



女人幾天洗一次頭才更健康?

自測發質健康

首先做下發質健康測試,看看你的頭髮是否健康:

1.光澤度測試

操作方法:中分清潔後的頭髮,梳平梳順。在正對面放一面鏡子,位置以自己能夠清楚看到頭頂為準。使燈光從頭頂射下來,形成一個皇冠似的圓暈。

推斷:圓暈越亮,頭髮光澤度越好。

2.韌度測試

操作方法:在洗頭之前,剪下一束大約一寸長的頭髮,再將其置入水中。

推斷:發質的好壞,在30秒鐘內就能看出來。發質差的頭髮容易吸水下沉得快。如果你的頭髮直線下沉,那麼你該注意頭髮的養護了。

3.順滑測試

操作方法:用梳子從上到下梳理頭髮。握住一把頭髮的末梢,用力搓揉它們,然後看其末梢處是否開岔和斷裂。

推斷:如果梳子總在相同的地方被阻滯,那這個地方的頭髮就是最脆弱、最乾燥的。頭髮末梢的開岔斷裂是導致頭髮脆弱的開始,必須及時加以控制、治療。

那麼,幾天洗一次頭髮最健康呢?

最好每星期洗三至四次頭。天天洗頭非但不能保護頭髮,還有可能對頭髮造成傷害。因為洗頭過勤會把皮脂腺分泌的油脂徹底洗掉,使頭皮和頭髮失去了天然的保護膜,反而對頭髮的健康不利。

在戶外工作時間長的人和腦力工作者,可以適當增加洗頭次數,除此之外還要經常梳理,促進血液循環。

一般來說,臨睡前最好不要洗頭,如果要洗,就用干毛巾擦干,然後再用風筒把頭髮吹干後才睡,這樣,就不會感冒了。頭髮未干的情況下睡覺,容易感冒。

清洗頭部的時候都需要注意洗發液的選擇,避免使用鹼性過大的洗發液,最好加上護髮素。

將糾結的頭髮梳開,可從發尾處先慢慢梳開,再從發根部從頭梳至尾,甚至可以將頭朝下,從腦勺部往前梳開,讓髮絲順暢,增進血液循環,執行清潔工作才能事半功倍!

洗發就如同護膚一般,必須從基本的清潔工作做起,完整的清潔工作才能除去阻礙吸收營養的物質,後續的滋養動作才能有效吸收。

首先,將洗發水置于掌心,搓揉起泡後才抹于發上,由發根洗至發尾,並讓頭髮成自然垂下,使用指腹來輕推按摩頭皮各處,來回兩三次,接下來以流動的溫水和清水徐徐沖洗,勿使用太燙的熱水,會導致頭皮過度乾燥。

護髮素有修繕的功能,能修補受損發質,隔離紫外線的人侵,每周別超過三次即可,由頭皮至發梢,揉進頭髮各部位,再使用清水沖洗乾淨。洗淨後,可用寬齒梳從頭梳至發尾,並用毛巾包裹頭部,讓護髮素的保濕成分得以完全發揮。

1.唸書的最佳時間

早上醒來頭腦一定會昏昏的,但去洗把臉後,就會清醒多了,這時也是頭腦最清醒的時候,而在此時唸書或是記東西都會比較容易!

2.運動的最佳時間

在早晨的時候出去散散步是不错的,因為早晨的空氣是最新鮮的,在散步時多呼吸些清新的空氣,不僅可以提神,對身體又很有幫助,但切記不要做劇烈運動!傍晚時鍛鍊身體是最好的,因為人的各種活動都受“生物鐘”的影響,無論是身體的適應或體力的發揮都在下午近傍晚時分最佳,早上則反之,運動時的血壓和心率都較傍晚時高,對人體有害。

3.吃水果的最佳時間

飯前一小時吃水果最有益,因為水果

是生食,吃生食再吃熟食,體內就不會有白細胞增高的反應,有利於保護人體免疫系統,增強防病抗癌的能力。

4.洗澡的最佳時間

晚上臨睡前,洗一次溫水澡能讓全身的

最佳黃金時間 -- 請把握

肌肉和關節放鬆,有助於安然入睡。

5.減肥的最佳時間

飯後45分鐘。在二十分鐘內散步行程1600米,最有利於減肥。如過二小時後再散步二十分鐘,則減肥效果更佳。

6.睡眠的最佳時間

午睡最好從午後一小時開始,這時身體感覺較遲鈍,很容易入睡。晚上則以十時至十一時上床最佳,因為人的深睡時間一般

在凌晨二時至凌晨三時,而人在睡後一個半小時進入深睡狀態。

7.刷牙的最佳時間

應在每次進食後三分鐘內,因為飯後三分鐘內口腔的細菌開始分解食物殘渣中的酸性物質,腐蝕溶解牙釉質。

8.護膚的最佳時間

人體皮膚的新陳代謝夜間十二時至凌晨六時最為旺盛,因此睡前護膚有促進和保護皮膚新陳代謝及保護皮膚健美的作用。

9.飲茶的最佳時間

飯後立即喝茶不科學,因為飯後立即喝茶,茶葉中的鞣酸可與食物中的鐵結合成不溶的鐵鹽,降低鐵的吸收,時間長了容易誘發貧血,等飯後一小時,食物中的鐵質已基本吸收完畢,這時喝茶就不會影響鐵的吸收了。

天冷老人多撓頭 促進血液循環 防止中風發生



頭部是神經中樞的所在地。頭部的皮膚雖然薄,但血管及毛髮既多且粗,體內熱量常從頭部大量往外蒸發。寒冷可使血管收縮,血壓升高,甚至造成小動脈持續痙攣,中風發病率明顯增高。有研究表明,氣溫在4℃左右時,人體約1/2熱量從頭部散發;而氣溫在零下10℃左右時,竟會有3/4人體熱量從頭部跑掉。

那麼,老年朋友如何在寒冷的冬季給自己的頭部和全身器官保暖呢,經常用手指撓頭是最好的辦法。黑龍江頭皮是大腦的保護層,分布着許多穴位,人體十二經脈中,手、足三陽經均起經頭面部。平時經常以手指抓頭、撓頭,可以促進頭部血液循環,提高頭部供養,有效疏通腦部氣血,不僅能使頭部和全身器官保暖,對全身臟腑的功能也有協調作用。

具體辦法是:兩手十指環屈成耙子狀,從前額發際往後梳神經(位於頭部前發際正中直上約0.5寸處)、百會等穴,經枕骨向下,十指並攏按至頸椎,分手繞頸項兩側到喉結處廉泉(喉結上方,舌骨上緣凹陷處)及人迎穴(喉結兩側旁開1.5寸,頸動脈搏動處)收,掌心順耳頸共50下。

此撓頭法可以隨時隨地進行,尤其外出歸來,或者一覺睡醒後按摩效果更佳。經過撓頭,不僅頭部血液循環改善了,還有利於頭髮的生長髮育,防止頭髮脫落和變白。

另外,用手指抓頭皮、按摩穴位也有同樣的效果,此法比撓頭力度稍輕,同樣能夠通經活絡。將左手或右手的五指伸開,用手指頭在頭皮上輕輕按摩,先前後,再左右,最後轉圈按摩,5—10分鐘即可。文:宋微

瞬間恢復體力的方法

我的老師胡海牙先生今年已經95歲高齡了。前一段時間陪他去體檢,身體各項指標基本都正常。單位的老同事跟他見面後,開玩笑地說:“您的身體棒得跟三十歲小夥子似的,有什麼養生秘訣嗎?您是研究道家仙學的,也給我們傳授一些靈丹妙藥啊!”老先生微微一笑,說:“哪有什麼靈丹妙藥,妙藥就在自己體內,只是你們不知道怎麼用罷了。”

老師的一句話引起大家的好奇心,紛紛請教。只見老師雙手握拳,貼在身後,隨著身體的上下輕微抖動,一邊笑呵呵地說,“看明白了嗎?就是這個。”

大家看得一頭霧水:“就這麼簡單?”

老師頗有深意地說:“千萬別小看這個動作,在過去你花多少錢都不一定能學得到,這可是千金不換的秘訣啊。”這樣一來,大家更好奇了,趕緊追問是怎麼回事。老師說:“其實古書裡面都講了,「流水不腐,戶樞不蠹」,要活就得動啊,關鍵是如何去動。”

這個方法最大的功效是“鼓動腎氣”,短時間內使人體陽氣生發起來。腎乃先天之本,主人體水液,喜暖怕寒。長期從事腦力

勞動的人好靜不好動,導致人體陰氣過盛,陽氣相對不足,會產生乏力、疲勞、健忘等症狀,用這個方法三到五分鐘,就可以緩解一個小時連續勞動的疲勞,很適合現在從事腦力勞動的人。

這個方法還適合中老年人養生,人老腿

先衰,腰腿通相聯,其實是腎氣衰了,按摩腎輪有直接補腎的功效。中老年人平時動一動,腎氣足了,自然腰背也就不彎了。

聽了老師這麼一解釋,大家紛紛學著剛才老師的樣子比劃起來。

我也習練這個方法多年,覺得特別好,親身實踐下來更是深有感悟,獲益匪淺。

曾經有一次應約到北京一所著名高校講養生,有學生問我:“您既搞臨床診療,還要做學術研究,您怎麼還有那麼好的精力呢?”

我沒有直接回答他的問題,而是從座位上找了一位看起來精神不太好的學生,讓他到台前做胡老傳給我的這個瞬間強腎法的動作。

我讓他雙手握拳,拳心虛空(如圖1),貼



圖 1

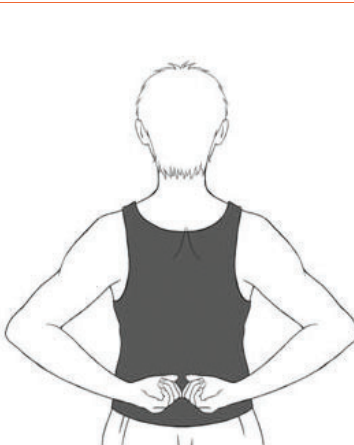


圖 2

在背後【腎輪】位置(如圖2),

利用膝關節的上下抖動進行反復摩擦背後腎臟,雙拳不動,雙腳隨著身體抖動輕微起踮,感覺到腰部輕微發熱為止。

三五分鐘後,這位學生高興地說,“從來沒感覺這麼輕鬆過,這個方法真有效!”一時間,課堂上沸騰起來。由此可見,這個方法對誰最管用?恰恰是過度疲勞、精神不好,睡眠

不足的人。現在大多數人連休息的時間都沒有,更不用說保持充沛的精力了。

前蘇聯有一位生理學家,經過多年的研究,發現人的疲勞並不能單純靠休息來緩解,也就是說休息不是恢復疲勞的最好方法,也就是說單純的休息,只能緩解疲勞,並不能補充精力,最好的方法是通過運動來恢復。

而我們這個方法,不僅能緩解疲勞,還能在短時間內補足腎氣。另外比如說散步、走樓梯、慢跑、打球、瑜伽等運動也有一定的效果。在過去,這種運動被譽為中醫裡的“瑜金匱腎氣丸”,有溫補腎陽的功效,是最有效的補腎方法。對腎虛、慢性腰脊勞損,長時間坐位的上班族,及腰間盤突出的病人非常實用。

Relax Zone Release Your Stress and Fatigue 健康按摩 助您放鬆緊張 減緩壓力 解除疲勞 我們的服務包括: 瑞典式精油按摩 \$50/小時 足部水療和按摩 \$40/小時 您來訪時將收到減價優惠券 放鬆自己,請您馬上電話預約! 電話:216-361-1118 3820 Superior Ave, Suite 108 Cleveland, OH 44114 (位於克利夫蘭亞洲城市中心) 每周營業七天 早 9:00 至晚 9:00 敬祝各位朋友 聖誕愉快 身體健康 萬事如意! 收費公道 服務優質 環境優雅 干淨整潔