

刮痧板厂家 威阳科技 刮痧板厂家代工

产品名称	刮痧板厂家 威阳科技 刮痧板厂家代工
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

刮痧人群必须要了解的常识刮痧板厂家刮痧板厂家

刮痧人群必须要了解的常识

刮痧减肥是中医减肥中常见也是shou欢迎的减肥方法。但是，关于刮痧减肥大家又了解多少呢?这里，小编整理了八大刮痧减肥注意事项，请大家在使用刮痧减肥前务必知晓。

第yi点：要分别对待减体重和减zhi肪

首先我们要认识到，减肥跟减重这两个概念，大部分人认为减肥就是减重，其实不尽然，刮痧减肥是侧重于减zhi肪。因为一个人体重若是在正常范围之内，做刮痧治liao时体重自然变化不会很大，只是针对局部一些脂肪进行重新构造，实现改善体型。在这个过程当中，是调整脂肪的比例与分配，减去多余脂肪

第二点：每个人的减肥速度是不同的

刮痧减肥的速度根据个人的体质和对刮痧治liao的接受能力而定。比如说你的体重超过正常范围较多，刮痧板厂家贴牌，他减起来的速度可能就会快点。如果说体重在正常范围或只高出少许，那么你的速度就会慢一点。

第三点：刮痧减肥也会有平台期

很多人以为刮痧减肥每天都有进步，其实不然，刮痧减肥也会出现平台期。刮痧减肥分为几个步骤，时间跨度较长。在-2个疗程之间减肥的速度可能会比较快，刮痧板厂家批发，体重降得比较快，而3-4个疗程这段时间里，体重会进入一个稳定的平毫亨朝，到4-5个程疗程体重进入到一个缓慢减重期，这时体重、腰围等再次会慢慢减少。皮肤经过一段时间的松弛后，此时也会慢慢收缩回采，所以刮痧减肥liao效是一个累积的过程，初期的减重效果并不能一直延续，一个相对较长的平台调整期的存在，可能使患者失去信心，这也确实是放弃治liao的常见原因，但这恰恰是患者机体重建新的机体代谢平衡点的关键时期

，平台期对于治liao也是非常重要的。

第四点：刮痧不是痧出得越多越好

刮痧不是痧出得越多越好，因为刮痧治liao肥胖时，它选择的刮拭部位是根据中医学理论选择脾经和胃经上的穴位，和针对性的部位。加快皮下组织运行，ji活皮下消zhi细胞代谢，从而起到作用。

第五点：刮痧减肥很划算

刮痧减肥费用不太贵，是一种比较划算的减肥方法。

第六点：中医减肥不会影响健康

一般的过度节食减肥，减肥速度往往很快，但对身体的损害是很大的。然而刮痧减肥则不同，因为中医减肥过程并不要求患者主动节食，而是通过刮拭刺激穴位等调节代谢平衡，从根本上调节食欲，使肥胖者体内多余浊脂消散，体重减轻，从而达到减肥目的。

坚持就有效 经络刮痧瘦shen法 刮痧板厂家 刮痧板厂家

坚持就有效 经络刮痧瘦shen法

在春天，为了给胃肠减轻负担，我们通常不吃饱留三分地儿。但除去控制饮食，一些经络的拍打与运动也可以辅助减肥。>>>全方wei盘点刮痧减肥的小知识1、敲打带脉和肚子类。

作用：解决便mi、瘦du子、改善月经。

方法：带脉从侧身处、平行肚脐的位置，往下走出一个弧形。还有关键点是，你把那儿大概的感觉记住就足够了，没有必要记得那么清楚，和系皮带的位置，没差什么。在带脉和肚子这块区域，至少有两件事做：第yi，是轻轻敲打带脉;第二，是从外往内推肚子。(可以加点橄榄油，去帮助推肚子。不过不要用刮痧板，这个以“泄”为主，搞不好，会伤脾阳。)

时间：各10~15分钟即可。如果不便mi、腰部本来就比较纤巧，就可以把时间缩短一半。2、腿部刮痧。

作用：瘦tui很好。

方法：力度要适中，不要太狠，也不要太轻。精油、橄榄油什么的都可以用，从上往下，从下往上都可以，依据自己的习惯啦。要是已经有肌肉，那就用减肥转用的小锤子天天捶，捶到痛，如果只是软软的肉，就毫不留情的刮吧。

时间：这个也是10~15分钟。

当然，这些经络刮痧的方法只能辅助减肥，并且需要我们长期坚持下去，这些刮痧运动都可以边看电视边做，不会有什么影响，真是很好的一心二用。

腹部刮痧减肥有fu作用吗？

有不少的年轻女性反应自身并不胖，但是就是腹部赘肉比较令人烦恼，其实腹部是人体大部分经络循经的部位，由于腹部缺乏运动常会造成腹部经络的堵塞，腹部刮痧是很好的疏通腹部经络的方法，腹部的赘肉也就很容易减下来了。首先，两条腿要分开站立，站稳站直，同时收紧腹部，专门刮腹部的赘肉。两手握着刮痧板，在胸部找到自己的肋骨，沿肋骨的下缘刮拭，一直刮到小腹，从一侧开始向另一侧刮拭。

先从肋骨的下缘用力往下刮，再刮中间，再用力刮小腹，由上往下刮，由左到右刮，再由右到左刮，越用力减肥效果越好。不用担心会刮伤皮肤，因为是隔着衣服刮痧的。

注意一边吸气一边刮，因为你一收肚子，刮的就全是脂肪了，脂肪也会被带动着运动起来。肚子之所以会胖，就是因为缺少运动，这时候刮痧可以帮助赘肉运动。如此来回刮20圈，身体就会微微发热。从左到右一圈，从右到左一圈。

如果想要贴着皮肤刮痧，则需要在皮肤上涂抹一层刮痧油，同时力度要小点，否则很容易损伤皮肤。每天只需要刮1-2次，刮痧板厂家代工，可以选择早晨或者晚上睡觉的时候做。而且睡前刮痧特别有利于次晨。此外，你还可以站着边看电视边刮痧，只需要15分钟即可。

刮完痧之后喝杯热水。因为刮痧治liao使汗孔开泄，邪气外排，会消耗部分体内的津液。因此刮痧后喝杯热水有利于补充消耗的水分，还能促进新陈dai谢，刮痧板厂家，加速代谢产物的排出。刮痧的时候应该避免对着风口或者比较凉的地方刮痧，否则容易受寒，而且影响刮痧的效果。

刮痧板厂家-威阳科技-刮痧板厂家代工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)坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支技术过硬的员工队伍，力求提供更好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。威阳科技——您可信赖的朋友，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。