

1/9/2019

- 1) 食用以蘋果、茶、西蘭花等為代表的富含類黃酮的食物，可預防癌症和心臟病，特別是對吸煙和飲酒者更有效果。具體做法：建議每天喝一杯茶，吃一個蘋果、一個橘子、100 克藍莓和 100 克西蘭花。
- 2) 《美國心臟協會雜誌》發表論文指出，每日僅需快走 10 分鐘就可降低老年人患上心臟病的風險。快走屬於有氧運動，不僅能對心臟好，還能增強肺活量。

2/9/2019

- 1) 豆類與穀類一起搭配，可以發揮氨基酸營養互補作用，從而提高蛋白質生物價。例如：紅豆米飯，綠豆小米粥等。
- 2) 甜食和高糖飲料對牙齒健康有害，儘量少吃，每次吃完最好漱口。另外，多吃富含維生素 C 和鈣的食物有助減少牙齦問題。

3/9/2019

- 1) 多吃深色蔬果抗衰老。比如：深綠色的西蘭花、芹菜、菠菜；紅色的番茄、蘋果、櫻桃；桔紅色的胡蘿蔔、木瓜；紫紅色的紫甘藍、葡萄、桑葚。
- 2) 洗髮太勤或太少對頭髮都不好。一般隔天洗一次即可，洗髮水溫以 40°C 左右為宜；洗髮時輕輕按摩頭皮，既能清潔頭皮，又能促進頭皮血液迴圈。洗完後，將頭髮輕輕擠壓，等到不滴水時，再用吹風機吹。

4/9/2019

- 1) 豆腐、豆漿、豆腐腦等含鈣都比較豐富，可有效預防和改善骨質疏鬆。此外，豆類的鉀含量特別豐富。每 100 克毛豆含高達 478 毫克鉀，對降壓有積極作用。
- 2) 豆瓣醬、豆豉、豆腐乳等豆製品經過發酵後，其中的 B 族維生素含量大幅增加，特別是黴菌發酵可產生維生素 B12。不過豆腐乳、豆豉等含鹽量較高，只能少量佐餐食用。

5/9/2019

- 1) 土豆和鴨肉搭配，共同燉爛時不僅口感細

膩，而且味道鮮美。從營養上來說，鴨肉富含優質蛋白質，土豆碳水化合物含量較高，且兩個食物含鉀很高，適宜高血壓人群。

- 2) 秋天濕度降低，皮膚、嘴唇和咽喉表皮細胞更易丟失水分，喝水是最直接的補水方法。最好的飲料是白開水，要少量多次，不要“牛飲”或等口渴了再喝。

6/9/2019

- 1) 多吃小米、玉米、南瓜、胡蘿蔔、芒果等黃色食物，這類食品富含視黃素，屬於“養眼”的食物。
- 2) 《2016 版中國居民膳食指南》建議，每天添加糖攝入量不超過 50 克，最好控制在 25 克以下。用水果、低脂牛奶和優酪乳來代替甜食，或者用蜂蜜和果汁代替糖，都可以使糖的攝入量減少一半。

7/9/2019

- 1) 少吃肥肉，做法宜清淡。對於特別喜歡吃豬肉的人來說，平時要儘量少吃肥肉，可以多用清燉、白煮、焯後涼拌等方式來烹

調，減少油鹽攝入，例如蒜薹小炒肉、蘿蔔燉排骨等。

- 2) 近年來，我國居民肉類食物攝入量一直是超標的，蔬果攝入量卻不足。所以，大家要適當減少肉類食物的攝入，增加蔬果的攝入。建議每人每天蔬菜攝入要達到300~500克，水果達到200~350克。

8/9/2019

- 1) 傳統養生學認為，此時飲食應以“益腎健脾、養陰潤燥”為原則，少量多餐，且以溫軟、甘潤食物為主，不可過食生冷、過硬、辛辣等食物，以免腸胃積滯。可選擇芡實、蜜棗、蘿蔔、葛根、淮山、板栗等食物。
- 2) 面對秋燥，建議大家日常可吃些有潤肺、清心降火作用的食物，比如梨、百合、枇杷、銀耳等，也可每天煲銀耳蓮子百合粥喝。

9/9/2019

- 1) 總是熬夜的人，建議吃大豆類食物。大豆類富含優質的植物蛋白，且蛋白質中含有

人體需要的全部氨基酸，是人體自身蛋白質合成的優質原料，可以緩解疲勞，為身體提供動力。

- 2) 健走要注意擺臂。健步走時必須要讓全身都參與，要挺直腰背、放鬆頸肩、雙手打開，增加擺臂動作。一般來說，單次連續運動 10 分鐘，每天累計 30 分鐘，走夠 6000~10000 步效果較好。

10/9/2019

- 1) 多低溫烹調，少油炸煎烤。採取煎炸烤的烹調方式時，油溫會達到 180-300 攝氏度，高溫不僅會破壞營養素，還會產生有害物質。
- 2) 做牛羊肉加花椒，能開胃去膻，促進吸收。可在醃肉時加入，也可在炒菜時煸炸，還可以使用花椒粉，花椒鹽，花椒油等。

11/9/2019

- 1) 秋高氣爽的季節來臨，運動起來比夏天更舒服。騎車對關節的壓力更小，而且能量消耗和耐力鍛煉絲毫不遜色於其他運動。臀大肌、股四頭肌在騎行上下山的過程中

都能得到鍛煉。

- 2) 鴨子是涼性食品，具有滋陰養胃、利水消腫的功效，可防秋燥，是秋季的滋補上品。平時容易咳嗽、感冒的人群，可以在熬鴨湯時，加入山藥、蓮子、黃芪或西洋參；女性在秋季易皮膚乾燥，可加入百合、玉竹，養顏護膚。

12/9/2019

- 1) 番茄亦蔬亦果，營養豐富，是餐桌上的常見菜。日前發表在《營養》雜誌上的一項研究表明，常吃富含番茄紅素的番茄，有助降低血液中的壞膽固醇值，對保護血管有很好的效果。
- 2) 蒸米飯時將小米、糙米、紫米、紅豆等和大米按照一定比例 1:3 或 1:4 混在一起煮，不僅可以起到蛋白質互補的效果，營養翻倍，而且口感也更好。

13/9/2019

- 1) 立秋後每天早晨喝一碗粳米粥，既可防禦秋涼，又能和胃補脾。若在粥中加入梨、胡蘿蔔、南瓜、百合等潤肺的食物，還能

起到益肺潤燥的效果。

- 2) “秋凍”時，即使穿得少也有三個關鍵部位需要護住：肚臍、後背和雙腳。肚臍內通五臟六腑；背部是人體健康的屏障，若受寒容易誘發心肺疾病；雙腳如果著涼，會大大降低機體抗病能力。

14/9/2019

- 1) 蔬菜和水果富含維生素、礦物質、膳食纖維，且能量低，對於滿足人體微量營養素的需要，保持人體腸道正常功能以及降低慢性病的發生風險等具有重要作用。建議每天吃一斤蔬菜，半斤水果。
- 2) 魚、禽、蛋和瘦肉含有豐富的蛋白質、脂類、維生素A、B族維生素、鐵、鋅等營養素，是平衡膳食的重要組成部分，是人體營養需要的重要來源。建議每天適量吃點肉類比較合適。

15/9/2019

- 1) 頸椎問題，多與長期保持不良姿勢有關。大家在站立或坐著時，常做“抬頭望月”的動作，將雙手背在身後，抬頭仰望3分

鐘，就能隨時隨地保護頸椎。

- 2) 秋季養生及時補充足量水分，能有效防止嘴唇乾裂。成年人每天至少攝入1500~1700毫升水，兒童不低於1200毫升。吃點酸味的食物，比如柑橘、山楂等，有助於潤肺生津、養陰清燥。

16/9/2019

- 1) 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，是膳食鉀的重要來源，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。
- 2) 綠豆作為主食食用，有助降低餐後血糖。綠豆最常見的吃法是用少量綠豆與大米混合煮成綠豆粥。

17/9/2019

- 1) 中醫上常講“秋養肺”，其中很有效的方方法就是早睡早起，這樣有助肺氣舒展，避免陽氣外泄。儘量保證23點至凌晨2點的睡眠品質，每天最好睡夠7個小時。

- 2) 若飲水過少，尿液中有害物質的濃度升高，會傷害膀胱黏膜。因此不要等渴了才喝水。在起床後、睡覺前、吃鹹了後、飯後半小時等都需要補水。

18/9/2019

- 1) 正確使用耳機。在公車、地鐵及其他嘈雜環境中最好不要戴耳機聽音樂。即使在安靜的環境中使用耳機，也要注意音量不超過設備最大音量的 60%，連續使用時間不要超過 60 分鐘。
- 2) 最理想的午睡方式。午飯後活動半小時，散步走動，促進食物的消化，然後躺平入睡，時間以 20~30 分鐘為宜，以免影響夜間睡眠，每週午睡 2~3 次。

19/9/2019

- 1) 不要躺著、趴著玩手機。這兩個姿勢會增加腰椎和肩膀負擔，導致其原有生理曲度發生改變，誘發肩膀痛、椎間盤突出等。
- 2) 最近，哥倫比亞西蒙·玻利瓦爾省大學發表的一項研究報告稱：擔心體重超標的人最好不要長時間使用手機，如果一天使用

手機超過 5 小時，肥胖的風險將會顯著上升。

20/9/2019

- 1) 護心水果。油桃：富含維 C 和維 E，作為抗氧化劑對抗自由基，避免細胞受到破壞。油桃還含有銅和鉀，對保持血壓穩定和維持體內礦物質平衡有良好作用。
- 2) 柿子：柿子富含維 A 和膳食纖維，有益心臟健康。藍莓：可以防止炎症分子在體內形成。它含有的花青素能減輕氧化應激反應，有助保護 DNA 免受惡性細胞生長的損害。

21/9/2019

- 1) 未開封的堅果產品保質期一般為 8~12 個月，但由於堅果類脂肪含量較高，開封後如果儲存不當，容易受潮氧化產生哈喇味甚至有毒物質。買回家的堅果短時間吃不完，要及時蓋緊罐子或密封袋子。
- 2) 奶粉開封後不要放進冰箱，否則容易吸濕結塊。奶粉取完應及時密封，在避光、乾燥、陰涼處儲存。

22/9/2019

- 1) 全穀物食品和未經過精加工的粗糧，消化速度慢，能防止血糖驟升。全穀物包括小米、糙米一些優質豆類等，如紅小豆、綠豆、豌豆等，富含B族維生素、鎂、鉀和可溶性膳食纖維，升糖指數低。
- 2) 烹調菜肴時適當加點醋，不但使菜脆嫩好吃，而且可以防止維生素遭到破壞。例如在炒土豆、豆芽等富含維生素C的菜時可以適當加醋。

23/9/2019

- 1) 炒菜時在放了有添加鹽的調味品佐料（如醬油、生抽、豆瓣醬等）的情況下，可以選擇不放鹽或少放鹽。炒菜放鹽選在出鍋時，鹹味更明顯。
- 2) 和精製的米麵相比，粗雜糧含有更多的膳食纖維、維生素、礦物質和植物化合物，這樣的膳食或者營養特點，可以輔助降低患2型糖尿病、心血管疾病風險。

24/9/2019

- 1) 蜜餞、肉脯、能量棒、果醬、餅乾等也都

是含糖大戶。比如，一盒 160 克的蜜餞含糖約占 20%；兩三塊甜味餅乾的含糖量就超過了 20 克。

- 2) 美國華盛頓大學研究發現，長期高糖飲食，會加快肝臟細胞儲存脂肪的速度，導致脂肪聚集在肝臟周圍，形成脂肪肝。

25/9/2019

- 1) 臘八蒜為什麼是綠色的？大蒜中有一些含硫物質，在酸性條件下發生了結構變化，生成藍色和黃色兩種含硫色素，疊加在一起，就形成了臘八蒜的綠色。臘八蒜中的色素有抗氧化作用。
- 2) 秋分時節寒濕較重，飲食上選擇溫和的食物以保護脾胃，此時脾胃不病，才能保持良好狀態生活。健脾胃食物：山藥、地瓜、南瓜、玉米等。

26/9/2019

- 1) 美國伊利諾大學一項研究發現，與悲觀者相比，樂觀的人血糖水準明顯更好、膽固醇指標更健康、吸煙的可能性也更低、運動健身更積極。

- 2) 運動能促使身體內血清素和多巴胺的合成，這些正是決定快樂情緒的腦內化學物質，可有效舒緩人的焦慮情緒。運動還可降低皮質醇含量，有助提高記憶力和專注力，使工作效率更高。

27/9/2019

- 1) 研究發現，長時間久坐不動會增加癌症(特別是子宮癌、腸癌和肺癌)風險，每天多坐兩小時，癌症風險增加 10%。即便運動也難以抵消久坐危害。
- 2) 少吃紅肉。紅肉吃太多會增加癌症風險。每週牛肉和羊肉攝入量應控制在 500 克以內(大約每週吃兩次)。同時，最好避免吃加工肉食。

28/9/2019

- 1) 香菜還有個名字叫“芫荽”(yán sui)，中醫認為它有健胃健脾的功效。香菜做涼菜的配菜尤其出色，比如香菜拌木耳、香菜拌牛肉等，在烹飪好的肉類菜肴和湯的表面放幾片作為點綴，既能解膩去腥，又能刺激食欲。

- 2) 秋季晝夜溫差較大，人體血管受刺激收縮，血管阻力增大，導致心血管負擔加重。《英國醫學雜誌》刊登一項對 8.6 萬名女性進行的調查發現，每天吃 20 克堅果的人比每週吃 5 克以下的人，患心臟病的幾率要低 35%。

29/9/2019

- 1) 運動是釋放壓力的出口。運動時，大腦會釋放血清素(與幸福感相關的神經遞質)，這有助於預防精神健康障礙、降低患抑鬱症風險。同時，運動會產生使人快樂的多巴胺激素，幫助改善不良情緒。
- 2) 對於愛喝點小酒的人來說，豆腐、豆芽等豆製品是很好的下酒菜，因為豆製品含有豐富的維生素 B 和半胱氨酸，可以減輕對肝臟的不利影響。

30/9/2019

- 1) 做魚的方法雖多，建議選擇適合自己身體情況的烹飪方法。例如三高患者建議選擇清蒸或者其他少油鹽的燉煮方式；胃腸不好的人群則儘量不要選擇生吃魚片。

- 2) 勞累時，休息是恢復體能的最有效方法。傳統醫學所說的“三分治、七分養”，“養”就包括充足休息和規律生活。及時休息是延長壽命的必要方法。