

倡导绿色驾驶 每周少开一天车 为美丽北京加油!

中医养生之 养生专家谈养生

您可在中石化北京地区加油站领取“绿色驾驶”车贴，贴在爱车尾部，拍下照片（车牌号及车贴清晰可辨），发送至《新速通》微信公众平台可获得价值500元网球票一张。请详细填写您的姓名、电话、地址。

@新速通车友汇



REGIMEN
养生
专辑

养生 PRODUCT 产品

冬天气候干燥，缺少水分，我们应经常给自己补充水分以缓解干燥气候对人体的伤害。除了养生专家为我们推荐进补的饮食推荐，平时多喝水，多配合一些养生产品才是养生王道。



养生专辑之产品篇——蜂蜜、精油



制造 100% 有机蜂蜜

蜂蜜“食疗”在历史已有几千年的历史。蜂蜜营养丰富，含有70%左右的葡萄糖和果糖，还有蛋白质、无机盐、有机酸、多种维生素，以及钙、镁、钾、磷等物质。

好处二：消除大餐后的积食。蜂蜜可以促进胃酸正常分泌，还有增强肠蠕动的作用，能显著增加排便时间。

用法：每天早晚空腹各服25克。

石楠蜂蜜 这种蜂蜜呈现出可爱的红木色，从云南东南部地区的石楠花上采集而来。石楠蜂蜜富含抗氧化剂，能带来有效抗热，还能促进血液循环、保护心脏健康，并对食欲不振、消化不良及术后恢复有独特的效果。

金银花蜜 味道甜美，呈琥珀色，具有芬芳的金银花香。金银花蜜不仅含有蜂蜜的各种营养成分，而且秉承了金银花清热解毒的保健功效。

好蜂蜜源自专业

要保证蜂蜜 100% 有机，必须要有没有受过污染的蜜源。还有健康的蜜蜂。负责采蜜的工蜂的飞行距离通常离蜂巢 2-3 公里之内，因而要确保距离蜂巢 2-3 公里以内的空气和水源纯净无污染。因此，在没有工业污染的香格里拉非常适合。

产自香格里拉的蜂蜜，每年取蜜一次，控制取蜜次数，一来是为了保证取出的都是自然成熟蜜，二来也是让蜜蜂有足够的休息。养蜂专家认为，培养出强壮的蜜蜂不仅保证

蜜蜂有足够的休息，还需要经常检查，如蜂个头，或者是出现了小斑点之类。香格里拉农场邀请实践经验丰富的世家传人，帮助当地养蜂人培育强壮的蜜蜂，确保有机蜜的品质。

刺条有机蜜 这种蜜色泽金黄，产于生态自然保护区内，由 3000 个经过有机蜂培训的农民养殖和管理。每一罐蜜都会附上负责人生产的有机农产品的标签，经过严格的检验来确保质量和纯净度。研究证明刺条蜜可以降低胆固醇，缓解过敏症状，缓解头痛，对女性健康尤为有益。



植物精油：大自然的神奇能量

天然精油高效直接作用肌肤

香格里拉植物精油产品的美感来自于美国的香格里拉，这里位于青藏高原的生态之地，有着丰富的文化和多样的生态。

香格里拉农场出品的植物精油选用天然成分，不含任何人工合成物质、添加剂及防腐剂。选择有机的原料，采用低温冷处理的方法保留原料的营养成分。纯精油的分子及其细胞，它们可以直接渗透皮肤，与肌肤亲和，能渗透到肌肤深层，平衡肌肤机能，整体改善肌肤，从根本上解决了皮肤的色素沉着、干燥、粗糙、皱纹、色斑、暗疮等诸多问题。因此，纯天然精油的功效是高效而直理的，使用精油令身心、灵魂绽放。

推荐：薰衣草精油能够有效的刺激皮肤达到放松、抗痘、消炎以及肌肤再生的功效。

天然精油令人身心愉悦

植物精油的香气，蕴含大自然的神奇能量。当精油的分子扩散在空气中时，独特的香味可以直接影响到情绪。有些精油可以令人心情愉悦，有些能够令人放松心情。拿起精油轻轻一闻，植物的芳香被带到鼻子顶端的感觉细胞，传递到大脑的嗅觉区，也直接刺激下视体的分泌，产生镇定、放松或是兴奋的效果。

精油还可经由按摩进入皮肤的毛孔，随着血液的流动，精油将在体内影响各系统可长达数小时，数天甚至数星期之久。依个人的体质和健康状况而定。传递速度最快的为尤加利和白芷香，大约 30 分钟可到达包括心脏、血液等循环系统；最慢的是檀香、广藿香，大约要两个小时。一般来说，精油可以在 30 分钟内完成被皮肤吸收。

推荐：玫瑰天竺葵精油有着强烈的玫瑰花香，平衡情绪、沮丧，并振奋精神。适用于全面活跃、醒脑，调节荷尔蒙，利尿排毒，改善水肿。

茶树精油可醒脑、恢复活力，并增强免疫功能、舒缓呼吸系统。



阿里亚·沙莎
香格里拉农场联合创始人

TIPS 精油妙用

- 用于香薰：将精油加热，便可闻到让人心情愉悦、心神安宁的芳香。
- 加入洗澡水中：低浓度时，便可达到护肤功效。此种方法同样适合于泡澡。
- 复方精油可在洗澡完毕前，直接涂抹于手上。加上适当的按摩手法，使皮肤更快吸收。
- 将一滴精油加入水中即成使用者植物精油是即涂即精油直接涂抹于面部，加以适当的按摩，可以舒缓神经，解除一天的疲劳。

香格里拉农场

来自纽约的沙沙·阿里亚·马三兄弟三人第一次踏上香格里拉，就完全被香格里拉的美深深吸引了。风动月静，雪山环绕，广袤祥和，幽静恬淡，令人心醉。这片没有现代工业污染的净土不仅风景优美，而且具有天然有机产品的魅力。如纯净的蜂蜜、天然的植物原料，这些都是大自然的馈赠。兄弟三人决定在这里办农场，希望将有机健康的生活方式带给大家。这是他们的梦想。

www.shangri-lalrma.com
010-84510913