

长期坚持早起会发生什么变化？

早起的人头脑更灵活,工作效率更高,情绪更积极,自我健康感更好,而且不易肥胖

俗话说：一年之计在于春，一日之计在于晨，经过一晚的休息，早上使人感到精力充沛，好的开头是成功的一半，那么长期坚持早起会有什么变化？如今好多人有赖床的习惯，几乎每天上演着晚上睡不着，早上起不来，白天后悔昨晚熬夜的状态，特别是现在天气变冷，起床就变得更加痛苦了。

坚持早起有什么好处

专家表示：秋气主“收”，养生的第一要诀是顺四时而养，应遵循秋天“收”的特性，“早卧早起，与鸡俱兴”，早卧以顺应阳气的收敛，早起以使肺气得以舒展，防止收敛太过。随着太阳运行规律的不同，人的起床时间也应有所变化，春夏两季应晚睡早起，秋天应早睡早起，冬天则早睡晚起。

据英国威斯敏斯特大学研究人员发现，7点21分后起床较好，因为在凌晨5点22分~7点21分之间起床，血液中可能引起心脏病的物质会增加。不早起，人的阳气没有升起，人自觉乏力，由于阳气憋死为火气，所以人容易脾气大，体内的邪火大。因此为什么很多人起得越晚，睡得越久，反而越累就是这个原因。那么，长期坚持早起会有什么变化？

- 1、精神状态变好。早起的人头脑更灵活，工作效率更高，情绪更积极，自我健康感更好。
- 2、减小患抑郁症风险。大部分人是被时间推着走的，而早起的人自制力强，



资料图

是在指挥时间，很少出现焦虑心情，患抑郁症的风险也更小。

3、皮肤好。长期早起，新陈代谢顺畅，皮肤更有光泽和弹性，黑眼圈也变淡了，颜值被拉高，而那些晚睡熬夜，白天起不来的人，同样睡7小时，他们的沧桑却写满一脸。

4、身体素质好。多项研究表明，睡眠不足会增加患病率，早睡早起可增强免疫力，降低心脏病、肾病、高血压、糖尿病、中风等慢性病风险，即使

生病，康复也更快。

5、注意力集中做事高效。无论是脑细胞还是神经细胞，寿命和活力更强，有更好的觉醒和应激反射能力，显得更加灵活聪明，规律的生活使他对任何事能提前规划，并且能以高要求去主动实践，更易得到更多机会的亲睐。

6、与人相处友善。早起使人性情更温和、友善，很少会有暴躁的情绪，并且在工作和生活中懂得乐于助人，更容易得到大家的好感。

7、不易肥胖。熬夜是发胖的重要因素之一，熬夜会导致内分泌失调，如果按时休息，早早起床做适量的锻炼，不仅不易发胖，还能保持苗条身材，规律的生活加健康的运动对新陈代谢有很好的促进作用。

如何不赖床并养成早起好习惯

1、告别遮光布。遮光的窗帘一旦完全拉上，第二天就算太阳照屁股了你也不会知道，而光线是很好的人体闹钟，而且不像声音那样刺激人的大脑。可以将家里的遮光窗帘控制在半拉状态，或者干脆换上透光的窗帘。

2、早起要循序渐进，每天提前几分钟起床比突然提前一个小时起床更容易做到。首先，比平时起床的时间提前15至30分钟，坚持一个星期，适应后再早起15至30分钟，直到调整到最佳的起床时间。

3、可以把闹钟放远点，这样为了去关掉它，就必须强迫自己起身。起身后最好穿好衣服或者披上睡衣离开卧室。

4、前一天晚上做好早起准备，想好起床后都要做些什么，也能迅速培养早起的习惯。例如提前将衣服叠好放在床头，方便直接穿上，让所有的事情都计划好，起床就能一气呵成。

5、最后如果怕自己意志力不足，可以呼朋引伴来早起，相互督促，就容易坚持多了。还可以安排自己每天为家人做早餐，每天起床有想要做的事情，早起也就不是那么难了。

营养专家是怎样“挑食”的？

蔬菜不新鲜坚决不吃,过敏食物不要冒险吃,甜味饮料尽量别喝

经常有网友提问：“营养专家有什么食物是绝对不吃的呢？”“其实我也知道自己经常吃的很多东西很不健康，可就是忍不住经常吃。”营养专家表示，根本不需要什么意志力，不需要什么“克制”，只需要理性。日常“挑点食”、减点糖、少点油盐，于己有益。

绝对不吃 食品安全不可靠的食物

比如已经在室温放了一夜甚至更久，又没有加热杀菌的饭菜，微生物超标和滋

生细菌毒素的风险极大。将近腐烂的不新鲜蔬菜、腌了几天的暴腌菜、死掉的虾蟹、发霉的坚果和粮食等，都坚决不要吃。

此外，超市的所有生鲜食材，尽量挑选最优质的一档，别为了省几块钱而选择品质打折的食品。

比如野生的蘑菇，不知来源的河豚鱼，生的豆角和黄豆芽，没有处理过的苦杏仁，外面不认识的野菜野果等。

比如有人胃肠功能弱，对食物比较敏感。曾经吃一个螃蟹、吃几只虾就会

胃里难受，或者肚子疼。还有些人对坚果过敏，一粒坚果就可能造成生命危险，真的不能冒险吃。

最好不吃 吃了之后肯定会不舒服的食物

这样的食品应尽量不吃或少吃。建议在

在选择天然食物时，主要考虑身体的反应。对于加工食品，主要看它的营养价值。如果营养价值高，就把它组合在三餐当中。比如奶酪，虽然热量高，但它也含有很多钙、蛋白质和B族维生素。甜味

饮料对身体有害无益，除非是实在没有其它选择，尽量别喝。

有位营养专家就表示，他学生时代吃一个大螃蟹就会肚子疼，拉肚子，大虾吃多一点也会肚子疼。现在胃肠好些了，海鲜类食物吃了之后，不会有胃疼肚子疼的问题，但会感觉嗓子发粘。

其实，身体的感觉会随着健康水平和消化能力而发生变化。比如，胃不好的时候不想吃芹菜，吃了感觉胃里发堵；但胃的状态改善之后，就重新接受它。

广告

健康过重阳,10月29日关注老年白内障

老人的视觉质量，直接关系到晚年生活质量。很多老年朋友患上白内障导致视力下降后，不但日常兴趣爱好受到了影响，由于“看不清”还会让他们徒增受伤的风险。

白内障实质上就是人眼内的晶体因

为病变发生浑浊，阻碍了光线进入眼内导致视力下降。过去的白内障手术通过植入普通的人工晶体替换浑浊的晶体，虽然能治愈白内障防止视力持续下降，但近距离用眼视力仍不够理想。

爱尔眼科正在推行的焕晶白内障手术，通过植入高端功能性晶体，治疗白内障的同时矫正老花、近视、散光等问题，配合爱尔眼科的技术、服务、专家优势，包括个性化定制诊疗方案、一对一VIP服务等措施，让患者手术后“看得清楚、

看得舒服、看得持久”。

10月29日上午9点，衡阳爱尔眼科医院于6楼会议中心举行“关爱老人眼健康，欢度九九重阳节”活动，白内障手术专家现场讲解焕晶白内障手术。参与活动预约手术享受手术费用优惠，免专家费，优先享受院长亲自手术，到场还可领取重阳节心意礼品一份。详询：8239955/18216015796。

分类信息 百十元投入 数万人关注 权威发布 快速传播 全城覆盖 咨询/上门电话(微信): 13973464483	黄金旺铺招租 珠晖工业园,3000平米,标准厂房,全套设备,独栋办公楼。刘先生 18073426016 房屋优惠价急售 市中心,左家台,不动产权证,37平米多,南北通透,6/8楼,带租售9.6万。电话:17397345077	学区房产急售 位于市中心,高档精装修电梯房,近郊都司街、人民路小学。面积110平米,58万元。赵先生 18907342256 黄金旺铺招租 河边,湘江南路52号,160平米,共4空,无转让费。李女士 18773411030 房屋优惠价急售 市中心,左家台,不动产权证,37平米多,南北通透,6/8楼,带租售9.6万。电话:17397345077	复式新房急售 高新区,水利局家属房,位置绝佳,278平米,7楼楼梯房,毛坯,6室3厅,带露天大阳台,两证,60万低价出售,另有车库。李先生 13607347070 综合信息 东圆二手车公司 高于市场价收购合法车辆、免费评估。代办过户年检、开二手车交易发票。18973453119 13973409940	征婚启事 离异女,52岁,身高1.6米,温婉贤淑,寻:60岁左右,健康、有房、善解人意、体贴关爱的男士为伴,非诚勿扰。联系电话:15116899034 中联代办咨询 1、资金过桥及赎楼等咨询 2、房屋买卖及装修贷款咨询 3、不动产权证书办理咨询 4、二手房银行贷款咨询 5、房屋商铺评估咨询 6、房屋抵押贷款咨询 7、房屋改网签合同咨询 8、住房公积金贷款及提取咨询 9、房屋公共维修资金使用咨询 联系电话:15873435888	爱琴海交友会所 微信号:13607344140 ◆未婚女 92年 1米60 国税局(正编) 气质佳 如出水芙蓉 13607344140 ◆离异女 86年 1米65 公务员 年轻细心 如泉水温暖你心 15727456802 ◆离异女 75年 1米62 金融公司 容颜依旧 车房俱备 13607344140 ◆未婚男 83年 1米78 盐业局 大气霸气 给你一生幸福 15727451682 ◆离异男 74年 1米74 烟草局 内涵丰富 高品质生活等 你牵手 8271299 ◆离异男 65年 1米70 卫生局 高管 真诚大方 江景房 13007349898 报名热线:8271299 8271399 公司地址:衡阳市先锋路47号 总工会对面二楼
--	--	--	---	---	--