

起居篇——晨興

常言道：“一年之計在於春，一日之計在於晨。”可見早晨對於人類來說是多麼重要的存在。而早晨的一切活動對於養生來說也有各種講究，值得研究和學習。

一、起床

睡醒了就起床，不賴床，這可能是絕大多數人的認知，但專家指出，醒來後立即起身，全身血流相對較慢，可能導致大腦突然缺血缺氧而出現頭暈、眼花等症狀。若是中老年人還容易發生心腦血管意外。所以，睡醒後在床上先不要急著起身，而是要先伸展下肢體，讓心跳慢慢加速，然後慢慢起身。

老年人，他們往往覺少，天沒亮就醒了，此時正是地氣生髮之時。老年人凡是有臟腑不適或者骨節酸痛的，此時一定會有所感覺，更不應馬上起床，要靜靜地躺著，用意念引導氣血運行，等到太陽照到窗戶了，再慢慢起來。起床後不要馬上出門或者開窗，以免受寒。待身體活動開了，再開窗換氣。

起床後喝溫開水有利於健康。人體經過一夜的睡眠，身體表面和呼吸都會造成一定的水分蒸發，加上尿液排出的水分，身體的含水量減少，血液濃度增加、血壓也因此增高。早上起床後喝一杯溫開水可以很快彌補缺水狀態，稀釋血液濃度，降低高血壓和心梗、腦梗的發病率。

二、洗漱

起床後用冷熱水交替洗臉，可促進頭部血液迴圈，使人精神煥發，可多按摩一下太陽穴、迎香穴等，可以減少皺紋的產生，對鼻炎有一定的幫助。漱口可以清除口腔內的細菌，為後面進飲進食做好準備。

三、晨起叩齒

晨起叩齒三百下，可“牢齒”。叩齒是對牙周組織的生理性刺激，可以促進牙周組織的血液迴圈，增強牙周組織的抗病能力和再生能力。同時也可提高牙齒組織的神經興奮性，使牙齒和牙周組織保持健康狀態。中國歷代養生家都十分推崇叩齒術，認為叩齒可以使牙齒堅固，預防牙疾。

叩齒方法很有講究，具體做法為：先叩兩側白齒 36 下，再叩門齒 36 下，然後叩每側犬齒各 36 下。早晚各叩齒 1 次。貴在堅持。

四、晨起鍛煉

很多人會選擇在早晨出去活動活動筋骨尤其是老人，他們認為早晨空氣新鮮，精神好。可以看到，不論在公園還是在社區，早晨他們都在進行著各項運動。但是有時候卻忽略了一個重要的因素——霧。

早晨太陽出來了，但霧氣寒涼，最容易傷人。遇上大霧的時候，蒸騰如煙，能見度低，空氣中還瀰漫著大量的可吸入顆粒物。而我們鍛煉時呼吸量大，首當其衝受到傷害的就是呼吸系統，繼而也會使有害物質對其他系統造成傷害。

所以，鍛煉最好選擇在黃昏。研究表明，空氣中灰塵最小的時候便是在黃昏時段。而下午 3 點至 6 點是人體生理週期最適宜運動的黃金時間。此時人體體溫處於最高點，肌肉最暖和且最有彈性，人的反應快、力氣大、不易受傷。

五、排便

晨起排尿時要慢慢的不可著急，假如膀胱迅速被排空，易誘發低血壓，引起大腦短暫性供血不足，導致排尿性暈厥。起床後由於體位改變和運動導致胃腸蠕動功能增強而排便。養成按時排便的習慣對人體胃腸功能的正常發揮有重要的作用。

六、早餐

經過一夜的代謝，胃腸道基本空了，這時喝上一碗暖暖的淡粥，不僅能夠滿足身體的所需，同時還能補氣生津，啟脾益胃。早餐不能湊合，千萬不能長期不吃早餐，這樣容易引起膽結石、胃病、營養不良。

早餐的粥以淡粥為好，裏面不要摻和甜或鹹的食物。《揚子雲解嘲文》說：大味必淡。空腹喝淡粥，再配上一些蛋白質，也是長壽的秘訣之一。

七、曝背

《列子》中講 " 背向太陽也能感受到它的溫暖 "。後脊樑曬得微微暖和了，會使全身舒暢。日光是太陽的精華，陽光可以強壯人的陽氣，對人體有極大的補益作用。

老年人陽氣漸衰，曬太陽是一種很好的養陽方式。但不可烈日當頭去曝曬，早晨或者黃昏非常不錯。