

晨起后、入睡前，在一天的两头，你分别做了什么事，将会影响到你的健康。北京老年医院中医科主任医师刘德泉提醒，冬天最好遵循以下“早晚”原则，有助于你把身体调养到最佳状态，特别对慢性病缠身的老年人来说，尤其如此。

冬季养生分早晚

早上晚点起，晚上早点睡

中医理论认为，人与自然是一个整体，人应该顺应自然的四时变化，合理安排起居休息。著名健康教育专家、北京安贞医院心脏内科主任医师洪昭光教授也指出，当太阳升起时，人体生物钟就会发出指令，交感神经开始兴奋，这就意味着你该起床了。

冬季白天缩短，夜晚增长，人也应顺应“冬藏”原则，适当延长睡眠时间，将作息调整为“早睡晚起”，比其他季节早睡一两个小时，再晚起一两个小时。刘德泉提醒，本就阳气偏弱的老年人，最好等太阳出来再起床，以避寒邪。否则，很可能因受寒引发感冒、咳嗽、哮喘等呼吸道疾病，甚至诱发心绞痛等意外。

早饭晚点吃，晚饭早点吃

冬天晚起床，早饭也应顺延。因为人在睡眠时，消化系统仍在努力工作，消化一天中吃下的食物。如果早饭吃得过早，会使消化系统疲劳应战。起床后，可以先喝一点水，再不慌不忙准备早饭，给消化系统留下足够的休息时间。

晚上早睡觉的起居习惯，也决定了在冬天应适当提早吃晚饭，特别是老年人的消化功能较弱，更有必要早一点吃，以保证身体有足够的休息时间彻底消化食物。这样不仅能够避免晚上积食，还能保证良好的睡眠质量。

早上吃“硬”，晚上喝稀

这里说的早吃“硬”，其实并不是指口感硬的东西，而是营养丰富、能量较高的食物。刘德泉说，早饭吃得好，才能更好地保证一天活动所需的能量。如瘦肉、谷物食品等。但消化功能较弱的老年人也得同时考虑食物是否易消化。

晚饭后，人的活动量会减少，为了避免食物堆积，应少吃点，并选择好消化的食物，以稀粥为好，肉类、辛辣食物等最好避免。晚餐喝粥还有养胃、安神的作用，推荐老人可以吃些山药粥、莲子粥、红枣粥等。

早上喝水，晚上喝蜜

中医有句话叫：“早喝盐水晚喝蜜”。中国中医科学院西苑医院杨力教授解释说，盐有清热、凉血、解毒、养肾的作用。晨起后空腹喝一杯淡盐水，有助于降火益肾，缓解便秘、改善肠胃的消化功能，且对上火、咽喉肿痛者也有好处。但患有高血压等心脑血管疾病的病人，以及肾脏功能不好的人应慎喝；一般100毫升水中食盐不要超过0.9克，以免加重肾脏和心脏负担。

晚上喝蜂蜜水，既可以帮助消化，又有助睡眠。每天睡觉之前可以舀一勺蜂蜜，用温开水调服。但有起夜习惯的人晚上最好不要喝蜂蜜，因为其含糖量较高，容易引起多尿；糖尿病患者也应慎喝。

晨练晚一点，晚练早一点

不论是早起锻炼，还是傍晚锻炼，都需要适应冬天的时令特点。刘德泉认为，选择锻炼时间的一大原则是：见不到太阳不要锻炼。所以，晨练要等到太阳出来后，晚练要赶在太阳下山前，只有这样才能保证人体内的阳气不受损。因此，在冬天，晨练的时间就要比其他季节晚一点，傍晚锻炼则要比其他季节早一点。

此外，冬季早晚气温较低，室内外温差大，过早出去锻炼，比较容易受凉，还可能因血管收缩，血压升高，引发身体不适。晚上太晚锻炼，也可能会因气温问题导致身体不舒服，有心脑血管疾病的老人，尤其应当注意。

早上锻炼静为主，晚上锻炼多动动

有人喜欢做操打拳，有人喜欢跑步跳舞，应根据身体的不同状态，选择不同的锻炼方式。北京体育大学教育学院副教授武文强认为，早上人刚从睡眠中醒来不久，整个身体还处于“抑制”状态，适当的锻炼可以帮助恢复活力。但是，人体的唤醒需要一个过程，应当循序渐进，所以早

上不应做较剧烈的运动，可以做早操、打太极为主。

到了傍晚，人体就基本活动开了。英国运动生理学家的研究也发现，下午4点以后和晚上，人的体力、反应力、适应力都会达到较好状态，心跳、血压也较为平稳。因此，可以进行稍微激烈一点的活动，如打球、跑步等，老年人也可以选择跳舞、快步走等运动。但如果将锻炼时间安排在晚饭后20分钟或临睡前10分钟，则应尽量轻柔缓和，如散步等。

早起晒太阳，晚上泡泡脚

晒太阳有助补钙，还能够振奋精神。刘德泉建议早上多晒晒太阳，15分钟即可有助提高人体内的维生素D水平，促进钙质吸收。日本更是将早起后定时晒太阳作为一种睡眠治疗方式，因为晒太阳可使人体内的生物钟逐渐恢复正常，这是缓解失眠问题的关键之一。

热水泡脚有助血液循环，提高睡眠质量，因此提倡在睡前进行。活动了一天，晚上身体比较疲累，肝肾也急需得到休息和调养，杨力说，此时最好的调养方式就是泡脚。刘德泉也建议，睡前用40摄氏度左右的水泡脚半小时，达到身上发热，但不明显出汗就可以了。泡脚后，建议不再进行其他活动，隔数分钟即入睡，效果更好。

(王玉琴)

