

十大养生最佳时间 你知道吗?

养生之道



1.刷牙的最佳时间

饭后3分钟是漱口、刷牙的最佳时间。因为这时口腔里的细菌开始分解食物残渣,其产生的酸性物质易腐蚀、溶解牙釉质,使牙齿受到损害。

2.饮茶的最佳时间

饮茶养生的最佳时间是用餐1小时后。不少人喜欢饭后马上饮热茶,这是很不科学的。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,时间一长可诱发贫血。

3.喝牛奶的最佳时间

因牛奶含有丰富的钙,中老年人睡前饮用,可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时,牛奶有催眠作用。

4.吃水果的最佳时间

吃水果的最佳时间是饭前1小时。因为水果属生食,吃生食后再吃熟食,体内白细胞就不会增多,有利于保护人体免疫系统。

5.晒太阳的最佳时间

上午8时至10时和下午4时至7时,是晒太阳养生的最佳时间。此时日光以有益的紫外线α光束为主,可使人体产生维生素D,从而增强人体免疫系统的抗痨和防止骨质疏松的能力,并减少动脉硬化的发病率。

6.美容的最佳时间

皮肤的新陈代谢在0时~6时最为旺盛,因此晚上睡前使用化妆品进行美容护肤效果最佳,能起到促进新陈代谢和保护皮肤健康的功效。

7.散步的最佳时间

饭后45分钟至60分钟,以每小时4.8公里的速度散步20分钟,热量消耗最大,最有利于减肥。如果在饭后两小时后再散步,效果会更好。

8.洗澡的最佳时间

每天晚上睡觉前来一个温水浴(35℃~45℃),能使全身的肌肉、关节松弛,血液循环加快,帮助你安然入睡。

9.睡眠的最佳时间

午睡最好从13点开始,这时人体感觉已下降,很容易入睡。晚上则以22点至23点上床为佳,因为人的深睡时间在0时~3时,而人在睡后一个半小时即进入深睡状态。

10.锻炼的最佳时间

傍晚锻炼最为有益。原因是人类的体力发挥或身体的适应能力,均以下午或接近黄昏时分为最佳。此时,人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏感,全身协调能力最强,尤其是心律与血压都较平稳,最适宜锻炼。(养生网)

如果您身边有善于养生的健康老人,您可以向《养生人物》栏目推荐。联系电话:13837943562

健康关注

10年痛风 3个月就好

最新发现:产于世界上唯一一只生存单一蝮蛇的海岛——旅顺口蛇岛的黑眉蝮蛇,在交尾时会持续6~24小时。黑眉蝮蛇对于调节痛风病人的肝肾代谢有奇效。

上海诺尔药业是国内率先把蝮蛇用于康复痛风的企业,再辅以黄精、苡仁等精制而成的痛风专用产品——黄精蝮蛇胶囊,可达到“养正清酸”的独特效果,克服了中药见效慢的弱点。

服用黄精蝮蛇胶囊效果明确:一盒,红肿、疼痛、关节僵直、尿频、尿急、尿刺痛消失;一个疗程,痛风石或原来僵硬的关节变软了,“石头”变小了;一个周期(90天),浑身不沉了、关节不紧了,有时患者也无法形容,反正就是舒服。黄精蝮蛇胶囊不仅能降尿酸,还能清除尿酸盐结晶,最关键的是90天后,只需服用保健量,就可以使尿酸正常,不再复发。

洛阳指定经销:开心人大药房王城店

详询:(0379) 61717317

用药指南

排毒30天 “换”个前列腺

太神奇了,才排毒治疗30天,真的就像换了个新的前列腺!治疗前列腺,还是排毒好。才30天老公就像换了副身板,太意外了!

根据近年来盛行国际的“前列腺淤毒学说”,前列腺淤毒是引发疾病的根本原因,由12位中医博士组成的攻关小组历经数万次实验,从产自天山的名贵药材中提取出西帕依生物肽,再通过38项生物反应,率先研制出口服的前列腺排毒产品——前博舒胶囊。其独特的中药裂解技术,30秒即可让药物高浓度集结在腺体周围,依靠西帕依生物肽吸附和携带达自身重量3倍左右的毒素的清洁能力,并以比普通代谢快9倍的速度通过尿液和粪便将前列腺淤毒排出体外,称为“双径排毒”。

排毒初期,可见小便浑浊,大便黑黄、恶臭;随着排毒的进展,淤毒越来越少至消失,尿频、尿急症状消失,前列腺逐步康复。患者使用前博舒前,检测到前列腺液充满毒素,呈黄色、浅红色、有黏丝,甚至变成脓液。按疗程使用前博舒,前列腺液逐渐变成健康的灰白色,表明淤毒大幅减少或完全消除。

前博舒的排毒过程实际是将原来前列腺内的“毒水”变成“活水”,由内而外净化整个泌尿系统,改善腺体环境,提高前列腺系统的免疫力,使患者获得真正的康复。

服用前博舒当天:毒素开始排出,尿液混浊,有腥臭味;一周后:尿急、尿痛等症状改善,腺体和肾脏内毒素被陆续分解随尿液排出;半月后:尿路通畅,轻症患者尿频、尿急、尿不出等症状消失;1个疗程后:排尿正常,小腹、会阴、睾丸胀痛消失,男性功能明显提升;3~5疗程后:“腺毒”彻底清除,B超显示腺体正常,前列腺液指标正常,重新恢复肾脏系统免疫,疾病不再复发。

据悉,该药已被洛阳开心人大药房王城店引进,凡每天前10位按疗程购买的患者,均有意外惊喜。

详询:(0379) 65803098

桑榆玩情

杨玉兰:秧歌扭走了她的病

别看她81岁了,扭起秧歌那个欢快乐劲儿堪比年轻人。近日,她告诉笔者:“扭秧歌扭走了身上的很多毛病,越扭越健康。”她就是洛龙区关林镇红旗社区的杨玉兰老太太。

杨玉兰20世纪70年代随丈夫从东北来到洛阳,在中油一建当工人。那时她干活腰酸,走路关节痛,夜里睡觉小腿抽筋,吃药打针花了不少钱,疗效甚微。

1987年,红旗社区为活跃居民文化生活,组建了一支东北大秧歌队,杨玉兰自费购买服装、头花、化妆品等。平时排练她积极参加,外出表演她从不缺席。为

了提高表演技巧,平时,她在家趁孩子上班,照着镜子学着赵本山表演东北“二人转”的动作练习。有时带着孙女在社区散步,上街买菜,她也是边走边扭扭,苦练基本功。

功夫不负有心人,转眼20多年过去了,杨玉兰不但成为秧歌表演的佼佼者,而且扭走了疾病,过去的腰酸、关节痛、胳膊麻、腿抽筋的毛病全消失了。目前,她一口气上下5层楼,心不慌,气不喘,外出办事骑着自行车,手脚灵活,潇洒自如,秧歌队外出表演一连扭三场也不累。

(王乐德 李国庆)



绘图 仁伟

我悟健康

采得菊花好养生

□ 李群娟

慈禧太后虽然治理国家不怎样,却善于养生驻颜,菊花是其最爱之一。每届中秋,她都让人采摘大朵丰满的菊花,晒干做成菊花枕头。因其经常头昏、失眠,而菊花枕清香芬芳,能助眠催眠,还能使人清醒后不再昏睡。

“发为血之余”、“肝藏血”,慈禧的头发油脂多,爱掉发,中医认为,乃是由于肝经热导致的血热、风热等实热症,而菊花恰有祛风清热凉血的药效,不论吃或洗都能起到益肝养发的功能,便研制了菊花散和搽头方为其养发。

除此之外,她还喜欢喝菊花茶,吃菊花火锅,因素有眼疾,御医使用菊花为她配制洗眼的方剂和内服的膏剂。如光绪三十一年十一月初四,御医张仲元等为慈禧制作了“菊花延龄膏”。该方独菊花一味,用水熬透,去渣浓缩,后用蜜收膏,每服三四钱,白水冲服。此方针对“老佛爷脉弦数,肝经有火,肺胃蓄热饮,气道欠舒,目皮艰涩”等症状。

我国食用菊花的历史十分悠久,早在战国时期爱国诗人屈原就有“朝饮木兰坠露兮,夕餐秋菊之落英”的吟咏。菊

花性微寒,归肺、肝经,有散风清热,平肝明目之功效。我们老百姓常以菊花泡茶饮,《西京杂记》中还说:“九月九日佩茱萸,食蓬饵,饮菊花酒,令人长寿。”另外菊花入膳,不仅食之味美,也具有多种保健功能。

秋天气候干燥,温度较低,是肝火偏旺、肝气偏衰的季节,大自然神奇地让菊花应时而开,其色彩艳丽,生命力强旺,令人观之辄喜,正可抒“悲秋”之情郁,再加上食疗上的种种神奇效果,真不愧为秋天的“花中仙子”。