

2012年12月18日 星期二  
责任编辑:樊慧君 电话:6201407  
版面设计:陈艳 校对:张晗



# 早晨起床别图快

## 早中晚的最佳养生方案

### 晨间养生

#### 1.早起

我国古代养生家都主张晨间应早起床,甚至有人提出越早越好。但根据现代生活夜间普遍晚睡的特点,为保障充足的睡眠,不宜起得过早,一般以6时左右为宜。

#### 2.早晨缓起

起床不宜过急,不宜匆匆忙忙地穿衣、洗漱,狼吞虎咽地吃早餐,风风火火地走出家门去上班。这种过快的节奏会使安睡一夜的身体难以适应。久之,会引起循环系统、消化系统功能紊乱,甚至会导致疾病的发生。正确的做法是,早晨睡醒后可躺一会儿再起床,逐渐加快节奏,做好上班后应付繁重任务的躯体和心理准备。

#### 3.吐故纳新

睡眠时全身各个系统活动减慢,一些代谢废物未能

及时排出体外,因此,晨间第一件事应该吐故纳新,即养成先大小便的良好习惯。起床后要立即开窗换气,将室内的“污秽之气”尽快地排出去。同时,应该喝一杯白开水,水中稍加食盐效果更好,它除了有和凉白开水同样的洗刷肠胃道的作用外,对预防口腔、胃肠疾病和呼吸系统疾病也颇有益。

#### 4.室外活动

这是晨间养生的一项重要内容。早晨到附近空气新鲜、洁净的地方,如公园、树林、广场、河边等处,呼吸新鲜空气,进一步地“吐故纳新”,同时进行适宜的健身活动。原则是量力而行,适可而止。

#### 5.用好早餐

早餐不仅一定要吃,而且要吃得好些,以满足上午繁重的工作或学习之需要。

### 午间养生

午间养生的重点应突出一个“休”字。有人主张,午饭应该吃得丰盛、齐全一些。午饭后,不管多忙或时间多短,都应抓紧时间休息一会儿,哪怕打个盹也好。

实验表明,人的睡眠节奏,除了夜间的睡眠高峰外,中午13时左右也是一个睡眠高峰。午睡是人体生物刺激所致,是正常的生理活动,是睡眠的一部分,是维系健康,消除疲劳,恢复精力的良方之一。长期不午睡不仅有害身体,而且还会因精力涣散而容易发生事故。

午睡的益处很多,不仅可以补偿夜间睡眠不足,使人的大脑和身体各个系统都得到放松与休息,更有利于下午、晚上的工作和学习,而且也是夏、秋预防暑热的一项积极措施。不少人尤其是脑力劳动者都体会到,午睡后工作效率大大提高。有资料证明,有午睡习惯的人其冠心病的发病率比不午睡的人低得多,这是因为午睡能使人体心血管系统舒缓,并使人体紧张度降低。把午睡比喻为最佳的“健康充电”是很有道理的。

### 晚间养生

晚间是“养生三间”中的重点,应该突出“轻松愉快”这四个字。

#### 1.用好晚餐

晚餐是夜生活的序曲,晚餐应该尽量满足全家人的需要,使每个人都能吃上较可口的饭菜,荤素搭配,讲究营养,吃得齐全、合理。不过老年人和心血管病患者,晚餐尽可能少吃油腻和高胆固醇食物,多吃素食。还要注意在餐桌上不要讲令人不愉快的话题,以免影响进餐情绪。

#### 2.夜生活不宜单调

不要总因坐在电视机前一看就是数个小时,也应走出家门到幽静的地方去散步、谈心,或是到朋友家去做客、聊天、拉家常,或是从事自己喜爱的活动,如听音乐、弹琴、唱卡拉OK等使夜生活丰富多彩。

#### 3.就寝时间不宜过晚

晚上活动最好不要超过22时~23时,以免影响晚间睡眠。  
(据人民网)

## 寒冷冬季5个防病保健小常识

气温越来越低,人的抵抗力逐渐下降,感冒指数上升,由此可见,冬季保健养生变得如此重要。想要知道在冬季有什么小常识可以帮助人们防病保健吗?关注养生的朋友不要错过啦。

### 一、冬天戴围巾,别捂嘴

在寒冷的冬季,不论是年过花甲的老人还是儿童、年轻的小伙还是漂亮的姑娘,出门围上一条围巾,既有防风御寒之效,又能增添美的风采。在戴围巾时,不要采用连脖子带嘴一块捂的方法,看似保暖,实则于健康不利。因为围巾大都以羊毛、兔毛、混纺毛线织成,纤维极易脱落,又因容易吸附灰尘、病菌,而且不常洗涤,所以在围巾接触人的口鼻时,脱落的纤维、灰尘、病菌很容易随呼吸进入体内,使人易患呼吸道疾病。

### 二、冬季戴棉帽,如同穿棉袄

寒冬,人们穿上了厚厚的服装,热量就主要从头、手等暴露部位散失。据测试,处于静止状态下不戴帽的人,从其头部散失的热量是很多的。在环境气温为15℃时,从头部散失的热量占人体的总散热量的30%,4℃时占60%,-15℃时占75%由此可见,头部的保暖与人的热平衡有着十分密切的关系。正如俗语所说:“冬季戴棉帽,如同穿棉袄。”

### 三、18℃,理想温度

冬天,外界寒冷,室内外温差较大,室内一般保持16℃~20℃较适合,以18℃为最理想。

若室内温度过高,会使人感到闷热心烦,令人头昏脑涨,萎靡不振。时间长了,还会引起口干舌燥,眼睛干涩,久之会打破人体的生理平衡,引起生理变化,引起疾病。尤其是北方冬天用火炉烧煤取暖的房间,温度过高时,特别容易引起外感风寒。

若室内温度过低,会使人体散热过快,大大消耗人体的热能,常常令人感到寒冷、缩手缩脚,身体虚弱者会引起寒战,胃肠虚弱者,会引起腹胀、胃痛等。

### 四、天气寒,脚要暖

俗话说“寒从脚起”,脚离心脏最远,血液供应少且慢,再加上脚的表皮下脂肪层较薄,保温性较差,因此,脚的皮温最低,趾尖温度有时只有25℃。

中医学认为,足部受寒邪,势必影响内脏,可引致胃脘痛、腹泻、行经不调、月经不调、阳痿、腰腿痛等病症。脚部受凉还会使抗病能力下降,从而引致上呼吸道感染。因此寒冬时必须重视对脚的保健。

### 五、不要夜间憋尿

冬天夜长,有些人就寝后因怕冷而长时间憋尿,这样做对身体有害。

尿液中含有尿素、尿酸及各种有毒代谢物质,尿液在体内积存时间过长,这些有毒物质对机体就可能产生有害影响,并可能引起膀胱炎和尿道炎。经常憋尿,还可能导致尿痛、尿血和漏尿现象的出现,尤其是女性。(39健康网)