

# 甘肃汗蒸房承建

产品名称	甘肃汗蒸房承建
公司名称	保定春源纳米科技有限公司
价格	2000.00/平
规格参数	
公司地址	保定市同美大厦
联系电话	013833026738 18630212278

## 产品详情

甘肃汗蒸房承建

公司网址：[www.cynm315.com](http://www.cynm315.com) [www.hmhz888.com](http://www.hmhz888.com) 联系人：张经理 联系电话：0312-2652322  
手机：18630212278

金秋养生找汗蒸

一到秋冬季节，人们都有这样的感觉，皮肤变的紧绷绷的，甚至起皮脱屑，毛发枯而无光泽，头皮屑增多，口唇干燥或裂口，鼻咽也燥得冒火。“秋燥”经常为多种病痛孕发之根源，秋冬季节气温越来越低，人体的免疫力也随着降低，尤其中老年人，轻易旧病复发。人体的生理也要适应自然界的變化，若是体质虚弱，就难以适应这种变化，因此，秋冬保健成为当务之急。有专家人士说，秋冬保健在于“调”，具体怎么“调”，让我们来看看吧。

调养起居

调养从清晨开始。秋季气候干燥，但清晨却多是天高气爽，空气清新，是一日当中最为舒适的时候。早睡早起是好习惯，利于收敛神气，使肺不受秋燥的损害，保持充沛的活力。此外，据有关专家对脑血栓等缺血性疾病发病时间进行的调查研究发现，此类疾病在秋季发病率较高，而发病时间多在长时间睡眠的后期。秋季适当早起，可缩短或减少血栓形成的机会，这对于预防脑血栓发病也是有一定作用的。

秋季昼热夜凉温差较大，应随时增减衣服，以防止秋凉感冒。为了提高人体在冬天的御寒能力，呼吸道抵抗力较弱而易患气管炎的人们，应加强秋季锻炼，以保证机体顺利地完 成夏热与秋凉“接轨”，以提高人体对气候变化的适应性与抗寒能力。

调节饮食

“民以食为天”，饮食调理对身体的保健功效同样不可忽视。遵循季节变换的规律，科学进食，由内而外地调养，这就是“食疗”的功效。皮肤与口角干燥、口舌生疮、咳嗽、毛发脱落等，这些现象常被称为“秋燥”现象。当出现此种状况时，可适当选服些滋阴润肺的补品或药粥。如选择沙参、百合、银耳、芝麻、粳米及冰糖适量煮粥，早晚服食，润肺生津，养阴清燥。时刻

## 深层出汗，动汗为贵 1

中医治疗“八法”，首推“汗法”，外感“六淫”，内伤“七情”，都可以考虑有“汗法”治疗！中医强调：动汗为贵，指的是在运动过程中出的汗最为可贵，此为深层出汗。因皮肤外界高温而造成的大量出汗（如蒸桑拿或夏天高温），为浅表出汗。此时出汗主要是为了调节体温，同时也能带出体内一部分疲劳物质或对人体有害的重金属，但保健效果远不及深层出汗。

## 心情不好汗蒸可去所有的烦恼

负离子汗蒸可以提精神，工作时干劲十足；负离子汗蒸消除疲劳，有助于睡眠，还可以去出心中的不快，使人得到放松。汗蒸除了能使毛孔得到张开，促进血液循环外，还有更多也许你意识不到的作用。首先，当你走进汗蒸房时，面对洁白的墙壁、浴具，且只有自己处于一处、没有任何干扰的空间时，你会有一种安全感。其次，先当洁净的清水从头到脚、浇过你的身体时，除了洁身去污外，还让人感到“心灵的净化，凡尘的离去”。欣赏裸露的身体同时，也许你会由衷感叹到“身外之物有何用，重要的是自己的身体与灵魂”。第三，在公共间，当你、我、他彼此相互对视时，我们也许意识到人与人之间本质上都是一样的，不一样的只是那些外在的、人为的、机遇或权利、地位等交织在一起的东西，从而有可能建立如此的心态：人与人之间应当相互尊重。第四，汗蒸的同时，若我们主动联想、回忆曾经有过的令自己愉悦的情景，如与伴侣、密友漫步于细雨中，曾在大海边、森林里尽情享受自然的美感时等，放松的效果更会超出你的想象。

无论你在过去的汗蒸过程中是否感受到汗蒸的上述作用，但读了上述内容以后无疑让你对汗蒸的作用有了更多的了解。当你忙碌了一天回到家中的时候，当你遇到烦恼或心情不好的时候，建议你不妨先蒸一下