

清晨第一杯水该怎么喝

清晨起床,口干舌燥,此时,一杯白开水,不但可以让你口渴得解,更可以让你的精气神十足。

经过一夜的睡眠,人体会从呼吸、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,不仅能有效补水,还可以调节肠胃、清扫体内环境。不恰当地喝水,会影响到一天的精气神儿。

别看早起喝水是件小事,未必每个人都知道怎么喝才健康。



早晨第一杯水不能喝什么

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,专家说,治疗便秘光靠喝水是解决不了的,而是要通过饮食的合理调整。早晨起来的口渴是缺水,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,不但不能缓解口渴,还会加重脱水现象,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。

茶水

起床后便空腹喝茶,这是一种不好的习惯。肠胃中无食物时,茶性直入胃中,犹如“引狼入室”,古人曰“空腹茶令人心慌”,特别是空腹饮浓茶时,因茶中咖啡碱含量较高,会加速心率而致心慌,于身体不利。

隔夜茶不能喝。冲泡好的茶水若放置时间过久,其中微量的氨基酸、糖类等物质会成为细菌、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,昨晚泡的茶不宜继续喝。

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。

碳酸饮料

清晨起来直接喝碳酸饮料,认为起来需要补充热量的想法是不正确的,因为碳酸饮料中大多含有柠檬酸,在代谢中会加速钙的排泄,降低血液中钙的含量,长期饮用会导致缺钙及营养不平衡。碳酸饮料除了不能提供早起人体所需要的水分,还会增加机体对水分的需求,早晨最好不要喝。

早晨喝什么水比较好

白开水

清晨喝白开水是最好的选择,因为它里面不含任何热量,刚起床时,胃肠道还处于从“休眠”进入复苏的过程中,此时,喝含有热量的水,会加重胃肠道的负担,长期下去,胃肠功能会因此而紊乱,从而影响早晨进餐对营养物质的吸收,间接影响一整天的精神状态。白开水的温度要适宜,太冷太热对胃肠道刺激性都大。

温白开水是清晨第一杯的最佳选择。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。

柠檬水

柠檬水的主要成分是维生素C,同时还包括了VBI.VB2等,维生素易于吸收,对胃肠道刺激性较小,对长期便秘的朋友是一大帮助,可以改善其排便困难,此外,它还是早餐的“开胃汤”,能促进人的食欲与消化功能,建议便秘的朋友可试着饮用,但需要提醒的是,因为酸性的食物对牙齿有一定的损害,所以喝完柠檬水要尽快漱口。

蜂蜜水

蜂蜜是一种营养丰富的天然滋养食品,也是最常用的滋补品之一,对中老年人具有良好的保健作用,因而被称为“老人的牛奶”。蜂蜜的主要成分是葡萄糖和果糖,易被吸收,同时,蜂蜜水具有润肠通便的作用。

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,十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。

健康新知

触觉影响人的心理感觉

美国最近一项研究发现,在一定程度上,触觉会影响人的心理感觉。

进行此项研究的研究人员指出,触摸到硬物时,人们普遍会产生稳定和严厉等感觉。同时,粗糙的物体会使人联想到困难;而手持重物则使人感觉周围的环境似乎也变得沉重起来。

在一项实验中,研究人员还发现,坐硬椅子的人比坐软椅子的人在讨价还价时态度更坚决。研究人员请几位实验者分别坐在软椅子或硬椅子上,并请他们给一辆新车出价,每人可有两次出价机会。这辆车的实际标价为16500美元。结果发现,坐在硬椅子上的人在出价时态度更为坚决,拒不退让,平均出价为896.5美元。而坐在软椅子上的人则很“慷慨”,平均出价1,243.6美元。

研究人员希望更深



入发掘触觉对人的思维和决定的影响。他们认为下面的几个发现对你的实际生活也许也会有所帮助:希望被用人单位认真对待的求职者应该使用深色的文件夹;希望修复友谊裂痕的人不妨递给朋友一块光滑的拼图,因为光滑的物体表面会让人感觉凡事没有什么大不了的。但是对他人有所求的人应该递给对方一块粗糙的拼图,粗糙会使对方变得慷慨,也许因为他们觉得你可能更不好对付。

一心赚钱的人,亲子关系差



的文章。然后两组父母都被询问了关于育儿方面的问题。那些阅读了赚钱目标导向文章的父母,觉得育儿的意义和幸福感较少。女性家长的答案差异更明显。

该研究首席研究员解释,对于父母来说,亲子关系与幸福生活完全不是一回事。以赚钱为目标的父母,相对于其他父母,对于育儿的重视程度较低,特别是对于一心赚钱的母亲,在与孩子相处的时候,甚至不如父亲做得好。

研究人员因此建议,把工作与家庭生活分得越开越好,这样工作或赚钱就不会影响父母与孩子相处的过程。只有把各种不同的生活目标与动机分开实施,我们才能在日常活动中实现生活的意义。

父母别光顾着赚钱。据英国《每日邮报》报道,加拿大英属哥伦比亚大学心理学家最新研究发现,那些沉迷于工作、财富和社会地位的父母,会因为被财富分心而忽视对孩子的教育。

研究人员认为,金钱与育儿两者之间存在冲突。研究者在一个家庭日活动上对父母进行了心理问卷调查。他们让一组父母阅读了一篇关于该活动的经济收益和成果的文章,另一组父母阅读了一篇关于该活动对孩子好处的

心理测试

从颜色搭配窥视你的感情弱点



通常情况下,你会用哪种颜色搭配咖啡色呢?

- A、咖啡
- B、灰色
- C、蓝色
- D、绿色
- E、红色
- F、黄色
- G、紫色

结果分析:

A、选“咖啡”

用咖啡色来搭配咖啡色的组合,显示你因为从来没有得到足够的爱情与关怀,所以渴望感情生活。你虽然对甜如蜜般的感情充满憧憬,但是对感情总是采取不信任的态度,因此你的交往对象会在不被信任的情况下离开你。

B、选“灰色”

忧郁的性格是你感情不顺利的原因,而且你从来没有认真地爱过!你认为两情相悦是遥不可及的梦想,在感情世界里,你自卑而怯懦,宁可转移目标寄情事业,认为属于你的爱情不会再度出现。你对爱情的退缩态度,让你无法勇敢地打开心扉,错失很多良缘。

C、选“蓝色”

你有许多聊得来的异性朋友,彼此都颇有好感,但总是很难再向前迈进一步。你的主要问题是身边从来没有对你温柔体贴、真情真意的追求者。你只想得到志同道合的伴侣,而不是温柔的情人,而这种不正确的观念,会让你难以得到一段美满的感情。

D、选“绿色”

追求完美让你在感情上遇到了很大的烦恼。如果你曾经有过创伤,以绿色来配咖啡色,显示你已经从一个深受约束、节制的感情里挣脱出来,在爱情中你获得了重大突破,开始懂得主动享受

爱情的美好。

E、选“红色”

你非常容易在感情上遇到烦恼,因为你很需要得到爱情,所以不会在乎爱情的创伤。你总是在经验中企图克服这些痛苦,战胜自己的低潮。你有很好的外交手段,人际关系一流,能为自己制造快乐人生。但要小心,别陷入别人设计的感情陷阱中。

F、选“黄色”

你擅长为自己做心理调试,即使有感情挫折也可以平衡、调节,但是你缺乏再一次恋爱以及承受再受到伤害的勇气,所以有些时候,你的感情调试工作做得并不好,甚至会出现远离爱情的“鸵鸟”心态,其实,你还是蛮脆弱的嘛!

G、选“紫色”

对感情太固执,爱上不该爱的人,都会使你在感情上遇到困难。选择紫色配咖啡色,显示你向往崇高的精神生活和高格调的生活品质,从小成长的环境已经使你难以接受庸俗、低级、没有品位的人和事物,因此你的人际关系非常狭隘。嫌弃你的交往对象,是你交往失败的原因,同时也要小心被条件好的人欺骗。

人生最美好的记忆在25岁之前

有媒体报道,如果你认为你到三四十岁时人生基本就定型了,那么你可能盲目乐观了:坏消息是这可能发生的要早得多。一项最新的对退休人员的调查研究表明,大多数人回忆起的人生里最美好的记忆都发生在25岁之前。

这项研究开辟了所属领域的先河,主要利用了“自然主义方法”——被试者被要求在30分钟内描述自传,研究人员搜集自由流动的故事。一周之后,研究人员将这些故事分为自定义的“篇章”,后者揭示了17至24岁——很多人将这两个年龄点定义为故事的开始和结束——戏剧性的怀旧性记忆上涨。

这个现象是介于15岁



至30岁之间的一个时间段,在这段时间内的记忆可能是积极的,消极的,意料之中和意料之外的。很多这样的人生转变,例如婚姻和生子,都发生在生命早期,34名年龄介于59岁至92岁的老人在回忆过程中都过分强调了这些记忆。