

## 赖床5分钟 有利健康

从中医讲,冬季起床宜慢不宜快。尤其是脑供血不足、颈椎病患者和心血管疾病患者等更要注意。

赖床对健康有何益处?据介绍,夜间睡觉时,身体各处系统及关节都属于半睡眠状态,如果马上起床,身体尚未适应工作状态,会出现头晕、心慌,甚至四肢乏力、反应迟钝等现象。尤其是脑供血不足、颈椎病患者和心血管疾病患者等更要注意。因为人睡觉平躺时,血液在身体循环较平缓,若立刻起床,血流缓慢,不能一下子将氧气输送到脑,血压上不来,便会产生头晕等不适症状。赖一会床,让肌肉和血液慢慢适应到正常状态,有益无害。

当然,过度贪睡赖床也不利健康,可能会引发抑郁、感冒、记忆力下降等疾病。

## 寒冬哪些人 适合吃辣椒



辣椒可以开胃消食、暖胃驱寒,是秋冬季节人们喜爱的食物。到底辣椒该如何健康吃?哪些人不适合吃辣椒呢?中医专家指出,体内湿气重的、受风寒侵袭的、气血瘀滞的人更适合吃辣,有助于排出湿气,通畅气血。

体内湿气重的人,怎么才能断定自己湿气是否重呢?中医有个词,叫“头重如裹”,就是说头就像被布勒紧一样,让人打不起精神,这就是湿气重的一个表现。湿气重也会从大便上显示出来。如果你的大便总是不成形,老爱粘在马桶上冲不下去,用专业语说叫“便溏”,也是体内湿气重的一个表现。这时你就该用健脾祛湿的药物,从饮食上再多吃点辣,就会好起来了。

受风寒侵袭的人。偶尔淋雨、受寒都会导致风寒入体,最明显的表现就是发烧、流鼻涕、头痛,也就是我们俗称的风寒感冒。这时可以喝点姜汤、葱白汤,发发汗,让寒邪顺着汗排出来就好了。

还有就是夏天吹空调吹得头痛,或是老流鼻涕。一般人在这时会服用藿香正气水。藿香正气水的君药是藿香。你喝藿香正气水时什么滋味,是不是辣辣的?藿香就是味辛的,辣就能解表发汗,把寒邪给驱赶出去。夏天可以多吃点辣,孙思邈在《千金要方》中就说:“夏七十二日,省苦增辛,以养肺气。”因为夏天心气量旺,心为火,火克金,你吃点辣就是在补肺气。

气血瘀滞的人。女人经常会有痛经的症状,痛经其实就是气血瘀滞导致的。这时你吃点元胡止痛片就管用。另外还有益母草,因为它味辛,有活血调经的效果。还有跌打损伤经常用药酒来治疗,也是这个原因。



# 养生之道 健康之道从养生开始

早中晚的最佳养生方案

## 晨起别图快 就寝不宜晚

起床不宜过急,不宜匆匆忙忙地穿衣、洗漱,狼吞虎咽地吃早餐;午饭后,不管多忙或时间多短,都应抓紧时间休息一会儿;晚间是“养生三间”中的重点,应该突出“轻松愉快”。

**晨间养生。**1.早起。我国古代养生家都主张晨间应早起床,甚至有人提出越早越好。但根据现代生活夜间普遍晚睡的特点,为保障充足的睡眠,不宜起得过早,一般以6时左右为宜。2.早晨缓起。起床不宜过急,不宜匆匆忙忙地穿衣、洗漱,狼吞虎咽地吃早餐,风风火火地走出家门去上班。这种过快的节奏会使安睡一夜的身体难以适应。久之,会引起循环系统、消化系统功能紊乱,甚至会导致疾病的发生。正确的做法是,早晨睡醒后可躺一会儿再起床,逐渐加快节奏,做好上班后应付繁重任务的躯体和心理准备。3.吐故纳新。睡眠时全身各个系统活

动减慢,一些代谢废物未能及时排出体外,因此,晨间第一件事应该吐故纳新,即养成先大小便的良好习惯。起床后要立即开窗换气,将室内的“污秽之气”尽快地排出去。同时,应该喝一杯白开水,水中稍加食盐效果更好,它除了有和凉白开水同样的洗刷肠胃道的作用外,对预防口腔、胃肠疾病和呼吸系统疾病也颇有裨益。4.室外活动。这是晨间养生的一项重要内容。早晨到附近空气新鲜、洁净的地方,如公园、树林、广场、河边等处,呼吸新鲜空气,进一步地“吐故纳新”,同时进行适宜的健身活动。原则是量力而行,适可而止。5.用好早餐。早餐不仅一定要吃,而且要吃得好吃,以满足上午繁重的工作或学习之需要。

**午间养生。**午间养生的重点应突出一个“休”字。有人主张,午饭应该吃得丰盛,齐全一些。午饭后,不管多忙或时间多短,都应抓紧

时间休息一会儿,哪怕打个盹也好。

实验表明,人的睡眠节奏,除了夜间的睡眠高峰外,中午13时左右也是一个睡眠高峰。午睡是人体生物刺激所致,是正常的生理活动,是睡眠的一部分,是维系健康,消除疲劳,恢复精力的良方之一。长期不午睡不仅有害身体,而且还会因精力涣散而容易发生事故。

午睡的益处很多,不仅可以补偿夜间睡眠不足,使人的大脑和身体各个系统都得到放松与休息,更有利于于下午、晚上的工作和学习,而且也是夏、秋预防暑热的一项积极措施。不少人尤其是脑力劳动者都会体会到,午睡后工作效率大大提高。有资料证明,有午睡习惯的人其冠心病的发病率比不午睡的人低得多,这是因为,午睡能使人体心血管系统舒缓,并使人体紧张度降低。把午睡比喻为最佳的“健康充电”,是很有道理的。

的。

**晚间养生。**晚间是“养生三间”中的重点,应该突出“轻松愉快”这四个字。1.用好晚餐。晚餐是夜生活的序曲,晚餐应该尽量满足全家人的需要,使每个人都能吃上较可口的饭菜,荤素搭配,讲究营养,吃得齐全、合理。不过老年人和心血管病患者,晚餐尽可能少吃肥腻和高胆固醇食物,多吃素食。还要注意在餐桌上不要讲令人不愉快的话题,以免影响进餐情绪。2.夜生活不宜单调。不要总因坐在电视机前一看就是数个小时,也应走出家门到幽静的地方去散步、谈心,或是到朋友家去做客、聊天、拉家常,或是从事自己喜欢喜爱的活动,如听音乐、弹琴、唱卡拉OK等等使夜生活丰富多彩。3.就寝时间不宜过晚。晚上活动最好不要超过10至11点,以免影响晚间睡眠。

## 心脑血管最喜爱 四大“补品”

据英国《每日电讯报》报道,为了更好地了解各种心血管疾病和智力之间的关系,英国爱丁堡大学的斯诺里·伯恩·拉芬森博士对452名老年人进行了为期4年的跟踪调查。

这些人中,至少1/3患有心血管病,如心绞痛或者由于动脉硬化引起的血流速度减缓。与调查阶段没有出现心血管疾病的人相比,心脏出现问题的人语言学习方面的能力明显下降。

拉芬森博士表示,人们不要等到出问题时才想到预防,平时好好保护心脏,大脑才会更加健康。那么平日中,心脑血管最喜爱什么样的“补品”呢?

**大脑喜欢菠菜。**大脑是一台珍贵而复杂的发动机,必须补充“优质燃料”,而这些优质燃料就是最新鲜的水果和蔬菜,比如菠菜以及肥瘦搭配的新鲜肉类,最好是牛肉、羊肉和鱼肉。国外也有研究表明,多吃菠菜可以减少记忆力减退现象。相反,大脑“最差的燃料”就是含化学添加剂多的食物,比如罐头食品和方便面等含防腐剂多的食品,以及经嫩肉粉处理过的肉类。

**心脑血管爱喝水。**大脑电解质的运送大多依靠水分。所以身体缺水的时候,人会头疼、头晕、无法集中注意力。每天至少要喝1.5升水,尤其两次手术间隙,一定要喝杯水,让大脑重新动起来。美国的一份研究报告表明,每天喝水5杯以上的人,要比只喝两杯以下者更少可能死于心脏猝死发作。专家们因此建议应当尽量遵循推荐的每天喝水八杯。

**心脑血管喜欢骨头壮。**肌肉收缩,牵引骨的移动,产生各种动作运动。骨骼还是人体的支架,它与肌肉赋予人体基本外形,构成体腔,包括颅腔、胸腔、腹腔和盆腔,从而保护脑、肺、心、肾、肝、脾等重要器官。

**心脏爱欢乐。**当一个人感到压力时,身体会释放减压物质,所以一般的压力对身体不会造成大伤害。但是当压力过大或长期侵袭身心时,心脏就会被“压”出毛病。如坐立不安、对日常的琐事力不从心,比平常更加犹豫不决、食欲大减、注意力难以集中、睡眠受到干扰等。别把这些症状不当回事,要及时采取行动为身体减压,保持欢乐的心情最好。

## 心脏不好 锻炼前必须热身

心梗患者每次锻炼之前,一定要做一下准备活动,活动一下身体,舒展一下筋骨,如举举臂、伸伸腿、扭扭腰都可以,时间在10分钟左右即可。

据医生介绍,虽然体育锻炼能够促进身体各器官的新陈代谢,改善全身血液循环,使心脏逐步适应运动状态。但心梗患者的体育锻炼不同于正常人,既要让心脏受到一定锻炼,又不能让其负担过重,否则适得其反。

因此,心梗患者每次锻炼之前,一定要做一下准备活动,活动一下身体,舒展一下筋骨,如举举臂、伸伸腿、扭扭腰都可以,时间在

10分钟左右即可。如果不做准备活动,直接开始运动,会使心率迅速加快。特别是一些年龄较大且心肺功能都不正常的老年人,严重时会导致血压急剧上升,出现急性心梗发作或发生心力衰竭。需要注意的是,在做准备活动时,要放松心情,张开嘴尽量多呼吸一些新鲜空气,举臂、伸腿、扭腰时,动作幅度不能太大,要慢慢地使身体得到全面放松,使心脏处于最佳状态,再慢慢投入到体育锻炼中。

医生建议心梗患者,每周至少要进行3次体育锻炼,每次不低于20分钟,锻炼项目有散步、打太极、骑自行车、做广播体操、打乒



乓等,根据个人兴趣爱好和环境条件自行确定。锻炼结束后,如果感到十分疲劳或出现关节痛、小腿疼痛等,这说明活动量过大了,下次应当适当减少运动量。锻炼快要结束时不要

立即停止,接着做10分钟左右的还原活动,可进行一般速度的步行或慢跑伸臂等。之后静止休息15分钟后才可以进餐或洗澡,尤其不要马上卧床休息,这样对心脏不利。

## 如何避免 跷二郎腿?

跷“二郎腿”有害健康,但是形成习惯后往往难以改变,要注意纠正。

如果你因工作的需要确实需要坐着,那也要选择正确的坐姿,加强保护措施,正确的坐姿应该是选择有椅背的椅子,屁股

贴紧椅背,腰后摆个椅垫,至少能让腰椎有个可以支撑的东西,时刻提醒自己两腿不要交叠,最忌讳的坐姿是屁股坐在椅子的前缘,脊椎向后仰着,这样对脊椎的损伤是很大的。

由于跷“二郎腿”有害

健康,因此人们应当尽量减少跷“二郎腿”,经常保持双脚平放地面的坐姿,以保持血流通畅。此外,工作一段时间要起身活动活动腰部和腿部,不要因为长时间采用一种姿势而损伤了身体。