

# 清晨做好九件事能美容延年

清晨，你会起床吗？这个问题好像是个笑话。不过，你千万不要小看这个问题，只要你懂得早上起床应该怎样做，并且做好了，坚持下去，对于拥有健康的身体、愉悦的心情，延缓衰老的侵袭，长久保持青春、活力与美丽都有一定作用。

**一、起床之前先赖床。**起床第一件事是什么呢？不是刷牙也不是睁开眼睛，而是在床上多赖上五分钟。很多人认为，赖床是不好的毛病，但其实，猛起都会使血突然往上冲，造成血压突然变动，引起头晕等症状。所以，早上起床，最好是睁开眼睛后先不起身，趁着这个空挡，躺在床上活动一下四肢和头部，5分钟后再起来。介绍大家一个可以赖在床上做的运动。晨醒后，等意识清醒过来，慢慢地将左右膝盖分别曲起使劲掰向身体另一侧；用双手把一个膝盖抱在胸口维持10秒；仰面躺着，双手尽量向后伸直，以鼻吸气，以口呼气，身体维持5秒不动。

**二、掀开被子透透风。**起床后会把被子叠得整整齐齐的人一定是生活严谨有条理的人，但这种人不多，更多的人会把被子拉平铺在床上，那样既方便又美观。但其实，一起床就做这些都是不对的。因为人体本身也是一个污染源。在一夜的睡眠中，人体的皮肤会排出大量的水蒸气，使被子不同程度地受潮，如不让其散发出去，起床就立即叠被，那种潮湿温暖的环境就会滋生大量的螨虫及细菌，所以，起床后要先把被子掀开让它透透风之后，再叠或者铺平。

**三、深层清洁别马虎。**早上起来，会发现脸上油油的很难受，其实这是皮肤在睡眠时的代谢旺盛，排出的废物。所以早上其实应该好好洗脸。刷牙后，用洗面奶，轻轻地按摩脸部，彻底洁净，然后再用爽肤水镇肤。最后才上妆。清洁的过程会让你感到

神清气爽，也让肌肤在最短时间内唤醒过来，活力四射，承受一整天的化妆品侵袭！

**四、按摩一会儿好处多。**很多人认为最好的按摩时间应该是晚上沐浴后。其实早上按摩也是很有有效的，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，能够帮助你延缓衰老的到来。养成这样的好习惯，不仅能排水消肿，纤巧脸型，还能细嫩肌肤，提神醒脑。做完头部的按摩，可以轻松舒展四肢，特别是脚踝，因为很多白领女士要穿一整天的高跟鞋，舒活脚踝让你的脚没有那么容易受伤。

**五、养成排便好习惯。**早起排泄，这个好习惯一经养成，你会终身受益。食物在我们睡眠的过程中，一直呆在身体里面，经过一夜的消化，如果不及时排出去的，积聚在体内会对肠胃功能造成负担。不够很多人都办不到，毕竟不是想排就能排的，还没这个习惯的话也不要着急，这个是可以努力去培养的。比如平时了可以多吃高纤维食品，如白菜、白薯等粗粮，并且在早上起来后不管有没有都去下侧所，久而久之，习惯会成为自然的。

**六、起床先喝一杯水。**早上起床，应该认认真真地喝一杯水。因为经过一夜的睡眠，没有一滴水的摄入，人很容易脱水，这个时候喝上一杯水，是有益机体对水分的补充的。同时，也对肠胃也起到了清理作用。唤醒肠胃及其他机体的感官，可以更好地消化早餐所吃的食物。而且，喝上一杯水清清口，能让你从睡眠状态中清醒过来。所以，不妨在前一晚临睡前将一杯凉水放在床头。

**七、最好清晨冲个澡。**相对于中国人晚上洗澡的习惯，外国人大多数喜欢在早上洗澡。其实，早上洗澡的确是个不错的选择，因为早上洗澡有助于促使血液循环更加旺盛，并且清洁的感觉和浴液的芬芳本身就可以调整心情，使精神更加饱满。至于淋浴或泡澡要看你的时间充裕与否。如果有时间选择泡澡，那水温不宜太高，时间也别拖太长，选一些含有柑橘味的沐浴品，对于提振

精神是最好的。假如是淋浴，告诉你一个消除肩膀肌肉酸痛的小秘方，在肩上披上毛巾，用可容忍的热度，用莲蓬头水柱冲打双肩，每次十分钟，每周三次以上，效果佳。

**八、心理暗示抖精神。**早上是一天最美好的时光，这个时候，不要忘记举行一个小小的仪式，那就是对自己的心灵安抚与激励。每天出门前对着镜子微笑，选择最美的角度与微笑的弧度，并且告诉自己“我很漂亮”。这么做不是自恋，而是对自己的鼓励。要知道，自信的女人才会美丽，才会神采飞扬。从今天开始，出门前就请对着镜子微笑，告诉自己“我真的很漂亮”！喷香水也是一种很好的心理暗示，能令女性表情变得更生动更自信。然后，再听上一段自己喜欢的，舒适的音乐，让四肢百骸与心灵在音乐中柔美起来。再撒上点香水，没错了，这一整天，快乐就属于你了！

**九、吃好早餐增活力。**最后，还有一件事也是很重要的，那就是吃早餐。很多人不重视早餐，那是不对的。不吃早餐，既不懂得享受生活，又是一种损害身体的愚蠢行为。有人宁愿多睡半小时也不肯让自己吃一顿可口的早餐。其实一天三顿饭早餐最重要，早餐是一天活力的来源，为了多睡一会儿而省掉早餐是最不划算的，一来健康大打折扣，二来失去了享受宁静早餐的美妙感觉。长期不吃早餐会造成营养不良、贫血、抵抗力降低，并会产生胰、胆结石。所以早餐一定要吃，最好呢，是在7点到8点吃早餐，因为这时人的食欲最旺盛。

- See more at:

[http://bbs.creaders.net/health/bbsviewer.php?trd\\_id=921394#sthash.d5bH8QtT.dpuf](http://bbs.creaders.net/health/bbsviewer.php?trd_id=921394#sthash.d5bH8QtT.dpuf)