

中药美容功效 中药美容 南京美再美中药美容

产品名称	中药美容功效 中药美容 南京美再美中药美容
公司名称	南京市栖霞区邹秀莲美容店
价格	面议
规格参数	
公司地址	南京市栖霞区尧佳路9号尧化门安装公司隔壁
联系电话	15005175656

产品详情

饮食养生常识

1、饮食要清淡

中医认为，秋季的时候气候比较干燥，所以尽量是不要吃太多刺激性比较强的食物，比如说辣椒和胡椒等，与此相对应的，应该多吃一些新鲜的蔬菜和水果，像是冬瓜、萝卜都等都是很不错的选择，多吃一些芹菜可以帮助我们散发体内的湿热。

2、多喝水

秋冬季节比较容易出现燥热，为了应对这种情况，尽量是要多喝水，能够喝粥就喝粥而不是吃米饭，像是豆浆等也是很不错的，萝卜和莲藕以及雪梨等具有补阴的作用，特别适合在秋季的时候食用。

3、多吃温热的食物

秋季的时候气温开始下降，人体为了适应这种变化，新陈代谢的速度也会出现变化，所以尽量是不要吃生冷的食物，不然可能会导致消化不良等情况的出现，尽量是多吃一些温热的情况，同理，如果能够喝热水的话，就不要像夏天的时候大量喝冷饮了，中药美容功效，每天睡觉之前可以喝一小杯人牛奶。

脸色不好，皮肤差，总是让人难受！事实上体内有，又排不出来，脸色也会黄又黑。睡前养成好习惯，让人整夜好睡眠之余，还可以排毒身美容。快来看看都有哪些好习惯吧！

睡前泡脚

脚是人体中离心脏最远的部位，对血液回流影响很大，睡前用热水泡泡脚，既解乏，又利于睡眠，还可以健身。热水泡脚可以改善局部血液循环，中药美容养颜，驱除寒冷，促进代谢，最终达到养生减肥的目的。

伸懒腰

在睡前可以伸几个懒腰，对减轻一天的疲劳很有好处，伸个懒腰还可以让腰部得到活动，并保持脊柱的正确位置，保证你在睡眠中的内循环顺畅不受影响，让体内的毒由相应的脏器处理后排出体外，对身形的健美和身都有益

睡前敲胆经

按敲打胆经，可以舒经通络、血排毒，血液循环快了，身体就会有足够的能量来排毒。

如何敲胆经？

胆经在下肢的巡行路线是沿股、下肢外侧中线下行至小趾、次趾之间，有个很容易找到的标志，就是沿着裤子中间的那条线至膝盖侧面，主要是环跳、风市、中渎、膝阳关四个穴位。

太晚睡的话(晚上11点之后)就别敲了。因为肝胆是表里脏腑，晚上11点后敲胆经容易造成肝上火的现象。

核桃

又称胡桃、羌桃，与扁桃、腰果、榛子并称“四大干果”，西方称为“益智果”、“大力士食品”、“营养丰富的坚果”，东方视为“长寿果”、“养人之宝”，美国饮食协会建议，每周吃两三次核桃，尤其中老年人和绝经期妇女。

小人参胡萝卜

又称甘笋、“土人参”，具有轻微而持续发汗的作用，刺激皮肤的新陈代谢，增进血液循环，使皮肤细嫩、光滑、红润，中药美容祛斑，美国科学家认为，每天吃两三根胡萝卜，可使胆固醇降低10-20%，有助于预防心脏疾病。

灵根莲藕

根叶花须果实都是宝，富含淀粉、蛋白质、维生素C和B1，以及钙、磷、铁等无机盐，中药美容，最符合人体需求，易于消化，老少适宜，中医称“主补中养神，”，藕节短、身粗为好，从藕尖数起第二节好。

中药美容功效-中药美容-南京美再美中药美容(查看)由南京市栖霞区邹秀莲美容店提供。南京市栖霞区邹秀莲美容店(www.meizaimai.com)拥有很好的服务和产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！