

# 热感精油姜丹生姜药油套盒 药王谷品牌批发商

产品名称	热感精油姜丹生姜药油套盒 药王谷品牌批发商
公司名称	珠海水木源商贸有限公司
价格	1.00/盒
规格参数	品牌:药王谷品牌 型号:5mmX10mm
公司地址	珠海市香洲区吉大九洲大道东1200号第六层609C室（注册地址）
联系电话	0756-6973967 13631232683

## 产品详情

姜疗套

( 805 )

产品组成：姜疗油 5ml\*12支 草本调理液20ml\*2支

针对性调理油5ml\*12支 彩盒可任配：1.能量中药膜12包 2.能量艾绒6包

3.本草灸泥 一盒 + 能量贴 一盒 4.无烟灸条 24根 5.中药熏蒸包 12包

# 人到中年 8个关键点要牢记

健康的几大杀手主要有：

- 1、酗酒。应酬多是高管们工作的一大特征，大量酒精摄入，对胃壁、肝脏、心脏、大脑、眼睛、肾脏等器官都有很大伤害，饮酒期间会摄入大量的脂肪、蛋白质，长期下来很多人都有胃病、酒精肝、脂肪肝、“三高”。
- 2、抽烟。每日吸烟超过十支，就可以对身体造成实质性损伤。谁都知道“吸烟有害健康”，可有些老总们因为习惯及上瘾使然，每天几乎是吞云吐雾，一支接一支的抽。
- 3、运动少。老总们忙啊，很难抽出时间活动活动，殊不知病倒了，想工作也工作不了了。“留得青山在，不怕没柴烧！”工作有的是，保护好身体，还愁没有事情做。生命在于运动，无论如何也得抽出点时间给自己的设备保养保养。
- 4、熬夜。大部分脑力工作者都是夜猫子型的，工作熬夜、应酬熬夜、打牌熬夜，遇到知己甚至彻夜长谈。殊不知，人体这部机器最适合在晚上11点——凌晨3点修整，此时睡熟可以让身体一天的疲劳完全恢复

，这时候的代谢是一种调理型代谢，保肝护胃，舒筋活骨，排除毒素，一身轻松

5、劳累。有不少老总事必躬亲，再加上有很多场合需要出席，有很多会议需要讲话，有很多应酬需要应付，有很多人需要关照，有很多决定需要拍板，还有战略需要提前考虑。这一切让老总们累得筋疲力尽，食欲全无，体质很差，整日昏昏沉沉。

6、压力。身在高位，必有压力。压力既可以化解，也可以减轻。转移注意力，增加一些自己感兴趣的事情，和家人团聚，体会温馨幸福的感受。旅游和度假，而不是出差，和三五朋友、和三两家人一起去风景秀美、空气清新的去处度假、旅游，脱离工作，完全放松。喝酒抽烟都不是解压的好办法，往往还让身体毁掉。

7、环境污染。城市人口集中，随着人们生活水平的提高，私家车的增长非常快速，城市污染越来越严重。现在的装修也很成问题，甲醛、苯酚、氡放射性都远远超标，伤害着我们的身。

如何保健，总结出40岁后最要牢记的8个健康关键点：

1、多吃4种食物。人到中年应尽量做到饮食均衡，除了保证规律饮食、吃饭七分饱以外，还要适当地多吃新鲜的果蔬和粗粮，少吃油炸、烧烤食品等，切忌胡吃海塞，餐餐大鱼大肉。日本一项研究发现，40岁后要多吃4种食物：豆制品提高骨密度，燕麦帮助降胆固醇，杏仁有利于控血糖，每周吃2次深海鱼，改善高血压。

2、少熬夜。每天尽量保证7小时的睡眠，晚上11点之前必须要睡觉，中午小睡半小时左右以恢复体力。

3、赶快戒烟。北京协和医学院教授、中国控烟协会副会长杨功焕强调：“烟草和烟雾中含有超过250种有毒物质或致癌物质，对呼吸系统、心脑血管危害极大。什么时候戒烟都不晚！”研究显示，40岁戒烟能多活9年。另外，人到中年，事业初见起色，应酬在所难免，小酌怡情，切不可不醉不归，否则肝脏会严重受损。喝酒一定要把握量，低度白酒最多2两，中度白酒别超1两，烈性酒要控制在25毫升以内，啤酒一天最多一瓶。

4、做力量练习。人到中年，新陈代谢开始减缓，肥胖几率增加，如果不重视锻炼，患慢性病的风险将翻倍增加。英国利兹城市大学运动学教授库克指出，40岁后，肌肉会逐渐减少，建议每周进行哑铃、杠铃、阻力带等有助于“重建”肌肉群的力量训练，以每周3次，每次进行8~10组为宜。如果没有时间，每天散步、快走30分钟，同样有益健康。转变心态，减法生活。4岁前后，很多人都要面对“中年危机”，事业上可能处于瓶颈期，停滞不前；家庭中上有老下有小，生活负担重。对此，北京大学心理学博士肖震宇指出，人到中年拼的就是心态，如果说年轻时积累知识、经验是做加法的话，40岁后就要学着做减法，及时清理消极情绪。调整好工作和生活的关系，多关注自己和家人，能让人更豁达。

5、调剂婚姻。40岁，少了恋爱和新婚时的甜蜜和浪漫，多了日复一日的琐事和趋于平淡的感情，婚姻开始出现危机。肖震宇建议，40岁后也要打造蜜月期，夫妻可以每年安排一次旅行，培养共同的爱好，找找恋爱时的感觉，重燃爱的火花。

6、注重体检。中医认为，40岁后人的五脏六腑、十二经脉开始衰落，外在表现是皮肤日渐松弛面部光泽慢慢消失、头发变白等，而内在变化是心脑血管变得脆弱，慢性病开始积累，因此定期体检十分必要。

7、开始健脑。一过40，很多人忽然发现自己容易分心、老是忘事。可以每天给大脑做做“有氧运动”，比如将时钟和台历倒置，增加观看难度；试着改变回家路线，重新认识周围环境；每隔几个月调整一下家里的布置等。另外，还要常给大脑“排毒”，通过大笑、冥想、听音乐等能让身体放松的方式给大脑解压。

8、保护牙齿。40岁后，唾液分泌减少，口腔自洁能力变差，牙齿开始“罢工”，牙周炎、牙齿酸痛、牙

龈红肿等问题会接踵而来。因此，中年人更要注意口腔保健。40岁后，除了坚持每天早晚刷牙，还要每年洗一次牙。