

刮痧板厂家定制 刮痧板厂家 威阳科技

产品名称	刮痧板厂家定制 刮痧板厂家 威阳科技
公司名称	济南威阳医疗器械科技有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	济南市槐荫区美里湖街道范家庄工业园北区10号
联系电话	15216405588 15216405588

产品详情

背部刮痧减肥法刮痧板厂家刮痧板厂家电话

刮痧减肥的方法有哪些如何刮痧减肥刮痧减肥有什么妙招

背部刮痧减肥法

- 1、目标部位涂上活xue油，刮拭颈部正中线（督脉），从哑门穴开始至大椎穴，再往下延伸，到胸椎、腰椎和骶椎督脉巡行处，知道长强穴。
- 2、刮拭颈部两侧到肩部（膀胱经），从风池穴开始至肩井、巨骨穴。经过穴位包括肩中俞、肩夕俞、天髎、秉风等。
- 3、刮拭背部两侧（以督脉为中线），主要位置在足太阳膀胱经巡行处及脊椎旁开1.5寸和3寸的位置。

tips：刮痧方向尽量从颈、背、腹、上肢、下腿部从上向下刮拭，胸部从内向外刮拭。

手臂刮痧减肥法刮痧板厂家刮痧板厂家电话

手臂刮痧减肥法

- 1、先将精油均匀地涂抹在整个手臂上，然后由上往下按mo揉捏，将手臂肌肉按软，让精油更好吸收，这一步很重要，对接下来的瘦手臂有着非常大的作用，这也是所谓的磨刀不误砍柴工！
- 2、将肌肉按松软后，就可以刮痧瘦手臂了，顺着经络从上至下刮。手臂分六条经络，可以一条一条的刮，每条经络刮50-100次即可。
- 3、da肠经：特别是靠手腕上面一段，要多刮一下，特别是有便mi和宿便的人，在这一处会有明显的颗粒

和硬块，说明chang道里有很多毒su没有排干净，刮这里可以改善便mi和宿便症状，硬块也会变小，chang道干净了，皮肤也会变好。

4、心经：与小chang经相表里，处于内手臂靠里位置，从小拇指与无名指中间开始从上往下刮里面的一条。

5、小chang经：处于外手臂位置，刮的时候从小拇指开始从上往下刮外面的一条。

6、三焦经：位于手臂靠外面中间的位置，刮的时候注意是从上往下刮的。

7、肺经：与大chang经是相表里的，就是内外对应的一条，位于从拇指开始向上的一条，在刮的时候注意，要对应的刮，在刮完外手臂的一条经络后，接下来刮与其对应的内手臂的一条，这样手臂减肥效guo hao。

刮痧板，刮痧油，这都是必须的，刮痧油是不可以省的，如果你要保护皮肤的话。注意事项是空肚子或者饭后一个小时内不能刮痧减肥，还有注意保暖，就是刮痧减肥后三个小时内不能洗澡。

刮痧减肥先减腹，先从肚子瘦起。就是拿刮痧板隔着衣服刮肚子，一定要收腹（收的是腹肌，垂下来的就都是赘肉了），然后从上往下，从左到右，哪里脂肪多刮痧减肥刮哪里，但是必须保证每个地方都要刮20下左右，一天刮一到两次。这是个双向调节的过程，消得是脂肪，能瘦全shen，隔着衣服刮都不会痛，但请注意力度大点才能作用到皮下脂肪层。记得跳过肚脐眼，还有腰部穴位多也不要刮。当遇到肚子上有根结的时候，撩起衣服来，涂上刮痧油，重点刮那里，出痧的话要等痧退了才能再刮。

脂肪少了，其他的部位也要塑形。我们都知道手臂和大腿都不容易瘦，还是隔着衣服刮。当你在看电视或者浏览网页的时候，拿着刮痧板从上往下的刮，刮痧板厂家，还是二十下左右，请保证每个地方都要刮到，脂肪厚的地方可以多刮几下，但请注意，hao不要刮出痧，不然你要五六天后才能刮，这是很影响进度的。刮痧减肥胸腹部主要刮膻中、中腕、关元穴。刮痧由上而下。背邪主要刮俞穴。小腿主要刮三阴交、丰隆穴。此类刮痧减肥穴定位如下：

(1)俞穴取穴时通常采用俯卧俞穴位于腰部，当第二腰椎棘突下，左右二指宽处。

(2)膻中取穴时，可采用正坐或仰卧的姿势，膻中穴位于人体胸部，两乳tou之间连线的中点。

(3)中腕取穴时，可采用仰卧的姿势，于人体上腹部，前正中线上，具体找法如下：胸骨下端和肚脐连接线中点即为此穴。

(4)丰隆五指并拢，小指末节按足外踝gao处(右手按右脚，左手按左脚)，牛角刮痧板厂家，一直沿膝盖盖方向移动，大拇指触到腓骨(鼓起来部分)下，刮痧板厂家电话，小指尖的位置就是丰隆穴。“丰隆”穴有减少和抑制空腹感的作用。所以，通过对这一穴位的刺激，可以轻松地达到节食的效果。

(5)关元取穴时，可采用仰卧的姿势，关元穴位于下腹部，前正中线上，从肚脐到耻骨上方画一线，将此线五等分，从肚脐往下五分之三处，即是此穴。(6)三阴交取穴时，患者迎正坐或仰卧。三阴交穴位于小腿内侧，足内踝上缘三指宽，在踝尖正上方胫骨边缘凹陷中。

中医减肥之刮痧减肥要注意的小细节：

(1)来月经的前三天身体不宜过度折腾，刮痧板厂家定制，可以暂缓2)如果出现紫点那是

刮出痧来，说明身体有小小点毛病，稍稍停几天就会下去（个人体质不同，有些人是刮不出痧的）

(3) 刮痧时不要着凉，刮完后不要碰冷水，不要洗澡，hao是洗完澡刮痧之后就睡觉

(4) 刮痧后饮用热水一杯，可适当补充消耗的水分，防止头晕疲劳，还能促进新陈dai谢，加快代谢物的排出。

(5) 每天一次就可以了

(6) 不能带痧刮，出了痧后 要停到痧退才能再刮

(7) 刮完之后，用餐巾纸把没吸收的油搽试干净

(8) 刮之前一定要涂抹润滑作用的油比如：刮痧油、橄榄油、精油（不能用干性的）、不容易吸收的乳液(建议用精油或橄榄油类的) 中减肥减之刮痧减肥饮食上要注意事项：

如果你不是全身肥胖想减肥的话，饮食上没有什么特别注意的，只要少吃油腻、含糖量高的食物就行，如果能配合晚餐少吃一些，可以瘦得更快。本方法也可以用于瘦大腿（刮大腿部位就行），刮痧以后，可以做一些瘦tui瑜伽动作，拉伸肌肉，或者是空中踩单车动作，或者是躺着，双腿靠墙高举10分钟左右，效果会更明显。

刮痧板厂家定制-刮痧板厂家-威阳科技(查看)由济南威阳医疗器械科技有限公司提供。济南威阳医疗器械科技有限公司(jnweiyang.1688.com)为客户提供“拔罐器,拔罐喷剂,刮痧板,刮痧油,保健箱”等业务,公司拥有“威阳,春草养宝,威阳品众”等品牌,专注于医疗器械等行业。欢迎来电垂询,联系人:王经理。同时本公司(www.baguanpenji.com)还是从事拔罐喷剂厂家,山东拔罐喷剂定制,拔罐喷剂批发的厂家,欢迎来电咨询。