

睡觉是女人最天然的、最有利益的补养的方式。但一旦你睡不好,再多化妆品也是补不回来了呢。良好的睡眠可以让人全身放松美容养颜,可是有22种错误的睡眠习惯会让你越睡越老,一定要警惕这些不良习惯。



警惕!

22种错误睡眠习惯让你越睡越老

1、带妆睡觉 一些女性,特别是青年女性睡觉前不卸妆。皮肤上残留的化妆品堵塞毛孔,造成汗腺分泌障碍,不仅容易诱发粉刺,而且时间长了还会损伤皮肤,使其衰老速度加快。

2、带胸罩入睡 胸罩对乳房是起保护作用的,但戴胸罩入睡则会招来疾病,特别是诱发乳腺肿瘤。专家研究发现,每天戴胸罩超过17小时的女性,患乳腺肿瘤的危险比短时间戴胸罩或不戴胸罩者高20倍以上,这是因为乳房长时间受压,淋巴回流受阻,有害物质滞留乳房的结果。

3、带饰物入睡 一些女性在睡觉时没有摘卸饰物的习惯,这是很危险的。其一,一些饰物是金属的,长期对皮肤磨损,不知不觉中会引起慢性吸收以至蓄积中毒(如铝中毒等);其二,一些有夜光作用的饰物会产生辐射,量虽微弱但长时间的积累可导致不良后果;其三,带饰物睡觉会阻碍机体的循环,不利新陈代谢,这也是带饰物的局部皮肤容易老化的原因。

4、微醉入睡 随着生活方式的改变,如今年轻女性的夜生活较为丰富,特别是一些职业女性的应酬较多,常会伴着微醉入睡。据医学研究表明,睡前饮酒入睡

后易出现窒息,一般每晚2次左右,每次窒息约10分钟。长久如此,人容易患心脏病和高血压等疾病。

5、睡前生气 睡前生气发怒,会使人心跳加快,呼吸急促,思绪万千,以致难以入睡。

6、睡前饱餐 睡前吃得过饱,胃肠要加紧消化,装满食物的胃会不断刺激大脑。大脑有兴奋点,人便不能安然入睡,正如中医所说“胃不和,则卧不安”。

7、看着电视入睡 因为你在起居室看着电视睡着好像很自然,所有许多人就在床上看电视希望能帮助我们睡着。但是要是我们这么做了,我们不久后就会醒来。这将建立一个恶性循环使得劣质睡眠被加深。几年来,我有很多病人失眠是出于这种状况。建议把电视搬出卧室,别再床上看电视,床只能和睡觉联系在一起。

8、睡前饮茶 茶叶中含有咖啡碱等物质,这些物质会刺激中枢神经,使人兴奋。睡前喝茶,特别是浓茶,更会让人不易入睡。

9、睡前剧烈运动 剧烈活动,会使大脑神经细胞呈现兴奋状态,这种兴奋在短时间里不会平静下来,人便不能很快入睡。所以,睡前应尽量保持身体平静。

10、枕头过高 从生理角度

来讲,枕头高度以8-12厘米为宜。枕头太低,容易造成“落枕”,或因流入大脑的血液过多,造成次日头脑发昏、眼皮浮肿;枕头过高,会影响呼吸道,易打呼噜,长此以往,易导致颈部不适或驼背,影响体态的同时,丑化了穿衣效果。

11、枕着手睡 睡时两手枕于头下,除影响血液循环,引起上肢麻木及酸痛外,还易使腹内压力升高,久而久之还会产生“返流性食道炎”。消化不良,影响全身营养的摄入,久而久之,气色枯槁。

12、蒙头睡觉 女人睡觉时候蒙着头。现在冬天来了,很多的人都会在睡觉的时候蒙着头,其实这样对身体非常的不好,氧气的呼气,对大脑的危害非常的大。

喜欢用被子蒙着头睡觉,殊不知,以被蒙面易引起呼吸困难,随着棉被中二氧化碳浓度升高,氧气浓度不断下降,长时间吸进潮湿空气,对大脑危害极大。时间长了,就会导致缺氧,造成睡不好觉,易做噩梦。醒后则会感到头晕、乏力、精神萎靡。

13、张口呼吸 闭口夜卧是保养元气的最好办法,而张口呼吸不但会吸进灰尘,并且极易使气管、肺及肺部受到冷空气的刺激。

14、对着风睡 人体睡眠时对环境变化的适应能力降低,对

着风睡,易受凉生病。所以,睡觉的地方应避开风口,床离窗、门要保持一定距离。

15、坐着睡 不少女性工作紧张,回到家后感觉十分疲倦,吃饱饭就往沙发上一坐,开始打瞌睡。而坐着睡会减慢心率,使血管扩张,加重脑缺氧,导致头晕、耳鸣现象的出现。

16、相对而睡 有的家人如夫妻、母子等,常常相对而睡。这会导致一方吸入的气体大多是对方呼出的废气,大脑缺少新鲜的氧气或是氧气供应不足,也易造成失眠、多梦,醒后头晕乏力,精神萎靡。由于每个人的睡觉习性不一样,拉被子,蹬腿,打呼噜等,易造成被子滑落,感冒着凉,影响睡眠。

17、露肩而睡 有些人睡觉习惯把肩露在被子外面,殊不知冬天天气寒冷,风寒极易入侵人体肩关节,导致局部经络骨节气血瘀滞,不易流通,造成风湿,关节炎,关节酸痛疼痛。受风寒侵袭也易造成感冒,流鼻涕,引起呼吸不畅,头晕头痛。

18、不关电热毯睡觉 整夜开着电热毯,不但使人醒来后感到口干舌燥,还容易患感冒。人在入睡时被窝里的理想温度为33-35℃,相对湿度为55%-60%,在这种“小环境”下,皮肤的大量

血管处于收缩状态,血流减慢,使机体得到充分的休息和调整。如果电热毯加热时间过长,被窝内的温度持续过高,皮肤血管就会扩张,血液循环加快,呼吸变深变快,抗御病菌的能力下降,易导致感冒。所以,电热毯的正确使用方法是,在睡觉前10分钟接通电源,当被褥预热之后关闭电源,只要进被窝时不感到骤凉就可以了。

19、储存睡眠 人体不能储存睡眠,为了熬夜而先多睡几个小时,对人体是没有多大帮助的。其实,人体只需要一定质量的睡眠,多睡不但睡不着,对健康也是无益的。

20、睡眠不足 大脑消除疲劳的主要方式是睡眠。长期睡眠不足或质量太差,只会加速脑细胞的衰退,聪明的人也会变得糊涂起来。

21、睡眠没有规律 不能准时睡觉。对于女人来说,消除大脑疲劳的最好的方式就是睡觉。如果长期的不能准时的睡觉,直接的导致睡眠的质量不好,加快脑细胞的衰退,逐渐的变笨了啊。

22、透支睡眠 有的女人喜欢熬夜之后再补觉,但生物钟紊乱引起的不良后果是无法避免的,会导致白天困倦,精力不集中;晚上失眠,无法入睡。一照镜子,好像老了好几岁。

过敏食物红黑榜

过敏和食物有密切的关系,有的食物对预防过敏有好处,有的却会让过敏反应加重。近日,《赫芬顿邮报》撰文总结了对预防过敏有益和有害的食物,值得参考。

有益:苹果。每天吃1个苹果可以预防花粉过敏。因为其中的维生素C可以预防过敏和哮喘。而苹果皮中的抗氧化剂槲皮黄酮(洋葱和番茄中也包含此种物质)也和提高肺部功能大有关系。

此外,橘子、红椒、草莓和番茄之类的食品,也对预防过敏尤为重要。

有益:红葡萄。红葡萄皮中含有一种著名的抗氧化剂——白藜芦醇,它具有消炎的功效,可以显著减轻过敏症状。曾有研究指出,每天都吃葡萄、橘子、苹果和番茄等蔬果的儿童,出现哮喘和鼻腔过敏症状的概率也会下降。

有益:热饮。如果发生过敏时会鼻塞或咳嗽,不妨试试喝点热饮。不管是热茶还是鸡汤,都可以减少人体黏液分泌,缓解鼻塞。

另外,这种方法还可以让人不上火。要是不想喝汤,泡个热水澡也



可以达到同样的效果。

有害:芹菜。

芹菜有可能引发口腔过敏综合征,其症状并非鼻塞或打喷嚏,而是口腔或喉咙痒痒。

有害:辣味食品。有人在生活中有过如下经历:因为吃了辣的东西而患上鼻炎。辣椒中的辣椒素会引发类似过敏的症状,如鼻腔充血、流眼泪、打喷嚏等。

有害:酒精。喝酒之后会感到鼻塞吗?酒精会让血管膨胀,就像让人的脸蛋红起来一样,也会让过敏性鼻炎越发严重。如果在喝酒之前已感觉有些鼻塞,最好放下手中的酒杯。酒精中还包含一些在发酵过程中自然产生的组胺,也会加剧过敏反应。

6种食物保护肾脏

肾脏一旦出了问题,容易导致排尿困难、双眼和手脚浮肿等问题。要想肾脏好,合理饮食很重要。近日,《印度时报》最新载文,推荐有益肾脏的6种食物。

红辣椒。红辣椒中关键成分辣椒素有助于分解体内(特别是血液)垃圾。因此,红辣椒是让肾脏健康的完美食物。

鸡蛋白。保护肾脏需要低蛋白低磷饮食,但

也是要补充足够的蛋白质。鸡蛋白中含有多种健康蛋白质,而且比其他来源蛋白质含磷量更低。

西兰花。除富含维生素、矿物质、叶绿素、β-胡萝卜素等多种基本营养素外,西兰花中还富含吡啶和硫氰酸盐等有益成分,这些都有助于清除体内毒素,从而减小肾脏负担。西兰花最简单的吃法是水煮后加上胡椒和食盐。

卷心菜。卷心菜中含有丰富的

维生素C、维生素E、胡萝卜素等,总的维生素含量比番茄多出3倍。卷心菜中的多种植物化学物质有助于清除体内自由基。接受透析的肾病患者最好多吃点凉拌卷心菜。

鱼肉。鱼肉(特别是深海鱼)富含可抗击炎症的欧米伽3脂肪酸,有助于保护肾脏。鱼肉还是优质蛋白质的来源。

果汁。果汁或蔬菜汁都具有分解和清除体内垃圾的功效。果蔬汁中含有多种植物化学物质,有助于防止透析患者发生肾衰危险。尤其是蓝莓等浆果果汁富含抗氧化剂,有助于改善肾脏健康。

淘米水洗头不出油

如果油放多了,炒出来的菜就会油腻。人的头发也是这样,当体内的脂肪代谢出现不畅,排泄不掉的营养变成废品,堵在身体里,造成湿热,发泄不出去,便会在头皮层积累,时间久了,头发就会出油。

头发常出油的人,不妨试试用淘米水洗头。这一方法出自《本草纲目》,是古人美发的常用方法。淘米水具有清热凉血、除垢去垢的作用。首先要注意要将淘米水放入容器中发酵两三天后再用于洗头,将头发尽量连根部一起泡入脸盆中,让头皮发根充分接触到发酵后的淘米水,不断的用手指按摩头皮,让淘米水充分滋润头发。洗完后用干净温水清洗一两遍即可。

调理头发出油问题时,一定要避免一些护理误区。很多人以为用热水洗头发可去油脂,然后再用冷水冲,可起到收缩毛孔的作用,从而保持头发干爽。热水虽然容易去污,但也会刺激头皮,使得头皮自动分泌油分,这时再用冷水冲洗,分泌出来的油分便冲不掉,残留在头发上。因此,对于油性头发来说,最好用温水冲洗,不刺激头皮,可防止油脂分泌过多,起到控油的作用。