

百闻不如一见。只呆了三天，但是我长了不少见识。

现在我辞了按摩工作，但是我在家里依然用中医的饮食疗法。我慎重选择食物。经常买不带化学味精的食物，买有机栽培的蔬菜。新鲜也很重要，因此我只买本地生产的自然和新鲜的食物，不但安全而且好吃。还有我很少食用肉类。“吃四条腿的不如吃两条腿的，吃两条腿的不如吃一条腿的。”这句中国的古训也渗透了我的生活。

无论是学习针灸按摩，还是学习饮食疗法，都是为了调节人体的功能，增强免疫力，这正是中国的“医食同源”的本意。

目前我还在继续学汉语，我想更加认识了解中国，越来越爱中国。