

健康是人生最大的财富，  
习惯是创造财富的“手”！  
为了您的健康，请读完这本书……

销量  
领先

# 一生的 健康习惯

肖 斌 编著

Life-long health habits

早、午、晚的健康习惯……  
春、夏、秋、冬的健康习惯……  
一生的健康习惯……

辽宁科学技术出版社  
LIAONING SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

肖 斌 编著



# 一生的 健康习惯

辽宁科学技术出版社  
·沈阳·

主 编 肖 斌  
编 委 李 洁 孙光雨 陈 莉 肖 斌 李 良  
白 晶 张晓义 李淑云 曾晓丽 霍秀兰  
霍立荣 杨春明 张来兴 陈鹤鲲 顾新颖  
李淳朴 赵冰清 袁婉楠 王海峰 王涣璋  
王 维 王 超 季 慧

### 图书在版编目(CIP)数据

一生的健康习惯/肖斌编著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5381-6113-7

I. —… II. 肖… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 165586 号

---

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 沈阳市佳麟彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 168mm × 236mm

印 张: 12.25

字 数: 218千字

印 数: 1~6000

出版时间: 2010年1月第1版

印刷时间: 2010年1月第1次印刷

责任编辑: 伊 雪

封面设计: 辛晓习

版式设计: 于 浪

责任校对: 李 雪

---

书 号: ISBN 978-7-5381-6113-7

定 价: 19.80元

联系电话: 024-23284363

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lingmin19@163.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6113

# 前言

健康，对任何人来说都是宝贵的。健康是人生的第一财富，是智慧的条件，是愉快的标志。忽略健康的人，就是在拿自己的生命开玩笑。人如果没有了健康，一切都将失去意义。

幸而，很多时候，我们可以主宰自己的健康。这样的说法并不是哗众取宠，只是很多人没有意识到这一点而已。那么，我们拿什么主宰自己的健康？这就要靠你爱惜身体的决心，并为了健康而改变生活习惯的行动！

人的健康是由很多因素决定的。遗传因素、环境因素都对健康有很大的影响。但是，人们的生活行为方式却对健康有着决定性的影响。世界卫生组织曾经提出：“人的健康 15% 取决于遗传，10% 取决于社会条件，8% 取决于医疗条件，7% 取决于自然环境，剩下的 60% 则取决于生活方式。”换句话说：“健康的钥匙在我们自己手里。”“最好的医生就是我们自己，最大的敌人也是我们自己。”可悲的是，并不是每个人都懂得维护自身健康的方法。

有统计资料表明，人体肢体活动的 80% 属于习惯动作。可见，习惯支配下的行为，是人的最经常、最具个性特征的行为。这些习惯行为对于人体生长发育、健康状况会起到十分重要的作用，它和遗传、环境、营养等因素共同影响着人的健康。从这个意义上说，“习惯决定健康”并非夸张之论。

当然，习惯并非局限于肢体行为，人的心理应激模式，也会固定为一定的心理习惯，影响人的生理反应。所谓人格层面上的健康水平，也是与习惯具有重要关联的健康指标。

其实，在很早的时候，人们已经意识到了这一点，只是很少有人能把它提升到行为的高度！中医学的奠基之作《黄帝内经》就认为“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，意即：恬淡的情绪有助于强身长寿。而其中记载的“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”以及“以酒为浆，以妄为常，醉以入房……起居无节，故半百而衰也”，更是从正反两个方面强调了生活习惯与健康之间的密切联系。

有人说，21 世纪是讲究健康的时代。如果说健康是财富的话，习惯就是创造

财富的“手”，没有了“手”，即使你有更多的财富也是枉然的。所以，养生、保健、美容、美体……要从现在开始，从行为开始！从习惯开始！

本书按照独有的纵列式排序，以“早晨健康好习惯”、“上午健康好习惯”、“中午健康好习惯”、“下午健康好习惯”、“晚上健康好习惯”、“1周健康好习惯”、“季度健康好习惯”、“年度健康好习惯”、“一生健康好习惯”的顺序，依照“以点带面，突出重点；大处着手，小处着眼”的原则，叙述了一百多个对健康有益的日常健康习惯。我们努力的目标只有一个——确实让你从中受益。

好的健康习惯如同零钱罐，每天放一点，健康一辈子。

# 目 录

---

|                     |           |
|---------------------|-----------|
| <b>第一部分 早晨健康好习惯</b> | <b>9</b>  |
| 最好不要睡懒觉             | 10        |
| 起床不能太着急             | 11        |
| 起床前做几个深呼吸           | 13        |
| 起床之后先喝杯水            | 14        |
| 早晨起来先大便             | 15        |
| 起床后别急着开窗换气          | 17        |
| 晨练绝对不能少             | 18        |
| 冷水洗脸，温水刷牙           | 20        |
| 清晨远眺，保护眼睛           | 21        |
| 早晨含片姜，有助健康          | 22        |
| 吃一顿营养的早餐            | 24        |
| 空腹千万不要喝牛奶           | 25        |
| 早晨尽量不抽烟             | 26        |
| <b>第二部分 上午健康好习惯</b> | <b>29</b> |
| 上午吃水果，赛过吃金果         | 30        |
| “电脑族”要多活动活动手指       | 31        |
| 常用电脑不要忘记休息眼睛        | 33        |
| 工作间隙可以坐着活动身体        | 35        |
| 上班族，上午要做护眼操         | 37        |
| 上午 10:00，适量吃点甜点     | 38        |
| 要注意开开窗，换换气          | 39        |
| <b>第三部分 中午健康好习惯</b> | <b>41</b> |
| 午餐一定要科学搭配           | 42        |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 餐前餐后，记住喝杯水 .....          | 43        |
| 保证午休半小时左右 .....           | 45        |
| 午休备个午睡枕 .....             | 47        |
| 午餐后不妨喝杯酸奶 .....           | 47        |
| 中午也可以抽空锻炼身体 .....         | 48        |
| 冬、春的中午晒太阳 .....           | 50        |
| <b>第四部分 下午健康好习惯 .....</b> | <b>53</b> |
| 漫长下午，听听音乐 .....           | 54        |
| 下午 3:00，准时加点餐 .....       | 55        |
| “坐班族”，坐姿保健康 .....         | 56        |
| 抽空嚼 1 个无糖口香糖 .....        | 57        |
| “电脑族”要记住多眨眨眼睛 .....       | 58        |
| <b>第五部分 晚上健康好习惯 .....</b> | <b>61</b> |
| 晚饭时间，请把电视关掉 .....         | 62        |
| 晚餐要打好“脂肪保卫战” .....        | 63        |
| 再忙也要和家人聊聊天 .....          | 65        |
| 开水泡脚，周身放松 .....           | 67        |
| 开水 1 杯，以备夜饮 .....         | 69        |
| 开窗通风，寒冬亦行 .....           | 70        |
| 冷水洗鼻，以保健康 .....           | 71        |
| 性生活卫生很重要 .....            | 73        |
| 不要重复过性生活 .....            | 74        |
| 常吃夜宵害处多 .....             | 76        |
| 千万不要蒙着头睡觉 .....           | 78        |
| 刚洗完头不要立即睡觉 .....          | 79        |
| 晚上 11:00 前一定要睡觉 .....     | 80        |
| 选一个适合自己的枕头 .....          | 82        |
| 睡前喝杯纯牛奶 .....             | 83        |
| 找一个最适合你的睡姿 .....          | 84        |
| 睡觉时让手机远离头部 .....          | 86        |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| <b>第六部分 一天健康好习惯 .....</b> | <b>89</b>  |
| 每天订个“喝水任务量” .....         | 90         |
| 每天保证适量的蔬菜、水果 .....        | 92         |
| 每天保证7个小时睡眠 .....          | 94         |
| 要做好牙齿的卫生保健 .....          | 95         |
| 保证一定的运动量 .....            | 96         |
| 抽空静坐放松1刻钟 .....           | 98         |
| 抽时间揉按腹部100下 .....         | 99         |
| 找10分钟揉揉耳朵 .....           | 100        |
| 按时按量梳头，也可养生 .....         | 102        |
| 常咽唾液，有助健康 .....           | 103        |
| 足部养生健全身 .....             | 105        |
| 叩齿，每天都要做的养生活动 .....       | 107        |
| <b>第七部分 一周健康好习惯 .....</b> | <b>109</b> |
| 每周至少大笑1次 .....            | 110        |
| 至少蒸1次桑拿 .....             | 112        |
| 保证全身出汗3次以上 .....          | 113        |
| 至少呼吸1次新鲜空气 .....          | 114        |
| 要保证规律性的有氧运动 .....         | 115        |
| 1周之内，至少吃两次鱼肉 .....        | 116        |
| <b>第八部分 季度健康好习惯 .....</b> | <b>119</b> |
| 男性每季度检查1次睾丸 .....         | 120        |
| 女性每季度检查1次乳房 .....         | 121        |
| 每季度都要换1次牙刷 .....          | 123        |
| 每季度都要换1次毛巾 .....          | 124        |
| 每季度都要换1次筷子 .....          | 126        |
| 每季度保证1次徒步旅行 .....         | 127        |
| <b>第九部分 年度健康好习惯 .....</b> | <b>131</b> |
| 旅游养生，身心受益 .....           | 132        |

|                           |            |
|---------------------------|------------|
| 给自己订1个年度健康计划 .....        | 134        |
| 年终了,做1个健康总结 .....         | 136        |
| 彻彻底底打扫一次家居卫生 .....        | 138        |
| 每年保证全面系统地体检1次 .....       | 140        |
| <b>第十部分 一生健康好习惯 .....</b> | <b>143</b> |
| 暴饮暴食危害多 .....             | 144        |
| 狼吞虎咽不利健康 .....            | 145        |
| 偏食挑食,影响营养均衡 .....         | 147        |
| 健康饮食,拒绝垃圾食品 .....         | 149        |
| 饮食搭配,宜粗不宜细 .....          | 151        |
| 少食油炸食品 .....              | 153        |
| 控制甜食的摄入量 .....            | 154        |
| 饮食太“咸”,对健康不利 .....        | 156        |
| 饭后习惯影响健康 .....            | 158        |
| 怎样看待“洋快餐” .....           | 161        |
| 碳酸饮料不可大量饮用 .....          | 163        |
| 正确地刷牙护牙 .....             | 164        |
| 用牙线剔牙而不是牙签 .....          | 166        |
| 别让宠物成为健康隐患 .....          | 167        |
| 不要擅自用药 .....              | 170        |
| 不要随随便便掏耳垢 .....           | 172        |
| 女士要尽量少穿高跟鞋 .....          | 173        |
| 养成运动养生的好习惯 .....          | 175        |
| 挺胸抬头也有助身体健康 .....         | 177        |
| 戒烟是最明智的选择 .....           | 179        |
| 长期饮酒等于透支健康 .....          | 181        |
| 美发,但尽量不要“染”发 .....        | 183        |
| 保持体形就是保持健康 .....          | 185        |
| 不管什么情况下都不憋尿 .....         | 186        |
| 切记“气大伤身” .....            | 188        |
| 洁身自好,绝不“滥交” .....         | 190        |
| 学会解压,让自己远离压力 .....        | 191        |
| 保持一个乐观的心态 .....           | 193        |

## 第一部分

# 早晨健康好习惯

最好不要睡懒觉  
起床不能太着急  
起床前做几个深呼吸  
起床之后先喝杯水  
早晨起来先大便  
起床后别急着开窗换气  
晨练绝对不能少  
冷水洗脸,温水刷牙  
清晨远眺,保护眼睛  
早晨含片姜,有助健康  
吃一顿营养的早餐  
空腹千万不要喝牛奶  
早晨尽量不抽烟



## 最好不要睡懒觉

现今社会，人们的生活压力和工作压力日益增加，于是，一些不合理的睡眠习惯就随之出现了，“睡懒觉”就是其中之一。以上班族和大学生群体为代表，他们中间很多人在闲暇时把睡懒觉当成是对自己的一种“补充”、“享受”和“爱护”，有的甚至会在周末睡上一整天！

我们都知道，科学的睡眠是保证身心健康的重要条件。但是，所谓“科学的睡眠”是指睡眠质量，而非睡眠时间。一般情况下，人体对睡眠的要求是一夜睡7~9个小时，合理的睡眠时间应该是在晚上10:00到清晨6:00之间。这个标准对于那些热衷于睡懒觉的人士自然是过于“苛刻”，但是我们必须清楚地认识到，长期睡懒觉的习惯对身体是很不利的。具体来说，它对人体的危害有如下几点。

(1) 易导致身体衰弱。人体在活动时，心跳加快，心肌收缩力增强，血液量增加；人体在休息时，心脏也同样处于休息状态。过长时间的睡眠，会破坏心脏活动和休息的规律。心脏长时间的休息，最终会导致收缩乏力，使身体稍一活动便心跳不已，甚至形成恶性循环，导致身体衰弱。

(2) 对呼吸的危害。卧室的空气在早晨时最混浊，即使虚掩窗户，空气也不会十分流通。不洁的空气中存在大量细菌、病毒、二氧化碳和尘粒，这对呼吸道的抗病能力有很大影响，因而那些闭门贪睡的人经常会有感冒、咳嗽、咽炎等症状。另外，高浓度的二氧化碳还会使记忆力和听力下降。

(3) 肌张力低下。一夜睡眠后，肌肉和骨关节都会变得较为松缓。如果醒来后立即起床活动，一方面可使肌张力增高，另一方面通过活动，肌肉的血液供应增加，会使骨骼组织处于修复状态，同时将夜间堆积在肌肉中的代谢物排出。这样有利于肌纤维增粗、变韧。而经常睡懒觉的人，因肌肉组织错过了活动的良机，起床后时常会感到腿软，腰骶不适、肢体无力。

(4) 影响胃肠道功能。一般来说，一顿适中的晚餐，到第二天早晨7:00

左右会基本消化殆尽。此时，胃肠按照“饥饿信息”开始活动起来，准备接纳和消化新的食物。但是赖床者由于不按时进餐，胃肠经常发生饥饿性蠕动，久之便易患胃炎、溃疡等消化系统疾病。

(5) 破坏生物钟效应。人体激素的分泌是有规律的，而赖床者体内生物钟节律被扰乱了，结果白天激素水平上不去，夜间激素水平降不下来，让人饱尝夜间睡不着，白天心情不悦、疲惫、打哈欠等“睡不醒”的滋味。

(6) 妨害神经系统功能。睡懒觉的人睡眠中枢长期处于兴奋状态，时间久了自然变得疲劳。而其他中枢由于受抑制的时间太长，恢复活动的功能就会相应变慢，因而会经常感到昏昏沉沉，无精打采。

可见，“睡懒觉”不仅是不科学的睡眠方式，无法提高睡眠质量，而且对身体还是有很多害处的。

#### 贴心健康提示

对于上班族来说，由于白天的工作过于劳累，晚上脑部会比较疲劳，甚至可能出现轻微的脑供血不足，这时，大脑就要“罢工”了，第二天清早自然很难爬起来。如果是这种情况，可适当减轻白天的工作量，晚上早睡，尽量放松脑部。也许刚开始时会一觉睡到很晚，这没关系。一段时间后，可试着用闹钟一类工具，算好时间，定时在睡后8小时左右按时起床。这样既不用吃药，也不会伤脑神经，就能改掉有害习惯。

另一种可能就是并非睡得不够，而是睡得太多了。这个时候就要刻意减少睡眠时间，并辅以大量的体育锻炼来活跃脑细胞，这样坚持下去情况自然会好转。

从心理方面来说，睡觉前不要心理暗示自己“我太困了”。可以暗示自己“我很精神”，比如：我不困，我可以带着小狗去散步。这样，睡着后，正确的心理暗示会让你不睡懒觉。



#### 起床不能太着急

繁忙的工作和紧张的时间让现代人的生活节奏越来越快。很多人每天清晨起床都匆匆忙忙，甚至闹钟一响就会立刻“跳”下床，开始一天的忙碌。

但这样做并不科学，早晨起床太急不利于身体健康。

著名喜剧小品演员高秀敏爽朗憨直的笑声，曾给千家万户带来无尽的欢乐。2005年8月18日凌晨，高秀敏在没有任何征兆的情况下突然辞世，带给人们极大的震惊。专家表示，死因可能是由于起床动作过猛造成的心源性猝死。

高秀敏离开了我们，时间是凌晨4点……

剧作家梁左、著名作家王小波都是因心源性猝死而离开了人世，他们发病时间都在凌晨或是与凌晨相近的时段……不幸为什么都是发生在凌晨？

原来，人体自身都有生物钟，当人醒来时，血压会立即上升，心跳加快，四周血管收缩。这种生理变化是人从卧床到起立的一种自卫生理变化。但患有高血压、心脏病的人却无法承受这刹那间的变化，从而导致卒中或心脏病发作。尤其在醒后20分钟，血压突然增高的情况下，附着在血管上的粥样斑块极易脱落，随血流冲向身体各部位。如果斑块阻塞冠状动脉，便会发生剧烈心绞痛；如果阻塞了脑血管，便会导致卒中。

这里要提醒中老年朋友，特别是高血压、心脏病患者，在夜间起床或黎明醒来时，不可一跃而起，要慢慢侧身起床，使身体适应血压、心跳的变化。早上醒来之后，比较好的做法是，睁开眼睛后先不起身，躺在床上活动一下四肢和头部，5分钟后再起来。这期间，可以先闭目养神，然后在床上慢慢做几分钟保健运动，这对预防心脑血管疾病和增强各器官功能都有益处。下面就来看看这时候做哪些小动作对身体有益。

(1) 手指梳头。双手手指由前额至后脑勺，依次梳理，可以增强头部的血液循环、增加脑部血流量，防止脑部血管疾病。而且，梳发可以去掉头皮和脏物，并给头皮以适度的刺激，有助于头发的生长。

(2) 轻揉耳轮。用双手指轻揉左右耳轮至发热舒适。耳朵上布满全身的穴位，这样做可使经络疏通，尤其对耳鸣、目眩、健忘等症有防治的功效。

(3) 转动眼睛。使眼球顺时针和逆时针转动，能锻炼眼肌、提神醒目。

(4) 伸屈四肢。通过伸屈运动，使血液迅速回流到全身，从而供给心脑血管系统足够的氧和血，可防急慢性心、脑血管疾病，并增强四肢大小关节的灵活性。

(5) 收腹提肛。反复收腹，使肛门上提，可增强肛门括约肌的收缩力，促进血液循环，预防痔疮的发生。



### 贴心健康提示

早晨起床后不要匆匆忙忙地穿衣、洗漱，狼吞虎咽地吃饭，风风火火地走出家门，赶车或去参加体育活动。这种快节奏会使安睡一夜的身体不适应，影响体内各重要器官的正常功能，甚至引起血压增高，消化功能紊乱，久之会导致多种疾病。同时，早起也不宜太慢，懒洋洋的，强打精神，对身体亦不利。



### 起床前做几个深呼吸

人在夜间睡眠时，身体各系统处于半休眠状态。血压下降、心率减慢、尿量减少、新陈代谢率减低、呼吸变慢等。醒来后，各系统需要从半休眠状态逐渐转变为工作状态。如果马上起床，由于身体尚未适应工作状态，会出现头晕、恶心、心慌，甚至四肢乏力，反应迟钝等现象。

正确的做法应该是：清醒后不忙起床，先静躺5分钟，同时做10次深呼吸，然后缓慢坐起，待身体恢复正常状态后，再进行晨练或其他活动。深呼吸对人体有放松作用早已不是什么秘密。几年前科学研究证明，深呼吸是重新打开已变狭窄的肺部支气管的好办法。特别是经过了一夜的睡眠后，肺部相对萎缩，气管狭窄。由于新陈代谢缓慢，此时血液中的含氧量不足，废物增多，所以起床前做几个深呼吸有利于身体各器官恢复工作状态。具体来说，深呼吸的作用体现在以下三个方面。

(1) 有利于将一氧化氮输送到肺部。一氧化氮存留在鼻腔，是一种非常重要的肺部和血管扩张剂，它保证了肺和血管更好地运作。晨起前深呼吸，可以让肺部氧气含量由98%增至100%的完全饱和。

(2) 深呼吸的另一个好处是提高淋巴系统的排污功能，将毒素排出体外。

(3) 深呼吸还能缓解紧张。大脑在经过一夜的睡眠后醒来，需要一些时间去适应环境和工作状态的转换。深呼吸的作用就像短暂的冥想一样，从长寿的观点看，深呼吸是一种排解压力的重要方法。在紧张时呼吸速度转慢，可以帮助你平静下来，让你无论在生理上还是在心理上，都能自如地表现出应有的能力。

### 贴心健康提示

在晨起之前做深呼吸，能给红细胞带来充足的氧气。氧气一旦吸入肺内，就能穿过肺壁，进入血流，使大脑里的化学物质得以更好地释放。正确的深呼吸方法是：躺在床上，挺直背部，反复做以下3个步骤：

- (1) 用鼻吸足新鲜空气。
- (2) 屏住呼吸几秒钟。
- (3) 拢起嘴唇(形状像吹口哨)用嘴使劲吹出小部分气体，稍停片刻，再继续吐出其余气体。

深呼吸过程中一定要注意的是，不要张嘴吸气。张嘴吸气不仅会使口唇干燥，也不利于人体健康。因为张嘴呼吸入气过于急促，空气未经过滤，灰尘和病菌极易侵入体内，对口腔、气管、肺脏都有很大的危害。



### 起床之后先喝杯水

健康的机体必须保持水分的平衡，人在一天中应该饮用7~8杯水。因为“一日之计在于晨”，所以，清晨的第一杯水尤其显得重要。

人经过一夜的睡眠，由于汗液的蒸发和尿液的排泄，会使人的体液损失过多，血液黏稠度增高，血小板凝聚力亢进，血液容易产生“栓子”，易诱发脑血栓、脑出血、心绞痛、心肌梗死的发生。清晨起床后饮1杯约400毫升的水，就能降低血液浓度，降低血液的黏稠度，有效地预防上述疾病的发生，尤其适合中老年人。

一般来说，早晨喝水还有以下几点益处：

(1) 补充水分。人体在夜晚睡觉的时候从尿液、皮肤、呼吸中消耗了大量的水分，早晨起床后人体会处于一种生理性缺水状态。一个晚上人体流失的水分约有450毫升，晨起喝水可以补充身体代谢失去的水分。

(2) 防止便秘。清晨起床后饮水能刺激胃肠的蠕动，湿润肠道，软化大便，促进大便的排泄，防治便秘。

(3) 冲刷肠胃。早上起床后胃肠已经排空，这时喝水可以洗涤清洁胃肠，冲淡胃酸，减轻胃酸对胃的刺激，使胃肠保持最佳的状态。

(4) 清醒大脑。起床后喝的水会很快被肠黏膜吸收进入血液，可有效地

增加血容量，稀释血液，降低血液黏稠度，促进血液循环，防止心脑血管疾病的发生，还能让人的大脑迅速恢复到清醒状态。

(5) 美容养颜。早上起床后为身体补水，让水分迅速输送至全身，有助于血液循环，还能帮助机体排出体内毒素，滋润肌肤，让皮肤变得水润。

那么，清晨起床最适宜喝什么水呢？新鲜的白开水是最佳选择。白开水是天然状态的水经过多层净化处理后煮沸而来，水中的微生物已经在高温中被杀死，而开水中的钙、镁元素对身体健康是很有益的。有研究表明，含钙、镁等元素的硬水有预防心血管疾病的作用。有不少人认为喝淡盐水有利于身体健康，于是晨起就喝淡盐水，这种认识是错误的。研究表明，人在整夜睡眠中未饮滴水，然而呼吸、排汗、泌尿却仍在进行中，这些生理活动要消耗许多水分。早晨起床如饮些白开水，可很快使血液得到稀释，纠正夜间的高渗性脱水。而喝盐水则反而会加重高渗性脱水，令人更加口干。何况，早晨是人体血压升高的第一个高峰，喝盐水会使血压更高。

早上起来喝水最好不要喝果汁、可乐、汽水、咖啡、牛奶等饮料。汽水和可乐等碳酸饮料中大都含有柠檬酸，在代谢中会加速钙的排泄，降低血液中钙的含量，长期饮用会导致缺钙。而另一些饮料有利尿作用，清晨饮用非但不能有效补充机体缺少的水分，还会增加机体对水的需求，反而造成体内缺水。

### 贴心健康提示

有的人喜欢早上起床以后喝冰箱里的冰水，觉得这样最提神。其实，早上喝这样的水是不合时宜的，因为此时胃肠都已排空，过冷或过烫的水都会刺激到肠胃，引起肠胃不适。晨起喝水，喝与室温相同的开水最佳，天冷时可喝温开水，以尽量减少对胃肠的刺激。

另外，清晨喝水必须是空腹喝，也就是在吃早餐之前，否则就没有促进血液循环、冲刷肠胃等效果。喝水的时候要小口慢喝，否则可能引起血压降低和脑水肿，导致头痛、恶心、呕吐。

### 早晨起来先大便

许多人有过这样的体验：几天都不排便，排一次又非常费力，甚至出现

腹胀、腹痛、口臭、精神不振、失眠、心烦易怒等情况。造成这些情况的主要原因是由现代人的生活习惯如吃高脂、少纤维的食物，喝甜饮料，久坐少动，以车代步，造成肠道内宿便积存而引起的。医学专家指出，人体90%的疾病与肠道不洁有关，每天吃三餐但不排泄，大肠内的食物残渣就会变质、腐烂产生大量的毒素，一天不排便等于吸3包烟！

人的肠道一般长5~6米，每3.5厘米就有个弯。在这些弯角处能积存高达6.5千克的宿便，它占据了肠道的空间，使肠道蠕动缓慢无力，不能及时将新产生的食物残渣排出，出现吃的多，排的少，甚至好几天也不排一次大便的情况。

宿便产生的毒素在人体内部作祟，会让人出现头痛、体重大幅度增加、便秘、口气难闻、脸上出现色斑、皮肤失去光泽、失眠、注意力不集中、无缘无故的抑郁、生暗疮等问题，甚至会造成“向心性”肥胖。因为宿便堆积会使多余脂肪也沉积在肠壁，同时在腐败菌的作用下产生大量的气体，使腹部体积加大，腹围增粗，久而久之腹部肌肤就会松弛，腹部前凸，中间大，两头小，形如枣核。

另外，食物残渣在大肠内停留时间过长，水分就会被大肠逐渐吸收而变得干结、发硬，会划破大肠、直肠和排泄口，产生创伤口。食物残渣所产生的毒素每天从创伤口经过是非常危险的。

为了缓解上述情况，最好养成每天早晨定时大便的习惯，因为从胃肠反射及粪便的存储机制来看，排便时间以晨起为最佳。清晨时分，胃肠中的食物基本已经消化完毕，胃肠准备接受新的食物已经活跃起来，这时候是大肠蠕动最快的时刻，此时排便无疑是最恰当的时间。

专家表示，保健必须要与人体肠道的清洁结合起来。再好的保健食品，进入充满毒素的人体环境里，其效果都必将事倍功半。吃新鲜蔬菜和水果是很好的方法，但血液和内脏中90%毒素的清除还是要靠正常的肌体排泄来完成。要做到肠道清洁，首先要保持大便畅通，早晨把前一天的食物残渣全部排泄掉，整天都会很轻松。

#### 贴心健康提示

如何解决便秘及其他不正常排便的问题，养成晨便的好习惯呢？

第一，定时排便。排便是一种神经反射性生理活动，能够通过人