

退休后 最健康的一天是什么样

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。有媒体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。



5-6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。

7-8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。但中国营养学会老年营养分会委员、中山大学公共卫生学院教授朱惠莲认为，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

“老年人由于咀嚼功能有所下降，消化速度相对减慢，一般建议在10点左右加餐。”朱惠莲说，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少，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-12点半:享受“杂牌”午餐

朱惠莲表示，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，20~30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。凯特·斯噶拉特说，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

“此时你可能会感觉烦躁，这与5-羟色胺水平下降有关，它是一种能让你感受

平和的物质。”凯特说，下午4点血糖开始升高。朱惠莲表示，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-20点:与家人分享“慢”晚餐

朱惠莲表示，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。晚饭不能吃得太晚，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。安塞尔说：“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。安塞尔说，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。(生命时报)

每天吃苹果对身体有益

“一天一苹果，医生远离我。”这句古老的英国谚语今天仍可作为健康生活的指导方针。英国医学专家提倡，50岁以上的人每天吃一个苹果，可有效减少心血管疾病的发病风险。

苹果富含矿物质和维生素，其营养价值早就为人熟知。此外，苹果所含的纤维、抗氧化剂和类黄酮均有助保护心血管健康。英国牛津大学的研究人员在新一期《英国医学杂志》上报告说，他们利用数学模型推算出，如果全英国50岁以上的中老年人能坚持每天吃一个苹果，则一年可减少8500例因心脏病或中风等心血管疾病引发的死亡，这个效果已经接近服用药物的效果。分析显示，如果这些中老年人每天服用他汀类降胆固醇药物，一年也不过减少9400例相关死亡。

领导这项研究的亚当·布里格斯说，上述结果证明这句多年前的谚语至今仍有指导意义，看似微小的饮食改变就能给身体带来好处。但可惜的是，对于现



代人每天至少应吃5种蔬菜水果的健康建议，却很少有人能真正做到。

不过研究人员同时指出，

相关结果并不意味着正在服药的心血管病患者可以停止服药只吃水果，而只是说明多吃水果的健康益处。

■ 养生菜谱

每天都要长时间对着电脑，下班回家的放松方式是看电视，临睡前还要用手机看微博……时间久了，眼睛越来越干涩，滴眼药水却越滴越干，有没有什么办法能缓解眼睛干涩？

现代都市人很多都用眼过度，造成眼睛疲劳，出现眼干、眼涩等症状。给大家推荐一款“三红汤”：取山楂3~4个，红枣5~6个，枸杞10粒，将山楂和红枣掰碎，像沏茶一样，把这“三红”用开水冲泡。山楂可消积食、散淤血，并可强心、改善微循环，起到扩张血管和降血压、降低胆固醇的作用；红枣能补益脾胃，还能养血安神、益气生津、滋补肝肾；枸杞有良好的滋阴、明目功效。用这三种原料泡水制成的“三红”汤，兼具补气、滋阴、化淤的作用。每天当茶水喝，长期坚持，能有效缓解眼睛干涩等状况。

另外，干菊花茶也可起到清肝明目的作用。取10克干菊花，用沸水冲泡片刻，即可饮用。菊花茶可治疗阴虚阳亢引起的眼干、眼涩。

(综合)

三红汤：滋阴明目有奇效