医生绝不轻易说的13个延寿秘诀(图)

【阿波罗新闻网 2016-02-04 讯】

1、经常喝水　　女人想要保持水当当的健康皮肤就应该多喝水。特别是在早晨，醒来之后喝上一杯水不仅可以帮你醒肤，还可以滋润肠道，有助于一天的排泄。而且勤喝水有助于新陈代谢，帮助排除体内积累的毒素。洗澡前也不要忘记喝上一杯水，可以补充由于洗澡过程中流失的水分。

2、关注体型　　一个女人的美丽姿态都尽现在其体态上。很多女性极力追求着苗条的身材与身体的曲线，这是很正常的爱美之心。在30岁以前养成良好的习惯，关注自己的体型变化，不单单是关注苗条与否，更要关注胸部及臀部是否有下垂的趋势。这样，到了30岁地时候，仍然可以有傲人的身材。到了晚年，也不会突然发福，“晚节不保”了！

3、小心辐射　　现在，由于工作的原因，很多女性要一整天地对着电脑、手机等有辐射的电子产品。千万不要小看辐射对人体的危害，这种无形的伤害在日积月累之中就会影响到女性的皮肤及精神状况。记得养成在电脑旁边放上一杯水的习惯，可以减少辐射的伤害，

4、按时睡觉不做夜猫子　　人在睡觉时，机体得到了休息与调整。及时、充足的睡眠有助于维持人体正常的新陈代谢，也有助于形成修补人体机能的物质。长期熬夜不睡觉的后果会是精神萎靡、黑眼圈严重、眼睛浮肿，严重的还会掉发严重、神经脆弱、易怒、记忆力青春，充足的睡眠是关键。晚上睡觉的时间最好是在11点半之前，而且要睡足八小时哦！

5、爱上做运动　　很多女性都不爱运动，这是毋庸置疑的。因为运动过程中累不说，还会流汗，第二天又会肌肉酸痛，再加上工作忙没有时间，所以很多女性的生活都避开了“运动”这么一件事。这是不对的，缺少适量的运动，会是身体慢慢“生锈”。灵活度下降不说，少了一个大量排行，排走身体毒素的机会。所以长久不运动的你应该考虑一下做一下简易的健身操或者有氧运动，有时间要出去走走，多跟大自然接触！这样自然会精神百倍！

6、久坐无益　　不爱动不好，长久坐着更是无益。特别是有些女性喜欢一吃完饭就坐下来休息，这样子不仅不助于消化，更是会让你的下半身发胖发胖再发胖。再者，平时在办公室也不要一直坐着，由于女性特殊的身体结构，长久坐着不利于下半身通风透气，还会造成血气行走不均。所以坐一坐的时候，别玩了站起来走一走。

7、注意选择适合自己的护肤品　　现在来清点一下，你的梳妆台上有多少护肤品，多少化妆品？小编希望你知道，护肤永远要比化妆重要，而且你要知道怎样选择适合自己的护肤品。要尽早确定自己的肤质以及有什么过敏反应。如果你还是不清楚应该选择什么的产品，那就抽空去做一下皮肤测试，然后对症下药吧！

8、早餐吃得好　　你有多久没有好好吃一顿真正意义上的早餐了呢？还是习惯了不吃早餐？习惯了在公司楼下的流动摊档马上一点什么边走边吃？早餐对我们的影响很多，早餐吃得好，可以提供一早上的精力与活力。长期不吃早餐，不好好吃早餐，会对肠胃造成伤害。

9、饮食多元化　　我们的身体需要很多养分，如维生素、微量物质、矿物质、蛋白质等。这些元素有很多我们自己的机体无法生成，只能靠在食物中获取。天然食物有丰富的营养，可以满足人体所需。所以我们的饮食应该尽量多元化。不要单一或者偏食，那样很难达到健康机体的要求。

10、笑口常开，敞开胸怀　　不要一直愁眉苦脸，女人要笑才更美。笑口常开是一种人生态度，更是一种养生方法。平时遇到不开心的事要学会去排解，不要一直纠结与解决不了的事情。学会把眼光转移到另一个地方另一个角度。长期地愁眉苦脸会在脸上留下“愁纹”哦！

11、睡觉的健康秘笈　　睡觉对女性有好处上面已经讲过了，但是睡觉也有一定的学问与讲究。例如，有人喜欢戴着手表、首饰睡觉。这不仅会缩短手表的使用寿命，也会使血液循环不畅。而且不要俯睡与长期侧着一边身子睡觉，那样会影响呼吸以及机体的运作。

12、乳房保健要及时　　女性要关注乳房的健康，不要只是单单注意其形态。要勤做乳房按摩，要养成自检的习惯。而且，要养成不戴胸罩睡觉的好习惯。据调查显示，戴乳罩睡觉易致乳腺癌。其原因是长时间戴乳罩会影响乳房的血液循环和部分淋巴液的正常流通，不能及时清除体内有害物质，久而久之就会使正常乳腺细胞癌变。除此之外，女性要定期到医院进行乳房的检查。

13、注意保暖　　熟话说，女人要热养，男人要冷养。女人要保暖得够，千万不要让寒气入侵伤及子宫及关节。特别是下半身，不要穿得过于单薄。经常手脚冰凉的女性朋友，晚上睡觉的时候也可以泡一下脚，对于血脉的通络与血气的行走很有帮助。

阿波罗网责任编辑：**李冬琪**　来源：家庭医生在线

本文URL: http:https://www.aboluowang.com/2016/0204/687396.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。]