

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。

# 看看这些再起床

## 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,往往会头晕。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,人体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,建议以轻柔和缓的运动为主,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,易行滞碍。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,与起床较迟的人相比,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)