

武汉三好堂中医 气血滋补

产品名称	武汉三好堂中医 气血滋补
公司名称	武汉三好堂中医门诊部有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	武汉沌口经济开发区东风大道金桥太子湖1号B幢 1-2层
联系电话	13407136801

产品详情

春季一年四季，春生、夏长、秋收、冬藏。春天是万物复苏的季节，是养生的最佳时机。医学上认为，春养于肝，夏养于心，秋养于肺，冬养于肾，所以春天进补，重在养肝。春季喝汤宜选用较清淡、温和且扶助正气、补益元气的食物，同时还应根据不同的体质来调养。偏于气虚的人，可多选一些健脾益气的食物煲汤，如红薯、山药、土豆、鸡蛋、鹌鹑蛋、鸡肉、鹌鹑肉、牛肉、瘦猪肉、鲜鱼、花生、芝麻、大枣、栗子等；偏于气阴不足的人，可选一些益气养阴的食物来煲汤，如胡萝卜、豆芽、豆腐、莲藕、荸荠、百合、银耳、蘑菇、鸭蛋、鸭肉、兔肉、蛙肉、龟肉、甲鱼等。另外，春季饮食还要注意多食低脂肪、高维生素、高矿物质的食物，如新鲜的荠菜、芹菜、菠菜、马兰头、枸杞子、香椿头、蒲公英等，可起到清热解毒、凉血明目、通利二便、醒脾开胃等作用。

用沐浴液清洁经期间容易产生异味，尤其在夏季，但在洗澡时顺使用沐浴液清洁，或用热水反复清洗是不够健康的，反而容易引发感染，导致瘙痒病症。因为平日女性阴道内是略酸性环境，能抑制细菌生长，但行经期间阴道会偏碱性，对细菌的抵抗力降低，易受感染，如果不使用专业的阴道清洁液或用热水反复清洗更会导致碱性增加。因此，清洗需要选择专业的清洗液，尤其在经期。饮酒同样是受体内荷尔蒙分泌影响，经期女性体内的解酒酶减少，气血滋补，因此饮酒易醉。更严重的是，为了制造出分解酶来帮助分解酒精，肝脏负担明显加重，因此在这期间饮酒会对肝脏造成比平日更大伤害。冬季进入冬天，又到了进补的最佳时节。现代医学认为，冬季是一年中寒冷的季节，万物处于封藏状态，是一年中最适合饮食调理与进补的时期。冬季进补能提高人体的免疫功能，促进新陈代谢，使畏寒的现象得到改善；还能调节体内的物质代谢，使营养物质转化的能量最大限度地贮存于体内，有助于体内阳气的升发，为来年的身体健康打好基础。俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，讲的就是这个道理。冬季煲汤进补应顺其自然，注意养阳，以温补为主。根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，同时因人们的年龄、性别、职业等差异很大，在选择冬季进补的方案时，应因人而异。如形体偏瘦、性情急躁、易于激动者，应以“淡补”为主，采用滋阴增液、养血生津的食材煲汤，禁用辛辣等食物；而形体丰腴、肌肉松弛者，宜采用甘温食物，忌用寒湿、冷腻、辛凉的食物；脑力工作者，则宜多进食有益心、脾、肾三脏的食物，如富含蛋白质、维生素和微量元素的蛋类、海产品、新鲜的蔬果等。武汉三好堂中医-气血滋补由武汉三好堂中医门诊部有限公司提供。武汉三好堂中医门诊部有限公司（whshtzy.tz1288.com）是从事“三好堂”的企业，公司秉承“诚信经营，用心服务”的理念，为您提供优质的产品和服务。欢迎来电咨询！联系人：林经理。