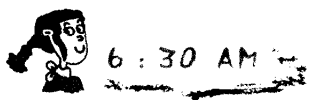


第一章 有了充满活力的早晨，
才有充满活力的一天





激活我们的每一个细胞

天亮啦！太阳出来啦！这将是多姿多彩的一天。让我们的身体迅速兴奋起来，激活每一个细胞，以最饱满的精神状态迎接新的一天。对于生活紧张的白领来说，每天清晨最佳的热身方法，莫过于起床后到室外活动活动。

清晨空气新鲜，空气中所含的水蒸气较多，这对上呼吸道黏膜防御病菌的侵袭有好处。据科学家测定，树叶每吸收 4.4 克二氧化碳，就会放出 32 克氧气，所以绿化地带和树林中能释放人体所需的氧气，而且树木能不断地吸收人体排出的二氧化碳。树林可改变四周环境的气温，湿润空气。经常在公园里，树林中锻炼，会令人感到目悦神清，心跳放慢，血压降低。

另外，树叶对尘埃起着阻挡和过滤的作用，所以绿化地带就很少有尘埃，公园里空气中的尘埃比马路街道上的尘埃少 2/3。尘埃少，空气中的细菌也就少，所以清晨在公园和林间锻炼身体确实是个好习惯、好方法。

适当的晨练对大脑有良好的刺激作用。其效用有二：一是即时的，即晨练可促使大脑皮层从睡眠时的抑制状态逐渐转向兴奋状态，以利于一天的工作、学习和生活；二是累积的，就是反复晨练对机体各器官系统多次有益的刺激，可改善和发展人体机能，同时亦加强了大脑的工作能力。

晨练的最佳时间

不少人晨练选择在天亮之前或天朦朦亮时，以为此时环境幽静，空气清新。其实并不是这样。由于夜间近地面层空气的冷却作用，容易形成稳定的逆温层，就像盖子一样，罩在空中，使近地面空气中的污染物不易扩散，而且这时污染物的浓度最大。因此，晨练的朋友们应该有意地避开这段时间，而选择日出之后，因为日出之后，气温开始上升，逆温层被破坏，污染物向外扩散出去，这时才是晨练的好时机。

晨练的运项目

晨练的项目应选择动作柔和一些的，尽量避免激烈运动。适合的项目包括：快步走、慢跑、健身操、跳绳及少量的球类运动等。

掌握好晨练的运运量

一般来说，晨练的运动强度要小，心率控制在110~130次/分之间。锻炼者要学会测定运动心率。除有心电图或心率遥测装置外，运动中的心率很难准确检测，若于运动停止后测1分钟的心率数，又常因心率恢复较快而失去准确性。心血管（心脏）恢复有一个特殊的规律，一次短时间的运动其第1分钟的心率恢复可

下降 70%，4 分钟后即能完全恢复。运动后脉搏在 30 秒内恢复最快，但通常从停止运动到摸到脉搏约需 15 ~ 20 秒，因此约有 10% 的误差。

所以，国外运动医学专家库珀建议，在测得运动后的即刻心率数，再加上 10% 比较符合实际情况。例如，停止运动即刻测得 10 秒脉搏是 22 次，乘以 6 是 132 次，再加上 13 次，其运动心率就是 142 次 / 分。通常在桡动脉、颞浅动脉或耳前动脉测搏动数比较合适，一般不主张触摸颈总动脉。因颈总动脉处的颈动脉窦对压力特别敏感，有可能触摸到颈动脉窦而导致心动过缓甚至昏厥。

另外，每次运动时间不宜过长，30 ~ 45 分钟比较合适，不必超过 1 小时。晨练不可过量，否则适得其反，影响食欲，使精神倦怠，降低大脑工作能力。晨练应在公园里、林阴道或小区街心公园内进行，不要在汽车通道旁锻炼。

冬季晨练应注意防寒保暖

冬季起床后不要急着外出晨练，应该先在屋子里做些热身运动，比如活动一下肌肉和关节。外出时，要注意防寒保暖，晨练运动的节奏要由缓到快，在身体暖和后再脱去外衣。等到运动过后必须马上将衣服穿上，若要等到身体不出汗、凉下来再穿就来不及了。因为人体在疲劳时免疫力会下降，许多感冒就是因此而起。另外，还有一点应该注意，那就是运动后身体出汗，这时最好不要坐石凳，否则容易诱发关节炎。

如何处理晨练与睡眠的关系

睡眠要充足：高质量的睡眠会使人忘却烦恼，达到从精神到躯体的彻底轻松。睡眠不足，晨练的效果会大打折扣。正确处理晨练与睡眠的关系，可从两方面入手：一是养成早睡早起的习惯；二是提高睡眠质量。

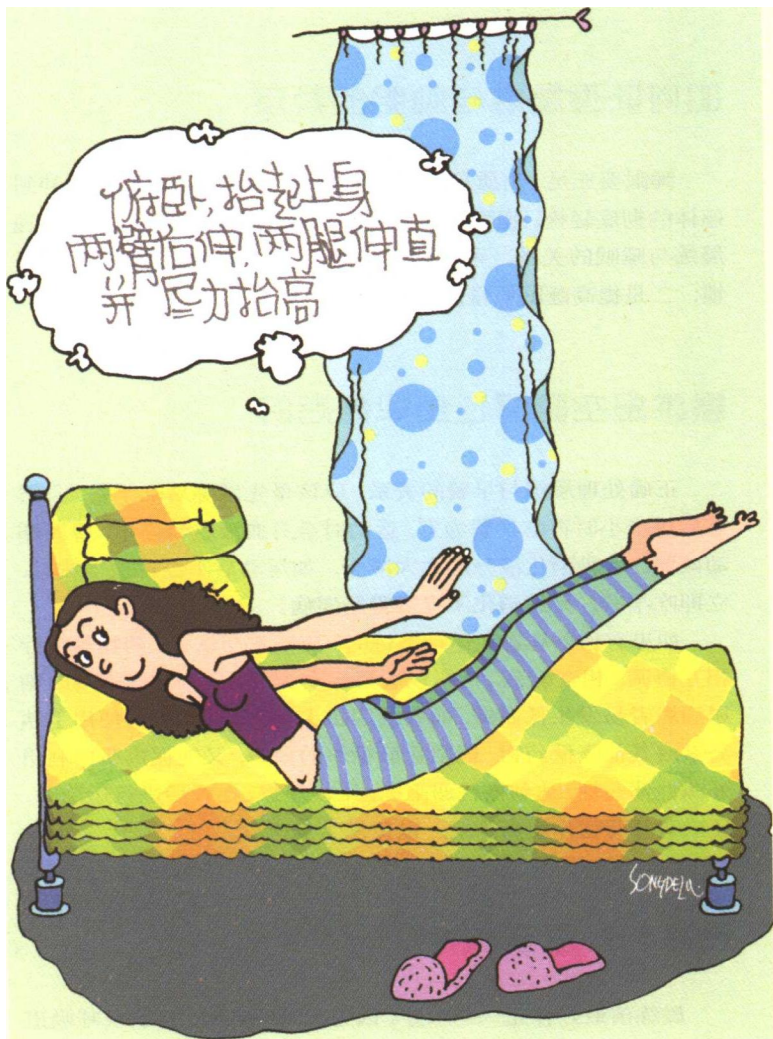
晨练是空腹好还是早餐后好

正确处理晨练与早餐的关系，应该是先锻炼后吃早餐，且锻炼后过半小时再吃早餐为宜。运动时全身血液重新分布，胃肠蠕动减弱，各种消化液分泌大大减少，如运动后不经过适当休息，立即吃早餐，易患消化不良等胃肠疾病。

如患有糖尿病者在运动锻炼时，应注意与饮食、药物等治疗相互协调，相互配合，通常以餐后运动为宜。因为空腹运动时糖尿病患者易发生低血糖，而餐后因摄入食物，加上餐前使用了胰岛素或其他降糖药物，能阻止肝糖原的分解，又能促进肌肉利用外源性葡萄糖，达到糖代谢平衡，比较理想。在餐后进行运动时，还应避开药物作用高峰期，以免发生低血糖。

晨练前是否要喝水

晨练前最好补充一些水分。因为夜晚睡眠时，皮肤及呼吸道



每小时要散发 20 ~ 30 克水分，加上尿液的排泄，晨起时机体已处于脱水状态，如：血液浓缩、血容量减少、血流缓慢、血液黏度增高，体内代谢废物堆积。故此时容易诱发高血压、脑梗死、心绞痛、心肌梗塞等。若晨练前喝 200 ~ 300 毫升温开水，或在温开水中加入 1 汤匙蜂蜜，可改善口味，又增加了体内糖量，还可避免晨练中诱发以上疾病和发生低血糖的可能性。

床上晨操

清晨醒来，若无条件去公园锻炼，可躺在床上做一些轻微运动或床上操。这样可以使你头脑清晰 轻松愉快地开始一天的工作。

(1) 腰背伸展训练

1. 仰卧 双上肢不用力 抬起胸部和肩部 吸气 放下 呼气。
2. 仰卧，两腿屈曲向下，两臂平放，抬起臀部同时挺胸挺腰，吸气，放下，呼气。
3. 仰卧，两腿伸直并拢，两臂平放，抬起臀部并挺腰，吸气，放下，呼气。
4. 俯卧，两臂后伸，尽力抬起上身，吸气，放下，呼气。
5. 俯卧，两腿伸直，轮流抬高。
6. 俯卧，抬起上身，两臂后伸，两腿伸直并尽力抬高。

(2) 腹肌训练

1. 仰卧，双手抱腿，屈髋屈膝，并使膝部尽量贴近胸部。

2. 仰卧，双腿伸直，上身用力坐起，伸直双臂尽量摸到脚尖。
3. 仰卧，双腿自然屈曲，用力往下压腰部。
4. 仰卧起坐，两腿半屈。
5. 下蹲起立，腰背微屈，两手伸直不用力。

预防便秘的晨操

人的大便通畅与否，取决于大肠的蠕动。成年人每天发生大肠的蠕动只有 1~2 次，因此切勿错过这一机会。据研究，早餐可促使大肠蠕动，是一种自然产生便意的良好刺激剂。因此，日本的一些医生建议女性朋友要坚持按时吃早餐，尔后毫不犹豫地去厕所，用几分钟的时间排除大肠中的“障碍”。

不少白领女士，早上起得较晚，因时间紧张，既无兴趣吃早餐，又无上厕所的意识。当她们来到办公室才有便意或干脆憋回去。这种情况对人的健康极为不利。为了在早晨能顺利排出体内废物，亦为了防止便秘，日本的医生推出了一套能激活肠蠕动及加快新陈代谢的体操。做操前，最好先喝一杯白开水。

1. 仰卧，背下垫一块软垫。将双小腿屈曲，双脚尽可能贴近臀部，用左手在腹部做顺时针揉按约 20 次。

2. 双脚分开，同肩宽站立。双手叉握上举，掌心向外，同时呼气。边呼气边向一侧屈体，充分牵拉对侧肌肉。反复做数次，左右交替练习。

3. 双脚分开，同肩宽站立。双手叉握上举，掌心向外，同时呼气。边呼气边后仰，充分伸展腹肌。反复做数次。

4. 坐地，双腿伸直，屈右腿，将右脚放在左膝外侧。边呼气边用左臂的肘部压右膝的外侧。然后将身体右转，目视右后

方。反复做数次，左右交替练习。

5. 仰卧，屈右腿，边呼气边向左侧转下肢，同时头部向右侧转。反复做数次，左右交替练习。

晨练石子路

这里介绍一种既简单又有效的活动，就是坚持每天赤脚在光溜溜的鹅卵石上散步半个小时，那么，健康将伴你同行。

人体是一个大宇宙，仿佛天体中的银河系足部是一个小宇宙，仿佛天体中的太阳系，大小宇宙可谓息息相关。中医认为，五脏六腑在脚上都有相应的循行路线。经常赤脚散步可强化经络循行，使人精力充沛、肾气充足、耳聪目明、抵御衰老。

足部按摩区分布着许多神经末梢，这些神经末梢联系着人体内部器官与内分泌腺。足部反射是由于“按摩”刺激神经末梢，再由于神经冲动之传导，引起器官、腺体及肌肉的反应。所以刺激足部某反射点所引起的神经冲动，乃调节了自主神经的功能，从而达到体内各器官系统功能之平衡。

再则，对足部反射区适当的按摩或刺激，将减少或消除相应反射区沉积物，或使废物通过排泄系统排出体外。经过适当的足部按摩，会使你身心愉悦，全身感到无比轻松自如。总之，对足部反射区的按摩，可使之产生生物电，使人体组织达到阴阳电相互的牵引与平衡，从而发挥人类的生命力。

进行足部锻炼和按摩应该注意以下事项：

1. 应在早餐前进行，进食后 1 小时内应避免足部锻炼和按摩。
2. 足部按摩后半小时内饮白开水约 500 毫升，否则易造成

腰部疼痛。肾病患者喝水一般不要超过 150 毫升。

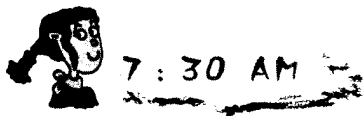
3. 女性月经期间，不宜足部锻炼和按摩。

严重心脏病、糖尿病、肾病患者等慢性病患者，每次按摩时间不宜超过 10 分钟，也不可施以重压。

4. 孕妇与出血病人不宜足部锻炼和按摩。

5. 如有任何部位皮肤损伤，不可按摩足部反射区，由于可加重出血。

6. 如有骨折、扭伤，也不能按摩足部反射区，因为对骨伤者的恢复没有益处。



享受生活，从早餐开始

很多白领都有不吃早餐的毛病。原因很多：一些人是因为工作忙的缘故，睡得很晚，起得很迟，来不及吃；一些人热衷于坐着消遣的生活方式，上网聊天，看影碟，玩电脑游戏，常常弄到深更半夜，早餐无时间吃；一些人忙于应酬，上馆子，唱歌跳舞，吃夜宵太多，到了早餐时已无食欲；一些人不吃早餐是为了保持自己的形体美；还有一些人不吃早餐或吃简单的早餐是为了减肥。总之，目前有相当一部分白领早餐吃得简单马虎。岂不知，不吃早餐会给人带来短期或长期的许多不良影响，这些影响常为白领所不知，其严重性不可估量。

早餐吃得太少，或是选择的食物不恰当，常会使人整天没精

打采，昏昏沉沉。如果不吃早餐，血糖就会降得很低，整个上午无法集中注意力，昏昏欲睡，工作效率非常之低。

一顿早餐吃得不合适，会在1~2小时后，马上使血糖降低，并出现低血糖综合征。早餐可以决定一个人整天的活动状态。如果长期不吃或吃简单的早餐会对我们健康产生什么样的影响呢？

最大的影响就是减缓人体新陈代谢的速率。当一个人不吃早餐或吃简单的早餐，其新陈代谢的速率是缓慢的。如果吃了一顿好早餐，身体产生能量以及消耗能量的速率是处于一个高水平的动态平衡之中，多食多用，新陈代谢旺盛，精力充沛，情绪饱满。相反，对于不吃或吃简单早餐的人而言，其身体产生能量以及消耗能量的速率是处于一个低水平的动态平衡之中，少食少用，新陈代谢缓慢，精神倦怠，情绪低落。

这些人的代谢速率较低，但并不意味着他们缺乏食欲。当他们的血糖下降至每百毫升血液中有70毫克时就会食欲亢奋，他们的午餐或晚餐可能会大吃大喝，尤其喜爱甜食，像巧克力、糖果、冷饮、奶油蛋糕之类的，大量地摄取高热量食品，由于机体新陈代谢速率缓慢，不能及时消耗，便会有大量的多余热能转化为脂肪储存在体内，这便是许多超重或肥胖者体重过重的主要原因。

据调查美国有1/3的人因不吃早餐而肥胖，我国儿童肥胖调查也证实了不吃早餐与肥胖发生有密切关系。同时，由此而大大增加了高血脂、高血压、冠心病发病的危险性。由于过食甜食，也会引起胰岛素的分泌过多，久而久之，使胰岛不堪重负，其功能的减退，有可能导致糖尿病的产生。

低血糖现象及其在生活中的危害

我们通常说的三大营养物质：蛋白质、脂肪和碳水化合物都是产能营养素。碳水化合物是人的主要供能物质，就成人而言，一般它占人体每天所需总能量的 55%~65%，脂肪占 25%~30%，蛋白质则占 12%~15%。各种不同的碳水化合物经过人体内多种酶的作用，便分解为单糖即葡萄糖并进入血液。人体具有维持血液中葡萄糖水平稳定的功能。

一般一个正常的人，12小时不吃食物，其血糖会维持在每百毫升血液中有 80~120毫克。但需视前一餐所吃食物的质和量而定。一般每百毫升血液中含糖 90~95毫克时，才能维持身体活动所需，但当食物中的糖被机体消耗殆尽，能量匮乏，便容易产生倦怠感。当血糖降至 70毫克时，就渐渐感到饥饿而逐渐形成疲乏。到血糖降至 65毫克，就会饥肠辘辘，特别想吃甜食。当血糖持续下降时疲乏将变成衰竭，并且有头晕目眩、虚弱及站立不稳的情形产生，甚至会心律紊乱，两腿发软或是呕吐。

血糖过低时，也容易感染病毒而生病。血液中必须含有充足的糖，才能充分供应全身各系统细胞所需的能量。如能量缺乏，细胞就不能发挥最佳作用，当然免疫系统细胞的功能也会受累，导致机体免疫力下降。

血糖过低的人，容易昏倒。有些妇女平时习惯吃大量糖类的食物，又不吃早餐，常常上街购物时昏倒。虚弱或眩晕，两腿发软或是昏倒时，常伴随心跳加剧，这现象常使人误认为是心脏病。如果一个人出现心脏的一些症状，但又查不出任何心脏的毛

病，而且这些症状通常好发在清晨 3~7 点之间，就有必要分析血糖的浓度。血糖极低的人暴躁易怒，神经紧张，消沉沮丧，并且有暴力倾向、仇恨、痛苦等心理，也特别想吃甜食。

只要肾上腺健康，避免喝咖啡，少量多餐吃高蛋白质，不吃精制食品，血糖过低的情形可以立即获得改善。但如果长期的压力，使肾上腺功能失常，无法分泌将体内肝糖转化为血糖所需的



激素。就必须妥善调养，使肾上腺功能恢复正常之后，才能维持正常的血糖浓度。此外，B族维生素中的泛酸缺乏，或细胞中钾元素含量过低，都可能造成慢性血糖过低。妥善的食物调理，可以使我们在清醒的每一分钟里，都能够保持旺盛的活力。例如在工作之前，应该吃蛋白质含量最丰富的食物。

一般的原则是：早餐吃得像国王，中餐吃得像王子，晚餐吃得像平民。

早餐就是一顿正餐

早餐是正正经经的一顿饭，它的食物结构应由粮食组、动物性食品组、蔬菜组、水果组及其奶和奶制品、大豆和大豆制品组五个营养性食品组组成。不同年龄、不同性别、不同工种的人群各食品组的摄取量是有不同的。

与其他两餐相比，早餐是有其不同的特点。早餐时的食欲一般较午餐时小，因此早餐的食物一般以能量密度较高的食物为主。但如何搭配才算合理，这主要取决于早餐的功能。就白领而言，早餐的主要功能是维持血糖在较长时间内的稳定，不出现低血糖现象，因而能使整个上午保持充沛的精力，同时，又能使机体的新陈代谢旺盛，使精神始终处于饱满状态。

早餐的食物结构有一定的特殊性

一般来说，要符合3条：1.食物的量不能太多，否则吃不下。2.要可口又有营养，且能保持3~4小时血糖的稳定。3.使机体

的新陈代谢速率处于较高水平。

现在来看一些早餐实例。研究表明，一份典型的美国早餐：1杯橙汁、两片熏肉、土司、果酱，及加糖和牛奶的咖啡，餐后可使血糖迅速上升，但一个小时之后，血糖会降得比早餐之前还低，并一直持续到吃午餐为止。

另一种早餐除上述的食物之外，再加一碗麦片粥，但情况也未有好转。从表面上看，这两份早餐似乎已经相当不错，但仍不能达到上述要求。一些简单早餐，如只喝一杯不加糖和牛奶的咖啡，其血糖立即下降，整个早上都有暴躁易怒，神经紧张，饥饿疲乏、头痛等现象。

只喝一杯加糖和牛奶的咖啡，及两个面包圈的人，其餐后血糖迅速上升，但一小时后立即下降。一份典型的美国早餐，再加两只鸡蛋，情况就大不一样。吃过这种早餐之后，血糖会上升，超过正常值，然后维持在约每百毫升血液中有 120 毫克的水准，并持续整个上午，使人感到舒适健康，若用 40 克脱脂奶粉，代替两个鸡蛋情况也是如此。

中式早餐基本上是以粮食为主，蛋白质含量比不上西式早餐，典型的例子如葱油拌面、泡饭、酱菜加烧卖、大饼加油条、煎饼、菜肉大馄饨或小馄饨、方便面、肉包子、菜包子等等。因此，其对餐后血糖的影响大致与典型西式早餐相似，一小时后血糖迅速下降。

早餐至少须摄取22克以上的蛋白质，才能产生足够3小时活动所需的能量。如早餐蛋白质摄入量达50克，则6小时内都能保持充沛的精力及加快新陈代谢速率。总之，早餐的特点是重质不重量，高蛋白质早餐是最佳选择。从营养学角度讲，含有少量碳水化合物、脂肪及高蛋白质的早餐可被人体缓慢地消化吸收，糖徐徐进入血液中，并持续产生能量。胰岛素分泌正常，肝糖也

能正常地储存，便不至于形成令人憎恶的赘肉。此种早餐克服了低血糖现象，加快了机体新陈代谢的速率，并保持整个上午乃至一天的旺盛精力。

你的国王早餐

白领讲究生活质量和生活品味。一般地说，白领在工作中都是精英，他们的一个重要特点是工作的有序性，有序性意味着在实施计划时，思想上先有认识和准备，战略和战术上讲究科学性，这是一切成功人士的最普遍素质。

美国著名营养学家阿德勒·戴维斯教授，使用了发人深省的语言，提出了“早餐要吃得像国王”。我们可以从两个层面上来理解：1.他是想突显早餐对维持人一整天工作精力的重要性。2.他是想通过形象化的比喻，强调早餐质量要达到像国王般优秀的最高水平。

早餐时能否提供足够的低脂的动物性食品，如火腿、熏肉、香肠、烤鸡、牛排、奶酪、鸡蛋、鱼等。与此同时，低脂牛奶或酸奶，新鲜果汁或水果，全麦面包也都是必不可少的。早餐要提供 22 克以上优质蛋白质，才能保证达到早餐的全部目的，因此货源必须合适、充足，方能从容地应对。

要吃得像国王一样，关键就是时间上的保证。没有时间上的保证，一切的努力都将付之东流。时间对于白领而言，是头等大事。早晨的时光更是一刻千金。一切真正事业有成的精英，也是懂得工作、懂得生活、懂得享受生活的人士。为了你和你家人的健康，建立起良好的生活习惯，给自己留下 30 分钟吃早餐的时间，让自己像国王一样，享受早餐的美味，与此同时，也带给你一份健康和快乐。

变化多端的早餐组合

多样化实际上是自然界的一条普遍规律。千人千个样，百花百姿态。倘若，世间万事万物都是一个面孔，不仅单调，甚至会可怕。早餐也必须变化多端，才能够给生活增添色彩。从中式和西式两大系列类食品展开，早餐可以安排得琳琅满目，还真能给人平添几分食欲。

早餐组合的灵活性关键在于掌握早餐的食物构成，不同食物的合理组合或搭配便可呈现出早餐变化多端的不同样式。一般说来，中西式早餐的食物虽有不同，但大致上都可分成以下5个食品组：

1. 奶、豆类：新鲜牛奶、酸奶、奶粉、奶酪、豆奶、豆浆、豆腐脑、茄汁黄豆等。
2. 动物性食品类：火腿、熏肉、香肠、烤鸡、牛排、猪排、鸡蛋、熏鱼、三文鱼、金枪鱼等。
3. 主食类：全麦面包、全麦片、玉米脆片、低血糖指数饼干、面饼、面条、包子、烧卖、馄饨、饺子等。
4. 水果类：新鲜的各类水果，如香蕉、苹果、桃、梨、葡萄、猕猴桃、芒果、橙、桔、各种鲜果汁等。
5. 蔬菜类：黄瓜、西红柿、胡萝卜，各种新鲜蔬菜汁，如黄瓜汁、西红柿汁、胡萝卜汁、芹菜汁等。

早餐多样化组合实际上还会不断发展，当你对食品产生兴趣之后，对每类食品的知识也在发展，比如奶酪一类就有不下数十个品种，香肠的口味竟有如此的不同。因此，早餐的组合可以不断充实、变化，并且随之而来将会带给你和你家人意想不到的效