

市场星报

安徽人的生活指南

2020.6.13
星期六 庚子年闰四月廿二
今日4版 第7365期

全国数字出版
转型示范单位

APG 安徽出版集团 主办
国内统一刊号 CN34-0062
邮发代号 25-50

起床慢慢来,早餐不凑合……

这份夏季 “起床指南”请收好!

起床宜慢慢来,不宜猛起猛坐,但也不能赖床;起床后饮水因人而异;早餐不能凑合,最好选择蛋白质丰富的食物……安徽省针灸医院专家费爱华表示,一日之计在于晨,老年人早起后的起床动作、洗漱、晨练、早餐等都很有讲究,“老年朋友不妨参考一下这份夏季‘起床指南’。”

□胡培佳 王津森
记者 马冰璐

起床:慢慢来

醒来后,先别急着马上起身,而是要先伸展下肢体,让心跳慢慢加速,然后慢慢起身。立即起身可能会导致大脑突然缺血缺氧而出现头晕、眼花等症状。当然,也不要赖床。早上,人体阳气开始生发,赖床会影响人体阳气的运行,所谓“久卧耗气”。另外,长时间的赖床,会减缓人体的血液循环,导致营养在体内不能很好地传送,肌肉和关节中代谢产生的物质也不能被排出体外。并且赖床还会影响人体的排泄功能,容易造成便秘。

洗漱:冷热水交替洗脸

费爱华建议,可以用冷热水交替洗脸,促进头部血液循环,使人精神焕发。同时可以多按摩一下太阳穴、迎香穴等,可以减少皱纹的产生,对鼻炎也有一定的帮助。刷牙漱口可以清除口腔内的细菌,为进食做准备。

饮水:因人而异

起床后大家都会觉得口渴,经过一晚的休息,人体的确需要补充一些水分,稀释一下血液黏稠度,而且饮水可以促进胃肠蠕动为排便做准备。一般以喝温开水为宜。至于淡盐水、茶叶水、蜂蜜水、生姜红糖水、柠檬水、菊花枸杞茶、三七丹参西洋参粉茶等要根据个人情况来选择。但是不建议早上一起床就喝牛奶、果汁、可乐、咖啡等饮品。

运动:不宜剧烈

起床后适当地运动,可以促进阳气生发,促进各个器官的功能,起到延年益寿的作用。也可以做一些传统的养生保健操,如五禽戏、八段锦等。另外,也可以做一些

简单的运动,如十指梳头、运目、摩腹、搓腰、鸣天鼓、叩齿、牵拉耳朵等。费爱华提醒,要注意,早晨不适宜进行剧烈运动,会刺激交感神经过度兴奋,打乱自主神经节律,中老年人还容易出现心肌梗死、脑血管意外等。

早餐:不能凑合

“早餐要吃好,午餐要吃饱,晚餐要吃少”。早餐为一天的工作生活奠定营养基础。千万不能长期不吃早餐,这样容易得胆结石、胃病。早餐最好选择蛋白质丰富的食物,比如鸡蛋、牛奶、坚果、水果、麦片等。

“心理之痛”来袭, 空巢老人难言

子女应学会为老人“保暖”

▶ 02版

一天睡多久 不容易生病?

看看专家怎么说

▶ 04版