

清晨状态透露健康问题



状态一:

清晨感觉口气很大

清晨口气,与你直接关系就是饮食原因,包括服药、喝酒、抽烟、喝咖啡及乳制品等都有可能产生口气。不过,口腔异味,是你身体发出一种警报,如长时间嘴里酸酸的,可能与你的肝脏失调有关;如口中出现麦芽糖甜味,身体发出信号,在提醒你要注意养护好胃;若你口中出现苦味,说明你的肝胆郁热,或心火过重。

状态二:

清晨眼睑感觉浮肿

很多女孩子,早上起床的时候,眼睛会有一种浮肿的感觉,严重一点的话,眼睛甚至会眯起来。女性很容易在清晨出现浮肿,尤其是眼睛最明显。一般的原因,是你头天晚上,临睡前喝水太多。如果,你自身的血液循环不好,有可能由于血液循环系统,来不及将体内多余的水排出去,让水分滞留在微血管里,甚至回渗到皮肤中造成浮肿。

状态三:

清晨起床感觉头晕

如果,你是办公室OL一族,清早起头晕,最有可能原因,就是长期用电脑,你的颈椎出了问题。颈椎疾病,就会压迫椎动脉,影响脑供血。如果,平时饮水与运动量不足,血黏度较高,也容易造成大脑供血、供氧不足。清晨起床感觉虚汗清晨起来,感到周身出虚汗,其原因很多,如低血糖等。如果仅只是出汗,没有其他症状,这是处于“亚健康”的一种表现,说明你身体受季节影响,阴阳失调、脏腑功能失调。

状态四:

脸上呈现出黑眼圈

如果说黑眼圈仅偶尔光顾,很可能只是熬夜、失眠,或喝过量咖啡等因素造成。但是,如果连续或长期存在,就有可能表明,你的月经不调引起,女子经期前后气血不畅,是很容易形成黑眼圈。当然,过敏性鼻炎等病患,或眼部卸妆不彻底造成色素沉淀,平常缺乏体育锻炼,使血液循环不良等,日常生活上有许多因素,会使人不知不觉地产生熊猫眼。提示:黑眼圈,表示你可能患上一些慢性病,如消化吸收功能不好、慢性胃炎,或慢性肝病,所以要引起重视。

为了保持清晨良好状态 起床做套“醒脑按摩操”

保持良好的精神状态,与一天的生活起居密不可分。按照中医理论,头部是诸阳之汇,早晨醒来人体的状态应从阴盛调整为阳盛,而头部按摩可有效提升阳气。

“醒脑操”的做法如下:早上起床后,可眺望远方、做深呼吸,轻轻按摩头顶百会穴以及四周,然后按摩耳后的风池穴,接下来按摩手背大拇指和食指之间的合谷穴,再往下是位于小腿外侧、膝下三指的足三里穴。

每个穴位轻轻按摩30~50下即可。这几个穴位是手足阳明经,掌管气血运行,早起按摩可促进气血运行,提高人体免疫力。此外,家长还可以帮考生捏捏脊柱两侧,可从下往上推揉,对缓解疲劳、提高脑力也是有帮助的。

(据新浪健康)