



# “冬季最佳作息时间表”火了 照着做真的养生吗？

- 7点—8点起床排便
- 8点—9点吃营养早餐
- 9点—11点做重要的事情
- 11点—12点半午餐散步
- 12点半—13点午休
- 13点—15点专注做事
- 15点—16点补充营养
- 16点—17点运动拉伸
- 17点—18点晚间放松
- 18点—19点半晚餐散步
- 19点半—22点看书泡脚
- 22点—次日7点充足睡眠

总体较为合理  
但也不必过于拘泥时间表

## 受访专家

河南省中医院治未病中心主任医师 吕沛宛

环球时报健康客户端记者施婕

俗话说，早睡早起，精神百倍。近日网络上热传一份“冬日最佳作息时间表”，提出寒冬季节应早一点睡觉，晚一点起床，合理安排一日作息。

按照这份冬日作息建议，7—8点起床排便，8—9点吃营养早餐，9—11点做重要的事情，11点—12点半午餐散步，12点半—13点午休，13—15点专注做事，15—16点补充营养，16—17点运动拉伸，17—18点晚间放松，18点—19点半晚餐散步，19点半—22点看书泡脚，22点—次日7点充足睡眠。

关于四季起居，中国最早的医学典籍《黄帝内经》就有详细论述，其中特别提到“冬三月，此谓闭藏，早卧晚起，必待日光”。中医理论认为，人与

自然是一个整体，养生应跟着日光走，日出而作日落而息。冬季是万物潜伏闭藏的季节，人们应顺应“冬藏”原则，适当延长睡眠时间，将作息调整为“早睡晚起”，比其他季节早睡一两个小时，再晚起一两个小时。河南省中医院治未病中心主任医师吕沛宛提醒，本就阳气偏弱的老年人，最好等太阳出来再起床，以避寒邪。

根据“十二时辰养生法”，卯时（5—7点）为大肠经当令，晨起后适量饮水，促使大肠经进入活跃状态，有利于通宿便，冬季排便可随晨起时间推迟而略有延迟。辰时（7—9点）为胃经当令，此时进食品种多样的早餐有利于人体开启全新的一天。巳时（9—11点）为脾经当令，胃主受纳，脾主运化，通过脾气对营养物质的消化吸收和运输，可促进人体的气血生化，使生命力旺盛。午时（11—13点）为心经当令，饭后午休片刻，有利于养心安神，可以睡个午觉，帮助恢复精气神，但不要超过半小时。未时

（13—15点）为小肠经当令，在此前午餐，能使小肠在其功能最旺盛之时更好地吸收营养。申时（15—17点）为膀胱经当令，此时多喝水，利于代谢产物排泄。酉时（17—19点）为肾经当令，应按时晚餐，不宜过饱。戌时（19—21点）为心包经当令，此时适量运动或娱乐，有助于气血运行，怡养心神，养护心气，建议散步、睡前泡脚，以身体微热不出汗为佳，有助提高睡眠质量。亥时（21—23点）为三焦经主时，三焦是人体气化的场所，在此时入睡，百脉、脏腑都能得到最好的休养，对身体健康十分有益，冬天可适当再早点睡觉。由此来看，网上流传的“冬日最佳作息时间表”总体较为合理，但在细节上要注意以下几点。

关于饮食，吕沛宛发现，很多人有早餐吃水果的习惯，她建议冬季尽量多吃温热的食物，避免寒凉饮食影响抵抗力，导致感冒、咳嗽、腹泻。关于运动，冬季晨练时间应比其他季节晚一点，一

定要在日出之后，傍晚锻炼则要比其他季节早一点，要在日落之前结束，吕沛宛建议尽量选择舒缓的运动方式，比如散步、站桩、八段锦等。关于睡眠，吕沛宛认为，由于体质、年龄、性格、工作等因素，每个人对睡眠的需求不同，睡眠的深浅也不一致，总的来说，应按时就寝和起床，实际睡眠时间应因人而异，以充足而不过度为宜。

吕沛宛强调，养生应以调摄情志为先，如若过于拘泥时间表，造成情绪紧张，未免得不偿失。“比如午饭只要膳食均衡、营养充足，15—16点就不一定要额外补充营养了。随着轻断食的风靡，很多人17点之后就不再进食，因此晚餐怎么吃，可遵循个人生活习惯。有些人学习工作消耗大，20点后还想吃点东西，也未尝不可，只要在睡前两小时做到不再进食就可以了。”总的来说，冬季要通过足量睡眠、适度运动、减少忧思，让劳作了一年的身体得到最大程度的休养。

生命时报官方网站

## 甜饮料比甜点更伤血管

过多摄入糖分对心血管健康有害。瑞典隆德大学发表在瑞士医学杂志《公共卫生前沿》上的一项最新研究显示，含糖饮料比其他形式的甜食更伤血管，会显著提升心血管疾病风险。

研究者对约6.9万名45~83岁的瑞典成年人的饮食习惯和健康数据进行了统计分析，追踪时间长达22年。结果发现，饮用含糖饮料（包括果汁和汽水）对心血管健康的负面影响远超其他形式的糖，频繁喝甜饮料会显著提高缺血性中风、心力衰竭、房颤和腹主动脉瘤的风险。相对而言，适量食用甜食似乎对心脏健康有益。数据显示，与摄入更多添加糖的人相比，将糖摄入量控制在仅占每日热量供能5%~7.5%的人，患几种心血管疾病的风险反而较低。比如，治疗

式摄入糕点、冰淇淋、巧克力、糖果，或是饮食配料中含有少量的蔗糖、蜂蜜、果酱等。

研究人员分析认为，这种差别可能与甜食的摄入方式及社交环境有关。“与固体糖相比，含糖饮料中的液体糖带来的饱腹感通常较弱，这更可能导致过量摄入。即便是未添加糖分的果汁，含糖量也与汽水相当。例如，一杯鲜榨苹果汁或橙汁的含糖量与等量的汽水相当，葡萄汁的含糖量甚至高于等量汽水。”隆德大学研究人员詹齐解释道，“环境因素同样重要。甜食通常在社交或特殊场合享用，含糖饮料的饮用频率则明显更高。”当然，不同来源的糖在人体内的代谢方式可能不同，还需要进一步研究。生命时报官方网站

## 老人每周外出一次身体壮

外出参加活动是老人提升自理能力的重要方法之一。日本富山大学医学部和研究生院近期在其官方网站发表的研究报告称，老人每周至少出门一次，到常去的活动场所，就能提高自理能力，降低需要护理的风险。

受日本富山县高龄老人医疗护理区域联盟的委托，富山大学团队以富山县砺波市10290名65岁以上老年居民为对象，对他们3年内外出活动的情况进行了调查，并根据参加活动的频率将参与者分为四组。对比结果表明，与从不去活动场所的老人相比，3年间去过1~49次

的老人，需要护理的风险降低6%；去过50~99次的老人，需要护理的风险降低22%；去过100次以上的老人，需要护理的风险大幅降低了74%。对75岁以上高龄老人的分析还发现，外出参加活动的次数越多，身体虚弱越少。这些老人大多能坚持按时进餐、规律锻炼，少有吸烟习惯。

研究人员认为，对老年人来说，社区活动场所既是创造人生价值和结交朋友的好去处，也是保健防病的好“前沿阵地”，对促进健康长寿具有重要意义。

生命时报官方网站