

女性喝水的正确时间

- 1. 起床后:**早晨起床后适量多饮些水,可补偿夜间水分的消耗,对预防高血压、脑溢血、脑血栓的形成也有一定的作用。
- 2. 三餐前约1个小时:**餐前约1小时空腹喝水,可使水分补充到全身组织细胞,供应体内对水的需要,保证分泌必要的、足够的消化液,来促进食欲,帮助消化吸收,同时可以不影响组织细胞中的生理含水量,还可以避免临睡前口渴饮水,导致起夜、第二天眼睛肿等。
- 3. 上午、下午工作间休:**工作期间喝水,可以补充由于工作流汗及经尿排出的水分,而且体内囤积的废物也会因此顺利排出。
- 4. 下班时:**离开办公室前喝一杯水,能够增加饱足感。
- 5. 睡前2~3个小时:**这个时间饮水可以冲淡血液,加速血液循环。

女性多喝水的好处

- 1. 放松身体,缓解失眠**  
热水能很好的催人入眠,对于身体有着独特的按摩功效,是最好的安抚镇静剂。
- 2. 排除毒素,为身体美容**  
斑点的形成很大一部分原因是因为毒素没有



很好的排出体内,长时间造成色素沉淀,再加上压力环境、饮食不当,很容易让当下的女性脸上色斑增多。

到底什么水才能更好的排毒呢?小编还是建议大家清晨一早醒来,喝一杯没有任何营养成分和糖分的凉白开,以上说的几种水喝进我们的体内,

还需要体内转化,不能及时起到冲刷体内的作用,就更谈不上排毒了。所以起床后喝一杯无色无味清澈的白开水是最好不过的排毒方法了。

3. 保护身体,补充水分

感冒时候听到最多的一句话就是:一定要多喝水。这是治疗感冒很有效的方法。当我们感冒时,人体出于自我保护的反应会自我降温,这时会出汗、皮肤蒸发水分增多,新陈代谢频繁。

感冒时,一定要喝比平常还要多的水。出汗、新陈代谢频繁。人体会缺失大量水分。多多喝水不仅排汗而且利尿,会将体内细菌毒素尽快排除。

4. 帮助消化,保持身材

减肥除去合理的饮食和运动,选择正确的喝水方式也很重要。减肥的MM们可以选择在餐后半个小时以后再喝水,这样可以加强身体的消化功能,帮助你维持身材。

5. 促进肠动,解决便秘

便秘原因用很简单的话来讲就是体内缺失水分,因此,当我们的身体出现便秘问题时,我们可以通过喝很多很多的水来解决。不过需要注意的是,这时我们喝水不能小口小口喝,那样水流速度很慢,容易被胃吸收,产生小便。大口大口地喝上几口水,吞咽速度也稍微快些,这样水能够尽快到达结肠,刺激肠蠕动,促进排便。 潘芷蕾

女人吃醋好吗?醋的四大养颜功效

吃醋?这里的醋可是正儿八经的调味料。事实上,醋,不仅仅只是厨房里的调味料,在烹饪中有着举足轻重的地位。还是女人的“美颜圣品”,具有神奇的养生保健的功效啊!那么,女人吃醋到底有哪些养颜功效呢?女人吃醋好。不过,此醋非彼醋,这里说的吃醋是调味料的醋。醋能养颜美容,对女性有大大的好处。那么,醋的美容功效有哪些呢?一起来了解一下吧。

醋的四大养颜功效

1. 加速细胞新陈代谢,紧实皮肤

酿造醋中含有丰富的活性酶,当酶与氨基酸结合,即可帮助细胞进行新陈代谢,促进造血与激素分泌,进而增加皮肤的张力与紧实,对皮肤养护有很大的帮助。

2. 改善肤质

酿造醋是一种充分发酵过的食品,含有非常丰富的营养成分,包括酶、矿物质、有机酸、醋酸菌、维生素、氨基酸等——都是皮肤非常需要的营养素。

因为醋所含有的B族维生素、维生素E,对皮下组织的新陈代谢有着显著的功,能使褐斑淡化、消失、减缓皮肤老化,并有效改善肤质,养颜美容。

3. 补钙

我们平常摄取各种新鲜的谷类、水果与蔬菜含有的钙质一般较难吸收,如果能配合饮用酿造醋,通过自然发酵的酿造醋中富含的维生素、有机酸(如醋酸、柠檬酸、苹果酸、琥珀酸等)将食物中的钙、磷等矿物质有效萃取出来,形成醋酸钙,就能促进身体的有效吸收,达到真正补充钙质的效果。

4. 抗氧化延缓衰老

女性要想颜面肌肤润泽、青春长驻,关键是要减少体内的过氧化脂质,过氧化脂质不仅是多种疾病的元凶,同时也是美容的克星。如果血液中的过氧化脂质增多,表现在皮肤上,便是皮肤的新陈代谢能力减退,张力和弹性丧失,皱纹增多,分泌油脂的皮脂腺和汗腺退化,使色素和雀斑增加。

过氧化脂质是随着年龄的增加而增加的,而食醋则具有降低过氧化脂质,抑制肌肤老化,延缓衰老的作用。

因此,在日常生活中,女性朋友们可以适量喝一点点醋,但同时还要做好养生保健的工作,这样才能做一个健康幸福的好女人!

彭雪萍

女性如何预防骨质疏松

让女性骨质疏松的五大帮凶有哪些呢?下面跟小编一起来了解下吧。

帮凶一:含磷酸饮料

据研究,女性如果想避免受到骨质疏松症的困扰,就应该尽量不喝可乐。喝可乐越多,她们的骨骼就会变得越脆弱。

专家分析,造成这一现象的原因可能是可乐中含有磷酸,可以导致人体内钙的流失,而其他大多数饮料当中并没有这种物质。所以专家建议,担心患上骨质疏松症的女性最好不要喝太多可乐,并注意饮食中增加钙的摄入量以维持骨骼的密度。

帮凶二:节食

减肥最主要的办法是控制饮食,殊不知这可能成为日后发生骨质疏松和骨折的导火线。一份健康杂志曾对数千名30岁以上的女性进行调查,发现其中82%的女性已开始出现某种程度的骨质疏松,或已有骨质疏松的危险了。这是由于她们平时不敢饮用牛奶,偏食素食,营养不合理,致使体内摄钙不足。

另一方面,由于脂肪和雌激素含量有关,女性雌激素量往往随脂肪减少而降低,雌激素水平长时间下降,会加速骨骼钙质的丢失。

帮凶三:盐

盐吃多了不但会得高血压,而且会导致骨质疏松。专家介绍,吃盐多导致骨质疏松的原因是,人体对多余盐分的处理往往是排出体外,盐里主要所含的钠,其排泄过程总要“拉上同伴”钙一起排泄。

所以,高盐饮食的结果是导致钙流失加快,当然直接影响骨质质量了。

帮凶四:吸烟

研究表明,吸烟之所以促进骨质疏松,原因可能是吸烟影响峰值骨密度的形成,因为绝大多数吸烟者是从青少年时开始吸烟的,此时正是峰值骨密度形成期。

调查显示,与同龄人比较,吸烟者的股骨颈、肋骨和椎骨均有一定程度的骨质丢失。而这种危害往往在中年后期及老年期才能表现出来。

帮凶五:喝酒

酒精的化学成分是乙醇,乙醇进入人体后,可以和其他无机物或某些有机物发生化学反应,产生一些新的物质。这些新物质会导致骨质疏松症的发生。所以长期过量饮酒,会对骨骼的生长、发育产生影响,加快骨质的丢失。

康如莹

骨质疏松

