

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“早睡早起”,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、补肾的作用。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,也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,晚上身体比较疲劳,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)

