

这样敲手臂,坚持15天后,皱纹少了、肠道通了

一个人的体内毒素越少,人就越健康、越长寿、越不容易衰老。所有我们必须把,不需要的、过剩的、对人体有伤害的毒素,排出体外!

人体有一条专门排毒的通道,每天敲一敲,无毒一身轻!下面我们一起来看看!

敲上一个月,排毒排干净!

大肠本身就是“传道之官”,它会将身体的垃圾源源不断地输出体外。保持大肠经通畅,对身体好处太多了,但是我们不能够像洗脸一样擦洗肠道,吃泻药只会伤害

肠道,如何清理肠道,确保垃圾的排空?

这样做:敲打大肠经
我们顺着上图大肠经循经路线敲打就行!

我们敲打的手臂段就是大肠经的循行路线。敲打手臂就是敲打大肠经。

每天用手敲,要是觉得累,可以用擀面杖代替拳头,比用手敲效果还要好!坚持半个月后,脸色好了,身体也强壮了。

敲打大肠经时应该记住,不要与肺经相混淆,因为它们两个比较

接近。大肠经是由下向上敲打,这一点一定要记清。

一条手臂敲打10分钟左右,然后换另一条手臂。

遇到痛点可以多敲打一会~作用多得数不清!

一次一个艾友跟我说:老师,我下牙痛,你说是我大肠有火,我就顺着大肠经按揉,发现左边手三里的位置有疼痛点,我就敲这里,上午敲了100下,下午又敲了100下,第二条牙痛就好了。

1、排出毒素

中医认为,大肠为“传导之官”,主要功能是传化糟粕,通过大便排出体内的毒素。

2、延年益寿

医学家王充提出:“欲得长生、肠中自清”。肠道通畅是人体健康的重要指标。

3、防治便秘

大肠经畅通,有助肠道健康;如果大肠经气血阻滞、经络不通,则会引发便秘。世界卫生组织健康标准之一:大便通畅。

4、排毒养颜

另外,大肠经畅通不只是解决便秘这点事儿,它还能有效地让大肠发挥其功能,加强排毒养颜的功效。当大肠及时排出体内堆积的废物之后,你的皮肤会白里透红。

5、滋润肌肤

“肺与大肠相表里”,大肠经气

血旺盛,经气通畅,就可以及时将体内毒素排出体外,确保肺功能正常。“肺主皮毛”,肺好了,人体自然面色光泽滋润、肌肤细腻动人。

大肠经两个要穴,防病又治病!

大肠经上有两个重要的穴位,分别是合谷、曲池,也应做重点保健

合谷穴
止痛、防治感冒

位于手背虎口处,按揉此穴有很好的止痛功效,如治疗牙疼、头痛、咽痛等,合谷都是首选穴位。

经常按摩合谷穴还能有效预防和缓解感冒,对高血压的治疗和缓解也有一定作用。

曲池穴
清热、泻火、排毒

屈肘时,肘横纹末端即为该穴。曲池为清热、泻火、排毒的首选要穴,尤其对于发热性疾病,有良好的退热作用。

曲池穴也是保健要穴,坚持每天按揉,有助降糖、降脂、降血压。



想长寿,请记住:

早起3不要,饭后3不急,睡前3不宜,现在开始还不晚

人生在世,吃睡二字别笑!

它们正是关乎一生健康的大事

据世界卫生组织报告,一个人的健康和长寿:

15%取决于遗传因素

10%,取决于社会因素

8%,取决于医疗条件

7%,取决于气候影响

60%,取决于他们自己

而活得更久更健康的密码,就藏着每个人起居生活中。

今天就来给大家说说,一天中关于吃睡的一些小事~

早起三不要

早上起晚了,匆匆忙忙来不及干这干那就急着出门,是很多人的通病。

再忙,也至少要记得这三件事:

1不要动作太急

你有没有起床时,因为起身太猛,而眼前发黑一阵眩晕的经历?

这是人在夜晚睡眠中,大脑皮质处于一种休眠、抑制状态,身体各器官的运作会慢下来,代谢水平降低,心跳减慢,血压下降……

如果醒了以后,立即下床或动作较大,容易引起上半身血压下降或引起大脑一时供血不足。在普通人身上可能就是有点头晕,但如果是心脑血管等基础疾病的人就容易发生意外。

腰椎病患者在早晨醒来后,也不要马上起床,防止因为突然改变体位而扭伤腰背部;骨质疏松的老年人应避免突然改变体位而发生骨折。

所以,建议起床后,动作尽量要慢,给自己身体一个适应的过程。

2不要憋大便

不小心起晚了,来不及慢慢蹲坑了!其实,起床时往往大肠蠕动开始活跃,是较容易产生便意的好时机,如果没有利用好这个机会,

慢慢地便意也憋没了。

大便呆在结肠内,时间一长水分被吸收,干燥的大便会引起便秘甚至痔疮、肛裂等肛周疾病。

建议从小养成定期、特别是早起上大号的习惯,尽量早起10分钟,留够时间。

3不要不吃早餐

有些年轻人,三餐不定,喜欢长期不吃早餐,这种做法对身体伤害很大。

晚餐以后,一直要等到隔天中午才进食,胃长期处于空荡荡的饥饿状态,就容易导致出现胃炎、胃溃疡;

空腹下进行工作学习,身体为了获取动力,也会动用甲状腺、脑垂体等分泌各种激素,长此以往,这些腺体也容易出现功能亢进等疾病……

建议,再忙也得在早餐适当吃点东西,一碗加蜂蜜的麦片粥、一个煮鸡蛋加一片全麦面包等都是一个不错的选择。

如果能早起的话,还可以坚持这些小习惯,对健康大有好处:

1赖一会床

醒来后,可以在床上多赖上五分钟,躺在床上活动一下四肢和头部,特别是颈部。然后缓慢坐起,伸3~5次懒腰,待身体充分活跃起来后,再下床做其他事。

2摊开被子

很多人起床后会马上把被子叠得整整齐齐,其实并不是件好事。起床后应随手将被子翻个面,并且把门窗打开,让它透风干燥之后,再叠好或者铺平。

在新陈代谢过程中,人体本身就是一个污染源,因为其组织器官可产生大量的代谢废物。研究表明,人在睡眠过程中,呼吸道可排出如二氧化碳等有害物质149种,从皮肤毛孔可排出171种化学物质。如果起床后立即叠被,这些物质就被包裹在被子里,到晚上使用时又再被人体吸收,从而对人体健

康产生不利影响。同时,受潮的被子还可能滋生大量螨虫及细菌,很容易使被子成为污染源,对健康有害。

因此,起床后给被子一个机会,让水分和化学污染物自然散发。洗脸刷牙早操锻炼后,再整理床铺,叠好被子。

3喝杯温水

晨起一杯温水不仅补充水分,还能润肠胃、促进排便,降低血液黏稠度,促进血液循环,防止心脑血管疾病的发生。

4按摩头部

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。养成这样的好习惯,不仅能排水消肿,纤巧脸型,还能提神醒脑。

摩面方法很简单:

每日起床时,两手掌相互摩擦,令其发热,以手掌摩面部,将两手掌竖着,并排贴着额头中部,向下平抹面部至下巴,再从侧面向上平抹至额头,如此平抹20~40次,然后再向相反方向平抹20~40次。

饭后三不急

每天吃完饭的休息时间,这三点需要注意:

1不要急着散步

饭后百步走,活到九十九。饭后散步遛弯的人很多,这么走一走也确实能帮助舒缓心情、促进消化。

但这里的饭后走,不是让你马上就散步。饭后胃部充盈,往往需要血液运行到胃肠进行初步消化。如果急于起身,血液集中到四肢,胃肠的活动反而会延缓,诱发消化不良。

所以,饭后散步,应尽量隔上20~30分钟。

2不要急着洗澡

有些人喜欢在饱饭之后,喜欢冲个澡,然后头脑清醒地进行工作学习。但刚吃完晚饭,正是消化系统工作的时刻。

跟上面散步的原理一样,如果这时候洗澡,会让血液集中到身体表面,而胃部没有充足的血液供应,进而影响食物的消化和吸收。

另外,还需要提醒一下,对于患有心脑血管疾病的老年人,饭后马上洗澡可能会导致心血管意外。建议,洗澡最好在饭后一两个小时进行。

3不要急着吃水果

饭后马上吃水果,水果中的有机酸、糖类、果胶等物质,可影响消化吸收,甚至会增加饭后腹胀和不适感。换句话说,饭后马上吃水果不能促进消化,还会让你越吃越撑!

建议饭后过1~2小时后,再吃水果。

睡前三不宜

一天的活动结束了,到了睡前安静修养的时间。这时注意这些小细节,可以帮助你更快进入梦乡哦!

1不宜吃夜宵

夜宵党通常是在大家都入睡了,出去跟朋友撸串或者自己煮上一碗泡面。但是吃夜宵,对消化系统和神经系统都不友好!

在睡前吃下油腻的食物,本就难以消化;而吃下大量食物后,消化系统跟着兴奋,也会影响入睡。

建议睡前最好不要吃夜宵。特别是有失眠情况的朋友,为了让身体尽可能做好入睡的准备,睡前3小时就不要吃、喝任何需要消化的食物了(牛奶真的不助眠,不但对肠胃有负担还容易起夜)。

2不宜剧烈运动

一些人喜欢晚上进行跑步、健身等锻炼。虽然适量运动可以一定程度帮助改善睡眠质量,但一运动起来全身跟着兴奋,入睡会受到影响。

建议睡前2小时不要做跑步、跳绳等剧烈运动,可以做一些舒缓的伸展运动帮助放松身心。

3不宜娱乐过度

现在大家的晚上娱乐活动丰富,睡前玩手机、电脑一玩就是几个小时,根本停不下来!

别再以为玩手机是“睡前助手”了,有研究表明,手机发射出的蓝光,会给大脑传递错误的信息,让人误以为在白天,不仅打消了睡意还会越玩越精神。

