

健康睡眠,看看身边“朝活族”

孩子开启我的快乐“朝活”

□晚报记者 彭慧

“朝活”达人：周女士

年龄：32岁
职业：市直单位职员
晚上休息时间：21点30分
早上起床时间：5点40分

镜头

每天清晨5点40分,当很多人还沉浸在沉沉的睡梦中不愿醒来时,伴随着窗外小鸟叽叽喳喳欢快的叫声,周女士已经准时醒来,起床洗漱,打点早饭。7点半,打扮得漂漂亮亮的她,牵着可爱帅气儿子的小手,欢声笑语地走在路上,微风轻轻拂来,映着太阳的朝霞,俨然是清晨一道养眼的风景。

自述

对于自己是“朝活族”的说法,周女士对这一名词感到很新鲜,她说,想不到自己被迫转变了生活方式,却一不小心挤入了“时尚一族”。原来,周女士曾是一个标准的“夜猫子”,上网、玩游戏、看韩剧,到深夜一两点才睡觉是很经常的事情。早上八点半上班,她往往不小心会睡到8点钟才匆匆忙忙起床,以行军打仗般的速度梳洗打扮,一边穿外套一边往嘴里狂塞东西,然后留下一片狼藉便急匆匆地出门了。因为当时孩子还小,加上家里有婆婆照顾,所以她的日子过得十分潇洒。

可这样的好日子维持了几年就结束了。一年前,婆婆要上弟弟家照顾刚出生的孩子,再加上儿子到了上幼儿园的年龄,照顾孩子、收拾家务一下便成了周女士生活的全部重心。要为家人准备一日三餐、要一天两次地往返学校接送儿子、还要教儿子背古诗、学儿歌、识数……所有这一切,将她的作息时间表切割得支离破碎。以前的生活规律被彻底打乱后,她不得不重新规划自己的时间,和自己多年培养的嗜好“拜拜”。每天晚上一过9点半,她就不得不准时和儿子一起上床睡觉。而在清晨5点多,在世界还在熟睡时,她便早早地起床了,洗漱一番后,开始有条不紊地准备早餐,然后叫儿子起床、穿衣服、准备书包,收拾停当后,一家人坐在餐桌前,不紧不慢地享受早餐。周末放假的时候,一家人就选择在小社区走走,或逛逛菜市场,挑点新鲜的瓜果蔬菜,为全家人的营养健康加分。

PK“夜猫子”

就这样,告别了初始阶段的不适应后,“朝活”渐渐成了周女士全新的生活方式。和做“夜猫子”时相比,尽管早起,她却再也没有了从前8点起床时的晕晕沉沉。因为早起,她的生活变得从容不迫,心情也不再像以前那样一遇到不顺心的事情就乱发脾气,而是变得快乐平和起来。因为早起,她吃饭不再是胡乱应付,一整天都觉得精力充沛。因为早睡,困扰她许久的脸上小疙瘩和黑眼圈,竟然也不治而愈了……

周女士说,她每天感觉最幸福的时候,就是吃过早饭后,牵着儿子的手,走在去幼儿园的路上,一边走,一边哼着歌,惬意极了。“我们全家人都对目前的生活状态很满意,打算将‘朝活’进行到底”!

“朝活”,顾名思义,就是早起活动。而“朝活族”,就是有早起习惯,利用清晨时间锻炼身体或进行其他活动的人群。“朝活”这个词是日本白领的创造,当他们争先恐后摆脱曾经时尚的“夜猫子”生活迈入“朝活”行列,并引起普遍关注后,这一健康生活方式也开始备受各国时尚

核心提示

潮人推崇。

词固然是新词,但早睡早起这种健康生活方式在我国却早已是优良传统。虽然日益丰富多彩的生活或工作需要让很多中青年

过多占有夜晚、丢掉清晨,透支身体、自损健康,但我们的身边仍不乏保持优良传统的人。在3月21日世界睡眠日即将到来之际,记者走近身边“朝活族”,希望能通过展示他们的行动和感受,感染更多的人接纳或重新接纳早睡早起的生活方式,拥有健康睡眠,拥有健康人生。



好心情和朝阳一起升起

□晚报记者 朱东一

“朝活”达人：冯林

年龄：24岁
职业：教师
晚上休息时间：22点
早上起床时间：6点30分

镜头

在早上的周口人民公园,你总能见到一身休闲、体型匀称的冯林。记者前天起了个早去采访时,他正一丝不苟地做体操,他看起来脸色红润,十分有朝气。冯林爱笑,记者在清新的清晨跟他聊天,立刻就有了如沐春风的感觉。

自述

我刚大学毕业那会儿,每天起床时间没现在这么早,有时候还会玩电脑熬夜,后来上班了,早上起床

床时间就得提前。每天7点多起床后,我就急急忙忙打理好跑去单位,就这样有时候还迟到,有时候为了赶时间甚至不吃饭。而且,到单位后,我常常睡眼惺忪,干什么事都落后于人,并因此烦躁不已。

这样的情况持续了一个多月,我每天都紧张兮兮的,并且还累得不行,精神状态很差。后来我就暗下决心要早睡早起,养成健康作息习惯。

考虑到一下子把起床时间提前很多会不适应,我就想了个阶梯式前进办法,就是开始时先比平常起床时间早15分钟,习惯后在这个基础上再提前15分钟,慢慢到达预期目标。早上闹钟响后,我都是关掉闹钟尽快离开卧室,上厕所、洗脸、吃早餐、上班,这样就能神

清气爽一整天。

一年之计在于春,一天之计在于晨,开始新的一天最好的方法莫过于早起。我是真正体会到这一点了。现在,我每天不用闹钟就会在6点多醒来,起床后就出去锻炼锻炼,回来顺便买点菜,吃过饭就去上班。这样,我每天都感觉很轻松。

PK“夜猫子”

冯林有一位开网吧的同学,那位同学以前在学校的时候就喜欢玩电脑,现在又当网吧老板又当网管,常常熬夜。冯林讲前一段时间见到那位同学,发现他脸色发黄,而且还很瘦,精神状态很差,面相和他的实际年龄很不相称。那位同学说这个生意把他搞得精疲力尽,感觉身体比以前差多了。

小知识

早睡早起身体好

早睡,一般是指在22点左右休息。因为,进入23点,人体各个器官就开始修护排毒,需要熟睡。比如肝脏的排毒时间为23点至1点,胆的排毒时间为1点到3点,肺的排毒时间为3点至5点,半夜至凌晨4点还是脊椎造血时间,同样必须熟睡。一个人如果长期晚睡,那么他的脏器就十分容易出问题。而5点到7点,是大肠的排毒时间,这时就该起床排便了。

早起,一般是指在7点之前起床。人体有固定的生理周期和规律,比如大脑,经过一个晚上的休息,它会在固定时间开始恢

复它的运动,而这个时候如果强制它处在休眠状态,违反规律,你会发现,你越睡越想睡,而且睡醒起来后你的精神似乎并不是特别好,感觉全身乏力,你的思维能力和反应能力也会远远不如那些按时早起的人。

另外,最近日本厚生劳动省的研究小组证实,与常熬夜的人相比,早睡早起的人精神压力较小,其精神健康程度较高。据悉,厚生劳动省的研究人员以440名职员为研究对象,向他们分发了早睡早起型、“夜猫子”型生活方式调查表和自我判断精

神抑郁度问卷表。此外,科研人员还分别测量了被研究对象上班和回家时唾液皮质醇的指标。分析结果表明,早睡早起者唾液中的皮质醇指标较低,因此他们的精神抑郁度也较低。据科研人员介绍,人体激素分早晨型和夜晚型两种,皮质醇是早晨型激素的代表,起着分散压力的作用。没有压力的生活是不存在的,因此这种激素对守护人类健康起着重要作用。

还有,早睡早起的人中午可以休息15至30分钟,长期这样对身体健康很有裨益。(张名)

靓丽人生始于“朝活”

□晚报记者 张劲松

“朝活”达人：刘艳平

年龄：38岁
职业：个体经理
晚上休息时间：21点
早上起床时间：5点40分

镜头

早晨7点,沐浴在初升朝阳中的商水阳城公园格外恬静安详。湖面上方,三五只小鸟在半空中飞翔,与碧波中游弋的鸭子相映成趣。公园里各个角落晨练的人们也为这里增添了不少欢声笑语。

“晨练现在对我来说非常重要,一个早上不来公园我就感觉浑身不舒服。”说这话的是位女性,看上去年轻、漂亮、又很富有朝气。只见她挥动羽毛球拍身体矫健、技术娴熟。“您看上去那么年轻、漂亮,才20多岁了吧?”记者问。不等该女士回答,和她一块打羽毛球的女士头也不回地打趣道:“她呀,今年20(岁),明年18(岁)。”这番话逗得周围的人一阵大笑。“我今年38岁了,由于经常早起锻炼身体,我不但身体结实,而且心理上感觉非常年轻,打完球后,我们还要散会儿步,然后回家吃饭。”聊天中,记者得知,她叫刘艳平,是个个体户经理。

自述

“我是3年前养成晨练习惯的,原来,晚上睡得晚,早上留恋被窝,老是赖在床上不想起。考虑到一直这样下去不好,我自己提醒自己,早上多睡一会儿能得到什么呢?仔细想想,嘿,不就是身上多长点肉嘛。”刘女士幽默地说。

刘女士讲,她每天晚上9点休息,早上5点40分起床,6点洗漱完毕后就来到阳城公园晨练。她最喜欢打羽毛球,遇上刮风的天气,她就跑步。“我现在感觉心情变得快乐平和,早上胃口也变得好多了,白天精力充沛,觉得心理年龄比实际年龄要小得多。”刘女士开心地说。

PK“夜猫子”

“原来老是爱玩不愿早睡,当然,早上也老是起不来,结果身体变胖,体重增加,脸色灰暗,就连眼睛也快变成‘熊猫眼’了。这样一来,白天工作时我老是没有精神,感觉自己好像老了,对自己的健康状况产生怀疑。”当记者问及原来没有晨练时是什么样子时,刘艳平说,“现在,我感觉自己有使不完的劲,无论是身体上还是心理上都非常健康,就连我3年前患的腰椎间盘突出症的症状也大大减轻了,腰很少疼。晨练让我得到的好处太多了,我会好好坚持的。”

