

俗话说：一天之际在于晨，起床是每个人每天早晨必须经历的事。您起床后会做些什么呢？喝水还是叠被子，还是洗漱？其实起床也是很有讲究的，这里为您盘点起床后的四种不良习惯，看您中招没有！

# 不可忽视的起床后陋习

□郭旭光

## 醒后立即去小便

人们晚上水喝多了，或者有尿频、尿急症状，清晨常会被憋醒。如果急匆匆地起身去厕所，往往会感到头晕。因为睡眠时，人体代谢水平降低、心跳减慢、血压下降，各项生理机能都运转缓慢。此时突然下地去厕所，膀胱迅速排空，易诱发低血压，引起大脑短暂性供血不足，导致排尿性晕厥。中老年人憋醒后立即上厕所，还易诱发心脑血管疾病。因此，即便尿憋得再急，也不要马上起身往厕所跑，而要慢慢起身，在床边坐上几分钟，再慢慢走向厕所。

## 起床后立即叠被子

许多家长从小就教育孩子，要养成起床马上叠被子的“好习惯”。但英国一项研究结果显示，起床后别马上叠被子，有益身心健康。有研究表明，即使是非常整洁的卧室，每张床上的被褥里也至少有1500万只螨虫。由于房间里的尘螨在干燥、透露的环境中不易生存，而叠好的被子会轻易保存人体的温度和汗液，因此给尘螨创造了生存条件。另外，人在一夜的睡眠中排出大量废气，其中含二氧化碳等化学物质149种，从汗液蒸发出来的物质约150种，这



些物质都会吸附在被子上。起床后马上叠被子，这些物质不易散发。因此，起床后不要马上叠被和整理床铺，而要将被子翻转过来，让被子的内侧朝外，同时将门窗打开通风，等洗漱完再叠好被子。

## 醒后赖床不起

许多上班族遇上节假日，便习惯躺在被窝里赖床。但赖床不起的人多数有这样的感受：躺久了反而觉得四肢发沉、精神萎靡、头晕目眩，还不如像工作日早早起床那样精力充沛。中医认为，久卧伤气，而且睡懒觉不利于人体阳气宣发，导致气机不畅，易行滞疾。还有人闹钟响了几遍，才匆忙起身洗漱，这会使交感神经过度兴奋，自主神经发生紊乱，容易让人



心情烦躁。相关研究指出，与起床较迟的人相比，早起者身体更健康，心情更愉悦。因此，不论何时都要养成不赖床的好习惯。节假日不要赖床，到户外参加有氧运动远比赖床要更愉快。

## 起床不拉开窗帘

不少人起床后懒得拉开窗帘，但专家指出，要想从睡眠状态中迅速地清醒过来，最好先拉开窗帘，让阳光照射进来，给生物钟一个信号。此时，身体才会停止分泌令人困倦的褪黑激素，增加大脑内血清素(带来愉悦感和幸福感的激素)的水平。顺手打开窗户，在窗边站立片刻，吸几口清新的空气，给大脑提供充足的氧气，可使大脑加速清醒。阴雨天打开卧室的灯，能达到同样的效果。

## 心理咨询

### 如何帮助新手爸爸进入角色？

□本报记者 张晶

#### 职工问题：

几个月前，我的女儿出生了，但我老公一直很少照顾孩子，休息的时候只顾自己玩网络游戏。为此，我们争吵过，公婆也教育过他，可是没什么用，他说害怕与孩子接触，不知道怎么带孩子。女儿也不喜欢和他亲近，一抱就哭。都说“女儿是父亲的小情人”，可在我们家，父女怎么就成了陌生人，我们该怎么办？

#### 北京市职工服务中心心理咨询师：

非常理解您要求先生多陪伴孩子的想法，的确，父母的陪伴对孩子的健康成长至关重要。十年前我也曾是一名“不尽责”的年轻爸爸，面对孩子，除了喜悦，我更多的是茫然，因为妻子和父母给予了孩子很全面的照顾，让我感觉自己挺“多余”的，即使有时候我主动带孩子玩耍，也会被家人指责“笨手笨脚”，担心孩子磕着碰着。时间久了，我觉得我也不想带孩子了。后来我参加了社区的育儿经验交流论坛，在里面遇到了很多有经验、有想法的父母，学习到了如何与孩子相处、合理照顾孩子的方法，渐渐地找到了做“父亲”的真实感觉，同时也获得了一次自我成长。您可以鼓励先生与周围的其他年轻爸爸多多交流育儿经，消除其“害怕”恐惧心理，顺利度过新手期。

#### 专家建议：

十月怀胎，给予了女性角色转换的心理调适期，而男性大多都是从孩子呱呱坠地的那一刻才真正意识到自己当父亲了，因而他们在短时间内难以适应。男性对如何扮演父亲这个角色的认知，大多来源于自己的父亲，以及社会大众对“父亲”的定义。而中国传统文化中“慈母严父”的理论，让很多男性认为父亲就应该是严肃的、严厉的，从而错失了与孩子亲近交流的机会。为人父母，都是边做边学的，建议准爸爸和新爸爸，多参加培训班和交流群，获得经验和支持。近几年《爸爸去哪儿》《爸爸回来了》等真人秀节目，也为大众提供了一次重新审视和学习的好机会。在宝宝的成长过程中，父亲的角色是不可替代的，年轻父亲们与要从孩子母亲的背后走出来，多咨询有经验的人，多学习育儿知识，积极地承担起属于自己的那份责任。

免费职工心理咨询在线服务

www.bjzgxlg.org



北京市职工服务中心与本报合办

本版热线电话：63523314 61004804

本版E-mail: ldzzmys@126.com

## 生活小窍门

### 这些水果你吃对了吗？

□李胜利

水果不光能刺激你的味蕾，而且它们实际上都身怀绝技。笔者在这里汇集了几种不同的水果，带你解开水果的秘密，赶紧来看看吧！

#### 吃草莓培养耐心补充维生素

吃草莓能培养耐心，因为它属于低矮草茎植物，生长过程中易受污染，因此，吃之前要经过耐心清洗：先摘掉叶子，在流水下冲洗，随后用盐水浸泡5~10分钟，最后再用凉开水浸泡1~2分钟。之后，你才可以将这粒营养丰富的“活维生素丸”吃下。

#### 吃香蕉保持快乐心情

吃香蕉能帮助内心软弱、多愁善感的人驱散悲观、烦躁的情绪，保持平和、快乐的心情。这主要是因为它能增加大脑中使人愉悦的5-羟色胺物质的含量。研究发现，抑郁症患者脑中5-羟色胺的含量就比

常人要少。

#### 吃葡萄增强免疫抗衰老

葡萄特别适合懒惰的人吃，因为最健康的吃法是不剥皮、不吐籽。葡萄皮和葡萄籽比葡萄肉更有营养。红葡萄酒之所以比白葡萄酒拥有更好的保健功效，就是因为它连皮一起酿造。而法国波尔多大学的专研人员也发现，葡萄籽中含有丰富的增强免疫、延缓衰老物质，进入人体后有85%被吸收利用。

#### 吃梨帮助器官排毒

梨是令人生机勃勃、精力十足的水果。它水分充足，富含维生素A、B、C、D、E和微量元素碘，能维持细胞组织的健康状态，帮助器官排毒、净化，还能软化血管，促使血液将更多的钙质运送到骨



骼。但吃梨时一定要细嚼慢咽才能较好地吸收。

#### 吃火龙果缓解重金属中毒

火龙果营养丰富，富含维生素B1、B2、B3、C、酵素、可溶性植物纤维、植物性白蛋白、黄酮、铁、磷、钙和花青素，功用独特，对人体健康有绝佳的功效。花青素是纯天然的抗衰老的营养补充剂，它的抗氧化性能比维生素E高出50倍，比维生素C高出20倍，它对人体的有效性是100%，服用后20分钟就能在血液中检测到，能显著对抗肌肤衰老。