

# 保腎宮

健康飲食多喝水	不亂吃藥檢查腎	控制三高與體重	規律運動不抽菸	第一首大吉
---------	---------	---------	---------	-------

# 腎臟保健

平時謹腎  
健康有保證

## 上上籤



## 解曰

高血壓、糖尿病、心血管疾病等患者都是慢性腎臟病高危險群。

三高控制好，生活作息正常，「腎」利沒煩惱。

