

## 人体最佳的洗澡、睡觉、吃水果、美容……时间



### 1.刷牙的最佳时间

饭后 3 分钟是漱口、刷牙的最佳时间。因为这时，口腔的细菌开始分解食物残渣，其产生的酸性物质易腐蚀、溶解牙釉质，使牙齿受到损害。



## 2. 饮茶的最佳时间

饮茶养生的最佳时间是用餐 1 小时后。不少人喜欢饭后马上饮热茶，这是很不科学的。因为茶叶中的鞣酸可与食物中的铁结合成不溶性的铁盐,干扰人体对铁的吸收，时间一长可诱发贫血。



## 3. 喝牛奶的最佳时间

因牛奶含有丰富的钙，中老年人睡觉前饮用，可补偿夜间血钙的低落状态而保护骨骼。同时，牛奶有催眠作用。



#### 4.吃水果的最佳时间

吃水果的最佳时间是饭前 1 小时。因为水果属生食，吃生食后再吃熟食，体内白细胞就不会增多，有利于保护人体免疫系统。



#### 5.晒太阳的最佳时间

上午 8 时至 10 时和下午 4 时至 7 时，是晒太阳养生的最佳时间。此时日光以有益的紫外线 A 光束为主，可使人体产生维生素 D，从而增强人体免疫系统的抗痨和防止骨质疏松的能力，并减少动脉硬化的发病率。



## 6.美容的最佳时间

皮肤的新陈代谢在 24 点至次日凌晨 6 点最为旺盛，因此晚上睡前使用化妆品进行美容护肤效果最佳，能起到促进新陈代谢和保护皮肤健康的功效。



## 7.散步的最佳时间

饭后 45 分钟至 60 分钟，以每小时 4.8 公里的速度散步 20 分钟，热量消耗最大，最有利于减肥。如果在饭后两小时后再散步，效果会更好。



## 8.洗澡的最佳时间

每天晚上睡觉前来一个温水浴(35℃~45℃)，能使全身的肌肉、关节松弛，血液循环加快，帮助你安然入睡。



## 9.睡眠的最佳时间

午睡最好从 13 点开始，这时人体感觉已下降，很容易入睡。晚上则以 22 点至 23 点上床为佳，因为人的深睡时间在 24 点至次日凌晨 3 点，而人在睡后一个半小时即进入深睡状态。



## 10.锻炼的最佳时间

傍晚锻炼最为有益。原因是：人类的体力发挥或身体的适应能力，均以下午或接近黄昏时分为最佳。此时，人的味觉、视觉、听觉等感觉最敏感，全身协调能力最强，尤其是心律与血压都较平稳，最适宜锻炼。



### 附：人体 24 小时使用手册

- 1：00 人体进入浅睡阶段，易醒。此时头脑较清楚，熬夜者想睡反而睡不着。
- 2：00 绝大多数器官处于一天中工作最慢的状态，肝脏却在紧张工作，生血气为人体排毒。
- 3：00 进入深度睡眠阶段，肌肉完全放松。
- 4：00 “黎明前的黑暗”时刻，老年人最易发生意外。血压处于一天中最低值，糖尿病病人易出现低血糖，心脑血管患者易发生心梗等。
- 5：00 阳气逐渐升华，精神状态饱满。
- 6：00 血压开始升高，心跳逐渐加快。高血压患者得吃降压药了。
- 7：00 人体免疫力最强。吃完早饭，营养逐渐被人体吸收。
- 8：00 各项生理激素分泌旺盛，开始进入工作状态。

9:00 适合打针、手术、做体检等。此时人体气血活跃，大脑皮层兴奋，痛感降低。

10:00 工作效率最高。

10:00-11:00 属于人体的第一个黄金时段。心脏充分发挥其功能，精力充沛，不会感到疲劳。

12:00 紧张工作一上午后，需要休息。

12:00-13:00 是最佳"子午觉"时间。不宜疲劳作战，最好躺着休息半小时至一小时。

14:00 反应迟钝。易有昏昏欲睡之感，人体应激能力降低。

15:00 午饭营养吸收后逐渐被输送到全身，工作能力开始恢复。

15:00-17:00 为人体第二个黄金时段。最适宜开会、公关、接待重要客人。

16:00 血糖开始升高，有虚火者此时表现明显。阳虚、肺结核等患者的脸部最红。

17:00 工作效率达到午后时间的最高值，也适宜进行体育锻炼。

18:00 人体敏感度下降，痛觉随之再度降低。

19:00 最易发生争吵。此时是人体血压波动的晚高峰，人们的情绪最不稳定。

20:00 人体进入第三个黄金阶段。记忆力最强，大脑反应异常迅速。

20:00-21:00 适合做作业、阅读、创作、锻炼等。

22:00 适合梳洗。呼吸开始减慢，体温逐渐下降。最好在十点半泡脚后上床，能很快入睡。

23:00 阳气微弱，人体功能下降，开始逐渐进入深度睡眠，一天的疲劳开始缓解。

24:00 气血处于一天中的最低值，除了休息，不宜进行任何活动。