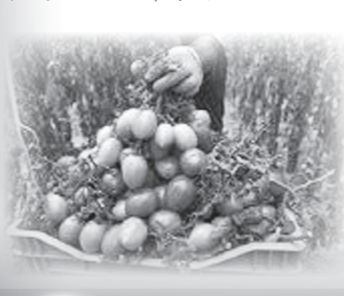
波士頓大學(Boston University)以2萬多名30多歲的黑人女性為研究對象，並持續追蹤逾10年以檢視蔬果攝取量是否與罹患子宮纖維瘤有關。黑人女性罹患子宮纖維瘤的風險是一般女性3倍，因此研究人員猜想是否涉及飲食習慣。

研究顯示，比起每天食用不到一份蔬果的女性，每天食用至少4份的女性，罹患子宮纖維瘤的風險少了10%；但當蔬菜水果分別分析時，食用較多水果的女性風險較低，但食用較多蔬菜的女性罹患纖維瘤的風險則不明。

相較於1週吃不到2份水果的女性，每天吃2份以上水果的女性，罹患子宮纖維瘤的風險少了11%。

罹患子宮纖維瘤與飲食中攝取多少維生素C、E、葉酸以及纖維無關，但研究顯示，從乳製品中攝取較多維生素A也可能有助降低子宮纖維瘤風險。

研究發表在「美國臨床營養雜誌」(American Journal of Clinical Nutrition)。中央社(翻譯)



一〇一年員大會受獎名單

(受獎人當日請出席領獎)

- 資深幹部獎：黃文政
 優良社員獎：張瑞珠、蕭圭宏、吳聲賢、彭春任
 鍾弘源、林振勛
 成績優異獎：劉于嘉、徐洪正、何幸容、陳逸華
 楊千儀、張沛萱
 入學獎：黃熾蓉

100年願景與感言

理事長 葉日增

時間過得真快，小弟日增擔任理事長以來六年任期業以屆滿，小弟日增亦不忘社員老閩們的託付，克盡職責，竭盡所能為社員謀求福利，雖適金融風暴以致業務和社務滑落，成長雖不如預期但仍屬穩定，也未太大的波動，這亦要感謝橫山社的每位理監事們的盡心盡力。

我們的服務團隊無怨無悔的犧牲奉獻，使社務在動盪不安的環境下仍能不斷的進步，日新月異，以維持社務的正常運作，以保障社員的利益減少損失，謀求更多的福利，達到儲蓄互助社不求利益而以實踐服務的精神。

明年適逢儲蓄互助社選舉年，日增在此也希望下一屆新任的理監事會團隊，仍能團結一心，共體時艱，化危機為轉機，繼續為社、為社員努力，促使社務繼續蒸蒸日上，讓橫山互助社更為成長茁壯，更具發展邁向更璀璨的未來。

內附社員大會開會通知單

睡覺本應是緩解疲勞和修養身體的時間。但是現在常常會有「越睡越累」的現象，比如生氣入睡、比如對風而睡、比如帶妝入睡；趕快對照自檢一下，這樣睡覺不僅老得快，睡不好還會變成「催命符」喲！



吸變深變快，抗禦病菌的能力下降，易導致感冒。所以，電熱毯的正確使用方法是，在睡覺前十分鐘接通電源，當被褥預熱之後關閉電源，只要進被窩時不感到驟涼就可以了。

一、「露肩」睡：
有些人睡覺習慣把肩露在被子外面，殊不知冬天天氣寒冷，風寒極易入侵人體關節，導致局部經絡骨節氣血瘀滯，不易流通，造成風濕，關節炎，關節酸脹疼痛。受風寒侵襲也易造成感冒，流鼻涕，引起呼吸不暢，頭暈頭痛。

七、「坐著」睡：
不少女性工作緊張，回到家後感覺十分疲倦，吃飽飯就往沙發上一坐，開始打瞌睡。而坐著睡會減慢心率，使血管擴張，加重腦缺氧，導致頭暈、耳鳴現象的出現。

二、「張口」呼吸睡：
閉口夜臥是保養元氣的最好辦法，而張口呼吸不但會吸進灰塵，並且極易使氣管、肺及肋部受到冷空氣的刺激。

八、「對著風」睡：
人體睡眠時對環境變化的適應能力降低，對著風睡，易受涼生病。所以，睡覺的地方應避開風口，床離窗、門要保持一定距離。

三、「帶「妝」睡」：
一些女性，特別是青年女性睡覺前不卸妝。皮膚上殘留的化妝品堵塞毛孔，造成汗腺分泌障礙，不僅容易誘發粉刺，而且時間長了還會損傷皮膚，使其衰老速度加快。

九、「蒙頭」睡覺：
由於天冷，許多人害怕頭部著涼，喜歡用被子蒙著頭睡覺，殊不知蒙頭而睡，以被蒙面睡覺易引起呼吸困難，隨著棉被中二氧化碳濃度升高，氧氣濃度不斷下降，長時間吸進潮濕空氣，對大腦危害極大。時間長了，就會導致缺氧，造成睡不好覺，易做噩夢。醒後則會感到頭暈、乏力，精神萎靡。

四、「帶「胸罩」睡」：
胸罩對乳房是起保護作用的，但戴胸罩入睡則會招致疾病。當心胸罩變凸罩！特別是誘發乳腺腫瘤。據有關專家研究發現，每天戴胸罩超過十七小時的女生，患乳腺腫瘤的危險，比短時間戴胸罩或不戴胸罩者高二十倍以上。這是因為乳房長時間受壓，淋巴迴流受阻，有害物滯留乳房的結果。

十、「儲存」睡眠：
人體不能儲存睡眠，為了熬夜而先多睡幾個小時，對人體是沒有多大幫助的。其實，人體只需要一定品質的睡眠，多睡不但睡不著，對健康也是無益的。

五、「相對」睡：
有的家人如夫妻、母子等，常常相對而睡。這會導致一方吸入的氣體大多是對方呼出的廢氣，大腦缺少新鮮的氧氣或是氧氣供應不足，也易造成失眠、多夢，醒後頭暈乏力，精神萎靡。由於每個人的睡覺習慣不一樣，拉被子，蹬腿，打呼嚕等，易造成被子滑落，感冒著涼，影響睡眠。

十一、「睡眠不足」：
大腦消除疲勞的主要方式是睡眠。長期睡眠不足或品質太差，只會加速腦細胞的衰退，聰明的人也會變得糊塗起來。

六、「不關電熱毯」睡覺：
整夜開著電熱毯，不但使人醒來後感到口乾舌燥，還容易患感冒。人在入睡時被窩裏的理想溫度為33、35℃，相對濕度為55%、60%，在這種「小環境」下，皮膚的大量血管處於收縮狀態，血流減慢，使機體得到充分的休息和調整。如果電熱毯加熱時間過長，被窩內的溫度持續過高，皮膚血管就會擴張，血液循環加快，呼

十二、「透支」睡眠：
有的女性喜歡熬夜，甚至通宵達旦地玩。儘管第二天她們再補覺，但由於生物鐘紊亂引起的不良後果是無法避免的，白天困倦、精力難以集中，晚上失眠，無法入睡。

十七、「帶飾物」入睡：
一些女性在睡覺時沒有摘卸飾物的習慣，這是很危險的。其一，一些飾物是金屬的，長期對皮膚磨損，不知不覺中會引起慢性吸收以至蓄積中毒（如鉛中毒等）；其二，一些有夜光作用的飾物會產生鐳輻射，量雖微弱但長時間的積累可導致不良後果；其三，帶飾物睡覺會阻礙機體的循環，不利新陳代謝，這也是帶飾品的局部皮膚容易老化的原因。

十三、「睡前「生氣」」：
睡前生氣發怒，會使人心跳加快，呼吸急促，思緒萬千，以致難以入睡。

十八、「微醉」入睡：
隨著生活方式的改變，如今年輕女性的夜生活較為豐富，特別是一些職業女性的應酬較多，常會伴著微醉入睡。據醫學研究表明，睡前飲酒入睡後易出現窒息，一般每晚二次左右，每次窒息約十分鐘。長久如此，人容易患心臟病和高血壓等疾病。

十四、「睡前「飽餐」」：
睡前吃得過飽，胃腸要加緊消化，裝滿食物的胃會不斷刺激大腦。大腦有興奮點，人便不能安然入睡，正如中醫所說「胃不和，則臥不安」。

十九、「睡前「飲茶」」：
茶葉中含有咖啡鹼等物質，這些物質會刺激中樞神經，使人興奮。睡前喝茶，特別是濃茶，更會讓人不易入睡。

十五、「枕頭過高」：
從生理角度上講，枕頭以8、12厘米為宜。枕頭太低，容易造成「落枕」，或因流入頭腦的血液過多，造成次日頭腦發脹、眼皮浮

腫；枕頭過高，會影響呼吸道暢通，易打呼嚕，而且長期高枕，易導致頸部不適或駝背。

十六、「枕著手睡」：
睡時兩手枕於頭下，除影響血液循環，引起上肢麻木酸痛外，還易使腹內壓力升高，久而久之還會產生「逆流性食道炎」。

十七、「帶飾物」入睡：
一些女性在睡覺時沒有摘卸飾物的習慣，這是很危險的。其一，一些飾物是金屬的，長期對皮膚磨損，不知不覺中會引起慢性吸收以至蓄積中毒（如鉛中毒等）；其二，一些有夜光作用的飾物會產生鐳輻射，量雖微弱但長時間的積累可導致不良後果；其三，帶飾物睡覺會阻礙機體的循環，不利新陳代謝，這也是帶飾品的局部皮膚容易老化的原因。

十八、「微醉」入睡：
隨著生活方式的改變，如今年輕女性的夜生活較為豐富，特別是一些職業女性的應酬較多，常會伴著微醉入睡。據醫學研究表明，睡前飲酒入睡後易出現窒息，一般每晚二次左右，每次窒息約十分鐘。長久如此，人容易患心臟病和高血壓等疾病。

十九、「睡前「飲茶」」：
茶葉中含有咖啡鹼等物質，這些物質會刺激中樞神經，使人興奮。睡前喝茶，特別是濃茶，更會讓人不易入睡。

二十、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十一、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十二、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十三、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十四、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十五、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十六、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十七、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十八、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十九、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

三十、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

三十一、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

三十二、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

三十三、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

三十四、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

三十五、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

三十六、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

三十七、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

三十八、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

三十九、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

四十、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

四十一、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

四十二、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

四十三、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

四十四、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

四十五、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

四十六、「睡前「劇烈運動」」：
劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

人體必須清除的12種毒素

人為什麼會得病？除了細菌外，更主要的還是因為體內毒素。毒素為細菌的增殖和侵襲鋪好道路。因此清除和減少體內的各種毒素，我們的身體才會保持健康活力。然而藥物並非健康的製造者，一方面，藥物通常會引起副作用，有時甚至會帶來新的疾病。

在體內沉積的毒素沒得到清理的情況下，服用任何補品、藥品，都不會發揮最佳療效。他認為，食物是最好的醫藥。中醫認為「藥食同源」。適當的食物可以治病，而且沒有副作用。阿部博幸認為，要想保持健康，必須清除以下12種體內毒素。

1. 體內廢氣

典型表現：經常腹脹，而且放屁很臭。

吸變深變快，抗禦病菌的能力下降，易導致感冒。所以，電熱毯的正確使用方法是，在睡覺前十分鐘接通電源，當被褥預熱之後關閉電源，只要進被窩時不感到驟涼就可以了。

七、「坐著」睡

不少女性工作緊張，回到家後感覺十分疲倦，吃飽飯就往沙發上一坐，開始打瞌睡。而坐著睡會減慢心率，使血管擴張，加重腦缺氧，導致頭暈、耳鳴現象的出現。

八、「對著風」睡

人體睡眠時對環境變化的適應能力降低，對著風睡，易受涼生病。所以，睡覺的地方應避開風口，床離窗、門要保持一定距離。

九、「蒙頭」睡覺

由於天冷，許多人害怕頭部著涼，喜歡用被子蒙著頭睡覺，殊不知蒙頭而睡，以被蒙面睡覺易引起呼吸困難，隨著棉被中二氧化碳濃度升高，氧氣濃度不斷下降，長時間吸進潮濕空氣，對大腦危害極大。時間長了，就會導致缺氧，造成睡不好覺，易做噩夢。醒後則會感到頭暈、乏力，精神萎靡。

十、「儲存」睡眠

人體不能儲存睡眠，為了熬夜而先多睡幾個小時，對人體是沒有多大幫助的。其實，人體只需要一定品質的睡眠，多睡不但睡不著，對健康也是無益的。

十一、「睡眠不足」

大腦消除疲勞的主要方式是睡眠。長期睡眠不足或品質太差，只會加速腦細胞的衰退，聰明的人也會變得糊塗起來。

十二、「透支」睡眠

有的女性喜歡熬夜，甚至通宵達旦地玩。儘管第二天她們再補覺，但由於生物鐘紊亂引起的不良後果是無法避免的，白天困倦、精力難以集中，晚上失眠，無法入睡。

十三、「睡前「生氣」

睡前生氣發怒，會使人心跳加快，呼吸急促，思緒萬千，以致難以入睡。

十四、「睡前「飽餐」

睡前吃得過飽，胃腸要加緊消化，裝滿食物的胃會不斷刺激大腦。大腦有興奮點，人便不能安然入睡，正如中醫所說「胃不和，則臥不安」。

十五、「枕頭過高」

從生理角度上講，枕頭以8、12厘米為宜。枕頭太低，容易造成「落枕」，或因流入頭腦的血液過多，造成次日頭腦發脹、眼皮浮

腫；枕頭過高，會影響呼吸道暢通，易打呼嚕，而且長期高枕，易導致頸部不適或駝背。

十六、「枕著手睡」

睡時兩手枕於頭下，除影響血液循環，引起上肢麻木酸痛外，還易使腹內壓力升高，久而久之還會產生「逆流性食道炎」。

十七、「帶飾物」入睡

一些女性在睡覺時沒有摘卸飾物的習慣，這是很危險的。其一，一些飾物是金屬的，長期對皮膚磨損，不知不覺中會引起慢性吸收以至蓄積中毒（如鉛中毒等）；其二，一些有夜光作用的飾物會產生鐳輻射，量雖微弱但長時間的積累可導致不良後果；其三，帶飾物睡覺會阻礙機體的循環，不利新陳代謝，這也是帶飾品的局部皮膚容易老化的原因。

十八、「微醉」入睡

隨著生活方式的改變，如今年輕女性的夜生活較為豐富，特別是一些職業女性的應酬較多，常會伴著微醉入睡。據醫學研究表明，睡前飲酒入睡後易出現窒息，一般每晚二次左右，每次窒息約十分鐘。長久如此，人容易患心臟病和高血壓等疾病。

十九、「睡前「飲茶」

茶葉中含有咖啡鹼等物質，這些物質會刺激中樞神經，使人興奮。睡前喝茶，特別是濃茶，更會讓人不易入睡。

二十、「睡前「劇烈運動」

劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十一、「睡前「劇烈運動」

劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十二、「睡前「劇烈運動」

劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十三、「睡前「劇烈運動」

劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十四、「睡前「劇烈運動」

劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十五、「睡前「劇烈運動」

劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。

二十六、「睡前「劇烈運動」

劇烈活動，會使大腦神經細胞呈現興奮狀態，這種興奮在短時間裏不會平靜下來，人便不能很快入睡。所以，睡前應儘量保持身體平靜。