



经过了一夜的消耗，早上身体必须通过早餐补充大量营养。但由于早上是副交感神经转往交感神经的时间，因此刚刚起床往往没有食欲。因此，建议所有人应早睡早起，每天吃早餐前预留30分钟时间做一定量的运动，喝水，甚至收拾房间，这样，就会有很好的食欲。

同时，在晚上睡觉前两个小时内不应该大量进食。而现在很多中年人应酬多，喜欢在睡前吃夜宵，有些甚至凌晨两三点还在进食，这样的话，不但使人难以入睡，夜间睡眠前吃的夜宵长时间停滞在胃中，会对胃部消化功能造成影响。

以前人们常说“早餐要吃饱、午餐要吃饱、晚餐要吃少。”但我认为，这个观点是基于过去夜生活不丰富，人们普遍早睡早起的情况下提出的。现在随着人们工作应酬繁忙，睡觉时间推迟，晚餐也应该吃好，“如有的人晚上12点或1点才睡，离吃晚饭时间也有好几个小时，因此晚饭也应该吃饱。如果睡前感觉饿了，可进食少量食物。”

所谓均衡饮食，就是说对身体好的要多吃，对身体不好的要少吃。但我认为，没有必要为达到食疗效果而故意戒口。因为，你喜欢吃的东西通常是你吸收得最好的。只要别大饮大食就可以了。

另外，子女要经常让父亲心境平和。要让你爸爸懂得，很多疾病与精神压力有关。比如，高血压很多时候与精神因素有关。应该劝诫你爸爸戒除易动怒、脾气差等不良情绪，不要让你爸爸大喜、大悲，不要让他过分忧愁、焦虑、悲伤。因为中医认为，大怒伤肝，忧愁伤脾胃、悲则伤心。在家庭生活中，应该任何时候都尽可能让你爸爸心平气和。