

養好身子四祕方

## 1. 早睡早起

晨起睡前做柔軟體操或簡易運動五到十分鐘，不僅可以鍛鍊出強健的筋骨，亦可清除體內的濕氣、寒氣或溼熱。絕對不要熬夜晚睡，那可能會將你的免疫力降低高達百分之三十。

## 2. 咳出廢氣

咳嗽時，可以握拳，以拳頭的上方敲打胸部的左上角及右上角；此乃肺部的頂端，輕輕拍打此處六十下，敲打中喉嚨會癢癢的然後產生咳嗽。記得左右兩邊都要敲，可每日多敲幾遍。尤其騎車或上下班時間回到屋內，更應馬上敲打，以清理肺中污染的空氣。

## 3. 呼吸不舒服

雙手同時按摩後腦袋五分鐘，喝熱杏仁茶或大步快走半小時，洗澡時以熱水沖後頸部數分鐘。

## 4. 溫開水

有一位治癌專家說：「避免癌症的最佳方法，就是一年到頭都喝溫開水。」身體必須消耗極大的能量，才能將喝下的冰飲料溫暖至正常體溫（攝氏三十六度半），如此一來整體的免疫力自然遽降了。如果常喝冰飲料，建議將飲料退冰半小時或改喝常溫白開水。避免癌症的最佳方法，就是一年到頭都喝溫開水，救救自己，晚餐別太晚吃，酸性體質是慢性疾病的開始。