

楊位醒

1. 吃白米飯加黑米，補腎強身。黑米滋陰補腎、益氣強身、補肝明目，營養價值高，常吃有助於保護心血管。提示：黑米不易煮爛，應先浸泡一夜再煮。不按時吃飯，胃找不到適合自己的工作節奏，就會累，出現反酸、噯氣等症狀。小米是養胃法寶。
2. 炒飯時不僅可加入雞蛋，還可以加入很多蔬菜食材。比如香菇、蘑菇等菌類蔬菜，筍丁、胡蘿蔔丁、芹菜丁、黃豆芽等耐炒蔬菜，比如各種豆腐乾和煮雞胸肉粒，甚至還可以放進去一點松子、花生碎、核桃碎等堅果類食材。油炸食品中有較多油脂和氧化物，熱量高，常吃易導致肥胖、高脂血症和冠心病。另外，隨著油炸時間的延長，油會產生反式脂肪酸，以及不少致癌物質，不利人體健康。
3. 北方供暖乾燥，嗓子不舒服。可用富含果糖的蜂蜜加溫水，調成一杯淡蜂蜜水，小

口小口地慢慢咽，嗓子會覺得舒服許多。還可吃比如葡萄、梨、香蕉、柿子等富含果糖的水果。大腦是人體最怕熱的部位之一，腦力工作者時常情緒緊張，導致體溫升高，頭腦發熱，細胞代謝速度加快，而低溫有助於大腦清醒，減少高溫狀態下的高損耗。

4. 每天早晚用梳子順著經絡方向梳頭，作用是按摩刺激大腦皮層，消除大腦皮層緊張，促進新陳代謝，改善和提高頭部的血液迴圈。養生專家建議要養成早睡早起的好習慣，合理安排工作和生活時間，晚上11點必須上床睡覺，睡覺前不要喝太多水，不要在較暗的燈光下看手機。
5. “小寒”的養生原則是：溫腎護心。飲食建議大家多吃一些滋補類的食物，如：板栗、核桃、紅棗、桂圓、紅豆、芝麻、山藥、蓮子、百合等。風寒感冒時喝上一大碗含有薑、蒜、雞肉和胡蘿蔔的湯是再好不過的了。熱湯有助於清除堵塞的鼻腔，生薑和大蒜能提高免疫系統功能，緩解胃部不適。

6. 不要長時間帶耳機，特別是不在行走中使用耳機。每日每耳戴插入式耳機不超過 15 分鐘，耳罩式耳機不超過 30 分鐘。薏仁+鯽魚湯 利水消腫。具體做法：取薏仁 100 克、鯽魚 300 克。將鯽魚去鱗和內臟，與薏仁同煮湯後調味食用。每天或隔天 1 次，連服數天。
7. 吃火鍋涮菜前先吃點主食。在吃肉和蔬菜前，可以先吃一些澱粉類的食物，比如土豆、紅薯等。既能控制自己的食量，還可以保護腸胃。5 類人易患痔瘡：不按時排便的人，久坐少動的人，經常搬運重物的人，頻繁大量飲酒的人，愛吃辛辣食物的人。
8. 經常鍛煉是提高免疫系統功能的最佳方法。騎車、散步、游泳、瑜伽是增加每日運動量的不錯選擇。通常來講，洗臉最適宜的溫度約為 $34^{\circ}\text{C}\sim 35^{\circ}\text{C}$ ，略高於肌膚溫度，低於體溫，摸上去有溫熱感，但不燙，既能潔膚，又有鎮靜作用。通常來講，洗臉最適宜的溫度約為 $34^{\circ}\text{C}\sim 35^{\circ}\text{C}$ ，略高於肌膚溫度，

低於體溫，摸上去有溫熱感，但不燙，既能潔膚，又有鎮靜作用。

9. 一般來說，酸菜剛醃制完的時候亞硝酸鹽最多，二十天之後含量就變得非常低，這時再吃才最安全。蔬菜吃不夠會怎樣？會引起罹患慢性病的幾率增高，研究發現，蔬菜水果攝入不足與非傳染性疾病（包括心血管病和某些癌症）風險的增加有關。
10. 醬油的核心品質取決於一項叫做“氨基酸態氮”的指標，一般來說，這個數值越高，產品鮮味越濃，品質越好。合格醬油的氨基酸態氮最低不得低於 0.4 克/100 毫升，特級醬油的能達到 0.8 克/100 毫升。甜食對牙齒健康有害，儘量少吃，每次吃完最好漱口。另外，多吃富含維生素 C 和鈣的食物會減少牙齦問題。
11. 據美國《科技日報》報導，比利時盧森堡衛生研究所和美國緬因大學等機構的研究者發現：每天食用少量黑巧克力（可哥含量不低於 35%，且乳質含量小於 12%的巧克力）

有助於預防糖尿病和胰島素抵抗。一些錯誤的烹調方法會讓主食的營養大打折扣。建議不要過度淘米，反復搓洗會使米粒外層營養素丟失；煮粥不要加碱，發麵時最好用酵母，而不是小蘇打；少用油炸的方式製作主食。

12. 中醫認為，腎主藏精，腎中精氣為生命之源，人體生長、發育、衰老以及免疫力、抗病力的強弱與腎中精氣盛衰密切相關。

“腎者主蛰，封藏之本”，冬天補腎最合時宜。過度熬夜會讓肝臟疲憊不堪，而平時過度勞累會降低免疫力，兩者相加對肝臟的損害很大，所以請大家注意別熬夜，別太累。

13. 剩菜除了合理儲存，回鍋加熱也是保障健康的關鍵。剩菜在冰箱裡儲存，吃之前一定要高溫回鍋。因為低溫只能抑制細菌繁殖，不能徹底殺死細菌。冬季防住了感冒就擋住了咳嗽發生的第一道關。注意呼吸道保暖，儘量穿高領的衣服，或者是出門

戴口罩圍巾。

14. 平時就容易上火的人，一定要少吃麻辣燙、紅油火鍋、水煮魚、毛血旺等熱辣食物。此外，具有溫熱性質的食物，包括牛羊肉、臘肉、帶魚等，以及荔枝、橘子、鳳梨等“熱性”水果，如果過多食用也會上火。《中國居民膳食指南》建議，每天攝入畜禽肉40~75克。豬牛羊等紅肉含有豐富的優質蛋白質，其瘦肉能補鐵，適合有貧血問題的人食用。
15. 豆漿和精白米一起煮飯，不僅可以營養互補，還能延緩血糖上升的速度。需要注意的是：做米飯時，豆漿的量要多於用水煮飯時水的用量。200克的米，用水煮，只需要260毫升，如果用豆漿煮，就得用300毫升。長了痘痘不要隨意擠壓。清淡為主；少吃甜、油、辣食物；多吃蛋奶、魚肉；保證每天吃點深綠色蔬菜。
16. 橘子含有豐富的胡蘿蔔素，如果一次吃得過量，或者短期內攝入太多，血液中高濃

度的胡蘿蔔素就會沉積在皮膚角質層和黏膜部位，出現黃皮膚。黃色通常會出現在手心、腳底、臉上，這種症狀被稱為“胡蘿蔔素血症”。薑可以暖胃，胃部不適時喝碗姜末水可以緩解症狀。不過，胃病患者最好不要吃生的蔥薑蒜。

17. 從食用安全性的角度來說，一些刺少的魚比較適合孩子食用，如大黃魚、三文魚、鯛魚、帶魚、黃花魚、鱈魚、鱸魚、龍利魚等。草莓中含有豐富的胡蘿蔔素與維生素 A，可緩解夜盲症，具有維護上皮組織健康、明目養肝的功效。
18. 冬季進補時容易上火，適當吃些下氣、消滯的食物，能幫助陽氣潛藏，也利於溫補性食物的吸收，為來年健康打下基礎。白蘿蔔就是“下氣、消滯”的最佳食材。晚餐喝粥還有養胃、安神的作用，推薦中老年人可以吃些山藥粥、蓮子粥、紅棗粥等。
19. 大蒜中的大蒜素極具殺菌力，還能增強人

體免疫力，具有明顯的抗癌功效。大蒜要生吃才能更好地發揮抗癌作用，建議每天或隔天吃一次，每次 2~3 瓣。皮膚在晚 10~11 點進入保養狀態，長時間熬夜，人的內分泌和神經系統就會失調，使皮膚乾燥、彈性差、晦暗無光，出現暗瘡、粉刺、黑斑等問題。

20. 靠牆站立可瘦身。因為這需要調動身體多塊肌肉，從而消耗熱量，緊實身材，達到減肥的效果，不僅瘦腹，而且腿部、脖子、臉部也能變瘦。多跟樂觀的人在一起，積極的情緒能夠“傳染”，和那些一點小事就感到幸福滿滿的人相處，日子久了，你也會覺得生活很美好，身邊的人很和善，慢慢變得凡事往好的方向想了。

21. 類胡蘿蔔素能防止“壞”膽固醇的氧化，保護血管，避免斑塊和血管病變的產生。黃色、綠色、紅色果蔬都是類胡蘿蔔素的優質來源，比如木瓜、芒果、番茄、南瓜、紅薯、胡蘿蔔等。曬太陽是攝取維生素 D 最

便利的方式，但冬季寒冷、衣服穿得多、室外活動少，接觸陽光少，自身合成有限，最好補充些富含維生素 D 的食物。鮭魚、鮭魚和沙丁魚等海魚，動物肝臟、魚肝油、雞蛋中含量相對較高。

22. 冬季暖身做菜放花椒，《神農本草經》和《本草綱目》裡都提到過花椒的暖身效果，它獨特的麻味口感還能增加食欲和愉悅感。手上的穴位非常多，拍手法可以促進血液迴圈，通經活絡，加強五臟六腑的功能。
23. 冬季寒冷，性溫熱的牛羊肉是暖身的首選。它們富含具有“食物熱效應”的優質蛋白，紅肉還能提供大量血紅素鐵，有利於提高血紅蛋白含量，緩解貧血和低血壓人群的怕冷症狀。熬雞湯最好用砂鍋，而不是鐵鍋，因為鐵鍋會把鐵鏽的味道帶進雞湯中，而砂鍋能夠“聚攏”鮮味，讓湯更鮮美。
24. 煙草和煙霧中含有超過 250 種有毒物質或致癌物質，對呼吸系統、心腦血管危害極

大。為了健康，戒煙吧。熬雞湯最常用的調料是薑和蔥，最好不要加過多味道濃烈的調味料（如八角、桂皮），以免破壞雞肉本來的香味。如果要加大棗或者桂圓之類的“調料”，應該在肉六七成熟時放入。

25. 睡前1小時關閉電子產品。睡前使用手機、電腦等，會阻礙人體生成褪黑素，使睡眠處於較淺的狀態。速凍食品買冰櫃底層的。購買速凍食品時，注意不要買散裝的：既不知道保質期，也不能保證生產廠家可靠。建議要買冰櫃最底部的，那裡溫度最穩定。
26. 每天不要吃肉太多，飲食過量會傷害人的泌尿系統，因為過多的非蛋白氮要從腎臟排出，勢必加重腎臟的負擔。咳嗽大多是呼吸道受刺激後的生理反應，所以在飲食上最好清淡。適當進食一些養陰生津之品，如百合、蜂蜜、梨、蓮子、銀耳、葡萄，及各種新鮮蔬菜等柔潤食物。
27. 護眼。每天面對電腦的人，可以在早餐中加

點胡蘿蔔、南瓜、青椒、鮮棗等，或搭配抗氧化能力強的番茄等，喝杯枸杞豆漿也不錯。許多老年人活動量低，同時消化功能變差，很容易出現便秘。所以，早餐應該做到四個關鍵：少肉、低脂、高纖、易消化。老年人早餐最好喝碗燕麥粥。

28. 對更年期女性來說，豆漿不僅利於預防心腦血管病，還可緩解更年期不適，減輕因雌激素下降造成的骨質丟失。連續幾個小時甚至更久都不移動身體，會導致血栓風險顯著上升。特別是喝水不夠充足時。坐長途車或飛機等許久不動的人，發生血栓的風險較高。長途車、公車司機等職業的人也應注意加以預防。

29. 魚類每週吃3次即可，以清蒸、燉煮為佳，油炸、油煎會使歐米伽3脂肪酸比例下降，熏烤會產生多環芳烴類致癌物。健腦飲食是地中海飲食和得舒飲食的混合版，主要關注大腦健康，主張少吃紅肉、黃油、糖果糕點、油炸食品、速食五種食物。

30. 豆類、豆製品含有較為優質的植物蛋白，富含多種抗氧化物質、維生素E、維生素K和膳食纖維，有益於心腦血管疾病、糖尿病。因此，素食者應特別注意補充豆類食物。五穀雜糧中含有較多的膳食纖維、多種維生素和抗氧化物質，利於控制餐後血糖和膽固醇水準，從而預防心腦血管疾病。喝粥時，搭配木耳、海帶、芹菜、香菇等，保健血管效果更佳。
31. 建議早餐選擇高纖維食材或乳酸菌食物，比如全麥麵包、紅薯、山藥、優酪乳、乳酪，幫助腸胃道蠕動、促進排便。對更年期女性來說，豆漿不僅利於預防心腦血管病，還可緩解更年期不適，減輕因雌激素下降造成的骨質丟失。