

春天養生小貼士

1. 進食甘味食物可健脾益氣，
如：紅棗、木瓜、南瓜等



2. 少吃生濕食物以預防濕重，
如：菇菌、牛奶、芒果等



3. 晚上11時睡，早上6時醒，
有助緩解春困



Wittyandbluesy