

《熱氣 - 記得唔好飲涼茶》 中醫推介

如果發現自己熱氣，不要只管喝涼茶和龜苓膏，這些東西會損害中氣，尤其女孩子，寒涼的食物不利於身體。

以下有一方法提供參考：

在早上食早餐及臨睡前半個鐘，用暖水開一茶匙鹽飲用，如果覺得難入口，可以加片檸檬，連續 2-3 天便見效。

記得唔好飲涼茶，越飲越虛弱。

早鹽晚蜜保安康，「朝鹽晚蜜」是一種從古到今廣為流傳養生方法，操作十分簡便：在早晨起床後，用開水沖一杯淡鹽水，先漱漱口，然後慢飲下；在晚上臨睡前，喝上一杯蜜糖水。

早鹽晚蜜，就是可用這兩樣東西祛除胃腸中積聚的熱結，熱結一除，便不會有消化不良，便秘等現象，同時又因蜂蜜有養脾氣，除心煩的功用，所以可使人心神安定，早發好夢。早鹽晚蜜對治療咽炎也有神奇的療效。