

三伏天这样做，感冒少身体好！盘他！！！！

产品名称	三伏天这样做，感冒少身体好！盘他！！！！
公司名称	四川蜜拓蜜实业有限公司
价格	.00/个
规格参数	
公司地址	四川省成都市武侯区天府大道666号
联系电话	暂无

产品详情

冬练三九，夏练三伏，在三伏天的时候潮湿闷热，此时是可以逼出体内湿气，那在三伏天怎样做不仅能去湿，还能减少感冒身体棒棒呢？下面就跟随蜜拓蜜小编一起来看看吧~~~

1、姜枣茶枣补血补气，且能够加快血液循环，逼出体内的寒气。姜枣茶非常适合寒气湿重的人喝。比如男性肾功能较虚弱的；以及女性痛经宫寒，白带较多的情况，都可以常喝此茶。另外，经常在有空调的办公室办公的人，也非常适用于此茶，有很好的的效用哦~

2、运动祛湿

夏季虽热，但轻微的活动四肢，也可以防湿、祛湿。在早上或是晚上是可以进行跑步、散步、行走的，不需要大幅度的出汗，只需要微微出汗，体内的湿气就可以随汗逐渐消散。对于想要减肉肉的同学们，夏天运动还有利于减肥。

3、泡脚祛湿

泡脚是三伏天不错的选择。寒从脚起，脚也是全身穴位多的地方，用泡脚的方式逼出寒气，会事半功倍。

4、穴位祛湿

祛除体内的湿气，还可以进行学位祛湿，人体上有一个穴位叫做足三里穴，它是足阳明胃经的穴位，是强壮身体的大穴，具有健脾和胃的功效。

足三里穴的位置很好找哦。在膝盖下方一尺的地方，有一个突起点，在这个突起点往外开一个大拇指的距离，就是足三里穴的位置。每晚按压十分钟，能够驱寒强胃，试试吧。

蜜拓蜜温馨提示，在三伏天这样做，会让感冒减少，身体棒棒！但如果还是不小心感冒发烧难受，此时可以使用感冒灸。它通过对穴位进行敷贴，刺激人体腧穴和经络，激发人体的自愈机能，达到祛风散寒、通阳解表、发散通窍的作用。如果您想了解更多感冒灸的信息，可免费咨询在线客服，或拨打我们的免费咨询热线：400-888-4655。我们的服务人员将热情的为您服务！

【蜜拓蜜集团新零售】

【感冒灸】 <http://www.mituomi.com/chinese/719.html>

【咨询链接】 <https://tb.53kf.com/code/client/10173120/5>