

健康

浣漏

鎏賤戩浜庸細2007/01/04 19:11

- 1、睡前用热水局部泡手、脚，不但可以促进神经末梢的循环，还有帮助睡眠的作用。
- 2、洗完澡或是泡完热水澡，擦干脚后应立刻穿上袜子保温。
- 3、女性如果经常出现冬天脚怕冷，可以用一个水桶，里面装人热水、米酒、姜片（热水和米酒的比例是1：1的比例）泡脚。
- 4、在饮食方面，多吃一些加了姜片的食物，如鸡汤、鱼汤，其他如含有葱、蒜等辛香料的食物也有同样的效果。另外，动物肝脏、蛋、牛奶、花生、绿豆、咖啡等，也有温热的效果。