

20岁作息要规律 30岁学会舒压 40岁经常适度运动

不同年龄女性秋季养生妙招

秋天,许多女性朋友会明显感觉到手脚皮肤很干燥,这是由于全身津液被燥气损耗,五脏都处于燥热状态,使得女性容易疲劳、情绪低落,人也变得懒散。

针对不同年龄的女性,专家给出了不同的秋季保健妙招。

20岁:秋季作息要规律

古人说,日出而作,日落而息,说的是顺应自然而生活。

二十几岁女孩的身体状况最好,精神状态也最佳,对一切事物充满了好奇心,因此往往导致生活作息不正常。但爱玩的你一定

要记住:最佳的睡眠黄金时间是晚上11点之前。良好的生活作息不仅让20岁的女孩在秋季每一天都有好精神,良好的作息也让你一辈子都健康。

不要小看秋季作息规律的重要性。青春期女孩由于丘脑下部和垂体的调节功能尚未完全成熟,秋季若不注意保健,容易引起功能失调性月经紊乱。

30岁:秋季要舒压

秋天,30岁的女人应该特别注意养气调神,要做好“收气”的工作。秋天容易让人产生失落之

感,环境让人忧愁,这时,很多女性会出现精力减退,性情忧郁,情绪紧张,动作迟缓,反应差。《黄帝内经》说“悲则心系急,肺布叶举,而上焦不通,营卫不散,热气在中,故气消矣”。所以,秋天悲伤,就会损伤心气,心肺都受伤,降低我们的免疫力,你怎么还可能从头到脚都美丽呢?

因此,工作、家庭压力都很大的30岁女性,秋季最重要的养生秘笈,就在于舒缓压力,拥有正面、积极的心态。

一个小窍门是,可以每天临睡

前记录下一天里发生的开心的事情。这在当时看来可能都是些不起眼的小事,却能帮你发现生活中的点滴美好。有时候,会心一笑之时压力也就自然释放了。如果遇到心理危机而难于自行解脱,不妨求助于心理咨询机构。

40岁:秋季适度运动

40岁的女性精力由盛转衰,家庭负担更加繁重,必须时时注意保养身心。养生不仅仅是调补,更是一种生活习惯,一种生活方式。

女人在进入中年后往往不喜欢做剧烈运动,而秋季养生也不主张

剧烈运动,所以,秋季是开始步行运动的绝佳时机。

轻快的步行能让你不知不觉燃烧掉不少热量,有规律的锻炼可保持你体内旺盛的新陈代谢。步行的另一好处是带给你全天的充沛精力。同时,感受到室外阳光空气的抚慰,能提高人体氧气利用率,才能有更多的能量为事业家庭奔波。

如果你实在太繁忙,也要每周抽空步行3至4次,如果有机会在秋高气爽的天气里登高,感觉会更好。

(据《扬子晚报》)

居然之家
Easyhome

装房子 买家具 我只来 居然之家

30周年店庆

9月1日-9月16日

30根

居然之家
Easyhome

9月16日现场抽奖

百万礼品 买就送

购物满4000元以上送价值200、300、500...元以上的礼品。

家具 以旧换新 补贴 5%



活动期间,只要您在泰安店购物实交全款满3000元即可在一楼总服务台领取刮刮卡一张,现场刮卡中奖顾客即可当场获赠精品礼品。此外,还可参加9月16日下午15:00现场抽金条的活动,三十根金条100%中出,到底谁是金条之主?

百万礼品疯狂大派送,购物满4000元即可获赠价值200元的精美礼品,以此类推,多买多得哦!

泰安店三周年店庆特推出装修风格汇,家装设计师现场讲解,为您量身打造专属家居生活,更有万款名品超级展销会。

个别品牌个别商品不参加活动