

睡前三个小习惯让你年轻十五岁



当生活及工作压力迎面而来,皱纹、黑眼圈等这些烦人的问题也接踵而至。有很多人都会发现,无论自己用多好的眼霜,多贵的面膜,都不能彻底根治皮肤问题,很难再保持年轻。

在这里,提醒各位女同胞,千万不要持续熬夜及过分烟酒。这样,无论你曾经身体多好,皮肤多棒,青春也很快就会消耗殆尽。所以,每天晚上不要超过11点半睡觉,每天喝足够的水、吃足够的蔬果,才能真正地把青春留住。

睡觉是美容的黄金时期,而坚持睡前养成三个小习惯,可以帮你延缓衰老,让年少带来的皮肤问题再也不成困扰。

睡前动一动,健美身材秀出来

睡觉之前,可以躺在床上做一些简单的小运动,放松一下你的身体,对身心健康也是有好处的哦!

首先躺在床上,把腿抬起,进行由上往下地按摩。腿持续抬着不要放下,或者L字形地贴墙躺着,这个动作可以帮助瘦小腿赘肉。

然后平躺,两腿分别悬在半空90度的位置,45度的位置,以及30度的位置,每个角度停留30秒到1分钟,或者你可以坚持的极限。这个动作可以塑造大腿的肌肉。

你还可以趴在床上,两腿缩在胸前,胸部贴着大腿根,双手伸直夹在耳朵旁边,手肘以上到手掌贴在床上。这个动作可以帮助排除宿便。

五指成梳,留住秀发

我们知道,头部集中了人身上好几个重要的大穴,通过梳理过程中的刺激,可以起到按摩作用。

首先用梳子把头发梳通,从前额开始,由上往下梳,力道适中。

再用手指,轻轻按摩着头皮,用手指分别从耳根、颈部发根及前额发根部位向头顶梳拢,再集中搓揉头顶。如此反复30次以上,感到头皮麻麻的为止。

这样的动作可以帮助疏通大脑的血液,使脑部得到充足的氧分。从而达到提高记忆力、保护发根、巩固毛囊、消除大脑疲劳等功效。

热水泡脚,行气助血

脚是离人体心脏最远的部分,不容易得到氧分与血液,加上现在是冬季,就更容易被寒冷刺激到血管,使血管收缩,供血艰难。

但是,足部又是人体穴位的又一集中区域,如果供血不足,会影响到肝脏、肾脏等多个部分的正常运作。所以,睡前用温热的水泡一泡脚,对促进身体血液循环,加速新陈代谢多有帮助。

可以在泡脚的水中加入中草药,因为脚上筋脉穴道较多,可以很好地吸收水中的药物成分。如果你想通过泡脚达到减缓腰腿冷痛,可以放入当归、川芎;若是要减缓头晕目眩,则可放入菊花、夏枯草;如果是要去燥去脚气,那就放入艾草等。

(据人民网)

链接>>相关资料

人的一生中有三分之一的时间是在睡眠中度过的,所以,如果你在睡觉时的习惯不好,对身体的危害会非常大。尤其是以下几种习惯,对女人来说,应该绝对禁止。

睡前生气

睡前生气发怒,会使人心跳加快,呼吸急促,思绪万千,以致难以入睡。

睡前饱餐

睡前吃得过饱,胃肠要加紧消化,装满食物的胃会不断

女人最伤身的睡觉习惯

刺激大脑。大脑有兴奋点,人便不会安然入睡,正如中医所说“胃不和,则卧不安”。

睡前饮茶

茶叶中含有咖啡碱等物质,这些物质会刺激中枢神经,使人兴奋,若睡前喝茶,特别是浓茶,中枢神经会更加兴奋,使人不易入睡。

剧烈运动

睡前剧烈活动,会使大脑控制肌肉活动的神经细胞呈现极强烈的兴奋状态,这种兴奋

在短时间里不会平静下来,人便不能很快入睡。所以,睡前应当尽量保持身体平静,但也不妨做些轻微活动,如散步等。

枕头过高

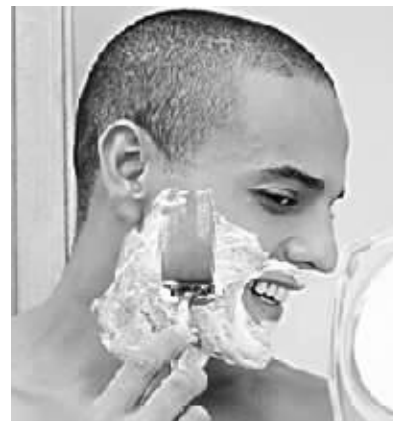
从生理角度上讲,枕头以8~12厘米为宜。太低,容易造成“落枕”,或因流入头脑的血液过多,造成次日头脑发胀、眼皮浮肿;过高,会影响呼吸道畅通,易打呼噜,而且长期高枕,易导致颈部不适或驼背。

(据人民网)



夏季性爱四军规

- 夏天不宜浴后匆忙行房
- 激情后,感到口渴、身黏,不要急匆匆地去喝冷水或冲冷水澡



胡子刮太净也危害健康

警惕!男性剃须太干净也不好。大多数男性都错误地认为,把面颊刮得像婴儿的皮肤那样光滑才算好,正是这种行为造成了“剃刀肿块”,此时会出现很疼痛的感觉,这是为什么呢?下面我们一起来看一下:

“剃刀肿块”就是在胡须的毛干离开毛囊之前又穿进了皮肤或在离开毛囊之后进入了临近皮肤,由此产生刺激并出现非常疼痛的肿块。也就是说,在胡须的毛干离开毛囊之前又穿进了皮肤或在离开毛囊之后进入了临近皮肤,由此产生刺激并出现非常疼痛的肿块。

一个健康的男性,面颊上平均每6.45平方厘米有385根胡须,这些胡须以大约每8周2.5厘米的速度在生长,就是由于这么快的生长速度,使剃须成为男性每日的必修课。

但如果胡子遇到剃须刀后,却反向地往皮肤里生长,就会使皮肤出现异物反应而引起出现小脓包,这些麻烦主要是剃须方法不正确造成的。

把面颊刮得光滑,造成了“剃刀肿块”,因为只有极短的胡子才能重新再钻回皮肤里去,胡子刮得越干净,那些很短很短的胡子就越容易往皮肤里面生长,造成难忍的疼痛。

温馨提示:以上介绍的是男性刮胡子不要刮得太干净,希望对大家有所帮助,男性对自己的容貌很在乎,但是也要呵护一下自己的皮肤。(据家庭医生在线)

进入夏季,大家穿得越来越凉快:男人露出性感的肌肉,女人穿着薄如蝉翼的裙衫,曲线玲珑,这些强烈的视觉冲击能激发夫妻间的情欲。夏天室外运动多,阳光照射会增加人体的敏感性,会让人在性事进行中享受到更多的“爱抚”;而红外线可使皮肤温度升高,全身血液流速加快,使人体的兴奋性加强。这种光对人体的作用能促进激素效应,提高性功能,故夏季性事活动随着阳盛而有所增多。但夏天炎热潮湿细菌容易繁殖,酷暑当道又容易耗气伤津,而性事又是一项剧烈活动,所以应有节制。

古代性医学认为夏天阳事较盛

中医经典名著《黄帝内经》强调人要“与天地相应,与四时相符”。在房事中,这样的论述也很多见,古人根据四时季节的交替,提出了“春二夏三秋一冬无”的理论。就是人的生理状况与四季气候变化相互关联,随着春生、夏长、秋收、冬藏,性爱次数也要相应增减。比如说,春天每7天可行2次房,夏天可增至3次,秋天应减为1次,冬天就该尽量避开房事。

夏季“热情”需要节制

夏天也是暑邪当令之际,暑暑耗气伤津,而房事又是一项剧烈活动,所以应有节

制。中年夫妻大多工作繁忙,加上夏天家务之事增多,睡眠减少,精力消耗过大,又由于炎热,妻子常会拒绝合欢,这无形中会给夫妻感情蒙上阴影。所以男方在有性冲动时要善于观察妻子的情绪和心态,并设法激起她的性欲,以达到和谐一致,获得满足。老年夫妻在夏天做爱时,当注意自己的身体条件,若有高血压、动脉硬化、心脏病等疾病缠身时,当衡量是否能承受性交活动对机体带来的负荷。

性交后出现出汗过多、心率加速、气喘吁吁、神疲乏力者,更应注意节制,以免房事活动加重原本夏暑已对机体造成的耗气伤津。夏季暑湿当令,会影响人的体质。这就是人们常说的“苦夏”。此时,人容易出现倦怠无力、食欲不振、腹胀、心悸、出汗、失眠、多梦等神经衰弱的症状,这些都会使体力下降。

其次,夏天炎热,人体分泌的汗水本来就多,加上性欲让人兴奋,很多人会发现自己还没过性生活,就已经大汗淋漓。出汗太多,会伤阴耗气,此时行房,中老年人及身体虚弱者容易虚脱。对情绪紧张或身体虚弱者来说,性生活后排汗过多的现象也应警惕,这可能是疾病的信号。

有些人为了在凉爽中享受性爱,往往会将空调温度调得很低。其实,夫妻在获得性高潮后,毛孔都会张开大口“喘气”。这时如果有凉气入侵,毛孔会“高举放行牌”,导致寒气入侵,抵抗力低的人便会出现鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、头痛等感冒症状。人体局部受冷导致血管收缩,还会出现肌肉酸痛、软组织损伤等。

夏季性爱四注意

多吃一些清淡食物,适当补充优质蛋白,如鱼、鸡蛋、海鲜等。还可适当补充一些辛辣食物,如人们常说的“冬吃萝卜夏吃姜”。适当吃姜,不但可以温胃散寒,而且能养阳。

天气炎热,人体会失去很多水分和盐分,应及时喝些咸汤,以补充丢失的电解质。出汗太多时,最好别行房。性爱后,不要立即冲冷水澡或喝冷饮,应卧床休息片刻,然后再起来冲温水澡。

行房时,不要将空调或电扇对着人体吹,以免出现空调病。

适当下调性爱频率,不要勉强。炎热潮湿天气更加需要注意生殖器的清洁卫生,以避免因夏季性行为而引发其他不适。

(据《羊城晚报》)