

Những lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe.

Để tăng cường sức khỏe thì ngoài việc tập luyện đều đặn, nam giới cũng nên thực hiện một số việc sau vào buổi sáng sẽ giúp nhận lại những lợi ích tuyệt vời cho sức khỏe. Không chỉ chú trọng tới những chế độ ăn uống lành mạnh hay việc tập luyện đều nếu thực hiện thường xuyên những việc làm sau đây vào buổi sáng sức khỏe và tuổi thọ nam giới sẽ được gia tăng một cách đáng kể.

Xoa lòng bàn chân

Bạn có thể nằm hoặc ngồi, xoa hai chân vào nhau hoặc massage lòng bàn chân cho đến khi thấy nóng lên.. Thực hiện với lòng bàn chân và toàn bộ vùng chân trong khoảng 1 phút vào buổi sáng.

Dưới lòng bàn chân có những huyết tác động trực tiếp tới hệ thần kinh, từ đó làm dịu bớt sự căng thẳng ở các dây thần kinh, cải thiện não bộ tỉnh táo, tập trung hơn, làm thông các giác quan, mở các lỗ trên cơ thể để đón khí mới. Nhờ đó, tâm thần và sức khỏe của bạn sẽ ổn định hơn.



Xoa bóp phần eo lưng

Ở vùng lõm sau lưng, phía trên thắt lưng là khu vực huyết tác động tới cơ quan thận trong cơ thể. Vùng cơ quan này cần được giữ ấm nên hành động xoa bóp sẽ giúp bổ thận, hoạt huyết, cải thiện cơ lưng săn chắc, giữ tinh mạch hoạt động hiệu quả. Bên cạnh đó, nếu vùng lưng dưới được chăm sóc thường xuyên, nam giới cũng sẽ duy trì được phong độ ổn định, sinh lực dồi dào, từ đó giúp tăng cường sức khỏe và tuổi thọ theo thời gian.

Cách thực hiện rất đơn giản, bạn chỉ cần làm nóng 2 bàn tay, chà xát mạnh vào khu vực này. Trong quá trình xoa bóp, vừa làm vừa nhấn mạnh tay một chút nhưng vẫn thả lỏng xen kẽ để da đàn hồi. Massage trong khoảng 50 - 100 lần và làm vào mỗi buổi sáng sau khi thức dậy để thu về hiệu quả tốt nhất.



Hóp chặt bụng, nâng hậu môn

Hóp bụng và nâng hông là động tác giúp tăng cường lực co bóp của cơ vòng hậu môn cũng như thúc đẩy quá trình tuần hoàn máu. Đây cũng là một cách giúp nâng cao đời sống tình dục, tạo điều kiện thuận lợi cho đại trực tràng hoạt động mạnh mẽ và hiệu quả hơn.

Cách thực hiện: Hóp bụng, thở ra từ từ, sau đó nâng hông dần lên cao, thắt chặt hậu môn và giữ yên. Nín thở trong vòng 3 giây, sau đó thả lỏng, nghỉ ngơi 3 giây. Lặp lại động tác này trong vòng 1 phút, hít thở sâu. Mỗi sáng sau khi ngủ dậy, nên cố gắng làm khoảng 20 lần để thu về hiệu quả tích cực.



Kiểm chân

Kiểm chân không chỉ là hành động tốt cho con trai mà con gái cũng nên thực hiện đều đặn hàng ngày. Việc kiểm chân vào sáng sớm giúp các huyết đạo ở lòng bàn chân được kích thích, từ đó giúp đầu óc, tinh thần minh mẫn, tỉnh táo hơn.

Mỗi ngày, bạn nên dành 10 phút kiểm chân vào buổi sáng sau khi thức dậy để giúp lưu thông khí huyết và giảm nguy cơ mắc bệnh thiếu máu lên não. Thêm nữa, hành động này cũng giúp làm mềm các khớp, tăng cường sự dẻo dai, linh hoạt cho hệ xương sống và giúp tiêu hao được khối mỡ dư thừa trong cơ thể.



Chuyển Đến: [an.truong <tranglinhthuu@yahoo.com>](mailto:an.truong@tranglinhthuu@yahoo.com)

www.vietnamvanhien.org

VIỆT NAM VĂN HIẾN
www.vietnamvanhien.info
TỪ SÁCH VĂN HIẾN VỚI HƠN 6200 TÁC PHẨM