



# 抓住一天中“养生黄金期”

## 这三个时间点做好3件事,避开3个坑



很多人都在追求健康养生,但却不知道,一天中其实存在着一些关键的“养生黄金期”。这些时刻就像是身体的“调养窗口期”,如果能抓住它们,合理安排活动,就能事半功倍地提升健康水平。不过,要想充分利用这些时段,就要了解各个时刻的“三宜三忌”。哪些事情适合做?哪些事情要避免?这些细节都至关重要!

### 【“养生黄金期”:清晨起床后】

#### 三宜

- 1. 宜喝杯温水**  
上海交通大学医学院附属新华医院消化内镜诊治部副主任医师张毅2025年在CCTV生活圈刊文介绍,晨起小口慢饮300毫升温水,可稀释血液、降低血栓风险,从而预防中风。
- 2. 宜伸个懒腰**  
将手臂尽量上举,全身绷着劲儿伸直四肢,像这样时不时伸个懒腰会让人感觉身心放松。伸懒腰可引起全身大部分肌肉的收缩,使淤积的血液被“赶”回心脏,从而大大增加血流量,改善血液循环。
- 3. 宜用手搓脸**  
脸部是人体经络汇集的地方,搓脸可以刺激面部的穴位和经络,促进血液循环,改善面部肤色,减少皱纹的产生。同时,搓脸还能帮助

提神醒脑,让你一天都精神饱满。

#### 三忌

- 1. 忌起床太急** 刚睡醒时,人体的“睡眠惯性”还会维持一小会儿,如果此时立马下床,容易引起大脑供血不足,可能会引发中风、猝死等意外。起床坚持“333”原则,即刚睡醒时,睁开眼在床上躺30秒,起来后坐30秒,坐到床边等30秒,然后再下床。
- 2. 忌不吃早餐** 对于上班、上学的人来说,早上时间紧张,有的人为了多睡一会儿,可能会选择不吃早餐,或者是到单位、学校后再吃早餐。这种做法会增加患胃病、胆结石的风险,还有可能会造成肥胖和认知能力下降。
- 3. 忌过早晨练** 尤其是老年人,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,建议太阳出来一个多小时后再出门健身。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。

### 【“养生黄金期”:一日三餐后】

#### 三宜

- 1. 宜清水漱口**  
饭后漱口,可保持口腔湿润度并能清洁固齿,可刺激舌上味蕾,增强味觉功能,还可有效地防治口腔及牙齿的疾病。
- 2. 宜站立一会**  
吃完饭可以靠墙站一会儿,有助于消化,还能减肥。刚开始可以站

5分钟,慢慢延长时间10~15分钟。站立时注意穿平底鞋。

#### 三忌

- 1. 忌马上喝茶**  
江苏省连云港市妇幼保健院营养科主任张晚燕介绍,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。
- 2. 忌立即散步**  
中国中医科学院西苑医院心血管科主任徐浩介绍,老年人群中饭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、心血管疾病等老年人,更容易发生。饭后别着急做剧烈运动,饭后20~30分钟可进行低强度运动。
- 3. 忌饭后睡觉**  
北京中医药大学东直门医院中医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者,饭后2小时内不要立马平躺。

成。

#### 三忌

- 2. 宜热水泡脚**  
忙碌了一天,将双脚放在温暖的水中泡一泡,不仅是一种放松,更是缓解肌肉疼痛疲劳、减轻压力、改善睡眠质量的好方法。
- 3. 宜做深呼吸**  
有些人入睡前会因为一些事情过于兴奋,或突然想到某些事情而静不下心,导致入睡困难。建议睡前静坐5~10分钟,最好配合腹式呼吸,帮助身体放松。

#### 三忌

- 1. 忌吃得太过**  
一般推荐大家晚上11点前入睡。中医讲“胃不和则卧不安”,进餐时间不要迟于晚上8点,因为进入睡眠后,人的肠胃蠕动下降,摄食过多将会影响睡眠。
- 2. 忌剧烈运动**  
人运动后大脑容易兴奋,一般需要一段时间才能渐渐平稳,短时间会出现入睡困难。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. 忌久看手机**  
在床上长时间使用手机,其发出的蓝光会减少人体生成褪黑素的总数,直接的影响就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。  
据健康时报



## 我国超10个省份实现生育津贴直接发放至个人全覆盖

据新华社电 生育津贴即俗称的“产假工资”,是对职业女性因生育休产假离开工作岗位期间,给予的经济支持。记者25日从国家医保局获悉,目前全国12个省份和新疆生产建设兵团实现生育津贴直接发放至个人全覆盖。

截至6月12日,全国12个省份和新疆生产建设兵团的所有统筹区,生育津贴可直接发放至个人,包括山西、内蒙古、黑龙江、上海、福建、山东、湖北、海南、重庆、甘肃、青海、宁夏等。此外,云南将于7月底前在全省实现生育津贴直达个人,其他多数省份也已部分实现直接发放至个人。

为让符合条件的参保女职工能够更便捷、更快速地享受到生育津贴,国家医保局积

极推动有条件的地区将生育津贴按程序直接发放给个人,让参保女职工在生育期间第一时间得到经济支持。

此外,为切实解决失业人员生育保险“断档”问题,国家卫健委、国家医保局等17部门《关于进一步完善和落实积极生育支持措施的指导意见》明确要求,“为领取失业保险金人员缴纳职工基本医疗保险(含生育保险),保障其生育权益,所需资金从失业保险基金列支”。目前全国绝大多数省份已实现失业保险基金代缴生育保险费。

国家医保局表示,将积极推动各地医保部门优化生育津贴发放流程,助力构建生育友好型社会。

## 2025重庆市“健康进万家公益行”首站活动圆满结束

6月25日下午,第二届全民营养与食品安全科普大赛系列活动之一,2025重庆市“健康进万家公益行”首站活动在渝中区白象街传统风貌区成功举行。活动由重庆市卫生健康委指导,重庆市疾病预防控制中心、重庆市预防医学会、重庆市营养师协会主办,安利重庆分公司承办。

活动巧妙融合健康知识 with 文娱生活,上演了多种多样的健康主题文艺演出。现场还设置多个互动专区:健康美食制作区,展示“少油盐糖”技巧;趣味游戏及花语测试区,

关注身心平衡;非遗漆扇手作区,传递健康生活美学。活动吸引了众多市民参与体验。

趣味活动之外,为响应“健康中国”的号召,主办方倡导健康志愿者通过系统的学习培训,获得“家庭首席健康官”认证,并在现场为他们颁发了证书。未来,他们将化身“健康带头人”,深入社区普及健康知识,为健康事业贡献力量。

据悉,健康进万家公益行下一站即将启程,持续将营养健康带给山城千家万户。

## 重庆水利电力职业技术学院:2025年秋季招生计划3700名 (招生代码:5047)

- ★全国水利高等职业教育示范院校 ★全国水利优质高等职业院校
- ★重庆市骨干高等职业院校 ★重庆市优质高等职业院校
- ★重庆市“双高”院校

### 2025年度招秋季招生计划一览表

专业名称	计划合计	专业名称	计划合计	专业名称	计划合计	专业名称	计划合计
水利水电建筑工程	205	电力系统自动化技术	237	现代物业管理	50	计算机应用技术	100
水利水电工程技术	175	热能动力工程技术	30	智慧城市管理技术	50	移动应用开发	20
水利工程	260	建筑工程技术	85	电气自动化技术	140	应用电子技术	50
智能水务管理	70	建设工程管理	60	工业机器人技术	90	云计算技术应用	70
智慧水利技术	70	无人机测绘技术	100	机电一体化技术	100	软件技术	70
水环境智能监测与治理	110	工程测量技术	90	汽车检测与维修技术	45	大数据技术	95
水利水电智能管理	80	工程造价	70	智能控制技术	15	物联网应用技术	70
环境工程技术	30	道路与桥梁工程技术	60	机械制造及自动化	45	虚拟现实技术应用	100
电力系统继电保护技术	154	市政工程技术	50	新能源汽车技术	65	学前教育	30
发电厂及电力系统	154	园林工程技术	50	汽车智能技术	15	婴幼儿托育服务与管理	60
供用电技术	105	建筑装饰工程技术	50	工业互联网应用	35	早期教育	30
						社会体育	60

