

晨起三不要 饭后三不急 睡前三不宜

这份健康长寿生活小贴士请收好

世界卫生组织的研究表明,生活方式对人们的健康和寿命起到了主要作用,大概占60%。剩下的是遗传、社会因素、医疗条件及气候的影响。

可见,在决定健康和寿命长短这件事情上,生活方式有着重要影响。建议平时做到:晨起三不要、饭后三不急、睡前三不宜。



世卫组织研究表明,生活方式对人们的健康和寿命起到了主要作用,大概占60%,剩下的是遗传、社会因素、医疗条件及气候的影响。

晨起三不要

1. 不要着急起床

早晨醒后不要马上起床。因为老年人的椎间盘较松弛,突然由卧位变为立位,不仅容易扭伤腰背部,还可能影响神经系统。患有高血压、心脏病的老人如果突然改变体位,可能发生意外。

建议先在床上躺5分钟,在床上伸伸懒腰,舒展一下四肢关节,再慢慢坐起来。

2. 不要不吃早餐

北京大学第一医院心内科及心脏中心主任霍勇介绍,早餐距离上一餐的时间有十个小时左右,人体需要补充更多能量。如果人们空腹时间比较长,会导致早晨血压升高。而若是常年不吃早餐的话,势必会导致相关激素的紊乱。

3. 不要太早晨练

北京老年医院康复医学科副主任医师高亚南曾提醒,老人不宜过早锻炼。过早锻炼可能会诱发疾病,尤其是温差大的秋冬季,建议太阳出来一个半小时后再出门健身。推荐老年人在上午八、九点后或下午四、五点太阳落山前,外出活动半小时至一小时。

饭后三不急

1. 不要着急散步

中国中医科学院西苑医院心血管病中心主任医师徐浩提醒,老年人群中餐后低血压的发生率

很高,特别是对患有高血压、糖尿病、帕金森病、心血管疾病、自主神经功能损害等老年人,更容易发生。用餐后别着急做剧烈运动,餐后可保持坐姿或者半卧位,或餐后20—30分钟间断进行低强度的运动。

2. 不要着急睡觉

北京中医药大学东直门医院消化内科副主任医师彭家胜介绍,饭后犯困是正常生理现象,吃完饭后立即睡觉易导致肠胃蠕动减慢,不能使食物充分消化吸收。尤其是反酸情况严重的胃食管反流病人,饭后2小时内不要立马平躺。

3. 不要着急喝茶

连云港市妇幼保健院营养科主任医师张晓燕谈到,饭后马上喝茶并不是好习惯。茶中的鞣酸进入胃肠道后,会抑制胃液和肠液的分泌,易引发消化不良。最好在饭后1小时后再喝茶较合适。

睡前三不宜

1. 不宜吃太多

一般推荐大家23点前入睡。中医认为,“胃不和则寝难安”。专家表示,进餐时间最好不要迟于晚上8点。因为人们很快会进入睡眠,肠胃的蠕动下降,摄食过多将会影响睡眠。

2. 不宜剧烈运动

南京脑科医院心理医学科主任医师欧红霞表示,人运动后,大脑皮层非常兴奋,这种兴奋度,一

般需一段时间才能渐渐平稳,所以短时间入睡会比较困难。所以,入睡前2个小时内不要锻炼。有条件者,最好还是将锻炼时间改在白天。

3. 不宜看手机

东南大学附属中大医院心理精神科主任医师袁勇贵指出,在床上使用1个多小时的手机,其发出的蓝光会减少人们生成褪黑激素总数大概22%。直接的影响便是让人始终处于浅睡眠。

建议在夜晚使用手机时,尽量调低亮度,并且控制手机使用的时间,最好别超过45分钟。

六个长寿小习惯

晨起按时排便:防便秘

一天有两个“黄金排便时间”:一个是早上起床的“起立反射”,另一个是吃完早饭后的“胃结肠(大肠)反射”。按时、规律地排便可以避免便秘发生。

晨起空腹喝杯温水:防血栓

晨起可以喝杯温开水,约200—300毫升,有助维持血流通畅,防止血栓形成。

饭后半小时后走走:助消化

饭后可以站或坐着休息一下再活动。中山大学附属第一医院胃肠外科主任医师马晋平表示,饭后最好休息半小时至一小时后再进行较柔和的活动或先以散步为主,循序渐进地加大运动量,并且剧烈运动前注意热身。

饭后半小时靠墙站:助减肥

饭后也可以靠墙站会儿,有助于消化,还能减肥。刚开始可以站5分钟,慢慢延长到10—15分钟。站立时注意穿平底鞋。

睡前泡脚20分钟:助睡眠

老年人泡脚时间不可太久,因为老人泡得太久,容易引发出汗、心慌等症状。所以,老人每日临睡前泡脚20分钟为佳。

睡前喝几口温水:防血栓

人体熟睡时会出汗,造成血液中的水分减少,血液的黏稠度变高。老人晚上喝200毫升水,可以使早晨血黏度下降,维持血流通畅,防止血栓形成。

综合新华每日电讯、《健康时报》报道

声明公告

18607129730

遗失声明武汉市金美宝美食有限公司(代码:91420100731050239Q)遗失公众聚集场所投入使用、营业区消防安全检查合格证原件,声明作废。

注销公告

武汉市洪山区吉夫特文化传播有限公司(教民142011179303779)申请注销办学许可证和营业执照,统一社会信用代码:91420111MA49AXU24K,请债权债务于45日内来办理相关手续。

遗失声明

湖北一只蛙科技有限公司(代码:91420100MADJ0KW06Q)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明

湖北金穗建设工程有限公司(代码:91420111MA49K7X787)遗失法人章一枚,声明作废。

《认定工伤决定书》公告

武汉鸿鸟劳务有限公司(法定代表人:王定伟):你单位职工王三申请工伤认定,我局依据《工伤保险条例》已作出《认定工伤决定书》,并于2025年8月12日通过EMS特快专递业务的方式向贵单位注册地址送达,因拒收,无法送达于8月15日被退回,现予公告送达。自本公告发布之日起30日即视为送达。如不服该决定,可在公告届满之日起60日内向武汉市人民政府申请行政复议,或在六个月内直接向武汉市江岸区人民法院提起行政诉讼。

武汉市人力资源和社会保障局

2025年8月20日

股东会通知公告

经公司研究决定,原定于2025年8月20日15时召开的2025年第一次股东会,因部分股东通知信件被退回导致未完成有效通知,现将会议延期至2025年9月4日10时,会议地点为武汉市东西湖区金银湖8号金银湖大厦3601会议室。全体股东均有权出席本次会议,特此通知。

武汉东峰集团包袋有限责任公司

2025年8月19日

遗失声明

武汉艺南建筑装饰工程有限公司(91420112581842619Q)遗失绿地控股集团武汉汉南置业有限公司2017年4月2日开具的汉南新城欧洲风情小镇一期三区B1-1#购房发票的发票联和办证联,代码:4200162350,号码:04739002,金额:5823734元,现申报遗失发票联和办证联。

武汉东峰集团包袋有限责任公司

2025年8月19日

遗失声明

武汉同创同心共创管理中心(有限合伙)遗失公章(编号:42120230074626)、财务章(编号:42120230074627)、法人章(姓名:杨博进,编号:42120230074628),声明作废。

武汉市人力资源和社会保障局

2025年8月20日

遗失声明

武汉汉源置业有限公司(91420112581842619Q)遗失绿地控股集团武汉汉南置业有限公司2017年4月2日开具的汉南新城欧洲风情小镇一期三区B1-1#购房发票的发票联和办证联,代码:4200162350,号码:04739002,金额:5823734元,现申报遗失发票联和办证联。

武汉东峰集团包袋有限责任公司

2025年8月19日

遗失声明

武汉凯意体育发展有限公司(代码:91420104MAC130A059207、鄂ADF6701、鄂ADF7679、鄂ADC2938、鄂ADF7171,声明作废。

2025年8月20日

公示

武昌区才汇巷东湖景园小区B区房屋即将办理不动产权证,以下房屋存在交易过户,现将相关信息予以公示(公示期限15天),如有异议,请自公示期内携异议资料,到武汉市东湖生态旅游风景区渔光村村民委员会提出异议。

联系电话:86781951 地址:武汉市欢乐大道东湖景园C区33栋

楼栋房号	户主姓名	身份证号	房屋面积m²
B区20栋一单元2003室	邓海峰	420102197610284011	83.90