

一套“晨起操”比闹铃管用

谷玲

“早睡早起身体好”，这是从小妈妈就教育我们的生活习惯。但这么多年，你真的做到了吗？

每个早晨，睡眠惺忪、赖床不起、忙乱不堪成了很多人的常态，一天的精气神都被“赶时间”消磨殆尽。

但还有一些人从不赖床，保持着早起的好习惯，吃早饭、听音乐、从容开启一天的工作。

可以看出，早晨生活状态足以改变你的生活甚至整个人生。

专家教你做一套晨起养生操，和“赖床”斗争到底。



一套“晨起操”唤醒健康

与其赖床，不妨做一套简单易行的健身操。只要动作到位，几分钟的时间就可以唤醒身体，恢复体力。

伸懒腰加速清醒

身体经过一夜沉睡，血液循环减慢、呼吸减弱，血液和氧气供应不充分。

伸懒腰的动作可以伸展身体、扩张胸廓，加速血液循环，促进氧气供应，有利于全身肌肉的收缩和呼吸的加深，对加速清醒也很有利。

做法：躺平，身体放松，将双手五指交叉，掌心向上置于头顶，脚尖交替伸直和上钩。四肢伸展的同时，向左右转体，大约持续30秒钟。

扭一扭缓解肌肉痛

扭身的动作可以加强腰背肌和颈肌，对预防缓解起床时的腿痛、颈背痛有积极的意义。

做法：伸懒腰后，左侧卧位，将左腿伸直，右腿弯曲，置于床缘，双臂水平张开，将上身向右侧有节奏地扭转10~20次，在扭转至最大程度时，最好静止10秒钟。然后换右侧卧位重复做一遍。

滚一滚恢复肌力平衡

该动作可以放松背部肌肉，恢复各部分肌力平衡，减轻腰痛症状。

做法：仰卧位，将身体蜷缩，双手抱膝，静止10秒钟，接着缓缓上下滚动10~20次。

按肚子叫醒肠胃

躺在床上按揉腹部，可以有效促进排除宿便，健肠胃。

做法：仰卧，放松全身肌肉，做腹式深呼吸10次。然后右手五指并拢，以肚脐为中心，由轻到重、由慢到快，顺时针旋转按摩腹部50圈。

再换左手反方向按50圈，两手轮换按5~10分钟，直到肚皮发红、发热为止。

关节操为身体预热

如果时间来得及，还可以活动一下各关节，为一天的关节活动预热。

小燕飞：躺在床上，双臂、双腿向天花板翘起，做4个8拍。

踝关节运动（脚腕运动）：双腿抬起，脚腕做上下摆动，做8个8拍。

手关节运动：用出上臂，双手握拳再张开五指，做8个8拍。

髋关节运动（臀部运动）：两腿抬起，屈膝并拢，向左右扭动，做8个8拍。

早起带来7个惊人变化

美国《赫芬顿邮报》报道，告诉你坚持早起带来的神奇变化。

快乐感更强

加拿大多伦多大学一项研究发现，无论是年轻人还是老年人，早起者的情绪更积极，自我健康感更好。早起者沐浴晨光可能是心情舒畅的一大原因。

精力更旺盛

研究发现，早起者通常醒得更快，而且头脑更清醒，能够快速投入注意力要求较高的活动，也不容易犯困，精力更旺盛。

成绩更好

美国“网络医学博士”网站刊登得克萨斯大学一项研究发现，“百灵鸟型”（早起）大学生的成绩比“夜猫子型”（熬夜）大学生整整高出一个点。

研究负责人丹尼尔·泰勒博士说，“百灵鸟型”学生生活更规律，准时上课，学习更主动，且没有熬夜带来的健康问题。

上午效率高

“夜猫子”睡眠惺忪的时候，早起者可能已经完成晨跑、做好早餐、处理完一大堆

做事更认真

多项性格研究发现，责任心强的人效率更高、组织性更强、目标更明确、更关注细节。

一些研究发现，早起者头脑更清醒，遇事提前计划，行动更加果敢。

抑郁风险小

研究发现，爱熬夜的人更容易罹患抑郁症。习惯早起的人做事更井井有条，准备充分，极少慌乱，因而更少抑郁。

另一大原因是，早起者睡眠充足，缺少睡眠也是抑郁症的一大诱因。

为人更和善

悉尼大学一项心理学研究发现，习惯早起的人通常更和善。更少出现“黑暗三性格”，即自我中心（自恋者）、热衷冒险刺激且心狠手辣（心理变态者）和善于撒谎喜将人玩弄于股掌（权力中心者）。

健康话题

立秋养生谨记3个要点

秦丽



1. 立秋必须要早睡早起

立秋时节气温变化大，所以衣服不宜穿太多，否则会影响机体对气候转冷的适应能力，易受凉感冒。因此要根据气候变化，适当增减衣服，以免身体受凉。另外，有些人有早上和晚上，在户外运动的习惯，而在立秋时节，在户外活动后，要及时擦干汗，防止着凉。

四季养生

2. 立秋必须要养肺

中医上认为，肺

部和秋季相应，然而秋天天气干燥，这样就会有损肺部，要让肺健康工作，首先得润肺，最好的办法就是食疗，即多吃润肺的食物。首选物品就是百合，它具有润肺止咳、养阴消热、清心安神的作用。其次，就是多吃胡萝卜、豆浆、柑橘、甘蔗、萝卜、银耳等润肺清肺的食物，少吃辣椒、葱、姜、蒜等辛辣燥烈之物。目前正是梨子上市旺季，人们不妨每天早晚吃一个梨。

3. 立秋要注意饮食

秋季进补宜以养阴清润为主。秋季应该多吃熟软开胃、易消化的食物，尤其是患有消化道疾病的人，在秋季要做到少食多餐。

在这里提醒大家，在秋季要减少进食过燥的食物。比如一些煎炸类食物，还要适当少吃姜、葱、辣椒等辛辣食物，可选择性多吃酸、咸味食物，如大麦、黑豆、豇豆。要多吃健脾祛湿食物，如小米、薏米、扁豆、砂仁等；慎食瓜果类水果，有脾胃虚寒的人更应禁忌。

五谷加一枣，胜似灵芝草

韩宇

民间一直有“五谷加一枣，胜似灵芝草”的说法。大枣性味甘平，能补脾和胃、益气生津、养血安神。和其他食物同做，还能做成各种功效的食疗方。

枸杞+红枣：清肝明目

论清肝明目，枸杞红枣茶是首选。红枣、枸杞适量，与红糖少许一起入锅短时煎煮即成，颜色金黄透亮，口感香甜，有益肝肾的作用。

玫瑰+红枣：养颜补气血

红枣玫瑰花茶特别适合女士们，常喝，能消脂养颜补气血。用绿茶适量、干玫瑰花三五朵、去核红枣四五颗，入杯，以开水冲泡六七分钟即成。

银耳+红枣：止咳润肺

唐代孟诜所著《必效方》中记载了将红枣、银耳和水糖一起煮汤，可止咳润肺。银耳20克（大约半朵），红枣20颗，冰糖60克（根据各人的口味添减分量）。银耳清水发开，摘去蒂头，撕成小块，与红枣、冰糖一起放到锅里，加水适量，大火煮开后，改用文火再煮半个小时，即可熄火。

人参、红茶+红枣：暖胃补气

人参、枣肉等量，与少许红茶入锅加水

适量共煮，温热服用，暖胃补气，特别适合气虚胃寒的人。

木耳+红枣：缓解面部斑

红枣蒸木耳，可以每日早、晚餐后各吃一次，有驻颜祛斑、健美丰肌的作用，还可以缓解面部黑斑、形瘦。

选红枣10颗，黑木耳15克，冰糖适量。红枣要用清水泡约2小时，黑木耳用清水泡发就可以。将它们放碗内，加清水、冰糖，上笼蒸约1小时即成。

百合、莲子+红枣：助安眠

有躁动不安、心神不宁等症状的人，可以用适量的百合、莲子搭配红枣来调理。也可以再加些小米同煮，更好地发挥红枣的安神效用。

党参、糯米+红枣：畅气血、延年益寿

参枣米饭，药王孙思邈就极力推荐此方，如果体质虚弱，气血不盛，睡眠质量差等，服用之后，可使人血气畅通，身轻不倦、延年益寿。

党参10~20克，大枣20枚，糯米250克，白糖50克。将党参和大枣用水同煎半小时，去掉党参渣；用糯米蒸饭，将大枣铺于饭上，将参汤加入白糖煎为浓汁淋在饭上即可食用。



两款护胃祛湿汤

宁蔚夏

雨水不断，湿气偏盛。此时除了及时补充水分，注意防暑防晒之外，还可以灵活运用以下颇有经验的古方来防治暑湿。

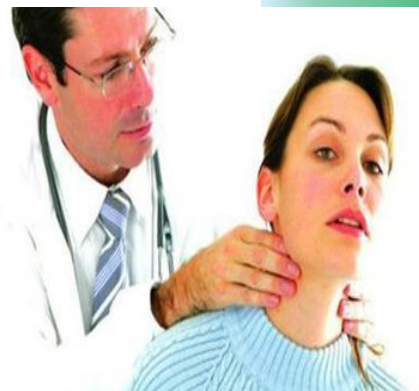
1. 清暑益气汤。在白天工作或奔忙，体力会大量消耗，如果夜晚再睡眠不足，容易导致阴虚火旺。此汤具有清热益气、养阴生津的功效。药材为西洋参5克、西瓜翠衣30克、荷梗15克、石斛15克、麦冬9克、竹叶6克、知母6克、黄连3克、粳米15克、甘草3克，水煎，每天2~3次分服。

方中西洋参益气生津、养阴清热；西瓜翠衣清热解暑；荷梗能助西瓜翠衣解暑清热的功效；石斛、麦冬助西洋参养阴生津；黄连苦寒，有泻火的功效；知母苦寒质润，也可滋阴泻火；竹叶甘淡，能清热除烦；甘草、粳米益胃和中，适用于身热汗多、口渴心烦、体倦少气者，能够有效调整炎夏身体不适，补充体能，抵御酷暑。

2. 胃苓汤。苦夏，水湿为患，易伤脾胃。另外，频喝冷饮，可使身体困乏，胃肠功能大大降低。胃苓汤是治疗夏日胃肠病的良方，可以很好地祛除湿邪，保护好脾胃。药材包括猪苓9克、茯苓15克、白术9克、泽泻15克、桂枝6克、陈皮9克、厚朴9克、苍术9克、甘草3克，水煎，每天2~3次分服。

方中猪苓、泽泻能利水渗湿，苍术苦温燥湿，茯苓、白术健脾化湿，厚朴行气消积，陈皮理气化湿，桂枝温阳化湿，诸药合用能使湿浊得以化解、气机调畅，起到健脾、和中、利湿的功效，适用于伤湿食滞、脘腹胀满、泄泻及小便短少者。

健康饮食



当心甲状腺结节变成癌

纪育斌

甲状腺是人体非常重要的内分泌器官之一，容易引发多种疾病。甲状腺结节是内分泌系统的多发病和常见病，其中5%~15%的病例会发展成甲状腺癌。近年来我国甲状腺癌的发病率总体呈增长趋势。

预防和早期发现甲状腺癌需要做到以下几点。保持好心情，拥有积极乐观的生活和工作态度，对于预防所有甲状腺相关疾病尤为重要。尽量避免受到放射线物质的照射，特别是婴幼儿及儿童。放射线照射或接触放射线物质是导致甲状腺癌的高危因素之一。避免过量长期服用碘含量过高的食品。已经发现的甲状腺结节疾病，特别是甲状腺腺瘤、结节性甲状腺肿，如暂不进行手术治疗，要定期复诊，一般6~12个月检查一次，检查颈部B超、甲状腺激素水平及促甲状腺激素水平（TSH），一旦出现结节的异常增大、激素水平的明显变化，要给予积极干预。有甲状腺癌家族史的患者及既往有甲状腺癌病史的患者，是甲状腺癌和甲状腺癌复发的高危人群，要更加重视，必须定期复诊。

医生的话