



# 最健康的一天

## 什么样

中国古代养生讲究“顺应自然”，现代生活中人体也有它最喜欢的节奏和规律。本期，编辑综合国内外专家观点，告诉你最健康的一天是什么样，每个人都可以参考，设计出最适合自己的健康节拍。

### 5~6点：醒了也要多睡会儿

很多中老年人“睡不着，醒得早”，但美国注册营养师劳拉说，只有睡眠充足，大脑得到充分休息，才能保证你过上高质量的一天。如果你在清晨五六点就早早醒来，不妨尽量让自己多睡会儿，实在睡不着可以闭目养神，或躺在床上按摩腹部、揉搓双手，有助于保证一天精神百倍。

### 6点半：做伸展运动

运动是开启一天活力的助燃剂。美国《饮食日历》的作者之一凯伦·安塞尔说，当你的身体从睡眠中完全苏醒后，进行一个短时间锻炼，可以加速新陈代谢，并提升一整天的情绪。每天早上简单锻炼10~20分钟即可，建议以轻柔和缓的运动为主，如伸展运动、散步、瑜伽、太极拳等。可以在晚上临睡前准备好运动鞋和运动衣。

### 7~8点：吃份高营养早餐

包子、油条、烧饼等淀粉类食物是多数人早餐桌上的主力军。但中国营养学会老年营养分会委员、中山大学公共卫生学院教授朱惠莲认为，上午人们工作、学习任务繁重，需要通过一份高营养的早餐来保证血糖供应，维持大脑高效运转。她每天的早餐中，除了淀粉类食物外，还有一杯牛奶、一杯咖啡，一小份水果，两勺黄豆，多数时候还有一个鸡蛋。

### 10点：吃一小把坚果

“老年人由于咀嚼功能有所下降，消化速度相对减慢，一般建议在10点左右加餐。”朱惠莲说，科学加餐的原则是，最好补充一天饮食中相对缺少的营养素。比如，有些人平时肉类吃得多，果蔬吃得少，就可以在上午吃一份水果。也可以吃点坚果，对心脑血管健康有好处，榛子、核桃、扁桃仁、松子都是不错的选择，一次吃一小把。

### 11点半~12点半：享受“杂牌”午餐

朱惠莲表示，午餐食物一定要种类多样。上班族可以在就餐时点一个素菜、一个荤菜、一个荤素搭配的菜，再配一碗汤更好。老年人做午餐一定要“杂”，炒菜时尽量多放几种食材。比如，炒青菜时放点蘑菇，做肉菜时放点胡萝卜丁、黄瓜丁，每种菜量不大，但种类、颜色要尽可能丰富。

### 13点：小睡30分钟

午饭后半小时内，疲劳感来袭，有的人甚至头昏脑涨。美国注册营养师凯特·斯噶拉特建议，此时不妨先喝一杯水，然后打个盹儿，为你的身体和大脑“充电”。研究发现，午睡对降低血压、保护心脏、增强记忆力、提高免疫力等都有好处。不过，午睡时间不宜过长，20~30分钟即可。

### 14点：喝杯咖啡或绿茶

对于爱咖啡的人来说，这是享受它的最佳时间，既能给你的下午增加活力，又不会影响夜间睡眠。但最好喝纯咖啡，自己加入鲜奶和少量糖，少喝三合一速溶咖啡，里面的植脂末往往含有反式脂肪酸。此时来杯“超级饮品”绿茶也很好，研究表明它能降低罹患多种癌症的风险。

### 15点：晒晒太阳

“椅子能要命”并非耸人听闻。凯特·斯噶拉特说，此时上班族必须站起来活动一下，可以去办公楼下溜达几分钟、爬爬楼梯，或做健身操、身体拉伸等，保证剩余工作时间精神饱满。如果天气好，老年人可以去户外锻炼，此时阳光和煦，是晒太阳的好时机。

### 16点：来杯酸奶

“此时你可能会感觉烦躁，这与5-羟色胺水平下降有关，它是一种能让你感受平和的物质。”凯特说，下午4点血糖开始升高。朱惠莲表示，这时胃已经基本排空，中老年人可以再加个餐，喝杯酸奶或吃两片全麦面包。

### 18点~20点：与家人分享“慢”晚餐

朱惠莲表示，晚餐最好安排在这个时间段内，一定要清淡，还要对一天的营养进行查漏补缺。晚饭不能吃得太晚，否则影响睡眠。晚餐时间一般相对充裕，可以和家人一起慢慢享用，细嚼慢咽，同时聊聊各自一天的工作和生活，无疑是一段幸福的家庭时光。

### 20点：站一刻钟

吃完晚饭，很多人便立刻窝在沙发里看电视、玩电脑。但美国知名营养师哈拉斯表示，这很容易让你身材走样，且很伤肠胃。晚饭后最好站立15分钟，或一边走动一边给久违的朋友打个电话，也可以浇浇花、洗洗碗。

### 21点：提前刷牙

刷牙最好提前到晚上9点。安塞尔说：“刷牙就像给神经系统发送信号：不能再吃东西了，可减少进食量。”此时，也是关照自己内心的好时机，不妨做些喜欢的事，让紧绷的神经彻底放松。

### 22点：调低卧室温度

最佳睡眠时间是22点，最晚别超过23点。安塞尔说，最新研究发现，65华氏度(约18.3摄氏度)的房间温度是最佳睡眠温度。因此，入睡前最好将房间温度控制在十八九摄氏度。冬季北方有暖气，很多家庭室内温度过高，可以通过擦地、使用加湿器、门窗开个小缝等方式来降温，然后就是享受美梦的时刻了，健康的一天自此结束。

(据《生命时报》)

