

kierko / March 04, 2014 11:35AM

[五官延長壽命我有招](#)

眼睛減齡方法

- 1.多吃黃綠色食物。如胡蘿蔔、玉米、番茄、西蘭花、獼猴桃等，豐富的葉黃素和玉米黃素會在眼睛後部的光敏感組織中積累，幫助眼睛對抗紫外線，也能防止眼睛的功能性退變。
- 2.打乒乓球、多轉動眼睛。打乒乓球時，眼睛隨著快速運動的物體轉動，可以起到調節、放鬆的作用，延緩老花、預防近視。
- 3.用眼不超過40分鐘。用眼40分鐘，應休息至少10分鐘，最好的放鬆方法就是看遠處。另外，夏天到了，出門一定要戴上太陽鏡，防止紫外線讓眼睛老化。

口腔減齡方法

- 1.睡前用一次牙線。英國研究發現，睡前使用牙線清潔牙齒，比刷牙重要10倍。
- 2.別老用一邊嚼東西。這樣不僅會讓臉左右大小不一，還會導致一邊牙齒磨損嚴重，易折斷；另一邊卻因很少用到，積攢牙結石，引發牙周疾病。
- 3.半年看一次牙醫。有了牙病一定要及時治療，最好半年看一次牙醫。

耳朵減齡方法

- 1.遠離嘈雜的地方。臨街的窗戶最好有隔音功能，窗前多擺綠色植物也能起到隔音作用。
- 2.鍛煉平衡能力。可以倒著走、走貓步、單腿站立，這種反常規運動能刺激人體平衡反應，達到鍛煉目的。

鼻子減齡方法

- 1.常用清水洗鼻子。如果感覺鼻子裏分泌物太多，可以用清水或鹽水洗鼻子，清除鼻腔內廢物，對於鼻炎患者來說，這個方法尤其有效。方法是用掌心捧起水，低頭用鼻輕輕吸入，再擤出來，反複幾次。
- 2.別聞刺激味道。過分乾燥和污濁的空氣也會讓鼻子的抗菌能力降低，患上鼻竇炎。
- 3.感冒了趕緊治。感冒容易引起鼻塞或鼻炎，如果不趕緊治，就會落下病根，對鼻子的嗅覺造成影響。

喉嚨減齡方法

- 1.說話多停頓。說話時，最多多停頓幾次；長時間講話，多喝溫開水；不要用力清嗓子和咳嗽；少吃過冷、過熱的食物。
- 2.給嗓子“做桑拿”。嗓子疼時可以倒一杯熱水，張口呼吸熱氣，為嗓子做個桑拿。注意水溫不要超過50℃，每次“桑拿”時間控制在20分鐘左右。
- 3.減少打鼾。打鼾者除了接受正規治療外，睡覺時最好不要仰著，睡前別喝酒、濃茶。

[url=http://asthma2011.pixnet.net/blog/post/101691739][color=white][size=1px]And the wind[/size][/color][/url]

[url=http://kmkryy.blog.163.com/blog/static/212507174201332611330743/][color=white][size=1px]Ways of Making People Aware[/size][/color][/url]

[url=http://daeruy.blog.com/2013/10/09/money-to-buy-a-new-one/][color=white][size=1px]money to buy a new one[/size][/color][/url]

[url=http://printby.eklablog.com/written-for-you-a103266385][color=white][size=1px]Written for you[/size][/color][/url]

[url=http://printby.overblog.com/2013/12/rain-love.html][color=white][size=1px]Rain love[/size][/color][/url]
