

●眼睛的保养方法：

做法~先将双手搓热，然后闭眼，空掌捂在眼睛上，反复多次，可以明目去风，去目瘴。



●预防驼背的方法：

身子坐直双肩向后收，头颈部尽量要向后，
每天做几分钟，人永远不会佝偻。



●推腹法：最好的消除慢性病健身法

就是推肚子。

方法：用手掌或拳头，
由心窝向下推到小腹。



很多慢性病都可以在腹部找到相应的阻滞点（也许是一个硬块，也许是一个痛点，也许是一个气团）只要把它推开揉散，对应的慢性病就会随之消失。



呵!为了身体好，不管肥瘦都要多推推。^_^
早上起床和临睡前各推一次，10~20分钟，
躺在床上推更舒服。^o^

●常吃五色养颜粥
黄豆.绿豆.红小豆.黑豆.紫米

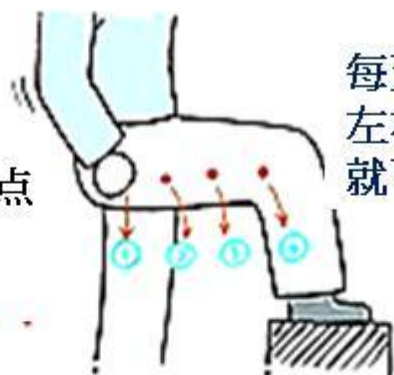


●敲胆经

最佳的进补方法，最简单的养生绝招！
直接刺激胆汁的分泌，
胆功能加强，人体的吸收能力就增强！

方法

如图0000四个点
每敲四下算一
次。



每天敲打(用点力)
左右大腿各50次
就可以了。

简单省时
效果妙



敲胆经对于患有脂肪肝和胆结石的人
是最简单最有效改善健康的方法！

胆功能不好会造成白发出现，
敲胆经可以令白发不断减少！



我的白发特别多，还有快一点的方法吗？



我知道一个快速方法，帮你试试吧！



你看，白发减少了吧！



健康自测

●你的指甲上有“小月牙”吗？

“小月牙”的多少可以判断身体内寒的轻重。



健康人的手指甲上都有一个“小月牙”而且大姆指的“小月牙”应占到指甲的 $1/4$ ，除小手指外其它的手指“小月牙”也应占 $1/5 \sim 1/6$ ，这样代表体内的寒热是比较均衡的。



如果只有大姆指有“小月牙”，说明体内寒重。
如果全部指甲都没有“小月牙”说明体内大寒，人的体力会比较差，血少、血稀。

哈哈.我的“小月牙”标准吧!



脏腑可能有病的表现 😊

如果指甲上的“小月牙”过大，
说明体内血液足、内热大，
是一种阳气过旺的表现。



这种人脾气容易暴躁，血压容易高。



看指甲能……



别生气！脾气暴躁对身体不好的！



●代表体内有寒的表现：

- 1.手脚长年冰冷。
- 2.流出的汗是凉汗。
- 3.流清鼻涕。
- 4.口臭时舌苔发白。
- 5.感冒发热时浑身感觉冷。
- 6.脚踝浮肿。
- 7.反复的口腔溃疡。
- 8.咳嗽时痰是稀白的。
- 9.爱打喷嚏，特别是早上起来连着打喷嚏。



排除寒气的方法：

- 1.最重要的是要养足血气，只有血液充足，肾气才足。就能保证血液循环的通畅，寒气就会被除掉。
- 2.
- 3.热疗祛寒，如热水泡脚、刮痧、火罐等--。
- 4.早睡早起，(早睡能提供人体造血的时间)

体内寒湿重是许多病痛的根源!

●常吃薏米红豆汤，体内湿气一扫光。

●常吃薏米红豆汤，体内湿气一扫光。

体内的湿气是造成各种慢性顽固性疾病的根本原因，而薏米红豆汤是祛除湿气最好的食品了。



做法简单：

薏米和红豆放进锅里，多放点水烧开后熄火，让薏米和红豆在锅里闷半小时，再开火，烧开后再闷半个小时就煮好啦，(直接放水一起熬也行，不过这样就比较浪费火或电喔)



有的人体质偏寒，里面可以加一点温补的食物，如桂圆、大枣等。



有的人易失眠、烦躁或脸上有痘痘，心火过旺，就可以加上百合或莲子同煮。



不过要提醒一下，孕妇就不要吃薏米了喔！



●性寒的食物尽量少吃!

体热的人和夏天的时候除外。

(如要食用最好加辣椒、花椒、生姜等性温热的食物一起吃。

常见的性寒食物：

螃蟹、田螺、章鱼、乌鱼、西瓜、柿子、柚子、猕猴桃、
甘蔗、海带、西洋菜、紫菜、苦瓜、空心菜——



体寒的人冬天千万不要吃西瓜和香蕉!!

1. 性平的食物一年四季都可食用。
2. 性温的食物除夏季适当少食用外，其它季节都可食用。
3. 性凉的食物夏季可经常食用外，其它季节如要食用须配合性温的食物一起吃。

体寒、体弱的人常吃西瓜或香蕉，
会令身体更寒更弱，对身体伤害很大！



我发现西瓜和香蕉除1性寒，
还有一个共同的特点！



对人的伤害是很恐怖的！





●不要强憋小便

常憋小便易伤肾，会引起尿路感染，还有膀胱炎，可诱发排尿性晕厥等等。

●架高双腿. 全身受益

方法简单，坐着或躺着的时候把双腿抬高
十几分钟就可以了，让腿和脚部的血液产生
回流，保健功效就达到了。

