

别再喝白开水了 这样做美容又健康 比燕窝还养人！(图)

【阿波罗新闻网 2017-04-07 讯】

喝水这一件平常的事情，只要加点东西就会有很大的不同，起到美容保健的作用。好好收藏，为家人和自己的健康加分！

蜂蜜

防止衰老

蜂蜜中含有丰富的维生素，每天一杯蜂蜜水能保护身体的细胞不被氧化，保持身体的年轻，也有着很好的养颜功效。



治疗失眠

很多人有失眠的问题，睡前喝一杯蜂蜜能够调节血压，起到安神养心的效果，让你一觉睡到大天亮。

缓解疲劳

蜂蜜的果糖能最快被人体吸收，不论是熬夜后恢复疲劳，还是改善血液保护心肌，蜂蜜都是最佳补品。

泡蜂蜜水，还得有讲究。冬天用水温不超过40度的温开水稀释，才能减少维生素的损失。

如果选择睡前这个时间喝蜂蜜，必须在睡前30~60分钟饮用。

食盐

补充水分

经过一夜的睡眠，你的身体消耗了很大的水分，早上起床后，人体处于生理缺水的状态，所以，你可以喝一杯淡盐水补充水分。

促进肠胃蠕动

早晨空腹喝盐水可以加快肠胃蠕动，有消化不良或者便秘困扰的朋友，可以用这个不花钱的方法清理肠道。



要注意盐水的浓度不能过高，100毫升的水中盐的含量不能超过0.9克。

红枣

美容养颜

俗话说，日食三颗枣，容颜不会老，食疗药膳日常饮水中加点红枣，滋润气血，美容养颜。

增强免疫

红枣中含有大量的糖类物质和维生素，可以增强人体的免疫力，具有很强的补养作用。

养护肝脏

红枣还是一种很好的护肝食品，它所含的脂肪，蛋白质，能够增强肝脏的功能，是护肝的营养剂。

红枣泡水是很多女性常用的方式，但因为红枣的表皮坚韧，养分不能完全透出，所以直接泡的方法是不恰当的，



首先要将红枣掰开，再用刚煮开的沸水冲泡3-5分钟，这样水泡红枣的价值才能被充分利用。



红糖

补血活血

喝红糖水能够增加体内的铁元素，起到补血活血的作用，对气虚贫血而造成的血色枯黄、月经不调有治疗作用。

驱除湿气

很多人都有湿气，寒气的困扰，常常手脚冰凉，感冒咳嗽，红糖水就可以有效的驱除寒气！



红糖需要用沸水冲泡，经过高温的水溶解后，效果才会最好。

要注意红糖不能空腹吃，最好是饭后一小时左右饮用。

生姜

治疗感冒

生姜辛辣，食用后会令人发汗，可以温肺止咳，驱除寒气，对风寒引起的感冒有很好的治疗作用。

健脾消食

它特有的姜辣素能够增强人体的消化能力，健脾消食，有效治疗腹胀，腹痛，呕吐等病症。

治愈口腔

用生姜水漱口，还可以治疗口腔溃疡，缓解鼻塞防过敏，就连它的气味都能帮助减轻压力。

把生姜洗净，不用去皮，切片，再用热水冲泡即可。



很多人吃姜的时候会将皮去除掉，从养生的角度来讲，姜皮也有着很大的营养，所以连皮一起用是最好的。



菊花

清热败火

菊花茶是最佳的败火良药，像是有干燥而引起的喉咙发炎、头痛、口腔溃疡等症状都可以喝菊花茶来去除。



缓解眼睛疲劳

对于长时间面对电脑的上班族而言，多喝菊花茶不但能防辐射，还能缓解眼睛疲劳。

降脂降压

菊花中含有大量的黄酮类物质，在进入身体后有很好的降脂降压的作用。

取适量菊花，加沸水冲泡10分钟，可以加入适量的冰糖增添风味，冲到没有味道了就可舍去。

如果泡出的菊花茶颜色是偏绿色的，那说明已经被氧化。所以菊花茶泡水时，不可久放哟~

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：养生中国

本文URL: <http://https://www.aboluowang.com/2017/0407/909103.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛，本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]