å…³äºŽå…¥ç±•ã€•ä¸-å›½æŠ¤ç…§å'ŒåŠ æ‹¿å¤§æŠ¤ç…§

1. ä¸-å›½æŠ¤ç…§ä¸Šä¸•ä½œä»»ä½•æ ‡®°ã€‚
2. æž«å•¶å•¡è¦•æ"¶å›žã€‚å¦‚æžœä½ æœ‰ç§»æº'ç°¡ï¼Œæ‡•¢ä¼šç›–ç« ï¼Œå¤§æ„•æ¯è¯´ä½ å·²ç»•ä¸•æ¯PRäº†ã€‚
3. æ²¡æœ‰æœ‰æ•ˆçš„ç§»æº'ç°¡ã€•æž«å•¶å•¡æˆ–ç-¾è¯•ï¼Œä¸-å›½ä½¿é¦†ä¸•ä¼šç»™ä½ ç‚„æŠ¤ç…§å»¶æœŸã€‚
4. å›žä¸-å›½å¿…é¡»ç-¾è¯•ã€‚
5. å-˜åœ¨æŒ•ä¸-å›½æŠ¤ç…§å›žä¸-å›½ç‚„å•¯è ½ï¼Œæ‡•¢ä½†æ¯å-˜åœ¨é£Žé™©ã€‚

    a) å¦‚æžœè¢«æŸ¥ä‡ºå…™ä¼šå•—å^°æ ©ç½šã€‚è¿™æ¯ä‚€ç¯‡æŠ¥é•"ä¸-çš„è¯•ï¼š

ã€€ã€€“ä¸-å›½å…¬å®‡é¨å‡ºå…¥å¢ƒç®¡•†å±€ä¸€ä½••ä¸•æ„¿é€•éœ²å§"å••çš„å®˜å¯¯è®°è€…ï¼Œè¿™å‡ å¹´ä»–ä»•å°‘æŒ•ä¸-åŠ ä¸¤æœ¬æŠ¤ç…§è¿‡ã…³çš„ä‚ªæ¡ˆã€æœ‰ä°›ä°°æŒ•ä¸-å›½æŠ¤ç…§è¿›å…¥ä¸-å›½ï¼Œæ—¶å•´ç"¨åŠ æ‹¿å¤§æŠ¤ç…§ï¼›ä¼ºæœ‰ä°›ä°°è™½ç„¶è¿›å‡ºéƒ½æŒ•ä¸-å›½æŠ¤ç…§ï¼Œæ‹¿ä¸-å›½ä¸•å•†ä¸•æ¯ˆæŒ•ä¸-å›½æŠ¤ç…§ï¼Ž ä¸-å›½éƒ½ä¿…é¡»æŒ•å•ŒæŒ•ä¸-å›½ä¹‹ä°°å£«ï¼Œå‰•ä¾›å‡°å…¥ä¼ºæŒ•ä¸-å›½ä¸•ä°°å£«è¿˜æ¯ˆæŒ•ä¸-å›½éƒ½ä¿…é¡»æŒ•å•ŒæŒ•ä¸-å›½ä¹‹ä°°å£«ï¼Œæ‹¿ä¸-å›½ä¸•ä°°å£«è¿™ä¼™ä¼´ä¹Ÿ•¯ä»»ä¸•ç¬¦å•ˆå‡°å…¥å¢ƒç®¡•†æ•¡ä¾›ï¼Ž æŒ•ä¸-å›½ä¸•ä°°å£«è¿™ä¼™ä¼´ä¹Ÿæ··å¤–±•ä°°å£«ï¼Œæ‹¿ä¸-å›½ä¸•ä°°å£«è¿˜æ¯ˆæŒ•ä¸-å›½éƒ½ä¿…é¡»æŒ•è¯•ä»»ä¸•ä°°å£«è¿™ä¼™ä¼´ä¹Ÿ•¯ä»»ä¸•ä°°è™½ æ·çš„è¯•ä»»ï¼ŒŒä½†ä¸-å›½ä‡ºå…¥ä¼ºæŒ•ä¸-å›½ä¸•ä°°å£«ï¼Ž æ‹¿ä¸-å›½

-

Source: http://www.healthchinese.ca