

## 中醫瘦身之道

大吃大喝後多了幾磅為食肉，姊妹們紛紛嚷着要減肥。想重拾苗條又不用受捱餓之苦，可嘗試用以下方法。

- 頻率電磁療：利用修補人體頻率與強高斯交變磁導入，便可有效將過量的脂肪和水腫排出體外。
- 針灸：針刺腹八穴、足三里和豐隆等穴，佐以艾灸，留針二十分鐘，隔日一次，七次為一療程。除可有效擊退脂肪，同時還可將身型塑造得更完美。
- 淨血：用七星針配合活血、通絡、化瘀的藥水，在穴位上把堵塞的瘀血排清，便可有效將體內瘀塞與毒素抽離。除了馬上獲得修身效果外，還可替身體排排毒，加加油。
- 內服中藥：可嘗試用北芪五錢、黨參五錢、當歸三錢、陳皮二錢、車前子二錢、白術三錢、甘草二錢和山楂三錢等同煲（一人份量）。  
做法：洗乾淨所有藥材，然後用八碗清水浸藥材三十分鐘後，將所有藥材連浸水同放入砂鍋，大火煮沸後，收慢火煎至一碗，熱服。藥渣可再重煲一次，做法與第一次相同（翻渣）。日服一劑（連翻渣共兩碗）。連服三天，以觀其效。  
禁忌：患流行性感冒時停服。慢性病患者服用前先諮詢合資格的註冊中醫。