

筋骨冷敷凝胶小分子型 泰安筋骨冷敷凝胶 冠羲堂

产品名称	筋骨冷敷凝胶小分子型 泰安筋骨冷敷凝胶 冠羲堂
公司名称	山东奋冠生物科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	山东省德州市德城区新华街道办事处湖滨南大道669号万达广场A座公寓1505室
联系电话	13396262033

产品详情

冠羲堂筋骨冷敷凝胶养生知识

背部：背厚1公分人显老3岁，千金难买老来瘦，背厚薄如纸最健康

1、脊椎：是人体年轻的第二道生命线，也是五脏六腑的反射区，因为五脏六腑的神经和血管都连在脊椎上。脊椎弯曲变形容易压迫五脏六腑，还容易形成椎间盘突出，80%的慢性疾病都是因为脊椎弯曲变形所导致。脊椎的健康决定人体的健康！

2、高低肩：也是由于脊椎侧弯变形所导致，若不加以矫正很容易造成半身不遂。

3、大椎：是督脉的总开关，脂肪压迫大椎易形成头部缺氧，出现头晕、痛、失眠、多梦、记忆力下降。

4、脊椎两边是膀胱经：膀胱经是人体的两大条排水排毒通道，背部脂肪厚压迫膀胱经会造成排水排毒不畅，毒素堆积，水肿、肥胖甚至疾病。

冠羲堂筋骨冷敷凝胶养生知识：养生的规律是什么？这一个多月来，筋骨冷敷凝胶小分子型，每天晚上睡得都比较迟，其实也不是真的有多少重要的事情要处理。晚上睡得迟了，难免影响早上起床。虽然依然坚持早上6点起，但是觉得觉没睡够，人没有精神，既影响了练功也影响了读书。每天早上到公司，泰安筋骨冷敷凝胶，看看身边的同事，大部分也都象没睡醒似的，懒洋洋的，工作效率不高。还有一些90后同事，经常报怨说自己头上长了很多白发，70后的朋友满头白发的也不在少数。民这些都说明，我们的身体已经呈现衰老趋势，30岁、40岁的人就已经开始衰老了。那么，现代人究竟应该怎么养生呢？

《素问》里岐伯说“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数。食饮有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”这里说出了上古之人能活到一百岁的养生方法。那么养生有几个方面呢？

1、食饮有节

俗话说得好：早上吃得要像皇帝，中午吃得要像平民，晚上吃得要像乞丐。而现代人恰恰相反，早上睡觉不起床，匆匆忙忙上班顾不上吃早饭，而中午很多人也来不及做饭，凑合着吃点，到了晚上才有时间狠狠吃上一顿。而这正好和人体的新陈代谢规律相反了。早上是人体代谢率高的时候，也是各种细胞最需要能量的时候，而我们却不吃早饭或随便对付一下。到了晚上，人体各个器官开始进入休息状态，此时我们却在大吃大喝，不让身体休息。晚上吃的太饱会加重胃肠道负担，久之会导致肥胖，也会增加胃肠癌的风险。同时饮水、饮酒都不过量。

2、起居有常

人的一天，起床、睡觉、工作应该遵循一天12时辰的变化规律。十二时辰里有4个时辰很重要，分别是半夜的11点--1点，中午的11点--1点，早上的5点--7点，下午的5点--7点。大家一定尽量在这四个时间段内安排好晚上睡觉、中午午休、早上起床、下午运动的时间。

3、不妄作劳

现代人生活条件好了，大家都非常注重运动。无论是老年人，中年人还是年轻人，中国已经形成全民运动的风气。但是，运动量的大小，也要讲究遵循规律，运动量不要太过分。那种运动强度高、运动量过大，累得气喘吁吁，筋骨冷敷凝胶哪家好，大汗淋漓，精疲力尽的运动对人体是不利的。每个人身体情况不同，应该根据自己的身体情况选择有氧运动。走路就是上班族最好的运动方式。

4、形神合一

最近流行一句话，就是好好吃饭、好好睡觉。什么叫好好吃饭、好好睡觉啊？难道怎么吃饭，怎么睡觉我还不会吗？前面三个养生方法，其实都是外在的，就是形的层面。所有形的东西，都是不能和精神、情志分离的，一定要相结合，筋骨冷敷凝胶价格，才能有好的效果。比如有的人，确实是晚上10点就睡觉了，但他一直在看手机，并没有真正的入睡；还有的人晚上12点多才睡，早上确实在5点多起床，但是精神却跟不上。也有的人确实很注重吃，但是吃的营养不均衡或不符合自己身体所需；又或者是边看手机边吃饭.....等等。所以，吃饭时能专心的吃饭，品味饭菜的味道；睡觉时，能保持一颗平静的心，深度睡眠；运动时，能心神合一，全神贯注。这些都能让我们身体和心神完全相结合，真正做到专注、平静、感悟。

养生就是养精神，养生就是遵循天地的规律、遵循自身的规律，保持和谐，保持我们天然的、率真的、单纯的天性和状态。

冠羲堂筋骨冷敷凝胶养生知识四大虚是指什么？

气虚、血虚、阴虚、阳虚：

气虚就好像人体的燃料不足，从而导致动力不足；

血虚就是人体的营养液不足，进而导致身体枯燥、营养不良；

阴虚相当于水和津液不足，所以出现燥热；

阳虚，则相当于阳光不足，所以会让人感到寒冷。

四大虚的症状总结：阴虚内热；阳虚怕冷；血虚发燥；气虚无力。

出现以上任意一种，都是在提醒您该调理自己的身体了！建议每周用冠羲堂筋骨冷敷凝胶调理一下身体经络通，百病消。

筋骨冷敷凝胶小分子型-泰安筋骨冷敷凝胶-冠羲堂(查看)由山东奋冠生物科技有限公司提供。山东奋冠生物科技有限公司（www.sdfggw.com）是山东德州,医药、保健项目合作的翘楚，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在奋冠生物科技领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创奋冠生物科技更加美好的未来。