

冬至养生应抓紧艾爱贴一九灸养生时机

产品名称	冬至养生应抓紧艾爱贴一九灸养生时机
公司名称	广州艾爱贴生物科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广州市天河区宦溪西路14号B1001房
联系电话	400-9012168 13650853437

产品详情

这几天的气温，是不是回升了？这一会儿热，一会儿冷的，整得小艾都蒙圈了，广东是不是又入冬失败了？但是亲爱的小伙伴们，明天,我们将迎来第二十二个节气—冬至。

冬至是阴寒盛极之日，也是一阳初生之时。因为阴气盛极而衰，阳气开始萌芽，所以选冬至作为三九天艾灸时间的开始第一天，就是顺应这种自然界阳气初生的作用，以助人体阳气的生成。敲黑板啦！小艾给小伙伴们复习一下三九灸时间吧！

一九：12月21日—12月29日

二九：12月30日—1月7日

三九：1月8日—1月16日

加强：1月16日—1月24日

艾灸正当时

冬至灸，最重要的就是艾灸神阙穴和关元穴了。每个穴位用“艾爱贴”灸10-15分钟，一九期间每2-3天艾灸1次即可。

艾灸神阙，万病自灭

肚脐在中医里被叫做神阙穴，肚脐位于人体中央，其上为阳，其下为阴，肚脐介于上下之间，是调整脏腑、平衡阴阳的枢纽。

艾灸神阙穴可将初生之阳坚固在体内，慢慢生发生长，为体所用。艾灸肚脐，也是古今养生家的重要修炼方法。

艾灸关元，固本培元

关元，顾名思义，把元气关起来，使元气充足。特别是工作繁忙的现代人，压力过大，虚劳烦张，对阳气的消耗很大，如果元阳之气衰弱，很容早衰，或因正气不能抵御邪气的入侵而很容易生病。

常常艾灸关元穴，可以培肾固本，调气回阳，使元气充足，祛虚劳，补百损，壮一身之气。

《黄帝内经》上说：“冬三月，此谓闭藏。”也就是要关闭所有开泄的气机，要藏住。冬至一阳生，从此时开始阳气慢慢回升了。所以除了艾灸神阙穴和关元穴外，还可以艾灸大椎、肾俞、脾俞、太溪、中脘等穴位，从而保护阳气，藏住肾精。

冬至.起居

民间养生有“起居有常，养其神也，不妄劳作，养其精也”的说法，冬至能合理安排起居作息，就能保养神气，劳逸适度可养其肾精。因此，在起居上，小伙伴们应早睡晚起，等阳光出现才出外活动，“因为冬季天气寒冷，晨练过早容易使人体受寒冷空气刺激，诱发心脑血管疾病。”此外，冬季高血压患者如果晨练太早，气温太低会使血管骤然收缩，导致血压迅速升高，可能引起心绞痛发作，因此有高血压的朋友最好在上午八九点之后开始晨练，晨练之前应先遵医嘱服用降压药。

冬至.饮食

冬至来临，天气寒冷干燥，万物都已蕴藏，因此人的身体也需要进行滋补，而冬至也被人称之为最佳的滋补时节，那么冬季养生应该吃些什么呢？答案就是饮食宜多样，谷、果、肉、蔬合理搭配，适当选用高钙食品。最后小艾奉上艾爱贴养生专家艾善老师特地为大家推荐的两道食谱哦！

羊肉炖白萝卜

【配料】 白萝卜500克，羊肉250克，姜、料酒、食盐适量。

【做法】

白萝卜、羊肉洗净切块备用，锅内放入适量清水将羊肉入锅，开锅后5、6分钟捞出羊肉，水倒掉，重新换水烧开后放入羊肉、姜、料酒、盐，炖至六成熟，将白萝卜入锅至熟。

【功效】 益气补虚，温中暖下。对腰膝酸软，困倦乏力，肾虚阳痿，脾胃虚寒者更为适宜。

姜汁牛肉饭

【配料】鲜牛肉100克，姜汁5克，粳米500克，酱油、花生油适量。

【做法】

将鲜牛肉切碎，剁成肉糜状，放碟上，然后加姜汁，拌匀后加酱油、花生油搅拌。把粳米淘净放入砂锅中，加适量水，如常法煮饭，待锅中水分将干时，将牛肉倒入米饭，约蒸15分钟，待牛肉蒸熟即可。

【功效】 有益气和胃，补肾健脾。

【广州艾爱贴官网】 <http://www.gzaiaitie.com>

关注艾爱贴：gzaatie