

# 清晨第一杯水怎么喝

导读:一日之计在于晨。虽然我们一天中要饮用7~8杯水,但清晨的第一杯水尤其重要。但是,很多人对于这杯水却了解不多,甚至常常喝错。那么,晨起后第一杯水,该喝什么、应该怎么喝?

经过一夜的睡眠,体会从呼吸、皮肤、尿液中消耗大量水分,处于缺水状态。因此,清晨第一杯水就显得尤为重要,如何喝得对,不仅能有效补水,还可以调节肠胃、清扫体内环境。

## 温白开水是最佳选择

温白开水是清晨第一杯的最佳选择。白开水没有任何热量,不用消化就能被人体吸收,不仅能有效补充体内水分,还可以让血液迅速得到稀释,促进血液循环,让人更快地清醒过来。

清晨第一杯水应空腹喝,也就是在刷牙后、早餐前,温度与体温相当即可。

### ● 蜂蜜水

有人认为早起喝一杯蜂蜜水有利于缓解便秘,但空腹喝并不适合。蜂蜜中含有大量果糖和葡萄糖,会升高血糖,冲击食欲,影响早餐摄入。

另外,蜂蜜中的果糖要经过代谢转化为葡萄糖才能被人体吸收利用,这样就失去了清晨第一杯水清扫体内废弃物的作用,蜂蜜的营养物质也不能被有效吸收。

因此,起床后不要空腹喝蜂蜜水,可以先喝一杯温白开水,10分钟之后再喝蜂蜜水,也可以把蜂蜜作为早餐,抹在面包上一起吃。

### ● 淡盐水

淡盐水之所以被人们用作清晨第一杯水,主要因为其能缓解便秘,但有专家提醒,治疗便秘光靠喝水是解决不了问题的,而是要通过饮食的合理调整。现代人钠摄入量本来就过多,在身体不缺少盐的情况下再喝淡盐水,会增加盐的摄入,反而让人觉得口干舌燥。

有高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人更不要将淡盐水作为起床后的第一杯水,因为早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压更高。

### ● 果汁

不少女性喜欢晨起喝一杯鲜榨果汁养颜,这种做法并不可取。一是因为果汁偏甜,空腹喝会冲击食欲,吃不下早餐。

二是人体喜欢温暖的环境,尤其是早晨,如果吃了凉东西,会刺激肠胃,影响消化吸收。

### ● 隔夜茶

冲泡好的茶水若放置时间过久,其中微量的氨基酸、糖类物质会成为细菌、霉菌滋生的养分。

不仅如此,茶水中所含的茶多酚、维生素等营养成分也会因放置时间过久而发生氧化反应,导致茶水中所含的抗氧化成分下降,令其营养和保健价值大打折扣。因此,起床后,不宜继续喝昨晚泡的茶。

### ● 碳酸饮料

碳酸饮料除了不能提供早起人体所需要的水分,在代谢中还会加速钙的排出,以及增加机体对水分的需求,早晨最好不要喝。

## 怎么喝?

清晨喝水必须是空腹喝,也就是在吃早餐之前喝水,否则就起不到促进血液循环、冲刷肠胃等效果。

最好小口小口地喝水,因为饮水速度过猛对身体是非常不利的,可能引起血压降低和脑水肿,导致头痛、恶心、呕吐。

## 几个动作缓解久坐不适

很多人上班下班都是坐着,殊不知,久坐的危害甚于吸烟。澳大利亚昆士兰大学研究发现,久坐1小时的危害约等于抽两根烟,也就是减寿22分钟。台湾国立双和医院复健医学部主任刘灿宏指出,每天下班后,不妨尝试以下6个动作,有助于缓解久坐不适。

**双手合掌互推。**坐直,双手合掌互推,保持这一动作5秒后放松,至少做4次。此动作可以锻炼胸大肌,也可以瘦手臂。

**抬腿。**抬起一条腿,直至腿部发酸,再换另一条腿。可以锻炼平时很少运动到的大腿股四头肌。

**贴墙站。**后脚跟离墙一拳远,肩胛骨往后夹,收下巴,腹肌用力向后缩,尽量使腰部与墙没有空隙。能伸展前胸,放松紧绷的肩膀。还可以增加难度,即大腿往下坐,缓慢上下摩擦墙壁,这样可以锻炼大腿股四头肌。

**趴在床上。**睡前和起床后,可以在床上趴一会,这一动作有助于被动伸展全天紧张的前侧躯干。

**半蹲。**双脚距离与肩同宽,收紧小腹,大腿往下坐,可以有效地锻炼大腿肌肉。

**踮脚。**双足并拢着地,用力踮起脚尖,然后放松,重复20~30次。踮起脚尖时,双侧小腿后部肌肉每次收缩时,挤压出的血流量,相当于心脏脉搏排血量。所以,久坐的人,最好每坐1小时就做1次踮脚运动,可使下肢血液回流顺畅。

专家还建议,回家后,不要窝在沙发上,虽然感觉全身都得到了放松,但斜躺在沙发上时,脊髓转弯点在腰椎,会使腰椎更受力,容易造成下背痛,甚至会出现椎间盘突出。

## 睡姿优劣 PK 你适合哪一种



### 仰卧可养护脊椎 但会引起打呼噜

**优:** 仰卧是最大众的一种姿势,因为这种姿势既不压迫内脏,还可以利用平板床养护脊椎,使脊椎保持平直。

**劣:** 仰卧会因重力关系导致舌根下坠,造成人们打呼噜。另外,人们在仰卧时会不经意将手放在胸腹部,睡着以后手的重量容易压迫胸腹,让人在睡梦中产生胸闷气短的感觉,影响睡眠质量。

因此,仰卧姿势适宜颈椎病患者选择,但有呼吸道疾病的病人应当尽量避免。

### 俯卧可护腹部 但容易导致呼吸不畅

**优:** 大自然的动物其实都采取的是俯卧的形式,这说明俯卧才是最天然的一种姿势,俯卧可以达到护住腹部阳气的作用。

**劣:** 俯卧更容易使胸部和横膈膜受压,影响呼吸,加重心脏负荷。另外俯卧时,人的头不得不偏向一边才能保持睡眠,长期保持这种姿势容易造成颈部肌肉劳损。患有心脏病、高血压、脑血栓的人更不应选择俯卧。

### 左侧卧最适合孕妇 但容易压迫心脏

**优:** 随着怀孕时间变长,子宫不断增大,甚至占据了整个腹腔,这样会使临近的组织器官受到挤压,子宫不同程度地向右旋转,从而使保护子宫的韧带和系膜处于紧张状态,系膜中给子宫提供营养的血管也受到牵拉,会影响胎儿的氧气供给,容易使胎儿慢性缺氧。

孕妇采取左侧睡姿,就可以减轻子宫的右旋转,缓解子宫供血不足,对胎儿生长发育和孕妇生产是有利的。

**劣:** 由于心脏在左边,如果保持左侧卧的状态,容易压迫心脏,另外胃通向十二指肠,小肠通向大肠的出口都在左侧,所以左侧卧时不仅使心脏受到挤压,而且胃肠受到压迫,胃排空减慢。

### 右侧卧减轻心脏的负担 但影响右侧肺部运动

**优:** 首先,心脏位于人体胸腔偏左的位置,右侧睡能使较多的血液流向人体的右侧,相应减轻心脏的负担,有利心脏的休息。其次,肝脏是人体的“化工厂”,位于右上腹部,右侧卧会使较多血液流经肝脏,有利于肝脏本身的健康和新陈代谢。

**劣:** 影响右侧肺部运动,不适合肺气肿的患者。

## 最适合春季吃的凉拌菜

主题:凉拌绿豆芽

食材:绿豆芽300g,白芝麻、小葱、大蒜、食盐、麻油适量

做法:

1.把葱切段、蒜切末,加入食盐、麻油、白芝麻调匀待用;  
2.豆芽洗净后,沥干水分;水烧开,把豆芽放进去,焯1~2分钟捞出;

3.沥干水分后,把准备好的调料放进煮好的绿豆芽中,充分拌匀即可。

此菜清热解毒、利尿除湿。

注意:豆芽宜炒熟吃,即使凉拌,也一定要先将它们煮熟。



## 七类菜不能凉拌

第1类:马齿苋等野菜

马齿苋等野菜,需要焯一下彻底去除尘土和小虫,防止过敏。

第2类:十字花科蔬菜

十字花科蔬菜如西兰花、菜花等,这些富含营养的蔬菜焯过后口感更好,其中丰富的纤维素也更容易消化。

第3类:芥菜类蔬菜

芥菜类蔬菜如大头菜等,它们含有一种叫硫代葡萄糖苷的物质,经水解后能产生挥发性芥子油,具有促进消化吸收的作用。

第4类:含草酸较多的蔬菜

含草酸较多的蔬菜如菠菜、竹笋、茭白等,草酸在肠道内会与钙结合成难吸收的草酸钙,干扰人体对钙的吸收。因此,凉拌时一定要用开水焯一下,除去其中大部分草酸。此外,茼蒿、荸荠等生吃之前也最好先削皮、洗净,用开水焯一下再吃,这样更卫生,也不会影响口感和营养含量。

第5类:新鲜黄花、木耳

鲜木耳和鲜黄花菜含有毒素千万别吃。吃干木耳时,烹调前宜用温水泡发,泡发后仍然紧缩在一起的部分不要吃;干黄花用冷水发制较好。

第6类:含淀粉的蔬菜

含淀粉的蔬菜,如土豆、芋头、山药等必须熟吃,否则其中的淀粉粒不破裂,人体无法消化。

第7类:扁豆和四季豆

含有大量的皂甙和血球凝集素的扁豆和四季豆,食用时若没有熟透,会引发中毒。烹煮扁豆的时间宜长不宜短,直至熟透变色,方可安全食用。



## 分类信息

广告发布热线  
86546239

### 房屋租赁

星湖·城市之星,9层三楼,面积170平方米,豪华装修,家电齐全。关门卖,拎包住,只卖120万。

地址:金沙镇朝阳路9号(原公安局办公楼对面诚信房产)  
电话:86106667  
网址:http://www.chengxinfc.net

### 大专 本科 认证 培训

红旗教育 全程指导服务

【专本学历】重庆大学、武汉理工大学等211、985高校。专业很齐全,学习很简便,国家承认学历,成考、远程教育。

【职业认证】企业人力资源管理师、心理咨询师、理财规划师、公共营养师、物流师、营销师、秘书、中级经济师。全国统考,含金量高,通过率85%以上。不通过退培训费。

【电脑培训】办公自动化、广告设计、淘宝美工、CAD制图

红旗教育:通州区委党校103-104办公室  
电话:86119005 13382480807  
QQ:804741067 2446000259  
528521783

### 会计培训,建造师培训,大专本科招生

南通立人教育是经教育局、民政局批准成立的办学机构,专业从事会计培训,建造师培训,大专本科学历教育,是财政部门定点培训单位,拥有专业师资队伍和多年培训经验。

● 会计实训+会计证定点培训(面授+网校+考试软件)

● 一、二级建造师培训

● 大专、本科学历(成考、自考、网络教育)

建筑类、管理类、教育类等专业全面,国家认可,电子注册  
电话:82954433 13656287718 顾老师  
地址:通州区委党校102室  
立人教育网址:WWW.KJXXWX.COM

### 酒店转让

因本人另有发展,现将建设路人民医院附近的一酒店转让,面积500多平方米,手续齐全,接手即可营业,年租金7.5万元。非诚勿扰。

联系电话:13773734063

联系人:王女士

### 招聘

本公司因发展需要招聘内外勤管理岗位人才若干名,要求高中以上学历,25~50岁。月薪3000~5000元,有双休!享受公司规定的福利待遇,具体事宜面谈。

联系人:13962851319(曹经理)  
13584642133(王助理)

### 学区房出售(出租)

金和小区房及车库一套,紧靠育才中学、通州小学等,中单元、双阳台、三楼(共6层),房89平方米,楼梯口边,双开门车库10.89平方米。出售(出租)价格面议。

联系人:何先生

联系电话:18921635111

### 版面招租

