

涓、杓、漢、兼、姪、組、-、涓、涑、鏃、工、逢、鑑、伴、栲、鏃、朵、簏、- 鏃、几、棉、錦、冬、汉、紺、愼、施、浜、ゆ、侯 茶疗的小提示

健康

浣滃

鎏賤贛浜庸緇2007/09/28 16:31

1. 茶疗时切忌干扰，开始前就应关闭手机，拔掉电话线。
2. 茶疗强调个人静心、静思、静品的过程，集音乐疗法、认知领悟疗法、深呼吸疗法于一身，是一种优秀的自我心理治疗与茶疗排毒的集合。
3. 如有志同道合者一起修炼排毒也未尝不可，但须心有灵犀，事先沟通，切忌浮躁。
4. 空腹完成茶疗排通二便整个过程后方可进食。
5. 在水中放半个土豆一起煮，就可以去除电热壶中的水碱。
6. 好茶叶一定放在冰箱冷藏室里保鲜，取用时要用筷子夹，不要直接用手抓，之后要马上密封好。
7. 越忙越累，越应该抽出半天时间进行茶疗排毒，特别是在出现头重脚轻，四肢酸软，口干咽痛，心烦意乱不适时。