

1/12/2018

- 1) 紫菜是生長在淺海岩礁上的一種紅藻類植物，顏色有深褐、紅色和紫色。與其他藻類相比，紫菜富含谷氨酸、丙氨酸、甘氨酸等多種呈味物質，具有獨特的鮮美味道，是餐桌上的天然增鮮劑。
- 2) 久坐不動會導致腸道不通暢。如果老年人冬季的確不想運動，可以選擇搖椅，有助於活動手臂、大腿肌肉群，一邊搖搖椅還可以一邊按摩腹部，促進腸道運動。

2/12/2018

- 1) 南瓜，含有豐富的胡蘿蔔素、B族維生素、維生素C和鈣、磷等成分，是健胃消食的高手，其所含的果膠可以保護胃腸道黏膜免受粗糙食物的刺激，適合患有胃病的人食用。
- 2) 姜，現代藥理研究表明，姜富含的薑辣素能刺激消化道的神經末梢，引起胃腸蠕動，

增加唾液、胃液和腸消化液的分泌，從而健脾胃、增食欲。薑除了用作調味料外，還可以用來泡水喝。

3/12/2018

- 1) 補肺氣最簡單的方法就是深呼吸，每天在太陽升起後、濁氣排去之時，或者傍晚天氣涼爽時，到有清新空氣的環境下做深呼吸運動。方法是由鼻慢慢吸氣，鼓起肚皮，每口氣堅持 10~15 秒鐘，再徐徐呼出，每分鐘呼吸 4 次。
- 2) 食療也可以補益肺氣，比如花生性平，味甘，善補肺氣，又能潤肺，但不要炒花生，水煮花生最佳。白木耳可以滋陰潤肺，對戒煙期間的咳嗽也能有效改善。白果、山藥都可以補益肺氣。

4/12/2018

- 1) 冬季養生穿件保暖背心或戴個腹帶，有助於保持身體核心區域體溫，減少身體散熱，更有益腸道健康。老年人儘量將秋衣塞進褲子裡，避免腹部著涼。
- 2) 花生、核桃、開心果、松子、杏仁、腰果、

榛子等堅果具有很高的營養價值，是蛋白質、多不飽和脂肪酸、脂溶性維生素和微量元素的重要來源。堅果脂肪含量相對較高，宜少吃，每天一小把。

## 5/12/2018

- 1) 每天早晚用手指或梳子順著經絡方向，從前額正中開始，以均勻的力量，向頭部、枕部、頸部梳劃，然後再梳兩側，動作不要太快。這個動作可以按摩刺激頭皮，有助緩解大腦皮層緊張，改善頭部的血液迴圈。
- 2) 加熱可以使水果的纖維軟化，對腸道的刺激也會減小。腸胃不好的人可以將蘋果、桃、鳳梨等做熟吃，它們所含的怕熱營養素較少，加熱吃同樣能獲得水果的大部分好處，如膳食纖維、礦物質等。

## 6/12/2018

- 1) 一些人不愛穿襪子，甚至冬天還露著腳踝，很容易誘發老寒腿、膝關節炎等。建議平時多用熱水泡腳，還可以在水中放一些生薑、花椒，促進腿腳的血液迴圈。足部特別怕冷的人，睡覺時不妨穿上襪子。

- 2) 天寒來杯熱薑茶。生薑內所含的辛辣和芳香成分，有驅寒、發汗等功效。人體在遭受冰雪、水濕、寒冷侵襲後，泡上一杯姜湯飲服，可驅散寒氣，增進血液迴圈。

7/12/2018

- 1) 冬季建議選擇能包裹住腳面及腳踝的鞋，鞋子應稍微寬鬆，大約能伸進一根手指的大小。少穿平底鞋，鞋跟以2.5釐米左右為宜，這樣的厚度可以隔絕寒冷，也更適合行走。
- 2) 外出記得要戴帽。人的頭部，被稱為“諸陽之匯”。冬季外出戴帽子，猶如給暖瓶加上一個塞子。冷天，人們若在室外活動不戴帽子，就會有很多熱量從頭部溜走。

8/12/2018

- 1) 蛋類蛋白質含量 12%左右，是天然食物中營養價值最高、最優質的蛋白質之一，超過肉類等動物性食物。雞蛋特別容易消化吸收，建議每天一個。
- 2) 奶類營養素種類齊全、含量豐富、比例適當、易於消化吸收，營養價值極高。尤其是

鈣含量多，吸收率高，建議每天喝奶 300 毫升。

9/12/2018

- 1) 吃海鮮時最好搭配點蔬果，蔬菜、水果、全穀物等各種富含膳食纖維的食物是清除污染的能手，奶類和豆類中的蛋白質也有利於減少汞的傷害、排出重金屬，宜常吃。
- 2) 玉米粥。研究證實，玉米中除含有碳水化合物、蛋白質、脂肪、胡蘿蔔素外，還含有核黃素、鈣、鎂、硒及多種維生素，有助預防心臟病、高血壓、高脂血症。

10/12/2018

- 1) 吃紅薯要減少主食。紅薯含的碳水化合物和能量與等量米飯幾乎相當，因此吃紅薯就要減少吃主食的量，以免熱量超標。腸胃差，少吃紅薯；胃酸多，別空腹吃。
- 2) 煲湯時最好涼水入鍋。用水量通常是食品重量的 3—5 倍，使食品與冷水一起受熱，既不直接用沸水煨湯，也不中途加冷水，以使食品的营养物質緩慢地溢出，最終達到湯色清澈的效果。

## 11/12/2018

- 1) 鋅是合成雄激素必備的營養素，能讓精子更活躍。補鋅食物首推貝類，如牡蠣、蛤、蠔、蚌等，其中牡蠣是公認含鋅最多的食物。
- 2) 葡萄、李子、草莓等，富含花青素。花青素是葡萄、李子、草莓等紫紅色食物的主要色素來源，它是一種水溶性植物色素。除了賦予食物漂亮的顏色，花青素還有很多保健功效，比如抗氧化、消滅自由基、減輕炎症反應、改善視力等。

## 12/12/2018

- 1) 老人要適當補充維生素 B1 和 B6、維生素 C，提高身體代謝功能，緩解手腳發麻症狀。
- 2) 大白菜、圓白菜、娃娃菜等淺色葉菜。土豆、芋頭、紅薯、蘿蔔、胡蘿蔔等根莖類蔬菜。番茄、茄子、青椒等茄果類蔬菜。冬瓜、絲瓜、黃瓜、南瓜等瓜類蔬菜。都適合痛風病人吃。

## 13/12/2018

- 1) 冬季肺火旺的人，常吃這些食物可以降肺

火。如白蘿蔔、大白菜、芹菜、菠菜、香蕉、梨、百合、楊桃、枇杷等偏涼的食物。

- 2) 這些食物常吃助消化。蓮子、芡實、淮山等皆為健脾開胃之物，西洋菜、生菜、油麥菜、番茄、枇杷等食材也是可助消化。

14/12/2018

- 1) 下棋、打牌、玩電腦或久立不動時，最好 1 小時左右做一次踮腳運動，可使下肢血液回流順暢，不至因坐得時間久導致下肢麻木。踮腳要循序漸進，千萬不要用力過猛，否則易導致足跟疼痛。
- 2) 綠葉蔬菜，如油菜、菠菜、菜心、苦菊、生菜、茼蒿、小白菜、油麥菜和芹菜等，是鉀的重要來源，加之這些蔬菜還富含維生素 C、胡蘿蔔素、B 族維生素、鈣和膳食纖維，營養價值很高，高血壓患者應該常吃。

15/12/2018

- 1) 水產品等動物性食物最好不要油炸，建議清蒸或燉煮，配以簡單的調料，不僅有利於人體吸收，還能更好地品嚐食材的鮮美。
- 2) 維生素 C 可以清除自由基，幫助人體更好

地吸收食物中的鐵元素，並在體內參與膠原蛋白的合成，對於提升膚色和維護皮膚的嬌嫩有著不可或缺的作用。平時吃一些鮮棗、甜椒、獼猴桃和西蘭花等有利於維生素 C 的補充。

16/12/2018

- 1) 搓彈雙耳可強腎。兩手分別輕捏雙耳的耳垂，再搓摩至發紅發熱。然後揪住耳垂往下拉，再放手讓耳垂彈回。每天兩三次，每次 20 下。此法可促進耳朵的血液迴圈，健腎壯腰。
- 2) 飯後 30 分鐘左右比較適合慢走健身，有助於消化、促進新陳代謝、預防肥胖、改善睡眠品質。老年人和體質較弱者，每分鐘 60 步；一般男性每分鐘走 90 步，女性 80 步；體質較好的年輕人，每分鐘 130 步的速度比較合適。

17/12/2018

- 1) 喝酒前先吃點東西墊一下，能減少酒精對胃壁的刺激，延緩酒精的吸收，並且攝入一些酒精代謝所必需的营养物質。推薦的



食物包括奶類、豆漿等蛋白質飲料，蘋果、南瓜等富含果膠的果蔬。全麥麵包、雜糧粥等富含澱粉和 B 族維生素的食物。

- 2) 如果不小心飲酒過量，帶來頭痛、眩暈等不適，可以嘗試吃一些有助解酒的食物，如雞蛋、蘆筍、番茄、香蕉等。

18/12/2018

- 1) 蘋果型身材的人應偏重於節食，餐前最好先吃菜、喝湯等，這樣可以減少主食的攝入，正式進餐時速度不能太快，不要吃得過飽，少喝啤酒。餐後的運動可以選擇仰臥起坐、搖呼啦圈，這樣可以增加腰腹部肌肉力量，達到腰部塑形的效果。
- 2) 梨型身材則更偏重於運動，可以慢跑、騎自行車、打球、登山、爬樓梯、腹肌運動、站起蹲下以及瑜伽等，都會增加肌肉力量，促使機體脂肪消耗達到減肥效果。

19/12/2018

- 1) 中國營養學會建議，每人每天粗雜糧攝入量為 50~100 克。蒸米飯時可以加點粗雜糧，如小米、大麥、燕麥等，蛋白質、氨基酸比

例高，營養比精米好，咀嚼性強、纖維含量高，炒飯的味道更香、飽腹感強。

- 2) 缺乏維生素 A 表現為表皮乾燥而角質化，毛囊突起，皮膚摸起來粗糙而扎手，甚至眼睛也會發幹。維生素 A 是脂溶性維生素，存在於肝臟、腎臟以及富含脂肪的海魚中。

20/12/2018

- 1) 蝦的營養優勢突出：高蛋白、低脂肪、不飽和脂肪酸含量高，含豐富的磷、鐵、組氨酸等多種營養素，常吃有助於健腦。白灼最能留住其新鮮的口感。
- 2) 生薑、花椒等調味品，羊肉等溫補腎陽的食物，易耗動氣血，愛上火的人應少吃。反過來，對有手腳冰涼、怕冷等表現的寒性體質的人來說，這些發物就是溫暖身體的好食物。

21/12/2018

- 1) 腰酸背痛伸懶腰可使全身大部分肌肉收縮，改善血液迴圈，帶走肌肉中的代謝產物，消除腰背疲勞感。兩腿開立，與肩同寬，雙手叉腰，向前挺腰和向後弓背各 5~10 次。

- 2) 用腦過度吃堅果、深海魚。核桃、開心果等堅果以及三文魚、金槍魚等深海魚中富含歐米伽 3 脂肪酸，能為疲勞的大腦注入能量。堅果含油量高，每天的攝入量控制在一小把以內。深海魚最好清蒸，少放油鹽，一周吃 2~3 次。

22/12/2018

- 1) 亞油酸是多不飽和脂肪酸的典型代表，多存於大豆油、玉米油、葵花籽油、小麥胚芽油，利於降低血液膽固醇，預防動脈粥樣硬化。
- 2) 動則生陽”，陽氣足，寒邪就容易排出。冬季可以選擇天氣晴好暖和的時候到公園慢跑、散步、騎車等，最好每週 3~5 次、每次 30~60 分鐘。

23/12/2018

- 1) 平菇選菌蓋小的。挑選平菇要注意菌蓋形態，新鮮平菇的菌蓋邊緣略向下卷，沒有裂開。如果邊緣已經長平並裂開，說明太老了，口感較差。此外，挑選時還要注意菌蓋的大小，菌蓋太大並不好，小一點的更

鮮嫩好吃，直徑 5 釐米左右最佳。

- 2) 香菇宜選香氣濃郁的。香菇因具有特殊的香氣而聞名，因此挑選時優先選擇香氣濃郁的。優質的新鮮香菇菌蓋肥厚且向下卷、菌褶呈白色、乾爽整齊。

24/12/2018

- 1) 做菜建議少用煎、炸、烤、熏（食物），這樣做可避免便秘，還有助預防腸息肉；少飲酒可預防胃息肉。
- 2) 陽虛怕冷體質的人：可多補溫熱食品，如海蝦、牛、羊肉等，蔬菜中可多吃韭菜、蒜黃。減少冬瓜、苦瓜、豆腐等寒涼食物的攝入。

25/12/2018

- 1) 冰凍蝦：油燜爆炒味道好。在冷凍貯藏、解凍等過程中，蝦中的汁液易流失，其鮮味和口感都不如鮮蝦。長時間儲存也易滋生細菌，所以冰凍蝦適合較重口味的烹調，如油燜、爆炒等。
- 2) 洗澡的順序：洗臉→洗身→洗頭。剛進入浴室，血液會集中在頭部，馬上洗頭，可能導致頭部血流不暢，誘發腦血管疾病。洗澡

水溫：以 40 攝氏度左右為宜。水溫過高或過低，都可能給心臟增加負擔。

## 26/12/2018

- 1) 晨練應在太陽初升後，並注意保暖。晨練時間控制在 20~30 分鐘左右為最佳，注意進行一些協調性和柔韌性的運動，像慢走、做操等。
- 2) 晚上睡覺時也會容易口渴，如果起床找水喝很可能再難入睡，準備一杯蜂蜜水就可以解決這個問題。之所以選蜂蜜水，是因為蜂蜜有助睡眠的作用，防止因為渴醒而難以入睡。

## 27/12/2018

- 1) 氣溫驟降時，一定要及時添衣保暖，避免長時間呆在戶外。飲食方面應注意補鈣、維生素、蛋白質等，適當多吃牛奶、豆製品、蝦皮、海帶、核桃等。
- 2) 天寒時必須做好胃部保暖。少穿較短的衣服，一定要護好腰腹部。適當吃些溫熱、易消化的食物，如粥、湯、燉菜等。三餐定時定量，讓胃可以保持有規律的胃酸分泌週

期。

28/12/2018

- 1) 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。
- 2) 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。

29/12/2018

- 1) 少吃汞含量高的魚。包括鯊魚、劍魚、鯖魚、紅魚、方頭魚、金槍魚等。推薦食用汞含量低的水產品，包括鱈魚、鱒魚、羅非魚、比目魚、沙丁魚、鮭魚、三文魚、梭魚、魷魚、蝦、扇貝等。
- 2) 冬季適合吃鯽魚。中醫認為，鯽魚有和中補虛、溫胃進食的功效，最適宜搭配豆腐、蘑菇、豬蹄直接燉湯食用。半斤到1斤大小的最好，肉質最嫩。但感冒發熱期間和

愛長口瘡的人最好少吃。

30/12/2018

- 1) 美國心臟協會 2018 年 5 月發佈聲明，為了降低冠心病、缺血性腦卒中、猝死等疾病的發生風險，建議人們每週吃 1~2 次富含歐米伽 3 脂肪酸的海魚。
- 2) 想要緩解疲勞，建議吃一些柳丁。柳丁中鉀、錳含量豐富。缺鉀會讓人感到精力不足。而缺錳會很難消除運動後的肌肉酸痛。

31/12/2018

- 1) 《新英格蘭醫學期刊》刊登的一項研究指出，全世界每年有 160 萬人死于高鹽飲食引起的心血管病。建議烹調時少用鹽和醬油，可試著用香料或其他天然調味品代替，例如大蒜、薑、百里香、檸檬草等。
- 2) 中國慢性病前瞻性研究專案對我國 50 萬人群的調查表明，與不吃和很少吃水果者相比，每天吃水果的人心血管病死亡風險低 40%，糖尿病發病風險低 12%。