

อย่านั่งแบบงุ่มง่าม เร้าร้อน
หรือนั่งแบบฮึดฮัด
อย่างนี้ไม่ได้ผล
จะต้องทำอารมณ์ให้สบายๆ

๗ พฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๓๖