

晨起三不要 饭后三不急 睡前三不宜

这份健康生活小贴士请收好

世界卫生组织的研究表明,生活方式对人们的健康和寿命起到了主要作用,大概占60%。剩下的是遗传、社会因素、医疗条件及气候的影响。可见,在决定健康和寿命长短这件事情上,生活方式有着重要影响。建议平时做到:晨起三不要、饭后三不急、睡前三不宜。

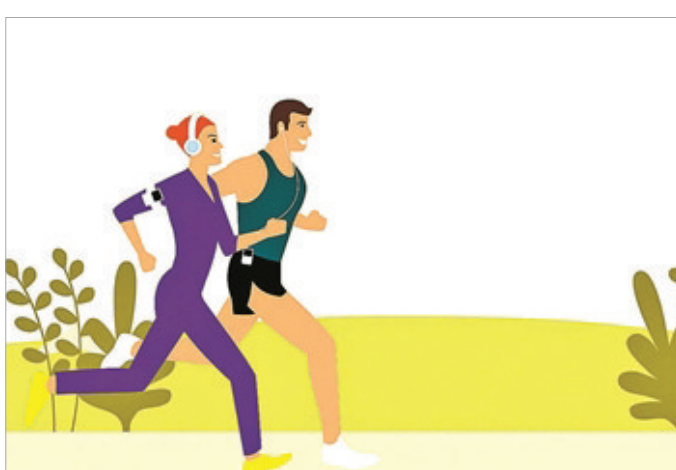
晨起三不要

不要着急起床。早晨醒后不要马上起床。因为老年人的椎间盘较松弛,突然由卧位变为立位,不仅容易扭伤腰背部,还可能影响神经系统。患有高血压、心脏病的老人如果突然改变体位,可能发生意外。

建议先在床上躺5分钟,在床上伸伸懒腰,舒展一下四肢关节,再慢慢坐起来。

不要不吃早餐。北京大学第一医院心内科及心脏中心主任霍勇介绍,早餐距离上一餐的时间有十个小时左右,人体需要补充更多能量。如果人们空腹时间比较长,会导致早晨血压升高。而若是常年不吃早餐的话,势必会导致相关激素的紊乱。

不要太早晨练。北京老年医院康复医学科副主任医师高亚南提醒,老人不宜过早锻炼。过早锻炼可能会诱发疾病,尤其是温差大的



秋冬季,建议太阳出来一个小时候再出门健身。推荐老年人在上午八、九点后或下午四、五点太阳落山前,外出活动半小时至一小时。

饭后三不急

不要着急散步。中国中医科学院西苑医院心血管病中心主任医师徐浩提醒,老年人群中餐后低血压的发生率很高,特别是对患有高血压、糖尿病、帕金森病、心血管疾病、自主神经功能损害等老年人,更容易发生。用餐后别着急做剧烈运动,餐后可保持坐姿或者半卧位,或

餐后20-30分钟间断进行低强度的运动。

不要着急睡觉。北京中医药大学东直门医院消化内科副主任医师彭家胜介绍,饭后犯困是正常生理现象,吃完饭后立即睡觉易导致肠胃蠕动减慢,不能使食物充分消化吸收。尤其是反酸情况严重的胃食管反流病人,饭后2小时内不要平躺。

不要着急喝茶。连云港市妇幼保健院营养科主任医师张晓燕说,饭后马上喝茶并不是好习惯。茶中的鞣酸进入胃肠道后,会抑制

胃液和肠液的分泌,易引发消化不良。最好在饭后1小时后再喝茶较合适。

睡前三不宜

不宜吃太多。一般推荐大家23点前入睡。中医认为,“胃不和则寝难安”。专家表示,进餐时间最好不要迟于晚上8点。因为人们很快会进入睡眠,肠胃的蠕动下降,摄食过多会影响睡眠。

不宜剧烈运动。南京脑科医院心理医学科主任医师欧红霞表示,人运动后,大脑皮层非常兴奋,这种兴奋度,一般需一段时间才能渐渐平稳,所以短时间入睡会比较困难。所以,入睡前2个小时内不要锻炼。有条件者,最好还是将锻炼时间改在白天。

不宜看手机。东南大学附属中大医院心理精神科主任医师袁勇贵指出,在床上使用1个多小时的手机,其发出的蓝光会减少人们生成褪黑激素总数大概22%。直接的影响便是让人始终处于浅睡眠。

建议在夜晚使用手机时,尽量调低亮度,并且控制手机使用的时间,最好别超过45分钟。

六个长寿小习惯

晨起按时排便:防便秘。一天有两个“黄金排便时间”:一个是早

上起床的“起立反射”,另一个是吃完早饭后的“胃结肠(大肠)反射”。按时、规律地排便可以避免便秘发生。

晨起空腹喝杯温水:防血栓。晨起可以喝杯温开水,约200-300毫升,有助维持血流通畅,防止血栓形成。

饭后半小时走走:助消化。饭后可以站或坐着休息一下再活动。中山大学附属第一医院胃肠外科主任医师马晋平表示,饭后最好休息半小时至一小時后再进行较柔和的活动或先以散步为主,循序渐进地加大运动量,并且剧烈运动前注意热身。

饭后半小时靠墙站:助减肥。饭后也可以靠墙站会儿,有助于消化,还能减肥。刚开始可以站5分钟,慢慢延长时间10-15分钟。站立时注意穿平底鞋。

睡前泡脚20分钟:助睡眠。老年人泡脚时间不可太久,因为老人泡得太久,容易引发出汗、心慌等症。所以,老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。

睡前喝几口温水:防血栓。人体熟睡时会出汗,造成血液中的水分减少,血液的黏稠度变高。老人晚上喝200毫升水,可以使早晨血黏度下降,维持血流通畅,防止血栓形成。(据健康时报)

科学膳食筑牢秋季健康防线

秋季气候干燥,昼夜温差增大,人体新陈代谢随之调整,易出现免疫力下降、秋燥不适、胃肠功能紊乱等健康问题。合理补充营养、科学调理膳食是秋季养生的核心,既能缓解季节变化带来的身体不适,又能储备能量。阳煤集团总医院营养科主任闫旭鹏结合营养学原理和秋季气候特点,为大家详细介绍科学的营养补充方案。

润燥补水 破解秋燥困扰

秋燥是秋季最典型的气候特征,易导致口干舌燥、咽喉干痛、皮肤脱皮脱屑等症状,因此补水和滋阴润燥是首要任务。日常饮水应遵循“少量多次”原则,每天饮水量保持在1500-2000毫升,可选择温水、淡茶水或蜂蜜水,避免饮用过多含糖饮料和酒。

闫旭鹏建议饮食上优先选择润肺生津的食材,中医认为“白色入肺”,银耳、百合、梨、莲子等白色食物皆是润燥佳品。可以适当食用银耳百合羹,将泡发的银耳与百合、莲子同煮,加少许冰糖调味。梨生食清热、蒸食润肺,蒸梨时可加入川贝母效果更佳。此外,白萝卜、冬瓜、蜂蜜等也能缓解秋燥,搭配瘦肉炖煮成汤,既能补水又能补充营养。

增强免疫 筑牢健康防线

秋季气温波动大,人体免疫力易下降,优质蛋白质是免疫系统的“基石”。成年人每天应保证蛋白质的摄入,闫旭鹏建议优先选择易消化的优质蛋白。

动物性蛋白可选择瘦肉、鱼类、鸡蛋和奶制品。秋季是鱼类丰收季,深海鱼如三文鱼、鳕鱼等富含的Omega-3脂肪酸能抗炎增强免疫力。每天吃1个鸡蛋即可,水煮蛋或鸡蛋羹更易消化吸收。植物蛋白可选择豆腐、豆浆、鹰嘴豆等豆制品,搭配谷物食用能提高蛋白质利用率。同时,每天应该摄入足量蔬菜和水果,补充维生素C,如西兰花、猕猴桃、橙子等,助力增强免疫力。

调整结构 遵循养生原则

秋季饮食需顺应节气特点,遵循“少辛增酸”原则。减少辣椒、花椒、生姜等辛辣食物的摄入,避免加重秋燥。可以适当食

用酸味食物,如山楂、葡萄、柚子、猕猴桃等,中医认为既能收敛肺气,又富含维生素C,且开胃助消化。

主食方面应做到粗细搭配,避免过度食用精细米面。闫旭鹏建议可以将玉米、燕麦、小米、红薯等粗杂粮纳入日常饮食,这类食物富含膳食纤维,能促进肠道蠕动,预防秋季便秘,如早餐喝小米粥,晚餐用红薯代替部分米饭。此外,应多采用蒸、煮、炖等烹饪方式,降低胃肠负担。

理性“贴膘” 避免营养过剩

民间素有“贴秋膘”习俗,但需讲究科学。闫旭鹏提醒,秋季进补应循序渐进,避免突然大量食用高脂肪、高胆固醇食物,以免引发消化不良或肥胖。

“贴秋膘”可选择鸡肉、鸭肉、牛肉等性味温润食材,采用炖煮、清蒸等方式烹饪。同时注意荤素搭配,每顿正餐保证蔬菜占一半、蛋白质占1/4、主食占1/4的比例(即“211”餐盘原则)。秋季坚果丰收,每天可吃20克左右核桃、杏仁等补充健康脂肪和微量元素,但需控制量避免热量超标。

秋季营养补充的核心是“润燥、均衡、适度”,结合个人体质调整饮食结构,搭配规律作息和适度运动,才能让身体安然适应季节变化,为寒冬健康打下坚实基础。若出现身体不适,应及时就医,在专业指导下科学调理。(翟颖)

光吃素降不了“三高”

不少人认为,只要坚持吃素,就能远离“三高”。其实,长期吃素容易引起体内B族维生素缺乏,特别是维生素B₁、B₂、B₆等,在蛋、奶、鱼、肉中含量丰富,若体内缺乏这些营养素,反而会影响糖、脂代谢及能量消耗,严重者还可能导致动脉硬化。此外,长期吃素会令体内缺乏蛋白质、铁、锌等,造成营养失衡。

建议“三高”患者清淡饮食,但清淡饮食不等于完全吃素,应遵循以下原则:

控制用量。做素菜时,应特别注意控制用油、用盐及用糖量,优质植物油或橄榄油每天摄入25-30克,盐每天摄入5克,糖每天摄入20克以内。

摄入足够的蛋白质。偏素饮食者每天吃一个煮鸡蛋,喝一杯牛奶,多吃豆制品及各种谷物杂粮。

蔬菜要吃够、水果要适量。每天吃1斤左右的新鲜蔬菜,水果有助于维生素和微量元素的摄入,但要注意糖分问题,总摄入量控制在200-300克。

适量食用鱼、虾、鸡胸肉。鱼和虾含有的不饱和脂肪酸,可起到调节血脂、防止动脉硬化的作用,建议2-3天吃一次鱼肉或虾肉,每次摄入100-150克。鸡胸肉所含的脂肪和热量明显低于其他部位,且蛋白质含量高、肌纤维短,易被人体吸收,建议每次吃50-100克。(天津日报 李全民)

研究发现 抑郁症与多种疾病互为因果关系

瑞典卡罗琳医学院研究人员牵头的一项国际研究发现,抑郁症不仅是一系列健康问题的后果,同时也是引发多种疾病的原因。

卡罗琳医学院日前发布新闻公报说,心理健康研究中的一个关键挑战是区分原因与相关性。传统的观察性研究难以判断抑郁症与健康问题的关系。研究团队利用遗传学工具,分析了与抑郁症相关的生活方式、医学和社会变量等200余项因素,并对其中100多项开展测试。

结果发现,肥胖、吸烟、慢性疼痛、孤独等因素会增加抑郁症风险;而抑郁症的遗传特征会显著提高心血管疾病、2型糖尿病、甲状腺功能减退、慢性疼痛以及炎症等健康风险。此外,抑郁症还与受教育程度降低、收入减少、人际关系困难等相关。

研究表明,抑郁症既是一系列健康问题后果,也是其成因。抑郁症与多种风险因素还可能相互作用,形成恶性循环。研究人员说:“我们发现,抑郁症处于一系列健康问题的核心位置。”

研究人员建议,打破抑郁症的恶性循环需要防治结合:一方面减少使人易患抑郁症的风险因素,另一方面提供有效治疗,防止对健康造成不良影响。由于许多关联是互为因果的,因此需要同时针对两个方向采取措施。例如,干预肥胖、吸烟或孤独问题可降低抑郁症风险,而治疗抑郁症则可减少这些问题的发生或加重的风险。研究论文已发表在新一期《自然-精神卫生》杂志上。

(新华社 朱昊晨 徐谦)



医话养生