

艾灸仪加盟_艾灸仪加盟公司-益生所艾

产品名称	艾灸仪加盟_艾灸仪加盟公司-益生所艾
公司名称	上海灿艾健康科技有限公司
价格	面议
规格参数	品牌:益生所艾 型号:土豪金
公司地址	上海市奉贤区环城西路2200号第一幢D120室
联系电话	400-9215-229

产品详情

小时候很期待过年，因为它有许多其他的意义：可以穿新衣服、吃好多好吃的、不用写作业、甜甜的叫上几句，就能拿到压岁钱。它是小时候实现我们愿望的“魔法时刻”！

长大以后过年对我们又意味着什么呢?也许是难买的车票、拥挤的春运和长辈无法回应的追问，更甚者过年还意味着年纪的增长，被时间追着跑的感觉越来越明显，身体素质、皮肤状态、精神状态都感觉有下滑的趋势，不少人都开始感慨“自己老了”。

其实你不是“老了”，这是你的身体需要“充电”了！长时间伏案工作、缺乏规律的作息、没有坚持定量合理的运动，让我们的身体处于一种“疲惫”的状态，进而也影响了我们的皮肤状态、精神状态。

想要改善这种状况让自己充满活力，就要坚持良好的饮食及作息习惯和适量的运动。此外，艾灸足三里这个人体穴位也是不错的方式之一。

足三里穴是人体众多穴位中，最具有养生保健功效的穴位之一，在民间有很高的知名度，在医家心里也是调理的常选穴位。它不仅能够疏经通络、祛风除湿，还可以健脾和胃、益气生血，具有很好的防病保健的功效。而且它的主治范围相当广泛，从上治头面疾病、呼吸道疾病，到下治肠胃功能紊乱、生殖器官疾病，都有它的参与。

足三里的七大养生功效

男性壮阳第一穴：足三里是男性养生的第一大穴，能够调理脾胃、补中益气、补肾壮阳，对治疗男性勃起不坚、早泄、脾胃虚弱等症有帮助。而且足三里越补越壮，所以对男性来说，若想提升性健康，足三里的养生手法就必须掌握。

调养气虚血虚：民间流传“常按足三里，胜吃老母鸡”，这是因为针灸刺激足三里穴，可以起到推动脾胃、生化全身气血的缘由，而经常刺激足三里，可以起到补气生血、补肾益精、强壮身体的作用，更能使人皮肤白嫩，气血充盈。

人体长寿第一穴：常灸足三里，可健脾益气、增补后天气血生化之源，使气血化生源源不断、四肢百骸、脏腑均得以滋养，从而延缓人体的衰老。

脏腑疾患必取穴位：在中医经络上，足三里穴是胃经合穴，擅治脏腑疾患，尤其是脾胃方面的问题，“肚腹三里留”，胃痛、胃胀等消化道疾病都可以通过刺激足三里治疗。

按压治疗高血压：中医认为，高血压发病与体质、情绪以及生活失调等有很大关系。足三里具有调节脾胃，抑制神经兴奋，降低血压的作用，用于治疗高血压效果显著。

拍打祛失眠：中医说“胃不和则睡不眠”，足三里为胃经之主要穴位，有理脾胃、主消化之功效，拍打或按揉至酸、麻、胀感后，可有效缓解失眠症状。

减肥与增肥：妙用针刺足三里，能够有效的调节胃肠道的蠕动，而这种调节是双向的，既可以促进胃肠道的蠕动，又可以延缓胃肠道的蠕动。所以体质虚弱的美眉就可以用她来强健身体，而略显肥胖的美眉就可以用其来减肥。

如何找“足三里”？

方法一：正坐在椅子上，屈膝，脚掌放平，自然平铺地面，用本人之手虎口围住膝盖，食指放于膝下胫骨前缘，四指并拢，当中指尖着处即是该穴。

方法二：伸足取之，左腿用右手、右腿用左手，以拇指沿胫骨外侧缘上移，至有突出的斜面骨头阻挡为止，拇指尖处即为该穴。

艾灸足三里的方法

艾炷灸：取极细之艾绒，做成麦粒大小的圆锥形艾炷，然后把它直立放置于穴位之上，再用线香从顶尖轻轻接触点着，使之均匀向下燃烧。第一个艾炷燃至一半，知热即用手指掐灭，或快速捏起；再将第二个艾炷放在原处，燃至大半，知痛即去掉或按灭；再继续灸第三个艾炷……。灸完1个艾炷即为1壮，一般每次灸9壮，至局部发红即可。施灸时注意避风。

艾条灸：艾条灸可以自己操作，不需要别人帮忙。一般进行温和灸，操作时将艾条一端点燃，对准足三里，约距0.5-1.0寸左右进行熏灸，使患者局部有温热舒适感即可，一般每侧穴灸15-20分钟，至皮肤稍呈红晕为度，隔日施灸一次，一个月十余次左右。老年人可于每日临睡前30分钟左右施灸。施灸时注意避风。

如果对具体操作手法，或取穴方法还有疑惑，可以下载益生所艾APP参考里面的真人视频和穴位讲解来找穴。APP以直观的方式教授艾灸的方法，让艾灸小白也能轻易上手。

此外，这款APP还包含了符合各个年龄层、不同群体的调理方案。只要根据自己的情况，设置好调理方案，APP就会提示你应该艾灸什么穴位、每次艾灸多长时间。而且不仅自己可以用，你同时也可以帮家里人设置调理方案，全家人一起艾灸。

通过艾灸足三里可以帮助改善身体状态，获得健康长寿，但想要收到预期效果，关键还是要亲身实践，持之以恒，方能凑效。

本文来自益生所艾<http://www.yssaaj.com/>