



# 国医节优惠大礼包,中医养生不容错过

随着现代生活节奏的加快,健康与养生成为越来越多人关注的焦点。为庆祝即将到来的“3·17”中国国医节,重庆晨报抖音小店为市民朋友精心挑选了一系列养生好物。即日起,超低价的按摩锤、红枣、足浴包等养生好物来袭,价格低至9.9元。让市民朋友在养出健康好体魄的同时,享受到实实在在的优惠。机会难得,快来抢购吧!

## 舌尖上的养生秘籍:吃出好身体

在中医看来,食物具有不同的性味和功效,可能影响人体的脏腑功能、气血运行和阴阳平衡,因此,中医饮食调理注重五味调和、荤素搭配,避免过度偏食或暴饮暴食,以保护脾胃功能,从而保持身体的健康状态。

例如,对于脾胃虚弱者,中医推荐食用易消化、营养丰富的食物,如山药、红枣等。在中医理论中,红枣被誉为“百果之王”,具有补气养血、安神定志、健脾益胃等多重功效。对于肝肾功能较差者,中医推荐食用黑芝麻,其具有滋补肝肾、养血润燥的作用,而且吃黑芝麻还能预防脱发,改善便秘,让你的肠胃更健康。而针对肺火旺盛、咳嗽痰多者,中医则建议多饮用罗汉果养生茶,罗汉果具有清热润肺的功效,能够帮助清除肺部的燥热,缓解咳嗽和痰多的症状,让您的呼吸更加顺畅。另外,罗汉果还有润肠通便的作用,所以肠燥便秘的人也可以尝试喝罗汉果养生茶。

为了满足消费者的不同需求,本次国医节期间,重庆晨报在抖音橱窗上架了红枸杞、新疆和田大枣、罗汉果清润茶以及黑芝麻丸等多种养生食品,品质上乘,价格实惠,现在购买,价格低到让人心动,单包养生茶仅要1.98元,2斤红枣只需29.9元,错过要等一年!

## 生理上的养生秘诀:动出好体魄

除了饮食调理,中医养生还注重运动锻炼。中医认为“动则不衰”,适当的运动可以促进气血流通,增强体质,提高免疫力。八段锦、太极拳等中医传统运动方式,不仅有助于锻炼身体,还能调节呼吸和心态,达到身心和谐的效果。重庆晨报特邀广大市民来一场春光之旅,去三生三世桃花源赏花踏青,现在下单,门票仅需9.9元就可购得。

运动后,身体往往处于疲劳状态,血液循环也可能受到影响,此时泡脚按摩便能发挥神奇的功效。泡脚按摩是一种非常有效的保健方法,泡脚能够改善血液循环,缓解肌肉疲劳,而按摩则能进一步促进血液循环,舒缓紧张的神经,二者相结合,不仅能有效缓解运动后的不适感,



国药太极集团中药标本馆里展示的食药同源(资料图片)



调节内分泌系统,还能帮助身体恢复活力,加快新陈代谢,提升整体健康水平。俗话说“养生先养脚,腿勤人长寿”,泡脚时,还可以选择加入一些中药材,如艾叶、红花、生姜等,这些药材具有温经散寒、活血通络的功效,能够进一步增强泡脚的效果。

为此,重庆晨报联合抖音平台特地为大家挑选了两款草本足浴包,内含14味艾叶生姜等草本原料,无需熬煮,量大汤浓,12包只需19.8元,即可包邮送到家!长期坚持用中药包泡脚按摩,不仅能让身体更加健康,还能提升精神状态,使人容光焕发。另外,橱窗内还上架了经络按摩梳和手作按摩锤等多种按摩精品,价格低至9.9元,适用于肩颈、腰部、腿部等多个部位,哪里不适捶哪里,时间有限,还不快下单!

## 心理上的养生密码:读出好心态

中医养生强调心理调适。中医认为情绪与健康密切相关,因此提倡保持平和的心态,避免过度焦虑和压力。在这个快节奏的时代,压力与焦虑似乎成为现代人普遍面临的问题,阅读报纸不失为一种传统而有效的放松方式。通过阅读来放松身心,调节情绪,有助于缓解压力,提高生活质量。

“我已经坚持读报几十年了,每天早晨坐在舒适的沙

发上,手中端一杯热气腾腾的养生茶,翻看今天的报纸,再舒服不过了!”市民周老今年已过七旬,岁月在他脸上刻下了痕迹,但他的内心依旧保持着年轻与活力。读报对周老而言不仅是获取信息的方式,更是一种养生秘诀。读报属轻量型身心活动,既能锻炼手部肌肉,又能活跃大脑思维,长期坚持读报,能够起到强身健体和延年益寿的作用。

读报养生,远离电子设备,回归内心纯净。2024年《重庆晨报》线上订阅已经开通,报纸共设立“今要闻”“身边事”“看天下”“财富志”“深阅读”“特约”“人文”“市井”“康养堂”等多个专栏,不仅可以了解时事动态,还能找到养生智慧,在享受阅读乐趣的同时,也能呵护自己的身心健康。现打开“重报都市生活”抖音号,进入店铺,原价480元的《重庆晨报》全年套餐,现只需360元即可获得阅读养生的双重享受,让您的生活更加充实精彩!同时,我们特别推出了《喜报》专栏,为您打造一个分享喜悦的平台,欢迎家有喜事的市民朋友们下单,向大家展现并分享您的喜事。

新重庆-重庆晨报见习记者 陈红莉 实习生 易灵敏



# 中医养生



浴尚艾湿寒足浴包 69元



北京同仁堂足浴泡脚包 19.8元



五齿按摩梳 29.9元



手工制作艾草按摩锤 9.9元



千方汇青润茶 19.8元



杞利元新货头茬枸杞 58元



新疆和田大枣2斤 29.9元



老金磨方黑芝麻丸 69.9元

重庆晨报橱窗:

三生三世桃花源

爆款热卖

抖音春游【早鸟票】3月15日开园,三生三世十里桃花+西游主题互动游园,仅...  
重庆 | 三生三世桃花源  
景区官方 可订3月12日 随时退·过期退 已售6000+

¥9.9 4.5 2.2折 去抢购

抖音搜索:重报都市生活  
地址:北碚区城郊三圣镇德圣村

重庆晨报

2023年开始订阅

《重庆晨报》每年期刊订阅 360元

喜报

定制你的专属喜悦

《重庆晨报》喜报定制4x4 364元



重报都市生活