

# 润莲棠 润莲棠黑膜 美再美

|      |                         |
|------|-------------------------|
| 产品名称 | 润莲棠 润莲棠黑膜 美再美           |
| 公司名称 | 南京美再美生物科技有限公司           |
| 价格   | 面议                      |
| 规格参数 |                         |
| 公司地址 | 南京市栖霞区尧化街道金尧路29号7幢106室  |
| 联系电话 | 15005175656 15005175656 |

## 产品详情

### 饮食养生常识

#### 1、饮食要清淡

中医认为，秋季的时候气候比较干燥，所以尽量是不要吃太多刺激性比较强的食物，比如说辣椒和胡椒等，与此相对应的，应该多吃一些新鲜的蔬菜和水果，像是冬瓜、萝卜都等都是很不错的选择，多吃一些芹菜可以帮助我们散发体内的湿热。

#### 2、多喝水

秋冬季节比较容易出现燥热，为了应对这种情况，尽量是要多喝水，能够喝粥就喝粥而不是吃米饭，像是豆浆等也是很不错的，美再美润莲棠代理，萝卜和莲藕以及雪梨等具有补阴的作用，特别适合在秋季的时候食用。

#### 3、多吃温热的食物

秋季的时候气温开始下降，人体为了适应这种变化，新陈代谢的速度也会出现变化，所以尽量是不要吃生冷的食物，不然可能会导致消化不良等情况的出现，尽量是多吃一些温热的情况，同理，如果能够喝热水的话，润莲棠，就不要像夏天的时候大量喝冷饮了，每天睡觉之前可以喝一小杯人牛奶。

企业视频展播，请点击播放

视频作者：南京美再美生物科技有限公司

在冬天是什么养生运动适合做呢？

- 1、吞津：闭口做漱口状数回，再吞下口水。人的唾液未接触空气氧化时，不会发生异味，反而会有股香甜滋味；同时，唾液中含有许多消化酵素与营养成分，吞津对消化功能有帮助。
- 2、乾擦：用手掌或乾毛巾在脸部抹擦数回，胳膊等处也可用此法抹擦，对皮表循环有帮助，皮肤润泽。
- 3、拍jian：左手自然上甩拍右肩、右手拍左肩；也可用手掌交替拍腿。
- 4、转腰：右手顺弯腰之势向左脚尖伸展，再起身，换左手向右脚尖伸展，轮替数回即可。
- 5、握拳：直立或坐姿时，双手紧握後放松，反覆数回。
- 6、转颈、耸肩：肩颈部有脊椎及不少通往头部的重要血管，常转动颈部，耸耸肩膀，有助于肌肉，年老时发生脑血管疾病的机率也会大幅降低。

斑点、脸色暗沉以及痘痘等都是大家面对的肌肤的问题。想要肌肤好，除了做好基础护理外，还要辅以食疗。中医认为，面色与脾相关，如青春痘、是由于脾湿热偏盛；蝴蝶斑是肝郁脾虚所致；面黄无光泽是脾虚气血不能上承的表现。春季万物复苏，人体的脾功能也随之旺盛，所以春季护肤养颜以健脾舒血或舒肝健脾、通络的食疗较佳。

#### 枣莲猪骨汤

猪脊骨1具，润莲棠面膜，大枣150克，莲子100克，木香3克，10克。将猪脊骨洗净切碎，枣和莲子去核去心，木香、用纱布包好。同放沙锅内，加水适量，文火炖煮3个小时，即可分顿食用。以喝汤为主，亦可吃肉、枣和莲子，可常服食。补中增气、补脾、养血。

#### 润莲棠-润莲棠黑膜-

美再美(推荐商家)由南京美再美生物科技有限公司提供。南京美再美生物科技有限公司是江苏南京,用品的见证者,多年来,公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针,满足客户需求。在美再美领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈,共创美再美更加美好的未来。