

**核心提示**

俗话说，“一天之计在于晨”，尤其是起床后这段时间，即使一个很小的动作，都可能给一天的生活带来影响，轻则让人憋着一肚子“起床气”，重则诱发突如其来的健康意外。结合国内外相关研究，总结出8个人们常犯的起床错误，并给出健康指导，教您以最好的状态迎接新一天。

**一忌醒后立即小便**

晚上水喝多了，或者有尿频、尿急症状，凌晨常会被憋醒。如果急匆匆地起身去厕所，往往头昏。睡眠时，人体代谢水平降低、心跳减慢、血压下降，各项生理机能都运转缓慢。此时突然下地去厕所，膀胱迅速排空，易诱发低血压，引起大脑短暂性供血不足，导致排尿性晕厥。而在寒冷的冬季，清晨又是突发心梗、脑卒中的“魔鬼时间”，中老年人憋醒后立即上厕所，还易诱发心脑血管疾病。因此，即便尿憋得再急，也不要马上起身往厕所跑，而要慢慢起身，在床边坐上几分钟，再慢慢走向厕所。

**二忌醒后立即起身**

不少人早上醒来便急匆匆地爬起来，却被一阵头晕目眩的感觉“击倒”。睡醒后，人由抑制状态转入兴奋状态需要一个过程。如果立即起身穿衣、洗漱，身体没适应过来，血流也比较慢，不能及时将氧气输送到大脑，就容易出现头晕、眼花等不适，中老年人还容易发生心脑血管意外。醒来后，先别急着起身，老年人可先仰卧床上做以下活动：首先，两手搓热，干洗脸数次，然后依次按摩太阳穴、后脑勺、脖子，反复20次；其次，两手半握拳，轻捶腰背部10次，然后捶打双侧大小腿外侧；最后用两脚跟交替蹬脚心，然后双脚掌摩擦，使脚心感到温热。

**三忌醒后立即工作**

有人工作任务紧，醒来后就投入紧张工作。但此时大脑供血不足，不仅导致工作效率低，还容易疲劳。工作再忙，醒来后最好睁眼躺在床上，想想一天的计划，让正在“休息”的肌肉和血液慢慢“清醒”，然后缓慢起身，伸个懒腰。还可以在床上做个小的伸展运动，放松全身肌肉：左腿伸直，右腿弯曲，双臂水平张开，上身有节奏地扭转20次；然后仰卧，身体蜷缩，双手抱膝，静止一会，然后缓缓上下滚动20次。

**四忌醒后剧烈运动**

在时间充裕的情况下，晨起适度锻炼对健康益处很多。但有些人早上起来就马上开始进行剧烈运动，比如仰卧起坐、跑步、广场舞等，还有人为了赶车上班，一路小跑，累得气喘吁吁。早晨进行剧烈运动，会刺激交感神经过度兴奋，同时打乱自主神经节律，让人一整天都紧张焦虑，中老年人还容易出现心肌梗死等心脑血管急症。上班族前一晚应该把第二天要穿的衣服、要带的东西准备好，避免手忙脚乱地收拾东西。路上尽量从容不迫，建议不要快走或者小跑。早晨锻炼时，不妨做一做“养生操”。具体做法是：平躺并放松身体，五指交叉，掌心向上置于头顶，脚尖交替伸直和上钩，同时左右转体；然后用双手掌根依次从上到下搓热前胸及两肋；接着，用掌心顺时针按摩脐周诸穴50圈；最后，用双手半握拳轻轻拍打双下肢外侧，感觉下肢外侧皮肤温热即可。如果要起床运动，建议以轻柔缓的运动为主，如散步、太极拳和八段锦。

**五忌醒后马上进食**

经过一夜的睡眠，胃在清晨也还处于“半梦半醒”的状态，需要十几分钟至半小时才能苏醒。而且早上唾液和胃液分泌量相对较少，如果立即进食，尤其是吃一些难消化的食物（如肉类等），易导致消化不良。晨起后最好先喝一杯水，过段时间再进食，这一杯水不仅能补充睡眠时失去的水分，增加消化液的分泌，还可以促进血液循环，防止心血管意外的发生。需要注意的是，这杯水最好是与室温相同的白开水，冬天可以喝温白开水，果汁、咖啡、牛奶、碳酸饮料、淡盐水等都不适宜。还要注意，晨起饮水不要过猛，一口一口喝对身体更有益处。

**六忌醒后立即叠被子**

许多家长从小就教育孩子，要养成起床马上叠被子的“好习惯”。但英国金斯顿大学的一项研究显示，起床后别马上叠被子，有益身心健康。该研究的首席科学家普赖特勒夫博士指出，即使是非常整洁的卧室，每张床上的被褥里也至少有1500万只螨虫。由于房间里的尘螨在干燥、透露的环境中不易生存，而叠好的被子会轻易保存人体的温度和汗液，因此给尘螨创造了生存条件。另外，人在一夜的睡眠中排出大量废气，其中含二氧化碳等化学物质149种，从汗液蒸发出来的物质约150种，这些物质都会吸附在被子上。起床后马上叠被，这些物质不易散发，导致有害物质积累和微生物繁殖，不仅改变被子纤维的性质，到晚上再次被人体吸收，从而危害健康。因此，起床后不要马上叠被和整理床铺，而要将被子翻转过来，让被子的内侧朝外，同时将门窗打开通风，等洗漱完再叠好被子。

**七忌醒后赖床不起**

许多上班族遇上节假日，便习惯躺在被窝里赖床。但赖床不起的人多数有这样的感受：躺久了反而觉得四肢发沉、精神萎靡、头晕目眩，还不如像工作日早早起床那样精力充沛。久卧伤气，而且睡懒觉不利于人体阳气宣发，导致气机不畅，易行滞疾。还有人闹钟响了几遍，才匆忙起身洗漱，这会使交感神经过度兴奋，自主神经发生紊乱，容易让人心情烦躁。英国的研究指出，与起床较早的人相比，早起者身体更健康，心情更愉悦。因此，不论何时都要养成不赖床的好习惯。工作日早睡，尽量早起片刻，留出喝杯水、吃早餐的时间。节假日不要赖床，去早市逛逛，买点新鲜蔬果，回来做顿早餐犒劳自己，最好是到户外参加有氧运动，这远比赖床要更愉快。

**八忌起床不拉开窗帘**

不少人起床后懒得拉开窗帘，但专家指出，要想从睡眠状态中迅速、完全地清醒过来，最好先拉开窗帘，让阳光照射进来，给生物钟一个信号，此时，身体才会停止分泌令人困倦的褪黑激素，增加大脑内血清素（带来愉悦感和幸福感的激素）的水平。顺手打开窗户，在窗边站立片刻，吸几口清新的空气，给大脑提供充足的氧气，可使大脑加速清醒。阴雨天打开卧室的灯，能达到同样的效果。

(时报)

**看看这些再起床**