

# 墨灸代加工 曲靖墨灸 承爱递康实力厂家

产品名称	墨灸代加工 曲靖墨灸 承爱递康实力厂家
公司名称	山东承爱递康生物科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	济南市历下区工业南路61号山岗新天地广场8-707
联系电话	18766117000 18766117000

## 产品详情

企业视频展播，请点击播放

视频作者：山东承爱递康生物科技有限公司

承爱递康提醒大家：养生先养脚

### 1、锻炼脚趾

建议大家可以通过用脚趾抓地等举措来锻炼脚趾，墨灸代加工，强身健体，达到长寿的目的。

做法：

- 取站立或坐姿，双脚紧贴地面，与肩同宽，脚趾以抓地、放松相结合的方式，交替刺激经络。

· 练习用二趾和三趾夹东西，然后反复将脚趾往上扳或往下扳，同时脚趾，可刺激脚部穴位，强身健体。

### 2、经常泡脚

平时多泡泡脚也可以达到养生长寿的目的。中医认为，热水洗脚，胜吃补药。每天泡脚15分钟就能发挥保健作用。

另外，在温热的水里加点中草药，促进人体血液循环的同时，可以使被皮肤吸收作用于人体，达到良好

的保健作用。

### 3、互打双脚

中医认为，脚与人体的五脏六腑、四肢百骸都有极为密切的关联。光在足底就有136个穴位反射区，分别对应人体的五脏六腑各个。

经常双脚互打，等于在调理全身五脏六腑。

尤其在冬天，双脚互打更是不可缺少，墨灸批发，因为“百病从寒起，寒从脚下生”。有很多老人通过双脚互打后，发现比热水泡脚还要实惠有效。

### 4、脚筋

人的筋之根就在脚部，要治根，养生也要调根，因此只拉身体的筋，而不把脚部的筋拉开，是治标不治本！

把脚部的筋拉软，不仅能够变得强壮，而且还能够改善人不好的脾气。

当然，拉脚部的筋有很多的方法，和舞蹈家一样的那种拉法并不适合中老年朋友。

所以操作，同时又比较方便的就是搓揉脚板底的脚筋。

脚面有个凹陷，一般的情况根本刺激不到，这也就是为什么泡脚效果好（因为热水可以刺激凹陷的地方）。

在这个脚凹陷的地方有很多精妙，比如长寿的涌泉，足跟有三焦经通过，这些都要拍打到，是用一定的力度往里头揉捏，可以触到一根比较粗、紧的经。

按揉以发热、经络舒服为准。按揉时应用指腹，不要用指甲刮。

所以，脚，这个平时容易被我们忽视的部位，墨灸厂家，却是养生长寿的法门哦。

经络是人体气血的通路，腧穴是气血汇合的场所。如果经络不畅通，必然会导致机体发生各种病证，药墨墨的局部温热作用可以软坚散结，促进局部循环，疏通瘀堵的经络。

现代人由于工作忙碌，很少有时间锻炼身体，导致全身经络都处在不畅通的状态，尤其是腿部经络更为明显，所谓“痛则不通，痛则不通。”

如果身体上的某些经络不通，身体也会发出信号，曲靖墨灸，人体上的经络非常多，其中，腿部有六条非常重要的经络，它们分别是哪些经络呢？

腿部经络主要有六条，分别是腿外侧的胆经，腿中间的胃经，靠近内侧的脾经，内侧的肝经，后腿靠着内侧的经和后腿中间的膀胱经。

腿冒凉气：阳虚！

一提到阳虚，很多人都会想到男性问题——这固然是很重要的一方面，但阳虚造成的危害远不止这些。阳虚的症状除了男减弱之外，还包括腰酸腿软、浑身无力、大小便清稀、等，尤其对于女性经期有很大影响。很多女性朋友月经延后、量少以及多见暗色血块都是典型的阳虚症状。

阳虚症状出现后，只要及早在生活习惯上纠正，还是能够回归健康的。平时做好保暖工作，尤其在夏季要避免空调直吹以及室温调节得太低。除此之外每晚要保证睡眠的充足，避免因熬夜影响到体内气血对身体的修复。

墨灸代加工-曲靖墨灸-承爱递康实力厂家由山东承爱递康生物科技有限公司提供。山东承爱递康生物科技有限公司为客户提供“药墨生产加工贴牌,特色儿童墨灸,美颜墨灸”等业务，公司拥有“承爱递康”等品牌，专注于康复产品等行业。，在济南市历下区工业南路61号山岗新天地广场8-707的名声不错。欢迎来电垂询，联系人：石经理。同时本公司还是从事药墨，松烟药墨，墨灸的厂家，欢迎来电咨询。