



媒體報導

日期: 2016年1月12日(星期二)
資料來源: TVB – 快樂長門人
標題: 隨天氣更改習慣 減少生病機會
參考網址: [請按此](#)
Youtube: [請按此](#)



大自然隨氣候變化，人體內部亦會隨之變化。基督教家庭服務中心悅齡耆導師陳洛志指，只要令身體適應天氣變化，即可減少生病的機會。如春天可多飲用薑茶、曬太陽驅寒排濕；夏天多吃西瓜利水解暑；秋天多吃膠質食物，補濕鎖水；冬天則注意頭部保暖，避免劇烈耗氣的運動。

另外，各位亦可按臟腑周期作順應調補，如早上七時至十一時，可多吃補健食品，提升抵抗力；晚上十一時前睡覺，予肝膽經休息，減少內分泌失調機會。而適量負重運動有效強化筋骨肌肉。

— 完 —