

2013年5月7日 星期二
 责任编辑:樊慧君 电话:6201407
 版面设计:李珊玲 校对:刘 凤

7个养生的黄金时间段不能错过

近年来,养生悄悄地成为了人们的一种意识,身体要健康,就要懂得如何养生。工作需要时间管理,养生也一样。正确的养生时间表能使你事半功倍。

饮茶最佳时间:

用餐1小时后

饮茶养生的最佳时间是用餐1小时后。如果饭后马上饮热茶,是很不科学的。因为茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐,干扰人体对铁的吸收。

喝牛奶最佳时间:

晚上睡觉之前

喝牛奶的最佳时间是晚上睡觉之前。因牛奶含有丰富的钙,睡前饮用对于中老年人可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时,牛奶催眠作用。

因牛奶含有丰富的钙,睡前饮用可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。

吃水果最佳时间:

饭前1小时

吃水果养生的最佳时间是饭前1小时。因水果属生食,吃生食后再进熟食,体内就不会产生白细胞增多等反应。

饮酒最佳时间:

中午12时至晚8时

饮酒养生的最佳时间是中午12时至晚8时。而上午饮酒危害最大。

化妆最佳时间:

晚上临睡之前

化妆养生的最佳时间是晚上临睡之前。因人人睡后,皮肤毛孔全部放开,化妆品所含的养分最易被皮肤吸收。

晒太阳最佳时间:

上午8时至10时 下午4时至7时

晒太阳养生的最佳时间是上午8至10时和下午4至7时。此时日光以有益的紫外线A光束为主,可使人体内产生维生素D,从而增强人体免疫力,防止骨质疏松。

体育锻炼最佳时间:

傍晚

体育锻炼养生的最佳时间是傍晚。傍晚运动可使体内化解血栓的能力增加39%。
 (据爱美网)

