

“成功人士起床时间”适合你吗？



资料图片

近日,不少网友都被万达集团董事长王健林“一天的行程”刷屏,众人看后齐呼“终于知道为什么自己那么穷了”。24小时里,王健林飞了两个国家、三座城市,各种会议、活动和仪式排得满满当当的。不仅如此,今年已经62岁的王健林保持着凌晨4点起床的习惯,甚至还在起床后进行1个小时的健身锻炼。事实上,不仅是王健林,很多成功人士都有着凌晨起床的习惯——苹果公司现任CEO蒂姆·库克坚持清晨5点到健身房锻炼,百度CEO李彦宏、通用电气CEO杰夫·伊梅尔特也有着清晨5点起床的习惯。伊梅尔特在起床做有氧运动之余,也会抽空读报纸、看新闻。不过话说回来,这种高强度的日程安排,尤其是凌晨就起床锻炼,对于这些工作压力大、强度高的中年成功企业家,或是像王健林这样步入了花甲之年的普通老人来说,真的吃得消吗?

“老人早醒”很正常 “如何起床”有讲究

广州市第一人民医院中医科副主任医师马军指出,像王健林这样的情况实属特例,因为中老年人的个体差异性大,不能一概而论。人们的作息不是一成不变的,人体与大自然有相似的方面或相似的变化,但应注意因时因地因人制宜。

“古人讲究‘日出而作,日落而息’是有一定道理的,人们的作息尽量与气候变化相吻合。比如现在冬天,夜长日短,早晚寒凉,我们建议老年人早睡晚起,尽量保持夜间处于休眠状态。反之,如果是春夏季,则可稍稍将睡眠时间推后、起床时间提前。”

马军也表示,“早睡晚起”这种理想状态对于许多老年人来说是有一定难度的。由于老年人的身体机能退化,会使其睡眠时间缩短,“晚起”这一点比较难达成,但仍不建议过早起床。

“冬季老年人如何起床是很有讲究的,尤其是有心脑血管疾病的老年人,清晨醒来后容易颈动脉供血不足、血压偏高,突然地‘猛起身’容易诱发慢性疾病。因此主张老年人醒来后尽可能先在床上静养,休息一段时间再慢慢起身。”

广州市第一人民医院老年病科主任医

师楼慧玲也认为,老年人起床早或晚属个体差异,大部分情况都是正常的。“有些老年人清晨四五点就醒了,总觉得自己没睡够,失眠,对这个问题还特别焦虑。其实大可不必。许多老年人都是睡得早起得早,比如晚上8点睡觉,凌晨4点自然醒,实际上这8小时睡眠已经很充分了。如果老年人实在是觉得自己睡眠不好,可以到老年病科做一个综合评估,判断其睡眠质量以及是否有抑郁焦虑风险。”

过早锻炼有风险 看书静养更有益

除了早起,该如何看待清晨起床后就健身的习惯呢?两位专家均表示,不主张中老老年人在起床后立即进行较大强度的健身锻炼,特别是在冬季,选择在清晨进行户外锻炼有许多风险。

楼慧玲表示,尤其不主张老年人在冬季清晨独自出门锻炼。因为人体的交感神经在清晨常常处于兴奋状态,这对于患有高血压等心脑血管疾病的中老年人来说存在血压波动,从而诱发脑卒中的风险。若实在需要在清晨出门,须遵医嘱根据血压情况服用降压药物,最好结伴而行。

过早出门对于呼吸系统也没有好处。因为日出之前通常是雾霾最厉害的时分。此外,冬季的凌晨是一天最冷的时分,马军称中老年人清晨进行户外锻炼容易忽视保暖问题,容易诱发或加重高血压、冠心病等心脑血管疾病,“因此不主张老年人冬季起床过早地进行户外锻炼。”

马军建议,在冬季,中老年人起床后可以在家看看新闻、看看书,尽量在上午八九点之后,太阳出来、气温有所升高时再进行活动,推荐慢走、太极拳这样偏温和的锻炼方式。“有些老年人实在醒得早,建议可以在家自我活动,看看书、听听音乐,如果回头又觉得困了,那就再睡一会儿,无需过多焦虑。”楼慧玲说。

提醒: 心梗和脑卒中高发于清晨

两位专家在谈到中老年人早起时都不约而同地强调了血压问题。人过中年,稳定

血压成为不少人每天的“必修课”。而清晨时段迅速升高的血压,往往会伴随更高的心血管事件风险,中老年人早起或晨练时需要重点留意。

然而当前,我国高血压患者的清晨血压控制情况并不乐观。很多患者没有做到经常监测自己的血压,更不知道应通过有效评估和管理清晨血压,提高整体血压管理水平,更有效预防心脑血管事件发生。

2014年中华医学会儿科学分会高血压学组发起制订的《清晨血压临床管理的中国专家指导建议》里就提到,心脑血管疾病的发生与清晨血压密切相关,心肌梗死、心源性猝死及脑卒中等都于清晨高发。

什么是清晨血压?清晨血压的定义是指,人在清晨醒后1小时内,服药前、早饭前的家庭血压测量结果,或动态血压记录的起床后两小时或早上6:00至上午10:00间的血压。家庭血压监测可以经常甚至每天进行,是观察降压治疗过程中血压控制情况的最佳方法。

《建议》给出的家庭血压测量方法是:(1)应在起床后0.5至1小时内进行,通常在6:00至10:00之间;(2)应尽量在服药前、早饭前测量血压;(3)测压前应排空膀胱,并尽可能取坐位。《建议》也结合专家意见,明确了清晨血压的正常值,当家庭血压监测或动态血压监测清晨血压 $\geq 135/85$ mmHg和(或)诊室血压 ≥ 140 mmHg即为清晨高血压。

中华医学会儿科学分会主任委员、北京大学第一医院霍勇教授指出,对绝大多数患者来说,清晨血压是管控全天24小时血压的风向标。通过监测清晨服药前血压,可以很好地判断患者的降压治疗方案是否能够真正控制24小时血压。

专家建议,清晨血压治疗方案的选择应遵循四项原则:(1)使用半衰期24小时及以上、真正长效每日1次服药能够控制24小时血压的药物;(2)使用安全可长期坚持使用并能控制每一个24小时血压的药物,提高患者的治疗依从性;(3)对于单纯清晨高血压患者,也可调整服药时间;(4)使用心脑血管获益临床证据充分并可真正降低长期心脑血管事件的药物,减少心脑血管事件,改善高血压患者的生存质量。(广报)

明星减肥法不靠谱

保养得当的明星大都有各自青睐的减肥法,引得粉丝纷纷效仿,甚至引发商业潮流。然而,英国营养学协会近日公布多种最不靠谱明星减肥法,告诫消费者减肥切忌求捷径,应该在专业人士指导下谨慎进行。

即使是获得监管部门流通许可的减肥药,也最好谨遵医嘱服用。至于颇受明星推崇的其他新兴减肥法,例如:干净饮食、排毒茶、6:1轻断食和减肥果蔬汁等,都缺乏科学依据,可能不同程度损害人体健康。

清洁饮食主张少吃加工食品,以避免摄入精制糖,极端者不食用含有麸质、谷物和奶制食物,甚至直接生吃食品。少吃加工食品没错,但除非有食物过敏症状,否则应尽可能摄入多种食物以保证营养全面。

所谓的排毒茶,因含有瓜那纳、马黛茶等物质,咖啡因含量通常过高。另外,其中含有的蒲公英和荨麻有利尿作用,潘泄叶有通便作用,如果没有医生指导,不建议饮用超过一周。排毒茶的减肥效果主要在于减少水分,伴有腹泻、脱水 and 电解质紊乱等副作用。

如果没有医生指导和科学计划,任何禁食都可能危害身体,每6天断食一天的6:1轻断食减肥法也不例外。如果不改变现有饮食习惯,大量饮用混合蔬果汁并不能减肥。就营养角度而言,最好吃整个的水果或蔬菜,每天蔬果汁的饮用量不宜超过150毫升。(新华)

白萝卜和胡萝卜不要同时吃

民间有“冬食萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”之说(这里的萝卜主要指白萝卜)。吃白萝卜有很多好处,但广州市第一人民医院南沙医院副主任中医师邓聪提醒,冬天吃白萝卜有一些讲究,合理膳食才能更好地发挥功效。

邓聪说,白萝卜能促进人体消化。冬天人们缺乏足够的锻炼,同时天气干燥,人体内比较燥热,加之进食增多,容易出现消化不良,甚至便秘等症表现,此时可吃点白萝卜。冬天人们常吃火锅,吃得比较多而杂,这时在汤底加点白萝卜能避免消化不良。

不仅如此,现代医学研究发现,白萝卜能提高人体的免疫力,富含多种维生素和微量元素,能提高机体的抗病能力。白萝卜还具有一定的抗癌功效,可提高巨噬细胞吞噬细菌和癌细胞的功能,其含有的淀粉酶能分解致癌物质亚硝酸胺。

“常吃白萝卜对人体健康大有裨益,但吃白萝卜也是有不少讲究的。”广东省中医院芳村医院消化科主任陈延认为,脾胃虚弱的人、老慢支和哮喘患者最好不要常吃白萝卜,白萝卜也勿和补品同食,常见的有党参、黄芪等。邓聪还提醒,白萝卜和胡萝卜也不要同时吃,因白萝卜的维生素C含量极高,胡萝卜却含有一种叫抗坏血酸的分解酵素,会破坏白萝卜中的维生素C。(广报)

小广告大市场 小投入高回报
分类广告
 第1828期
 广告热线:18903753355 QQ办理:2317087809
 地址:市区建设路西段268号(鹰城广场对面)
A 商务资讯
 金融资讯
 借款无抵押 费用低 额度大
 张女士 13937572119
 房产抵押贷款 利息低、额度大
 15837500217
B 房产资讯
 出售
 刷·贷 15539792519
 刷·还·低 1307177253
 代还可积分 15803758228
 工商代理
 及时雨工商代理13303903799
 律师服务
 郭嘉律师 13937508869
 夏龙调查公司 13849569960

平顶山市康乐儿童发展中心
 招:语言、智力、学习障碍;脑瘫、多动症、孤独症、自闭症、健康儿童等。13683751196
 地址:光州路与新南环交叉路口西2公里路南
海南温泉现房
 海南西线邦溪,四季春天温泉小镇,万亩山湖温泉养生度假城!高速、高铁交通便捷,医院、商场、会所全配套,健康城,实景现房4580元/m²起。(看房团周周发,可按揭、团购更优惠。)尊享热线:400-157-0809
 市中心独栋别墅一套350m²,内带车库、电梯13937593598
许昌明仁中医皮肤科医院
 平顶山分院
 荣获四项国家治疗牛皮癣、白癜风、脱发、手足癣专利
 地址:开发二路中段3700120
出租
 六矿附近一30万吨洗煤厂
 对外出售,占地45亩,设施齐全,500kV·A变压器,二层办公楼。联系人:石先生 15036886555
出租
 开源路市八中斜对面三层楼房独立带院,适合办公、办学、开宾馆等。
 15893409333 郑

招租
 1. 凯撒E区商用房,面积10m²-30m²; 2. 市工人文化宫南门外文园路商用房,面积10m²-30m²; 3. 曙光街东段路北二楼空房,面积500m²; 4. 开源路金水大厦六楼套房,可居住、可办公,面积50m²-120m²。
 2636037 13403752918
招租
 鹰城广场西面侧中原玉石城七楼2000m²,适合办公、办学等,望有识之士电话咨询。2636037 1551600639 13403752918
出租
 建设路15号现房
转让
 建设路15号现房
 可做仓库、办厂、养殖18937528070

招租
 建设路电子时代广场后两层独立房屋招租,面积330m²,价格低,适合办公、办学。
 15937518000 李
出租
 联盟路附近门面房
 17737088579
C 教育资讯
在城乡社会管理
职研人力资源
劳动保障管理
 13953751558 田老师
会计培训
初、中级会计师
 12月4日开课 13781866138
D 招聘资讯
学之源
 幼师、英语教师
 聘5名,厨师1名
 常年招0-8岁学员 1853752096王
招聘
 招工、化验员 13939965888
 服务站 招聘护士
 待遇优 15516003778
E 生活资讯
开锁换锁
 张氏开锁行 2222110
心理咨询
 大诚心理咨询 13937507536
老年公寓
 阳光老年护理 13937583730
助听器
 耳聋耳鸣助听器 13087062226
汽车服务
 出租5-60座客车 15136902666
名医名院
中医巧治鼻炎
 (可签约)电话:17737568567
百草冰含片
 主治鼻炎、咽炎、咳嗽、痰多等症
 13569554121 总经销
 无糖、无糖、无糖、无糖、无糖、无糖
 鼻炎、鼻炎、鼻炎、鼻炎、鼻炎、鼻炎
生活服务
专业批发室内门
 260元、360元、560元
 地址:开源路与新南环路口西 13837559538
 15837538176 (广告长期有效)
 防盗门批发零售 18768991507
 收废钢各种金属 13503414227
 中央空调、家电维修 3881111