

再忙也要做到8件事 来自各科医生发自肺腑的忠告(图)

【阿波罗新闻网 2017-04-10 讯】

忙是现代生活的标志，我们没有时间吃饭、喝水、上厕所，连睡觉都显得很“奢侈”。忙也是现代人健康的杀手，我们的身体越来越虚弱、心理越来越脆弱。

营养、睡眠、心血管、泌尿外科和心理五个领域的权威专家，提醒你再忙也要做的8件事，留住你的健康。



1

早餐至少要有个鸡蛋

忙碌的现代人想坐下来吃一顿营养早餐，似乎是件很奢侈的事情，中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红认为，无论多忙，每天的早餐必不可少。

一顿营养早餐必须具备三要素：一是淀粉类食物，包括面包、粥、面条等；二是优质蛋白质类食物，如牛奶、豆浆、鸡蛋等；三是富含纤维和维生素C的果蔬。

这看起来挺复杂，其实挺简单，一碗汤面加一个鸡蛋和青菜就能符合要求。如果实在连准备的时间都没有，可以买个煮鸡蛋和素菜包子吃。

2

每天吃够5种蔬菜



有调查显示，九成国人蔬菜吃得太少，而且种类单一。北京协和医院临床营养科主任医师于康指出，多吃蔬菜不仅可以降低心脑血管疾病的发生，延缓老年痴呆，还具有防癌、抗癌的作用。

中国营养学会推荐每天每人应该吃400~500克。从品种上来说，一天最好吃5种以上蔬菜，其中绿色蔬菜应占一半，也就是说，桌上如果有两样蔬菜，最好有一样是绿色蔬菜。

还建议多吃富含多种矿物质、维生素等营养成分的深绿色、红色、橘红色、紫红色蔬菜等。

范志红还提醒，每天要调换蔬菜的品种，尽可能在一周内多吃些蔬菜种类。越是自己平时不常吃的蔬菜，越要记着偶尔吃一次。

如果实在讨厌某种蔬菜，可以了解自己不吃蔬菜有什么特点，换一样与它功效相近的就可以了。比如说，有人不喜欢吃胡萝卜，可以换成芥蓝、茼蒿之类富含胡萝卜素和膳食纤维的蔬菜。

3

中午打盹30分钟

希腊研究显示，每周至少3次，每次午睡30分钟，可使因心脏病猝死的风险降低37%；德国杜塞道夫大学研究则显示，午睡能增强记忆力；美国哈佛大学心理学家发现，午后打盹可缓解压力。

午睡时间可长可短，但对于上班族来说，中午抽时间打个盹，效果也立竿见影。英国《每日邮报》刊文指出，6分钟的睡眠就能起到提高记忆力的作用，20~30分钟是最佳午睡时间。

“建议上班族将午睡时间定在午饭后1点左右，这样不但可以保持下午的精力，也不会影响夜晚的睡眠。老年人下午3点以后，就不要再午睡了，否则晚上容易失眠。”上海市中医失眠症医疗协作中心副主任施明说。

4

至少喝2瓶水



人体每天通过尿液、流汗或皮肤蒸发等流失的水分，大约是1800~2000毫升，除去食物中含有的水分，我们每天至少喝1200毫升（两瓶矿泉水）才够。

如果遇上干燥的天气，运动量大的活动，喝水量还要增加。实际上，很多人每天的喝水量远没有达标。

卫生计生委首席健康教育专家、心血管病专家洪昭光教授指出，以下几个时间点喝一杯水可以轻松帮助你完成一天的喝水量：起床后、到了办公室后、上午11点、吃完午饭半小时、下午3点、下班前、临睡前1个小时。

5

憋尿不要超过3小时

上班族工作争分夺秒，有的人甚至用不喝水、不上厕所的办法来争取时间，还有一些人习惯憋尿，严重影响身体健康。北京大学肿瘤医院泌尿外科主任杨勇说，尿液是身体排泄毒素的途径。

对男性而言，憋尿可能引起前列腺炎，女性则容易引起盆腔炎等炎症。从理论上说，一个人每天的排尿次数不应超过8次。白天7次，晚上1次，这是最佳比例。

但个人饮水量不同，白天排尿4~6次也是正常的。久坐的上班族一定要养成喝水和排尿习惯，一次憋尿最长不要超过3~4小时，即使没有明显尿意，也要去卫生间试着排尿。

6

运动达到30分钟



适当运动能提高身体免疫力、防病抗癌延缓衰老，世界各国的医生都已经将“运动”写进了处方里。美国梅奥诊所的健康指南建议，每天运动30分钟，可以使心脏病患病风险减少一半，还有助于癌症。

现代人很难专门抽出时间运动，不妨把这30分钟拆分成3个10分钟。美国匹兹堡大学研究发现，10分钟健身法同样能增强心血管耐力。

研究人员建议，每天上午和下午分别抽出10分钟快走或慢跑，晚上可以利用10分钟做一做力量练习，比如俯卧撑、仰卧起坐。如果上班过程中实在抽不出时间，那么尝试坐40分钟就起来活动一下，做做单腿跳、下蹲等运动。

7

每天跟家人聊天10分钟

快节奏的工作和生活，压得现代人喘不过气，越来越多的人上班时生龙活虎、下班后沉默寡言，有压力自己承担，消极、厌倦的情绪得不到及时宣泄，就容易焦虑、抑郁，从而影响健康。

美国研究发现，家人之间拥有亲密关系可以预防与减缓心脏病。

从另一方面来说，忙碌的工作让家人之间交流沟通的机会越来越少，尤其是老人和孩子，他们需要你的问候和温暖。

苏州荣格心理咨询中心高级督导王国荣指出，亲情在减轻压力方面的作用很重要。因此，从今天开始，抛开工作的烦恼，每天陪家人聊天10分钟，完全可以摆脱愁容，重拾快乐。

8

感觉累了就放空自己

当你感到疲惫不堪时，最好的解决方式不是喝酒、打游戏，而是放空，让脑袋静下来。经常感到疲劳就是报警信号，它提醒你身体已经超负荷了，应停下来，调整工作节奏，安静地闭上眼睛，什么都不去想。

如果无法专注，不妨试试“数息法”，感觉自己的呼吸，吸气时不用数，只在每次吐气时数吐气的次数，从1数到10，再从1数到10，如此反复。

阿波罗网责任编辑：李冬琪 来源：生命时报

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2017/0410/910728.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]