



中国人の生活の知恵と健康法

肥満の原因となる、宿便の排出方法を紹介します。

zuì jiàn kāng jì rán de jiǎn fēi fāng fǎ

最健康、自然的減肥方法④ =最も健康的で、自然なダイエット法④=

前回まで

湯ざましに熱湯を加えて作った「陰陽水」に食塩を少し加え、ごくごくと勢よく3~4杯一気に飲みます。

hē wǎn wēn yán shuǐ hòu zì rán zhàn lì shàng xià dǒu dòng shēn tǐ wǔ shí
喝完温盐水后，自然站立，上下抖动身体5~10
fēn zhōng jìn yí bù cù jìn dà cháng pǎi biàn èr shí sān shí fēn zhōng hòu jiù kě
分钟，进一步促进大肠排便。20~30分钟后就可
yǐ pāi chū hēi sè de yǒu è chǒu wèi de sù biàn liào.
以排出黑色的有恶臭味的宿便了。

塩めるま湯を飲んだ後は、楽な体勢で立ち、5~10分間、身体を上下にゆずってさらに大腸の排便を促します。20~30分後には黒くて悪臭を伴う宿便が排泄されます。

kāi shǐ shí lián xù zuò sān tiān jī běn kě yǐ pǎi wán sù biàn yǐ hòu měi
开始时连续做三天，基本可以排完宿便，以后每
liǎng gè xīng qī zuò yí cì yí cì kě yǐ zuò yí tiān huò lián xù liǎng tiān.
两个星期做一次，一次可以做一天或连续两天。
cháng qī jiān chí xià lái dù nǎn huà biǎn xiǎo yāo huì biàn xì huī àn wèi
长期坚持下来，肚腩会变小，腰会变细，晦暗无
guāng de liǎn sè yě huì liàng lì qǐ lái wèi kǒu biàn hǎo qiě bù zài biàn mì.
光的脸色也会亮丽起来。胃口变好且不再便秘。

最初は3日間続けて行います。これまでの宿便を全て除去できたら、その後は2週間に1回、1回あたり1日か連続して2日上記の方法を実行して下さい。長期間続ければお腹の脂肪は減り、ウエストは細くなって、くすんでいた顔色も良くなります。食欲も出て、しかも二度と便秘にはなりません。

jiǎng jiè shí de tài tài sòng měi líng jù shuō cóng sì shí suì kāi shǐ jiù dìng
蒋介石的太太宋美龄，据说从四十岁开始，就定
qī hē wēn yán shuǐ qīng cháng pǎi sù biàn zhè ràng tā jiàn kāng cháng shòu huó dào le
期喝温盐水清肠排宿便。这让她健康长寿活到了
yí bǎi líng liù suì zhè ge fāng fǎ jiǎn biàn yì xíng wèi le zì jǐ de jiàn
一百零六岁。这个方法简便易行，为了自己的健
kāng hé měi lì qǐng dà jiā yí dìng shì shì ba!
康和美丽，请大家一定试试吧！

蒋介石夫人の宋美齡は40歳から塩めるま湯を飲んで定期的に宿便を除去したことで、106歳までの長寿と健康を得られたと言われています。皆さんもぜひ自身の健康と美容の為にシンプルで実行しやすいこの方法をお試しください。

● Chinalingua School

Tel. 6736-4288 / 6736-0454 545 Orchard Rd. #13-08 Far East Shopping Centre
chinalingua@gmail.com www.chinalingua.edu.sg