

如何将你的身体恢复到最完美的状态

如何将你的身体恢复到最完美的状态，我会从五点来纠正你，从体态、饮食、护肤、作息、运动，锻造属于你的完美状态。

形体篇：

你觉得自己含胸驼背看起来没气质是因为自己的不良习惯吗？其实更大的问题是来自于你的情绪。每当你自卑、压力大、消极的时候，你的身体会处于一种保护性姿态，它会不断的加重你头前倾、圆肩驼背的问题。如何解决？一、加强自己的自信心，不要见到人就低头含胸。二、强化背部力量，调整呼吸方式，三、减少负面情绪，不要消极生活，不要高压工作，这点是最重要的，你的身体离完美状态又近了一步。

饮食篇：

当你的身体长期处于半饥饿状态，你抗压的能力就会降低，焦虑、精神内耗就会产生。高糖份食物有助于你对抗这种情绪，可适当即可。过多会让你的情绪不稳定，暴躁、抑郁。煮奶茶、蛋糕、糕点等饮食讲究定时定量，这是胰岛素规定的早上七点，中午 12 点，晚上七点，上下累计一小时。按这个饮食规律，你的身体离完美状态又近了一步。

护肤篇：

你真的了解自己的肤质吗？即使了解，你知道怎么对症下药吗？首先你要明确自己的肤质，现在去洗，把脸擦干，静置半个小时，这个时候有的人会觉得没什么感觉，那你就是中性皮肤，通常表现为不爱长痘，皮肤弹性好，不干燥也不油腻。很多男性的皮肤都是这样，非常的耐燥，即使不用护肤品，肤质也照样很好。有的人会面目比较干燥紧绷，我建议擦干后可以涂一些水乳，有的人会面目油腻，怎么除油都不管用。除油的办法我放到结尾，这些都是常见的肤质，我教大家一套洗脸的办法，白天呢，尽量不要用洗面奶，冷水洗脸，用毛巾把水洗干，晚上用温水洗脸，洗脸前一定要洗手，用洗面奶在脸上画圈清洗。然后用毛巾吸干水分就可以护肤了。针对于油性皮肤，不是用多好的产品去除油，而是保持规律作息，饮食清淡，不要过度熬夜和清洁皮肤，记得少用手去碰脸，这样你就离完美状态又近了一步。

作息篇：

现在的人普遍都很难入睡，不规律的作息往往会导致身体和精神都不在状态。你为什么难以入眠呢？其实很大的原因是你把床的概念混淆了。因为只要你把平常做的一些事儿，如吃饭、打游戏、刷手机都在床上做，大脑就容易形成条件反射。你需要做的是建立和床的联系，让条件反射变成床等于

睡觉。不要一边玩手机一边告诉自己还有多久入睡。睡前的20分钟不要碰手机。打游戏和刷视频都有上瘾机制，它会让你的大脑亢奋，而且手机的灯光也会让你清醒。睡前可以听一些音乐，并且要调定时，整宿播放会让你睡不好觉。只要保持长期的规律睡眠，你的作息就是健康的。熬夜的标准是睡眠时间小于七小时，且睡眠周期不规律。保证良好的作息，才能让你有充沛的体力和精神，你的身体离完美状态又近了一步。

运动篇：

当身体长时间处于不运动的状态，情绪往往会变得低迷、焦虑、敏感，不易产生快乐，皮肤也会变得暗沉发黄、松弛，而且身体极易发胖。那怎么运动才合理呢？每周至少完成150分钟到300分钟的中等到剧烈有氧运动，包括慢跑、游泳、爬楼梯、骑单车等，也要搭配一些力量训练，如哑铃及一些健身器材。当有了充足的运动，情绪会变得乐观，精神也会变得更有韧性，皮肤也会变好。如果你日常有不爱吃水果蔬菜，不爱运动、经常熬夜的习惯，建议每天补充一粒维生素C。运动改变的不仅是外在，对内心也有很大的改变。当你的身体只要掌握我说的这五点，你的身体也就到了完美状态了。

接下来会从心肝脾胃肾，5点来打造你，让你的身体恢复完美状态。

心脏篇：

心脏是人体内最重要的器官之一，承载着人体循环系统的重要职责。心脏的健康对人体健康有着至关重要的影响，因此了解心脏健康知识是每一个人必须重视的事情。下面，我将为大家介绍几点心脏健康知识。

1.保持健康的饮食习惯

心脏健康与饮食习惯有着紧密的联系。高油脂、高胆固醇和高热能食物是心脏健康的“杀手”，如饮食不当会引起血脂升高、血压升高、血糖不稳等问题，导致心血管疾病。因此，我们需要尽量减少高油脂、高胆固醇和高热能食物的摄入，多吃水果、蔬菜、鱼类、坚果等富含健康营养素的食物。

2.保持规律的运动习惯

适度的体育运动可以增强心肺功能，提高心脏健康水平。每周进行 150 分钟的有氧运动可以降低心脏疾病的风险。我们可以选择散步、慢跑、游泳等低强度的运动，慢慢地逐渐增

加运动强度和次数，但是需要根据自身身体情况逐渐适应。

3.控制血脂

血脂升高是心脏疾病的一个很大的危险因素。过高的血脂会导致动脉硬化，使血管变窄、质量变差，从而引起心脏健康问题。我们需要控制饮食，选择低脂、低胆固醇的食物，并尽可能增加运动，避免长时间坐着不动，引发血脂升高。

4.戒烟酒

吸烟和饮酒对心脏健康都不利。尼古丁和酒精对心脏和血管都有损害作用，吸烟和饮酒后心率和血压会上升、冠状动脉收缩，从而增加阻力、引起心脏负荷增加，导致心脏疾病。

5.坚持心脏健康检查

每年体检可以及时发现心脏健康的问题。如：高血压、心律失常、动脉硬化等。如果有家族遗传心脏疾病、工作压力大、生活不规律等高风险因素，每年要加强检查。

肝篇：

肝被称为人体最大、最繁忙且唯一可再生的内脏器官。肝总计有 500 多种功能，常见的功能有解毒功能、合成功能、代

谢功能、再生功能等等。简单说，人体内产生的毒素都要通过肝脏来解毒，就比如酒精经过肝的处理，最终会变成水和二氧化碳，而我们需要的凝血因子、血蛋白都是由肝脏合成的。相比于全球发病率为 0.01% 的肝癌，我们国内成年人脂肪肝的发病率高达 29.9%。而肝病的治疗手段主要有药物治疗、人工肝治疗和肝移植三种，每一项的治疗费都是非常昂贵的。想要拥有一个健康的肝脏，一定要从饮食、运动、心态三方面进行调整杜绝深夜烧烤和一切高油高盐的食物，拒绝熬夜。调整心态，适量运动，你总会有一颗好肝的，你的身体离完美状态又近了一步。

脾篇：

脾脏是人体内最大的淋巴器官。淋巴是由淋巴细胞以及淋巴液组成，分布在全身各处，是组成免疫系统的重要成分。因此，脾脏也是人体很重要的具有免疫功能的器官。

如何调理好自己的脾呢？

1.注意保暖：

我国的中医认为大部分疾病都是阴阳不协调，风湿邪秽侵入机体导致的，大部分的疾病都是没有做好保暖措施。在春季，早晚温差大，又是过早的脱掉厚衣服，导致湿邪入体。而湿寒之气对脾的伤害是很大的，它们会堆积在脾内，导致消化

不良、胃疼、肠胃炎症等。日常要做好保暖，注意温度变化，尤其是腹部的保暖。

2.适度按摩:

经常按摩腹部也能起到健脾的效果，双手放在肚脐附近，顺时针和逆时针各轻揉 60 下，注意力度不要太大，按摩时间也不能过长。平常躺在床上时也可按摩足三里穴，同样能达到调节脾胃的功效。

3.保持积极乐观的情绪:

积极的情绪可以使人身心健康，也可以调理阴阳、平衡气血，气而顺畅，神志清楚，是身体保持健康的一大因素。医学证明，积极乐观的心情，可以刺激人的中枢神经，中枢神经的兴奋，可以加强大脑对身体的调节作用。人体内的消化、吸收、分泌和排泄都会受到心情的影响。所以，保持积极乐观的心态可以改善脾虚。

4.适当的运动:

生命在于运动，运动有许多形式，例如:跑步、爬山、攀岩、快步走、瑜伽等。经常参加体育运动，可以有效的刺激肠道蠕动，提高消化能力和吸收能力。同时，也可以加强体内的新陈代谢，排出毒素。同时，运动可以加快身体的气血平衡，有助于脾虚的调节。

5.科学的饮食习惯:

改善脾虚的症状需要每天定时，定量的吃饭，做到荤素搭配，营养均衡 粗细搭配，不挑食，不偏食，除了主食之外，还应该多吃一些蔬菜水果，这样有助于助消化。也可以补充维生素和微量元素。在平时少吃一些生冷的食物。不要吃太多的油炸食品、生冷食物。这样，你的身体的完美状态又进了一步

胃篇:

它有完全独立的神经系统，因此被称为人体的第二大脑。所以你日常的负面情绪会影响到你的胃。高压工作者常常都有胃酸导流的情况，除了及时就医以外，这也是身体对我们的警告。那么当处于焦虑、抑郁的时候，我们应该怎么办呢？首先要减少生活中的负能量。往往一个好的居住环境总会让你有一个好的心情，而好的面容和身材也会大大的增加你的自信。记住，一定不要否认自己，让自己保持消极的情绪，日常要远离那些负面的人和事儿，一定要有长跑的习惯，他会让你持良好的心态和对抗困难的勇气。还有一点一定要少吃精加工的食物。做到这些，你一定会有一个良好的胃，你的身体的完美状态又进了一步。

肾篇:

良好的肾能带来什么？肾主骨生髓，这个髓指的是骨髓和脊髓。脊髓上通于脑，李时珍说过，脑为元神之腑。肾对你的思维、记忆力、注意力有一定的影响。肾开窍于耳，肾好的人一般听力都很好，而听力下降、耳鸣都是对你的警告。肾其华在发，肾健康的人，一般头发乌黑浓密，不易脱落。肾气足则精力充沛，尤其是休息后更是精力充沛。那该如何保护我们的肾呢？首先要保证日常的饮水量尽量少，盐可以选择海盐，量保持在六克左右，日常不要憋尿。运动方面，我推荐你做提肛运动，对你的提升真的很大。饮食方面，可以吃一些黑色的食物，如黑枸杞、黑芝麻、桑葚等。等等，拥有一颗强大的肾，你的身体离完美状态又近了一步。



更多文件请添加微信: jakenian