



8 วิธีดูแลสุขภาพ
เมื่อลมหนาว พัดมา



1. กินอาหารที่ปรุงสุกใหม่



2. ดื่มน้ำอุ่นหรือน้ำสมุนไพรเผ็ดร้อน ช่วยเพิ่มการไหลเวียนโลหิต



3. กินผักผลไม้และสมุนไพรรสเปรี้ยว บรรเทาอาการไอ ทำให้ชุ่มคอ



4. กินอาหารที่เป็นประโยชน์ ครบ 5 หมู่



5. ออกกำลังกายและ พักผ่อนให้เพียงพอ



6. สวมเสื้อผ้าหนาๆ และหมวก ช่วยเพิ่มความอบอุ่นให้ร่างกาย



ข้อเสนอนานะ

7. ระวังการก่อไฟ ฝังไฟ เพราะอาจเกิดอุบัติเหตุได้



8. ไม่ควรดื่มเหล้าแก้หนาว เพราะ หัวใจวายเสียชีวิตได้



