



24小时 健康

法则

刘青 ◎ 编著

中国铁道出版社



24小时 健康

生活

生活

生活



24小时 健康

法则

©刘青 编著

中国铁道出版社
2009年·北京

图书在版编目(CIP)数据

24小时健康法则/刘青编著. —北京: 中国铁道出版社,
2009.8

ISBN 978-7-113-10245-6

I. 2… II. 刘… III. 保健—通俗读物 IV. R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第118523号

书 名: 24小时健康法则
作 者: 刘 青

责任编辑: 刘惠英
编辑助理: 范晓婷 王 菁
封面设计: 文诚工作室
责任校对: 孙 玫
责任印制: 郭向伟

出版发行: 中国铁道出版社(100054, 北京市宣武区右安门西街8号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京铭成印刷有限公司

版 次: 2009年9月第1版 2009年9月第1次印刷

开 本: 700mm×1 000mm 1/16 印张: 15.5 字数: 292千

印 数: 1~5 000册

书 号: ISBN 978-7-113-10245-6/R·21

定 价: 29.00元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 请与本社读者服务部调换。

电 话: 市电(010)51873170, 路电(021)73170(发行部)

打击盗版举报电话: 市电(010)63549504, 路电(021)73187

前言

有人说身体是1，其他都是0。其真正的含义是：身体健康是最重要的，而其他的都是在身体健康的基础上实现的。如果没有一个健康的体魄，其他的一切都没有任何意义。

对于我们的身体来讲，她每天都跟我们在一起，一起度过早晨、中午、晚上，度过一天中的24个小时……而对于一天中不同的时间，我们的身体会有不同的需求与反应。那么，我们该如何根据时间的变化和身体的特点实现我们的健康梦想呢？

实现这个健康梦想，需要我们抓住一天中的24个小时，诸如：

清晨是一天中最重要的时刻，同时也是最繁忙的时段。起床、刷牙、洗脸、早餐，都被我们在紧张中匆忙完成了。其实，并不是我们真的没有时间来打理好自己的清晨生活，而是我们没有一个好的健康理念，不知道如何做才是真正对身体好。比如我们往往会争取多一点的时间来睡眠，但是却忽略了其他方面的时间。如此，关于清晨生活的打理和安排，是一件势在必行的事情。

度过清晨短暂的时光，进入上午，这是一天中最重要的时间段之一了。大多数人在这个时间里精力非常充沛，也能完成很多的工作。而在工作之余，往往会发现身体出现了一些异样。这就是你不懂得利用工作间隙来管理好自己的身体造成的。上午的时间，我们一方面要关注自己的工作与生活，另一方面还要利用小的细节来维护自身的健康。

结束上午忙碌的工作，午餐便成为倍受我们关注的一件大事，不管你是上班族，还是自由职业者，或者是家庭主妇，如何吃好吃好中午这顿饭是我们每天都在思索的问题。即使只能叫外卖，也一定要合理搭配好自己的主食副食，选择最合适自己的那款午餐。

午餐后又有一个短暂的时间。在很多人的意识里，会忽视这段时间。因为，他们往往会在午饭后就进入了工作状态，但也有的人午餐后休息的时间过长。这两种方式其实对健康都是不利的，合理的饮食及饭后小憩都是对健康非常有帮助的，而且短暂的休息能很好地使劳累了一上午的大脑得到休息，对调整身心也非常有好处。因此，对于这段短暂时间里的健康护理，还是需要我们做好充足的准备来调整的。

下午的工作并不次于上午的忙碌，下午又因诸多的原因使我们无法精神饱满地工作。在英国，人们习惯于在下午工作劳累之余喝上一杯下午茶，具有提神和调节工作状态的作用。茶品种是多样的，而茶的作用多是调整身心，增加营养和能量，使人感觉更加精神。这种做法如今被延续了下来，成为很多人的习惯。下午茶除了调整和愉悦心情之外，当然还要看功效，即选择不同的茶来满足不同的需要。

当下午的工作结束后，我们的一天就进入了尾声。很多营养学专家指出，晚餐一定要吃少。但大多数人白天都很忙，通常晚上一家人或朋友们在一起大吃特吃一顿。如此的饮食习惯自然是非常不好的。如何做才能不仅使你既饱口福，又对身体有好处呢？尝试不同的饮食方式，告别传统的不良习惯，让你的晚餐美味又享受。

晚餐结束后，我们会有选择性地做一些自己喜欢做的事情，或户外活动健身，或安静地看书，或开心地和家人一起欣赏好看的电视节目，或听点轻音乐，以使我们能更快地进入睡眠状态，提高睡眠质量。而很多细节其实都在影响着我们的睡眠质量，这些细节的内容很广泛，而归结其最终的目标，就是使我们的身体恢复到安静的状态。

如此，一天中的24个小时都是非常重要的，而我们如何才能实现在24小时之中的诸多细节都有利于我们的健康呢？《24小时健康法则》就是这样一本书，它以24小时为线索，以实现人体健康为目标，帮助我们营造保护身体健康的城堡。

目 录

第一章：清晨，好好享受一天中最新鲜的空气

1. 轻音乐帮你实现自然醒..... 3
2. 最佳起床时间为7点21分..... 4
3. 起床后立即喝水可促进血液循环..... 6
4. 畅快排便让一天都精神..... 8
5. 起床后不要即刻开窗..... 10
6. 晨起立即叠被对身体不利..... 12
7. 洗脸前先洗眼可明目..... 14
8. 用流动的水洗脸最干净..... 16
9. 别让毛巾擦掉你的健康..... 18
10. 清晨洗头清爽又精神..... 20
11. 按着耳朵打转转能防病..... 21
12. 选好牙刷刷出健康..... 23
13. 营养早餐这样最合理..... 25
14. 全麦谷类早餐营养好..... 27
15. 不让牛奶营养流失的喝法..... 28
16. 不要让微波食品伤害你的身体..... 30

第二章：上午，利用间隙维护你的健康

17. 房间颜色给您带来愉悦的心情..... 35
18. 只养最适合的花花草草..... 37
19. 保持家中既温暖又不干燥..... 39
20. 洗衣服时的多种讲究..... 41
21. 做家务可以一举多得..... 43
22. 等车时不让时间白白流过..... 44
23. 不让电脑成为健康杀手..... 46
24. 远离手机辐射有高招..... 47

- 25. 久坐与静坐都是不可取的 49
- 26. 不可忽视的“驾车综合症” 51
- 27. 公交车上的“体操运动” 53
- 28. 再忙也别忘记了喝水 55
- 29. 适时给眼睛放“小假” 57
- 30. 工作时要及时“方便” 59

第三章：中午，合理饮食延续旺盛的精力

- 31. 蔬菜，为您的精力充电 65
- 32. 水果，卖相好的未必就安全 67
- 33. 米饭，应为午餐的主食 69
- 34. 喝水，应在饭前1小时 70
- 35. 喝汤，不宜饭后进行 72
- 36. 用筷，当心暗藏玄机 74
- 37. 粗粮，要讲究吃法 76
- 38. 鱼肉，身体不可缺少的营养 77
- 39. 红肉，摄入要适量 79
- 40. 西式快餐，不可天天奉为宝 81
- 41. 炒菜，不宜等到油冒烟 83
- 42. 味精，要放得恰到好处 85
- 43. 炒菜，要讲究佐料放法 87
- 44. 工作午餐的“五不”原则 89
- 45. 吃方便面，只可偶尔为之 90
- 46. 零食，巧吃也能养生 92

第四章：午后小憩，给紧张的大脑松松弦

- 47. 饭后立即刷牙要不得 97
- 48. 饭后不宜立即吃冷饮 98
- 49. 简单的牙齿清洁妙方 100
- 50. 饭后散步的学问 102
- 51. 饭后直接吃水果妨碍消化 104
- 52. 午餐后的补水保湿功课 105
- 53. 对付一天中最强的阳光 107
- 54. 午后疲劳轻松应对 109
- 55. 午睡的最佳安排方式 111
- 56. 如何避免午餐后血糖升高 113

57. 缓解压力来点香水	115
58. 懒人必学的午后健身小动作	117
59. 阅读能使你身心平静	119
60. 护理可使你消除深度疲劳	120
61. 饭后最好吃个梨	122
62. 饭后立即饮茶不足取	124
63. 饭后让你精力更充沛的好方法	126

第五章：下午茶，带给您愉悦的心情

64. 下午茶修身养性的秘密	131
65. 下午茶的不同健康理念	132
66. 抵抗衰老喝绿茶	134
67. 下午茶要搭配好茶具	136
68. 饮用药茶要慎重	138
69. 下午茶的可心伴侣——美味小点心	140
70. 春季选喝补水美白下午茶	141
71. 夏季选喝解暑祛火下午茶	143
72. 秋季选喝滋润养肺下午茶	145
73. 冬季选喝暖胃养颜下午茶	146
74. 可口奶茶喝出健康	148
75. 减压放松的下午茶	150
76. 咖啡下午茶的健康生活	152
77. 选好美味茶零食	154
78. 经典健康下午茶推荐	155
79. 女性下午茶——健康的享受	157
80. 中老年人增强骨质下午茶	159
81. 减肥瘦身美味下午茶	161
82. 脑力工作者的可口下午茶	162

第六章：晚餐，不可任意为之的美味享受

83. 晚餐最基本的饮食讲究	167
84. 牛奶，晚上喝最好	168
85. 夜宵，能吃但有讲究	170
86. 美酒，巧喝促循环	172
87. 喝粥，最养人的饮食方式	174

88. 酸奶, 有效补充益生菌	176
89. 果汁, 纤维营养一起来	178
90. 高脂食品, 请务必慎食	180
91. 四季晚餐讲究多	182
92. 脑力劳动者的晚餐	184
93. 熬夜族, 如何吃晚餐	186
94. 更年期的晚餐要求	187
95. 在外晚餐的健康要领	189
96. 剩菜多次回锅要不得	191
97. 豆浆, 巧喝可防病	193
98. 晚餐最忌吃饱喝足	195
99. 晚餐, 加点粗粮很不错	196
100. 慢性病患者如何吃晚餐	198

第七章: 夜晚, 和BODY说好了要安静

101. 晚上关窗最好留点缝	203
102. 晚饭后20分钟内不宜睡	204
103. 睡前服药的诸多讲究	206
104. 趴着睡眠对身体有害	207
105. 头发没干别睡觉	210
106. 躺着看电视舒服, 但易患颈椎病	212
107. 别做“如厕阅读狂”	213
108. 卫生间, 这些东西不要放	215
109. 冲马桶要盖上盖子	217
110. 沐浴时间不宜过长	218
111. 室内尽量少用杀虫剂	220
112. 蚊香, 能用但有讲究	223
113. 开空调时要拉上窗帘	225
114. 睡前泡脚应成习惯	226
115. 选对你的第二伴侣——床垫	228
116. 枕头、被子掌控着睡眠质量	230
117. 穿什么衣服睡觉最好	232
118. 化妆水, 要拍得恰到好处	234

附录: 生物钟的秘密	237
------------------	-----



第一章：清晨，好好享受一天中最新鲜的空气



俗话说：“一年之计在于春，一日之计始于晨”。早晨是一天中最重要的时刻，同时，也是最繁忙的时段。起床、刷牙、洗脸、早餐，都被我们在紧张中匆忙完成了。其实，并不是我们真的没有时间来打理好自己的清晨生活，而是我们没有一个好的健康理念，不知道如何做才是真正对身体好。比如我们往往会争取多一点的时间来睡眠，但是却忽略了其他方面的时间。如此，关于清晨生活的打理和安排，是一件势在必行的事情。





1. 轻音乐帮你实现自然醒

轻音乐，是指那种风格轻松、活泼的音乐，它是能给人以愉悦和抒情感，优美动听、通俗易懂的音乐。专家指出，经常听轻音乐除了有愉悦身心、调节情绪的作用外，在清晨适当播放十几分钟的轻音乐，还能帮你实现自然醒。

◎关于自然醒

一觉睡到自然醒是人类本身在自然界长期进化的结果，它可以调节身心，使自己的身体达到最佳状态。定时、阳光和声音是睡到自然醒的关键因素。

1. 定时

心理学家认为，规律对设定生理时钟非常重要。因此，除了要做到每天定时睡觉外，还要保证清晨定时起床，即便是在熬夜后。

2. 阳光

阳光可以调节血清素和褪黑激素在血液中的浓度。当人受到光线照射，血清素会使身体的代谢加快，当天晚上就会想早点睡，隔天也就会早点起床。

3. 声音

声音，确切地说是轻音乐能促进血液的流动，使身体也想律动起来。如果想提振元气，可以选类似莫扎特小提琴协奏曲的音乐；想精力充沛，可以选舞曲。

◎轻音乐的唤醒功能

从熟睡到苏醒，身体和精神状态都需要一个再次“复苏”的过程，而在这个过程中，大脑接收到的信号会格外让人记忆深刻。因此，为了保证有足够的时间自然醒来，最好提前10~15分钟设置播放一些轻音乐，使自己在清新的空气和轻柔的音乐中渐渐苏醒。

轻音乐平稳柔美，能调节人的心律和呼吸，使人的情绪产生变化，使消极的情绪变为积极的情绪。例如明快、活跃的音乐能使人心情愉快、精神开朗；抒情、优美的音乐会令人心旷神怡，心胸开阔；激情兴奋的音乐能振奋精神，鼓舞斗志；平稳、柔和的音乐则可使人情绪安静，心平气和。





专家提醒

轻音乐中旋律的刚劲与柔美、节奏与节拍的长短与轻重、速度的快与慢、力度的强与弱、音区的高与低等方面的不同，分别表现为镇静作用、反射作用、镇痛作用、降压作用、情绪调节作用等不同的治疗效果。

1. 镇静作用

平稳柔美的音乐，能调节人的心律和呼吸，可缓解人的精神紧张。

2. 反射作用

促使血管舒张，紧张度降低，从而使血压下降以及改善心脑血管供血状况。

3. 镇痛作用

活跃、欢快雄壮、激情的音乐对疼痛具有良好的抑制作用，并能提高麻醉的效果。

4. 降压作用

由于音乐有利于消除精神紧张和烦躁不安感，因而有降压作用。

5. 情绪调节作用

音乐能使人的情绪产生变化，同时对呼吸系统、循环系统、内分泌系统、神经系统等具有良好的调节作用。



2. 最佳起床时间为7点21分

“早睡早起”一向被看作健康的生活方式，同时也是不少现代人无奈但必须的选择。学生族和上班族往往天还没亮，就得往学校、单位赶；老年人凌晨四五点钟就睡不着觉，干脆起身锻炼……然而，科学家最新公布的一项研究成果表明，起床较早的人心脏不好，最佳起床时间为7点21分。

◎早起的危害

研究发现，早起者抱怨肌肉痛、感冒及头痛明显多过晚起的人，而且情绪亦比后者恶劣得多。原因在于，早起者的皮质醇分泌明显高于晚起的人，而且整日维持高水平，而皮质醇是一种荷尔蒙，专门应付情绪恶劣时体能下降的情况。专家认为，早起者在白天往往必须调集更多能量维持注意力，并因此导致一天工作结束后感到格外疲倦和暴躁。



此外，早上空气中二氧化碳的含量比较高，氧气过少，而在一些污染比较严重的地方，早晨的空气质量更差。如果起得太早，身体就会因吸入过多的有害气体而损害健康。

◎7点21分是最佳起床时间

医学研究表明，起床较早的人更易患高血压、中风等心脑血管疾病。研究人员同时表示，早起者中以老年人居多，而他们本身患心脑血管疾病的风险就较大。

研究发现，7点21分后起床最好。因为如果在5点22分~7点21分之间起床，血液中可能引起心脏病的物质会增加。但专家指出，最佳起床时间并非固定值。健康的关键在于顺应自然，日出而作，日落而息。每天太阳升起时，人体生物钟就会发出指令，交感神经开始兴奋，这时就该起床了。随着一年四季太阳运行规律的不同，人的起床时间也会有所变化，春夏两季应该晚睡早起，秋天应该早睡早起，冬天则应早睡晚起。



◎保证充足睡眠

一天中，人们清醒的时间和睡眠的时间比例应该是2:1。也就是说，8小时睡眠是最好的。而睡眠时间平均低于7小时，或者每天少睡1小时，死亡率就增加9%。

对于青少年来说，小学生每天应保证10小时睡眠，中学生则是9小时，否则会影响未成年人体格和神经的发育，导致注意力、记忆力、自控力下降，还可能引起免疫、内分泌系统混乱，导致肥胖。而对于习惯早醒的老人，白天最好别睡觉，多增加运动量，因为运动消耗能量，本身就有安定作用。血压较高、心脏也不太好的老人，早晨更要起晚些。因为早晨交感神经兴奋，心脏负担较重，早起运动不利于健康。





专家提醒

健康的关键在于与自然相适应，日出而作、日落而息是从古代流传至今的作息规律，如果经常违背作息规律，肯定对健康造成一定影响。一年四季中太阳的运行规律是不同的，人们的起床时间也应该随着季节有所变化，一般来说，春夏两季最好晚睡早起，秋天应该尽量早睡早起，而冬季要早睡晚起。另外，不同年龄段的睡眠时间也可以适当调整。



3. 起床后立即喝水可促进血液循环

如果问大家什么时候会喝水？人们通常会说“口渴的时候。”然而实际上，口渴时表明人体已处于极度缺水状态。医学专家提醒，养成适时喝水的习惯十分重要，而清晨起床后立即喝上一杯水，更是可以促进血液循环，有益健康。



轻运动



◎ 养成适时饮水的习惯

日常生活中，人们经常以口渴感来决定是否需要喝水。实际上这是不科学的，因为口渴表明人体水分已失去平衡，细胞已开始脱水，此时喝水为时已晚，往往不能满足正常需要，还容易过度饮水。

人体正常的生理活动必须有稳定的内环境，而内环境的稳定又决定于体液及



其成分的正常。人感到口渴时，细胞脱水已达到一定程度，中枢神经才发出要求补充水分的信号，所以口渴了才喝水如同地干裂了才浇水一样，长此下去对身体健康不利。所以，养成适时喝水的良好习惯，改变等口渴了才喝水的不良习惯，对人体健康十分重要。

专家认为，喝水的最佳时间是：早晨起床后；上午10点左右；下午3点左右；就寝前。

◎晨起喝水好处多

清晨起床后立即喝上一杯水，不仅能及时补充一夜丢失的水分，恢复体内水平衡，还可以促进血液循环，加速新陈代谢，增强免疫功能。此外，还有以下四大好处：

1. 防止便秘

清晨起床后饮水能刺激胃肠蠕动，湿润肠道，促进大便排泄，防治便秘。

2. 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肠胃，冲淡胃酸，使胃肠保持最佳的状态。

3. 清醒大脑

起床后喝的水会很快被肠黏膜吸收入血液，可有效地增加血容量，稀释血液，降低血液稠度，促进血液循环，还能使大脑迅速恢复清醒状态。

4. 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，美容养颜。

◎晨起喝水有讲究

研究发现，每天起床后，在刷牙洗脸前，先饮下4杯160毫升的水，长期坚持下去可以有效地治疗高血压、糖尿病、便秘，对脑和心脏也有所帮助。饮水时要注意以下几点：

1. 要站着喝水

喝水时不要坐着，要慢慢地喝，小口小口地送进嘴里，不要一口气急急地喝完。

2. 要喝温开水

所谓温开水就是水烧开后，倒在杯子里，盖上盖，等水温凉到20~25℃时的水。坚持清晨饮温开水有美容作用，能使皮肤保持足够的水分，显得细腻、有光泽、富有弹性。

3. 喝水后做简单的运动

清晨饮水后进行晨练，是一种很好的“振动运动”，能起到净化机体的作用。