



益处: 有助于改善关节炎，痉挛，电磁辐射（针对寒性体质），痛风、风湿和手指僵硬, 皮肤问题等, 与手相关的健康问题。

材料

泻盐（比例：1/2汤匙对1公升温水）。

苹果醋 – 2/3杯（166 毫升）。

姜切片 – 5片或姜粉 — ½ 汤匙(0.5克)。

温开水 – 3 公升。

盆 – 1个。

做法

- (1) 用自来水清洗姜片，泻盐除外。把姜片和泻盐放进洗脚盆或水桶，加入热水浸泡10分钟。
- (2) 10分钟后，把苹果醋和温开水倒入盆，开始泡手15分钟。
- (3) 建议在手浴时喝些温热的茶，最好是配合相同疗效的茶。[\(可参考茶配方\)](#)
- (4) 手浴15分钟后，用毛巾擦干双手，接着用橄榄油、薄荷或椰子油按摩双手。

注意

- (1) 第一周每天使用相同处方一到两次，一周后每三天一次。