

九州祛湿仓 九州量子祛湿仓 祛湿仓

产品名称	九州祛湿仓 九州量子祛湿仓 祛湿仓
公司名称	东莞市九州健康科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省东莞市东城街道罗沙路东城段1号1111室
联系电话	13652559565

产品详情

祛湿仓，赤小豆祛湿仓，量子祛湿仓，广州祛湿仓

祛湿的六大食物

山药：山药可整顿消化系统，减少皮下脂肪沉积，避免肥胖且增加功能，以生食，可将去皮白山药和菠萝切小块儿，一起打成汁饮用，有健胃整肠的作用。

绿豆：绿豆具有清热，除湿，消暑解渴的功效，多喝绿豆汤有利于，不过煮的时间不宜过长，以免有机酸，维生素受到破坏而降低作用。

燕麦：燕麦能促使粪便体积变大，水分增加，配合纤维促进肠胃蠕动发挥作用，将蒸熟的燕麦打成汁当成饮料来喝是不错的选择，搅打时也可以加入其他食材，如苹果，葡萄干，营养又能促进。

薏仁：它可促进体内血液循环，水分代谢，发挥滴尿的效果，有助于改善水肿型肥胖，薏仁水是不错的方法，直接将薏仁用开水煮烂后，祛湿仓定制，适个人口味添加少许的糖，是肌肤美白的天然保养品。

小米：小米不含麸质，不会刺激肠道壁，是属于比较温和的纤维质，容易被消化，因此适合搭配餐食用，小米粥很适合，有清热的功效，营养丰富，也有助于美白。

地瓜：地瓜所含的纤维质松软易消化，可促进肠胃蠕动，有助消化。是的吃法，是烤地瓜，而且连皮一起烤一起吃掉，味道爽口甜美。

东莞市九州健康科技有限公司是一家以祛湿舱在健康领域应用为核心，集研发、制造、营销、服务于一体的国家高新技术企业。九州健康依托现代科技挖掘中医瑰宝，致力成为全家健康解决方案供应商，专注祛湿舱健康技术研究与应用，独有的调理技术帮助众多用户重获健康，产品与服务深受海内外市场喜爱。九州祛湿舱畅销海内外，并建立起遍及北美、欧洲、东亚、东南亚等多个国家和地区的销售与服务网络。九州健康紧跟行业市场发展趋势，从行业创新、人才创新、技术创新、产品创新、商业模式创新、渠道创新等方面入手，联合多方优质资源，形成产学研优质联动。

祛湿舱，赤小豆祛湿舱，量子祛湿舱，珠海祛湿舱

祛湿，不是简单的对照症状。湿气性属阴寒，易伤阳气。《黄帝内经》说，寒者温之。温法才是湿气的根本。薏米祛湿虽好，但有一定的寒性，红豆性平，所以整个方子偏凉性。

湿邪分为湿热和寒湿，红豆薏米水只适合症状不严重的湿热体质。喝了寒凉的红豆薏米水，将湿气热气压下去，仿佛症状减轻，但实际把脾伤了。

从中医的角度，脾胃运化食物是需要阳气的，若是寒湿体质的人常吃薏米，易损伤阳气，对湿气的抵抗能力也会越来越弱。薏米有一定的健脾作用，但生薏米性凉，体寒和阳虚者都不宜服用。

误区三：祛湿就得多吃辣

民间有许多祛湿的方法，最常见的是通过辛辣来祛湿。很多人会说，四川、湖南等地的人都喜欢吃麻辣火锅，为什么呢？因为一出汗，湿就祛除了。

南方地区气候潮湿，吃辣椒确实可以发汗除湿。但中医认为，湿气大多与脾的运化功能有关，与出汗关系不大，所以中医更多的是强调健脾利湿。

东莞市九州健康科技有限公司是一家以祛湿舱在健康领域应用为核心，集研发、制造、营销、服务于一体的国家高新技术企业。九州健康依托现代科技挖掘中医瑰宝，致力成为全家健康解决方案供应商，专注祛湿舱健康技术研究与应用，江门祛湿舱，独有的调理技术帮助众多用户重获健康，产品与服务深受海内外市场喜爱。九州祛湿舱畅销海内外，并建立起遍及北美、欧洲、东亚、东南亚等多个国家和地区的销售与服务网络。九州健康紧跟行业市场发展趋势，从行业创新、人才创新、技术创新、产品创新、

商业模式创新、渠道创新等方面入手，联合多方优质资源，形成产学研优质联动。未来，九州健康将积极响应国家中国制造2025政策方针，加大自主创新投入，立足自身及行业发展需求，围绕创新驱动、智能转型、强化基础、绿色发展、人才为本等关键环节，推动祛湿舱健康事业发展，为打造健康中国贡献自己应有的力量。

蒸桑拿可以去除湿气吗

桑拿不但不能去除湿气，反而会使湿更重。如果确诊是体内湿气太重的话，平时饮食清淡些，湿邪过盛可致病。湿邪伤人有内外之分，外湿多由气候潮湿，坐卧湿地而致病;内湿多因喜食冷饮，贪吃生冷瓜果等寒凉之物，损伤人体阳气所致。

除湿方法：

- 1、运动：运动能帮助我们排出湿气，如果身上湿气重的话，每天坚持运动一个小时是可以祛湿的。可以采取跑步、游泳等方式运动。
- 2、泡脚：在自己的泡脚水里放置艾草，有助于体内去除湿寒，因为艾草具有很强的作用，使用泡脚能够有效的促进体内的血液循环，令体念的湿寒湿气排出体外。
- 3、口味太重：油腻、过咸、太甜等食物不易消化，会影响肠胃的功能。少吃太重口味的食物，多吃健脾祛湿的食物，例如、山药、苡米、苹果等。
- 4、排湿口——膝窝：膝窝又称腘窝，在膝窝的中心点上有一个重要的穴位叫委中穴，走的是膀胱经。膀胱经是人体祛湿通道。所以平时可拍打此处5—10分钟，至痧点显出，每一两周拍打一次。

东莞市九州健康科技有限公司是一家以祛湿舱在健康领域应用为核心，集研发、制造、营销、服务于一体的国家高新技术企业。九州健康依托现代科技挖掘中医瑰宝，致力成为全家健康解决方案供应商，专注祛湿舱健康技术研究与应用，独有的调理技术帮助众多用户重获健康，产品与服务深受海内外市场喜爱。

九州祛湿舱畅销海内外，并建立起遍及北美、欧洲、东亚、东南亚等多个国家和地区的销售与服务网络。九州健康紧跟行业市场发展趋势，从行业创新、人才创新、技术创新、产品创新、商业模式创新、渠道创新等方面入手，联合多方优质资源，形成产学研优质联动。未来，九州健康将积极响应国家中国制造2025政策方针，祛湿舱，加大自主创新投入，立足自身及行业发展需求，围绕创新驱动、智能转型、强化基础、绿色发展、人才为本等关键环节，推动祛湿舱健康事业发展，为打造健康中国贡献自己应有的力量。

九州祛湿仓(图)-九州量子祛湿仓-祛湿仓由东莞市九州健康科技有限公司提供。东莞市九州健康科技有限公司(www.qushicang.com)位于广东省东莞市东城街道罗沙路东城段1号1111室。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前九州在其它中拥有较高的知名度，享有良好的声誉。九州取得全网商盟认证，标志着我

们的服务和管理水平达到了一个新的高度。九州全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。