

[中药秘方]推荐几个日常小偏方-奇方妙剂 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/237/2021_2022__5B_E4_B8_AD_E8_8D_AF_E7_A7_98_c23_237931.htm 头痛解决方法：放松心情和身体，间或闭上眼睛或到室外做些简易舒展运动。记住：不要乱吃止痛片！腰痛解决方法：若是轻微的腰痛，只要按摩或伸展筋骨即可，好好休养。若是严重腰痛，不可强力按揉，可以浸浴或以磁疗令腰部温暖、血流顺畅。眼睛疲劳解决方法：避免眼睛干涸，要有意识地眨眼，补充泪水。办公室空气大抵都干燥，应多滴眼药水以防干燥，注意应选择无腐蚀性的眼药水。便秘解决方法：多吃蔬菜，吸收食物纤维。跳绳可锻炼腹肌，帮助排便。每天清晨喝一杯清水或盐水，有助胃肠代谢。慢性腹泻解决方法：若腹泻持续，可能导致脱水，所以要多喝水，补充水分。注意：不可喝冷水，要喝开水，并适当吃些止泻药。少吃或不吃煎炸、油腻食物。颈、肩部酸痛解决方法：最好在每天睡觉前泡个澡，令患处温热。避免长时间采用同一姿势，中间可去洗手间，或冲杯茶水，或用手轻揉、轻叩患处，不要让肩膀受凉，适当运动。转贴于：100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com