

2011年基础护理：谨记身体最佳养生排毒时间表 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/3/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_9F_BA_c21_3714.htm 分时间段讲述了人的身体最佳养生

排毒时间。早上5~7点：大肠排毒时间 如果大肠不能得到很好的排毒和修复，积累到一定程度的毒素不但会让皮肤长斑，甚至还会增加患直肠癌的几率。因此尽量在这段时间进行排便，因为时间越晚，积累的毒素就越多。如果便秘，则要多吃一些富含粗纤维的食物，如麦片、全麦面包等。或者配合经络按摩，大肠经对排便和大肠的养护有很好的功效。早上7~9点：胃排毒时间 胃是人体最大的消化器官，有储存、转运、消化食物的功能。因此，早餐一定要吃得丰富，最好能够吃一些养胃的食物，比如花生、核桃、苹果、胡萝卜等。另外，平时也可以泡一些红茶蜂蜜水喝，对胃也有好处。要保持心情愉快，因为紧张、焦虑等不良情绪也会对胃造成刺激。中午11~1点：心脏排毒时间 心脏是所有器官里的核心部分。专家建议，午餐吃一些补心的食物，比如桂圆，可以补脾益心。另外这段时间是心脏跳动速度的高峰期，因此注意不要剧烈运动。如果能够午睡一会，更有利心脏进行排毒。下午1~3点：小肠排毒时间 这段时间可以吃些食物适当补充营养。也可以做些简单的运动，比如踢腿，这样可以刺激小肠经，让小肠更好地蠕动。下午5~7点：肾脏排毒时间 这段时间为一天中锻炼的最佳时机，有助加快肾脏排毒。慢跑、快走等是较好的运动方式。另外，扭腰的锻炼效果也不错，可以刺激肾脏起到按摩的作用。晚餐可以吃些黑木耳、海带，不仅可以补肾而且还可排毒。晚上7~9点：心包排毒时

间这段时间是血液循环的旺盛时期，可通过拍打心包经，或者手臂的肘窝处进行排毒，这样能有效加强心脏的供血能力以及大脑的血液循环。除此之外还可以按摩中指，因为中指对应着心包经，做弹中指的動作可以活动心包经。晚上9点~11点：淋巴系统和内分泌系统排毒时间 这段时间切记要放松身心，保持愉悦的心情。另外，还可以配合一些颈部按摩，或者按摩人体腋窝处的极泉穴，有助于淋巴排毒。晚上11点~早晨5点：胆、肝、肺排毒时间胆、肝、肺的排毒都需要在良好的睡眠下进行，所以睡眠质量很重要。可通过以下途径来提高睡眠质量，让胆、肝、肺得到充分休息，从而排出毒素。

- 1、睡前吃一些有益睡眠的食物。如麦片、核桃，或者喝一杯热牛奶。
- 2、穴位按摩。睡前将百会穴、涌泉穴、足三里穴各按30次，都可以有效地帮助睡眠。
- 3、黑暗环境下睡眠。晚上睡觉一定要关灯，因为光亮会影响脑松果分泌褪黑素，褪黑素是帮助睡眠的重要功臣，有催眠的作用。
- 4、晚上10点睡觉。晚上10点~凌晨2点是身体排毒的黄金时段。

特别推荐：[#0000ff>2011年执业护士资格考试考后真题与答案](#) [#0000ff>2011年执业护士资格考试成绩查询](#) [#0000ff>2012年执业护士考试介绍](#) 更多信息请访问：[#0000ff>护士考试辅导](#) [无忧通关班](#) [#0000ff>护士论坛](#) [#0000ff>护士在线题库](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com