

THÓI QUEN XẤU CŨNG CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE?

Tức giận có hại cho sức khỏe, ăn nói tục tĩu mất lịch sự, không làm việc nhà bị coi là lười nhác. Nhưng các nhà khoa học mới đây phát hiện những thói quen xấu này không hẳn đáng sợ như mọi người từng nghĩ, trái lại có thể có lợi.

Ví dụ như tức giận có thể giảm bớt áp lực, ăn nói tục tĩu có ích cho việc giảm đau nhức cơ bắp và các bà vợ lười nhác không làm việc nhà có thể tránh khỏi dị ứng, những người hay có động tác nhỏ không dễ bị béo phì.

1. Tức giận giúp giảm áp lực:

Trước đây mọi người đều cho rằng, tức giận sẽ làm cho huyết áp tăng cao, không lợi cho sức khỏe. Nhưng trong những nghiên cứu mới đây cho thấy, khi đứng trước những áp lực, tức giận chính là một cách làm giảm bớt áp lực.

Trong số 92 sinh viên trường Đại học Carnegie Mellon Mỹ đã tham gia những thí nghiệm liên quan. Các nhà nghiên cứu đã phát hiện, trong môi trường áp lực cao khiến cho con người buồn chán, tức giận không hề làm cho huyết áp của người tăng cao, mà trái lại khi so sánh với những người đứng trước áp lực cảm thấy sợ hãi hay những người kìm nén tâm trạng thật của mình, thì chỉ số áp lực máu của những người tức giận và lượng stress hormone đều tương đối thấp.

2. Nói tục tĩu có thể giảm bớt đau nhức

Có nghiên cứu cho thấy, những người khi cảm thấy ngứa ngáy liền mở miệng la mắng, nói những lời tục tĩu thì sẽ chịu đựng trong thời gian ngắn hơn so với những người chỉ kêu đau nhưng không dám nói những câu tục tĩu.

Trong quá trình nghiên cứu, Richard Stephens - nhà tâm lý học thuộc trường Đại học Keele Anh yêu cầu 64 người tình nguyện bỏ tay vào trong nước lạnh. Kết quả cho thấy, những người tình nguyện liên tục chửi mắng có thể chịu đựng lâu hơn những người kia là 40 giây; khi được hỏi về mức độ đau nhức, họ cũng có cảm giác trong thời gian ngắn hơn.

3. Lười có thể tăng tuổi thọ

Giáo sư Exeter - chuyên gia y tế công cộng cho rằng, những người vừa ngủ dậy đã làm việc, cả ngày bận rộn sẽ sớm phải bước sang thế giới bên kia.

Exeter khuyên mọi người phải biết sử dụng thời gian lãng phí hợp lý. Có nghiên cứu cho thấy, những người 50 tuổi nếu thường xuyên tập chạy dài sẽ tiêu hao đi khả năng ra lệnh thay đổi tế bào và khả năng chống lại bệnh tật.

4. Làm ít việc nhà tránh khỏi dị ứng

Ngày nay, những người mắc phải các căn bệnh dị ứng như Suyễn ngày càng nhiều. Có chuyên gia cho rằng cuộc sống hiện đại đã sử dụng quá nhiều đồ dùng sạch và tiêu độc, sống trong một thế giới quá sạch sẽ.

Năm ngoái, hai trường Đại học Anh đã phối hợp tiến hành điều tra, phụ nữ trong thời gian mang thai hay sau khi sinh bé sử dụng quá nhiều đồ dùng sạch trong nhà sẽ làm cho trẻ có nguy cơ mắc phải Suyễn.

Nghiên cứu này đã được tiến hành với 3000 trẻ em. Kết quả cho thấy: những đứa bé sớm tiếp xúc với những đồ dùng hóa chất này có nguy cơ mắc phải bệnh Suyễn tăng 41%, bởi vì các đồ vật hóa chất kích thích đến khí quản của trẻ nhỏ.

5. Những động tác nhỏ giúp giảm béo

Những người có động tác tự do như lắc đầu, đứng ngồi thấp thỏm, lúc duỗi chân, khi thì ngáp thì lại sẽ giúp cho họ giữ được thân hình thon thả. Nói chung, những người như vậy một ngày lại có thể vận động nhiều hơn những người béo phì là 2 tiếng đồng hồ.

Nghiên cứu còn phát hiện ra, những động tác vốn được coi là động tác thừa của cơ thể lại có thể tiêu hao 350kcal/ngày. Nhà khoa học nghiên cứu Mỹ James Levine cho rằng, những người muốn giảm béo hãy chủ động làm thử những động tác nhỏ này.

6. Không gấp chăn có thể chống được bệnh Suyễn

Trẻ em ngủ dậy không gấp chăn, thường bị phụ huynh cho là thói quen xấu. Nhưng các nhà nghiên cứu trường Đại học Kingston Anh phát hiện, những trẻ em không gấp chăn thường không mắc phải bệnh Suyễn.

Mạt bụi hút thành phần nước trong không khí để sinh sống. Nếu sau khi ngủ dậy để nguyên chăn gối như cũ, như vậy khí ẩm của chăn, đệm giường và ga trải giường sẽ bị khô, khiến cho hạt bụi mất nước chết đi.

Nhưng nếu xếp chăn gọn gàng, vậy thì hạt bụi lại có thể sống nhờ vào khí ẩm trong không khí gây bệnh Suyễn ở trẻ.