

引起血管收缩、虚冷，这样脂肪就会积聚，长此恶性循环会导致发胖。在有压力感的时候，不时喝上一杯减压茶，让血管负荷降下来，也防止你娇好的身材臃肿

未收敛。特点。现代科学研究，含有有机化合物 450 多种、无机矿物质 15 种以上，有保健、防病功效。绿茶中的天然物质成份对防衰老、防癌、抗癌、杀菌、消炎等均有特殊

喝上一喝了。因为枸杞能够挑出附着在肠壁上的宿便。提示：晚上多喝一点，隔天上午自会神清气爽，不再有倦怠了。（守恒整理）

晨起叩齿强肾固精

人在步入老年之后就会出现耳背、牙齿松动、脱落等迹象，所以牙齿和耳朵需要细心呵护。而通过牙齿和耳朵的运动，不仅能延缓衰老，还能强身健体，预防疾病，是中医公认的养生长寿之道。

晨起叩天钟，牙齿强健身体好
所谓“叩天钟”，也就是叩齿，是古代盛行的一种养生术。民谚“朝暮叩齿三百六，七老八十牙不落”说的就是“叩天钟”。每天早晨上下牙齿反复相互咬叩 60—360 次，不仅能强健牙齿，对身体其它器官也有很好的锻炼。

中医认为，肾生骨髓，肾气实则齿更发长。经常叩齿，能使经络畅通、强肾固精。坚持每天叩齿还可以促进面部血液循环，增加大脑的血液供应，使皱纹减少，起到延缓衰老的作用。

睡前鸣天鼓，耳好肾好睡眠好
“鸣天鼓”是我国流传已久的一种保健养生方法。其做法是两手心掩耳，然后用两手的食指、中指和无名指分别轻轻敲击脑后枕骨，发出的声音如同击鼓，所以古人称作“鸣天鼓”。坚持每天睡前重复做 64 次，或者早晚各 32 次，可以预防和治疗

眩晕、耳鸣、耳聋、内耳疾病等。

睡前鸣天鼓还有助改善睡眠状况

肾虚患者常表现为精神萎靡不振、睡眠不好，每天睡前鸣天鼓不仅能养神安神，还能促进睡眠，尤其对老年肾虚失眠更为有效。

“叩天钟”和“鸣天鼓”都是非常简单的养生之法，值得大家一试。只需利用早晨或睡前的一点时间，不管你是在上班途中，还是躺在床上都可以做，每天坚持下来，不仅能起到强身健体的作用，还能延缓衰老。（守恒整理）