

老中醫師養生秘訣

清晨起	莫慌忙	伸伸懶腰	再起床
床邊坐	別著急	半分鐘後	再站起
溫開水	喝半杯	血脈通暢	最寶貴
大小便	要排空	清腸排毒	垃圾清
吃早餐	很重要	宜早更要	營養好
日出後	宜運動	空氣新鮮	利身體
指梳頭	乾洗臉	頭腦清醒	駐容顏
大步走	小步跑	一天萬步	比較好
循漸進	持之恆	常年堅持	必然靈
戒吸煙	限喝酒	心胸開闊	不發愁
午餐後	睡一覺	自我調節	減疲勞
晚餐少	宜清淡	有利健康	與睡眠
晚飯後	散散步	身心放鬆	舒安眠
睡覺前	泡泡腳	按摩湧泉	勝吃藥
重健康	在心理	心理健康	數第一
保青春	養天年	閤家幸福	到永遠

歲次甲午年孟秋 蔡榮林



敬書