



人体的十大最佳时间



1. 刷牙最佳时间

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. 喝牛奶最佳时间

因牛奶含有丰富的钙,中老年人睡觉前饮用,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. 晒太阳最佳时间

上午8时至10时和下午4时至5时,是晒太阳养生的最佳时间。此时日光以有益的紫外线A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疲劳能力和防止骨质疏松的能力,并减少动脉硬化病的发病率。



6. 美容最佳时间

皮肤的新陈代谢在24点至次日凌晨6点最为旺盛,因此晚上睡前使用护肤品进行美容效果最佳,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。如果在饭后两小时再散步,效果会更好。



8. 洗澡最佳时间

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24点至次日凌晨3点,而人在睡后一个半小时即进入深睡状态。



10. 锻炼最佳时间

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,全身的协调能力也最强,尤其是心律与血压都较平稳,最适宜锻炼。