

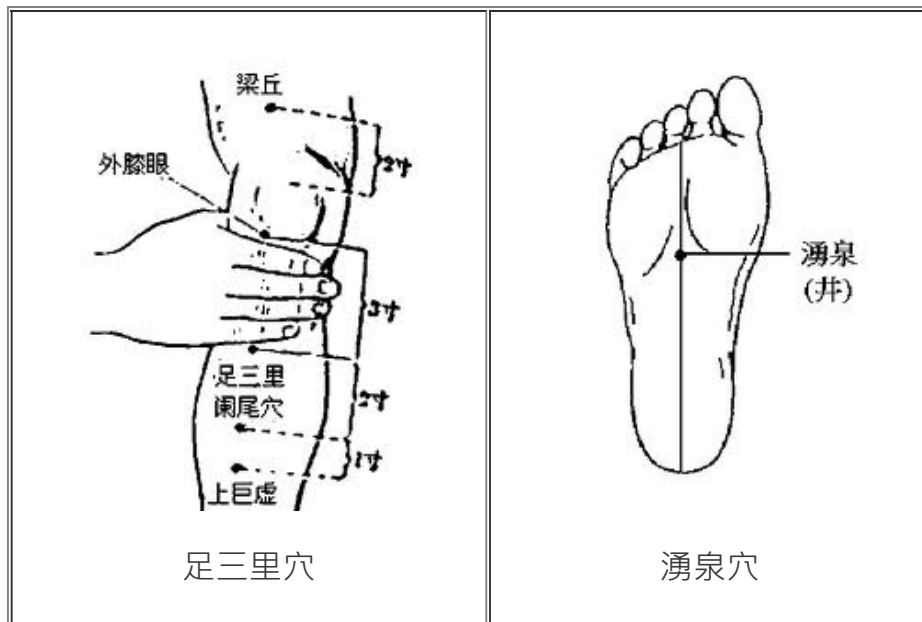


生長發育一號方水藥煎服法

煎煮方式

1. 藥材置放於冰箱冷藏保存。
2. 燉藥以前，藥材先用水清洗去雜質。
3. 藥材清洗後置於電鍋內鍋，加上少許排骨、雞腿或肉片。
4. 電鍋內鍋加水淹過藥材與肉超過 2 公分。
5. 電鍋外鍋加水 3 杯（量米杯）水。
6. 電鍋跳起即可。
7. 每週一帖，可以分成兩個晚上服用。

穴位按摩保健



自我調理注意事項

- 睡眠要充足（11 點以前入睡為佳）。
- 飲食要均衡（含鋅量較高食物：蝦子、文蛤、牛肉、豬肉、豬肝、蛋、牛奶、乳酪、豆類、南瓜等）。
- 運動要規律（多做伸展跳躍運動如跳繩、拉單槓、投籃等）。

若有任何疑問，請不吝與我們聯絡
電話：(04) 22052121 分機 4561
HE-90094