



# 最健康的一天 什么样

□王一

中国古代养生讲究“顺应自然”，现代生活中人体也有它最喜欢的节奏和规律。下面就综合国内外专家观点，告诉你最健康的一天是什么样，每个人都可以参考，设计出最适合自己的健康节拍。

## 5至6点： 醒了也要多睡会儿

很多中老年人“睡不着，醒得早”，但美国注册营养师劳拉说，只有睡眠充足，大脑得到充分休息，才能保证你过上高质量的一天。如果你在清晨五六点就早早醒来，不妨尽量让自己多睡会儿，实在睡不着可以闭目养神，或躺在床上按摩腹部、揉搓双手，有助于保证一天精神百倍。

## 6点半： 做伸展运动

运动是开启一天活力的助燃剂。美国《饮食日历》的作者之一凯伦·安塞尔说，当你的身体从睡眠中完全苏醒后，进行一个短时间锻炼，可以加速新陈代谢，并提升一整天的情绪。每天早上简单锻炼10~20分钟即可，建议以轻柔和缓的运动为主，如伸展运动、散步、瑜伽、太极拳等。可以在晚上临睡前准备好运动鞋和运动衣。

## 7至8点： 吃份高营养早餐

包子、油条、烧饼等淀粉类食物是多数人早餐桌上的主力

军。但专家认为，上午人们工作、学习任务繁重，需要通过一份高营养的早餐来保证血糖供应，维持大脑高效运转。她每天的早餐中，除了淀粉类食物外，还有一杯牛奶、一杯咖啡，一小份水果，两勺黄豆，多数时候还有一个鸡蛋。

## 10点： 吃一小把坚果

科学加餐的原则是，最好补充一天饮食中相对缺少的营养素。比如，有些人平时肉类吃得多，果蔬吃得少，就可以在上午吃一份水果。也可以吃点坚果，对心脑血管健康有好处，榛子、核桃、扁桃仁、松子都是不错的选择，一次吃一小把。

## 11点半至12点半： 享受“杂牌”午餐

午餐食物一定要种类多样。上班族可以在就餐时点一个素菜、一个荤菜、一个荤素搭配的菜，再配一碗汤更好。老年人做午餐时一定要“杂”，炒菜时尽量多放几种食材。比如，炒青菜时放点蘑菇，做肉菜时放点胡萝卜丁、黄瓜丁，每种菜量不大，但种类、颜色要尽可能丰富。

## 13点： 小睡30分钟

午饭后半小时，疲劳感来袭，有的人甚至头昏脑涨。美国注册营养师凯特·斯噶拉特建议，此时不妨先喝一杯水，然后打个盹儿，为你的身体和大脑“充

电”。研究发现，午睡对降低血压、保护心脏、增强记忆力、提高免疫力等都有好处。不过，午睡时间不宜过长，20至30分钟即可。

## 14点： 喝杯咖啡或绿茶

对于爱咖啡的人来说，这是享受它的最佳时间，既能给你的下午增加活力，又不会影响夜间睡眠。但最好喝纯咖啡，自己加入鲜奶和少量糖，少喝三合一速溶咖啡，里面的植脂末往往含有反式脂肪酸。此时来杯“超级饮品”绿茶也很好，研究表明它能降低罹患多种癌症的风险。

## 15点： 晒晒太阳

“椅子能要命”并非耸人听闻。专家建议，此时上班族必须站起来活动一下，可以去办公楼下溜达几分钟、爬爬楼梯，或做健身操、身体拉伸等，保证剩余工作时间精神饱满。如果天气好，老年人可以去户外锻炼，此时阳光和煦，是晒太阳的好时机。

## 16点： 来杯酸奶

这时胃已经基本排空，中老年人可以再加个餐，喝杯酸奶或吃两片全麦面包。

## 18点至20点： 与家人分享“慢”晚餐

晚餐最好安排在这个时间段内，一定要清淡，还要对一天的

营养进行查漏补缺。晚饭不能吃得晚，否则影响睡眠。晚餐时间一般相对充裕，可以和家人一起慢慢享用，细嚼慢咽，同时聊聊各自一天的工作和生活，无疑是一段幸福的家庭时光。

## 20点： 站一刻钟

吃完晚饭，很多人便立刻窝在沙发里看电视、玩电脑。但美国知名营养师哈拉斯表示，这很容易让你身材走样，且很伤肠胃。晚饭后最好站立15分钟，或一边走动一边给久违的朋友打个电话，也可以浇浇花、洗洗碗。

## 21点： 提前刷牙

刷牙最好提前到晚上9点。专家表示，刷牙就像给神经系统发送信号：不能再吃东西了，可减少进食量。此时，也是关照自己内心的好时机，不妨做些喜欢的事，让紧绷的神经彻底放松。

## 22点： 调低卧室温度

最佳睡眠时间是22点，最晚别超过23点。最新研究发现，65华氏度（约18.3摄氏度）的房间温度是最佳睡眠温度。因此，入睡睡前最好将房间温度控制在十八九摄氏度。冬季北方有暖气，很多家庭室内温度过高，可以通过擦地、使用加湿器、门窗开个小缝等方式来降温，然后就是享受美梦的时刻了，健康的一天自此结束。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 吃苹果预防癌症



日本一项研究证实，苹果中的多酚能够抑制癌细胞的增殖。而芬兰的一项研究更令人振奋：苹果中含有的黄酮类物质是一种高效抗氧化剂，它不但是最好的血管清道夫，而且是癌症的克星。假如人们多吃苹果，患肺癌的几率能减少46%，得其他癌症的几率也能减少20%。

#### 常吃芥末好处多



芥末可以调节女性内分泌，增强性功能，还能刺激血管扩张，增强面部气血运行，使女性脸色更红润。营养学专家说，芥末呛鼻的主要成分是异硫氰酸盐。这种成分不但可预防蛀牙，而且对预防癌症、防止血管斑块沉积、辅助治疗气喘也有一定的效果。

### 红灯

#### 腌烤食品易致癌



中国医学科学院肿瘤医院公布致癌食物黑名单，腌制、烧烤、熏制、油炸、霉变食品以及隔夜熟白菜和酸菜含强致癌物，不宜多吃。全国肿瘤登记中心调查显示，膳食与营养因素相关的癌症占到30%以上。

#### 枣皮容易扎胃



鲜枣有天然“维生素丸”之称，但鲜枣不宜吃太多，否则会伤肠胃。专家表示，鲜枣所含的膳食纤维大部分存在于枣皮中，而枣皮薄而坚硬，边缘很锋利，如果胃黏膜刚好有炎症或者溃疡，会加重疼痛和不适。

## 牙不好易惹病

口腔健康能减少30%肺炎

刷不好牙可能诱发肺炎？这并非危言耸听，其实在老年人中时有发生。得了高血压、心脏病，人们非常上心，却忽略了牙齿保健的重要性，专家表示，口腔是全身健康的重要“关口”。守不好这一关，可能惹来一身病。

专家表示，如果老年人能够早晚正确刷牙，餐后及时漱口，做好口腔卫生，可减少30%至50%的肺炎发生。这是因为口腔不洁易滋生细菌，细菌又可能随唾液及食物残渣进入肺部，而老年人的咳嗽反射能力较弱，病菌一旦在肺部残留48至72小时，就会对肺部造成较大伤害，引发肺炎、肺积水等问题。

日本研究发现，牙周炎所滋生的毒素和病菌能侵入血液，引起急性心肌梗死。英国一项研究发现，年轻时有过严重掉牙史的人，死于心脏病的风险比那些掉牙数小于或等于4颗的人高出35%。  
(汪忠)

## ■生活资讯

### 价格走势预测

## 本周肉蛋涨价蔬菜降价

本周，随着“五一”节临近，消费需求增加，鸡蛋批发价格继续保持稳中微涨趋势；受生猪收购价格上涨带动，猪肉批发价格随之小幅上行；气温回暖，蔬菜产量较前期增加，批发价格小幅回落；粮油批发价格保持稳定。

粮油价格基本稳定。虽然目前国内粳稻市场随着新粮消耗进一步加快，但各级储备相继投放市场，受政策性因素影响，粳稻供应稳定，价格上行态势有所放缓。后期随着“五一”节临近，需求量还有一定上升空间，但由于本市粮食市场库存充足，交易稳定，对价格影响较小。预计本周粮油批发价格基本稳定。

猪肉价格持续上涨。上周，本市生猪收购价格持续上涨，屠宰量小幅下降。顺鑫鹏程生猪周

平均收购价为每500克6.46元，周环比上涨1.32%。日均屠宰量约为4597头，周环比减少4.50%。随着生猪收购价格持续回涨，猪粮比价已接近5.38:1左右，较前期涨幅明显，但仍属于亏损区间。从市场上了解，目前北方生猪收购价格已回升至每斤6.3元左右，南方部分地区已接近7元，受惜售心理影响，养殖场压栏情况也有所增加，整体生猪收购价格继续保持波动上行趋势。随着“五一”节临近，本市猪肉需求规律性增加，受生猪收购价格上涨带动，猪肉批发价格上涨空间扩大，预计本周猪肉批发价格持续上涨。

鸡蛋价格小幅上涨。从产区了解，随着餐饮企业及终端消费鸡蛋库存不断消耗，加之“五一”节临近，产区鸡蛋销售量持

续增加，但由于蛋鸡存栏量高，产蛋量大，鸡蛋整体供应充足，价格上涨空间有限。本市鸡蛋批发价格约为每箱（45斤）163元，较去年同期下降18.35%，较年初回落15%左右，整体处于较低价格水平，预计本周鸡蛋批发价格受需求量增加影响，稳中微涨。

蔬菜价格小幅下降。随着降雨降温天气结束，全国大部分地区气温明显回升，蔬菜长势加快，上市量预期增加，加之供应本市蔬菜产地已转换至河北、山东周边，运输距离缩短，流通成本降低，预计本周蔬菜供应量增加，批发价格小幅回落。

北京市职工物价监督总站  
北京市发展和改革委员会价格监测中心