

清晨起床坚持做好九件事抗衰老

养生之道,就是要做好生活中每一个细节。不要小看起床这么一件事,其实只要你懂得早上起床应该怎样做,并且做好了,坚持下去。你不仅能拥有健康的身体、愉悦的心情,还能延缓衰老的侵袭,长久保持青春、活力与美丽。



1. 赖床

起床第一件事是什么呢?不是刷牙也不是睁开眼睛,而是在床上多赖上5分钟。很多人认为,赖床是不好的毛病,但其实,猛地会使血往上冲,造成血压突然变动,引起头晕等症状。所以,早上起床,最好是睁开眼睛后先不起身,趁着这个空当,躺在床上活动一下四肢和头部,5分钟后再起来。为大家介绍一个可以赖在床上做的运动。起床后,等意识清醒过来,慢慢地将左右膝盖分别曲起使劲向身体另一侧;用双手把一个膝盖抱在胸口维持10秒;仰面躺着,双手尽量向后伸直,以鼻吸气,以口呼气,身体维持5秒不动。

2. 掀开被子

起床后会把被子叠得整整齐齐的人一定是生活严谨有条理的人,但这种人不多,更多的人会把被子拉平铺在床上,那样既方便又美观。但其实,一起床就做这些都是不对的。因为人体本身也是一个污染源。在一夜的睡眠中,人体的皮肤会排出大量的水蒸气,使被子不同程度地受潮,如不让其散发出去,起床就立即叠被,那种潮湿温暖的环境就会滋生大量的螨虫及细菌。所以,起床后要把被子掀开让它透透风之后,再叠或者铺平。

3. 深层清洁

早上起来,会发现脸上油油的很难受,其实这是皮肤在睡眠时的代谢旺盛,排除的废物。所以早上其实应该好好洗脸。刷牙后,用洗面奶,轻轻地按摩脸部,彻底洗净,然后再用爽肤水镇肤。最后才上妆。清洁的过程会让你感到神清气爽,也让肌肤在最短时间内唤醒过来,活力四射,承受一整天的化妆品侵袭!

4. 按摩

很多人认为最好的按摩时间应该是晚上沐浴后。其实早上按摩也是很有有效的,每天清晨用5分钟轻轻按摩头部和面部,最后延续到颈部,按压锁骨上方凹陷处,能够帮助你延缓衰老的到来。养成这样的好习惯,不仅能排水消肿,纤巧脸型,还能细腻肌肤,提神醒脑。做完头部的按摩,可以轻轻舒展四肢,特别是脚踝,因为很多白领女士要穿一整天的高跟鞋,舒活脚踝让你的脚没有那么容易受伤。

5. 排晨便

早起排泄,这个好习惯一经养成,你会终身受益。食物在我们睡眠的过程中,一直待在身体里面,经过一夜的消化,如果不及时排出去的,积聚在体内会对肠胃功能造成负担。不过很多人都办不到,毕竟不是想排就能排的,还没这个习惯的话也不要着急,这个是可以努力去培养的。比如平时可以多吃高纤维食品,如白菜、白薯等粗粮,并且在早上起来后不管有没有便意都去如厕,久而久之,习惯会成为自然的。

6. 喝杯水

早上起床,应该认真地喝一杯水。因为经过一夜的睡眠,没有一滴水的摄入,人很容易脱水,这个时候喝一杯水,是有益机体对水分的补充的。同时,也对肠胃起到了清理作用。唤醒肠胃及其他机体的感官,可以更好地消化早餐所吃的食物。而且,喝上一杯水清漱口,能让你从睡眠状态中清醒过来。所以,不妨在前一晚临睡前将一杯凉水放在床头。

7. 洗个澡

相对于中国人晚上洗澡的习惯,外国人大多数喜欢在早上洗澡。其实,早上洗澡的确是一个不错的选择,因为早上洗澡有助于促使血液循环更加旺盛,并且清洁的感觉和浴液的芬芳本身就可以调整心情,使精神更加饱满。至于淋浴或泡澡要看你的时间充裕与否。如果有时间选择泡澡,那水温不宜太高,时间也别拖太长,选一些含有柑橘味的沐浴品,对于提振精神是最好的。假如是淋浴,告诉你一个消除肩膀肌肉酸痛的小秘方,在肩上披上毛巾,用可容忍的热度,用莲蓬头水柱冲打双肩,每次十分钟,每周三次以上,效果佳。

8. 心理暗示

早上是一天最美好的时光,这个时候,不要忘记举行一个小小的仪式。那就是对自己的心灵安抚与激励。每天出门前对着镜子微笑,磨砺最美的角度与微笑的弧度。并且告诉自己“我很漂亮”。这么做不是自恋,而是对自己的鼓励。要知道,自信的女人只会美丽,才会神采飞扬。今天开始,出门前,也请对着镜子微笑,告诉自己“我真的很漂亮”!喷香水也是一种很好的心理暗示,能令女性表情变得更生动更自信。然后,再听上一段自己喜欢的,舒适的音乐,让四肢百骸与心灵在音乐中柔美起来。再洒上点香水,没错了,这一天,快乐就属于你了!

9. 吃好早餐

最后,还有一件事也是很重要的。那就是吃早餐。很多人不重视早餐,那是不对的。不吃早餐,既不懂得享受生活,又是一种损害身体的愚蠢行为。有人宁愿多睡半小时也不肯让自己吃一顿可口的早餐。其实一天三顿饭早餐最重要,早餐是一天活力的来源,为了多睡一会儿而省掉早餐是最不划算的,一来健康大打折扣,二来失去了享受宁静早餐的美妙感觉。长期不吃早餐会造成营养不良、贫血、抵抗力降低,并会产生胆结石。所以早餐一定要吃,最好是在7点到8点吃早餐。因为这时人的食欲最旺盛。(据人民网)