

治療便秘有祕訣

現代人講究吃喝，滿足口腹之慾，以致營養過剩，滿面紅光，腹圍日增，體重超重，步履蹣跚；追求享樂，以致四體不動，缺乏運動。這麼一來，可苦了腸胃，吃得太多，消化不良，且易造成便秘，引以為苦。現在不妨告訴您幾個秘訣，只要照著去做，持之以恆，必能收效。

先將兩手掌互相摩擦，直至發熱，然後用力摩擦整個臉部皮膚，務必周密，沒有遺漏。這個做法，不但促進臉皮發出光澤，並可增進消化機能。如能每餐飯後立即實行，當可助消化。

飯後百步走，切莫窩在沙發中看電視，散散步，身心皆有益。

右手掌輕撫胃腹部，如時鐘般的轉圈50次，再換左手50次，幫助胃及腸子的蠕動，對胃病有良好效果。

洗澡時，腹部打上肥皂，手背朝上，昂起手掌，狀如握毛筆，用掌的基部，右方用右手按住右側腹

，即肋骨下方，壓住斜滑，通過肚臍，直至鼠蹊，然後手掌下扣如抓爪狀，拉回原位，左手也是如此，往復20次，對於治療便秘，非常有效。

其次是跳躍，空腹時最好，用足尖輕輕跳起，高度不限，跳的次數愈多愈好，不但腿部強健，且能促進血液循環，排泄，尤為暢順，因為腸胃在跳躍時增加了蠕動。



現代人講究吃喝，營養太好！（阿丰攝）

多喝水，不但能使我們的體態看起來豐潤，還可以增加排泄，使體內的毒素及多餘的酸鹼，均能隨之排出。增加肝、血液排毒功能。

每月最少一次的一日絕食，也就是挑一天24小時內，除喝水外，其餘什麼都不吃，如此不但使我們的胃腸能夠得到休息，腸、胃裏的殘餘食物能夠完全的消化、吸收及排泄，更重要的，還是生命之源——水，給予我們體內，有著一次完整而又徹底的清洗，使體內乾乾淨淨，次晨豐富而又營養的早餐，保證神清氣爽。

夏天好食物：綠豆

綠豆是夏天的好食物，用綠豆可以製作很多種糕點，像綠豆糕就是很大眾化的食物。

把綠豆加水煮湯，煮到豆子裂開，加入白糖或冰糖就成為可口的綠豆湯，既便宜又衛生，綠豆湯傳說能消暑解毒。

把綠豆洗乾淨，加水磨好，或用果汁機打細，和做豆腐一樣可做成涼粉塊，可用來涼拌食物。也可以製成粉絲，煮、炒均可，也有人用油炸來吃，現在市面上的粉絲（乾燥），也都是取材自綠豆。

用綠豆沙可以做很多食物，加糖及油放入模型，

可以做成綠豆糕。

綠豆可以用來孵豆芽，是夏天很好的涼拌菜，衛生又好吃，孵豆芽剩的綠豆皮曬乾了可以用來裝枕頭，不亞於市面上所謂的藥枕。

用綠豆連皮磨成粉，以蛋白拌勻，能治療瘡腫及灼傷，可以用來應急。

家人在夏天都喜歡吃冰，用綠豆加水在電鍋中煮熟，待涼之後加白糖及刨冰，就是好吃的綠豆冰了。自己在家做，不但衛生、便宜，更能增進家庭的和諧與樂趣。（夏榆）