

1/12/2019

- 1) 多吃富含胡蘿蔔素及維生素 C 的新鮮蔬果，喝綠茶效果也不錯，這些食物能幫助清除煙進入人體後產生的自由基，減少傷害。
- 2) 美國范德堡大學醫學中心的研究人員表示，大笑 10~15 分鐘，可以燃燒 40 卡路里(約合 0.17 千焦)的熱量。大笑還能鍛煉腹部、肩膀和膈肌等部位。

2/12/2019

- 1) 冬天必須做好胃部保暖。多吃溫熱、易消化的食物。如熱粥、熱湯、燉菜等，三餐定時定量。
- 2) 冬天，建議睡前用熱水泡腳；外出時應帶上耳罩，穿上厚襪子和保暖的鞋，戴好手套，保障身體末梢供血。老人和孩子尤其要注意四肢保暖。

3/12/2019

- 1) 每天一斤蔬菜和半斤水果。血液最怕變稠，高熱量飲食會加重血管負擔，要少吃高膽固醇食物，如紅肉、動物內臟，多吃新鮮蔬菜和水果。
- 2) 每天睡夠 7 小時。保持良好心情、避免激動急躁，能減少血管和心臟的負擔。人體需要“自我恢復”，保證 23 點至凌晨 2 點的睡眠，並儘量睡夠 7 小時。

4/12/2019

- 1) 現代醫學中，不同疾病有不同的食物禁忌。例如：胰腺炎和膽結石病人：不能吃油膩食物。高血壓病人：飲食要少油少鹽。酒糟鼻、脂溢性皮炎等皮膚病患者：因皮脂分泌旺盛，應忌食高脂肪及多糖飲食，少吃刺激性食物。
- 2) 優酪乳，不但能預防饑餓、補充營養，還可以預防下一餐食欲過盛。作為零食，一次喝 100 克（1 小杯）就可以，再搭配其他水果、堅果一起吃更好。高血脂的中老年人可以選擇低脂優酪乳，糖尿病人和肥胖者應選擇無糖優酪乳。

5/12/2019

- 1) 預防腎結石的 8 字建議：喝水、減肥、運動、複查。具體來說，每天喝 2000~2500 毫升的水，爭取每日排尿量大於 1500 毫升；保持體重，合理飲食，少吃動物內臟和海鮮；每天鍛煉至少 30 分鐘；腎結石多是體檢查出，建議定期體檢，如有結石及時就醫，結石手術後遵照醫囑定期複查。
- 2) 蘋果營養價值很高，含有豐富的糖類、有機酸、纖維素、維生素、礦物質、多酚及黃酮類營養物質，並且容易消化吸收，味美可口。

6/12/2019

- 1) 中醫強調，肺喜潤而惡燥，秋季氣候乾燥，最容易損傷肺，因此，一定要給它足夠的水分。建議每天保證喝水 2000 毫升，保證肺和呼吸道潤滑。
- 2) 中國癌症基金會和世界癌症基金會聯合發表“防癌 12 條黃金法則”，特別強調了每天運動不少於 30 分鐘。年輕人可以做強度大一些的鍛煉，例如爬山、跑步和各

種球類運動，中老年人可以選擇慢跑，老年人群最好以快走、散步為主。

7/12/2019

- 1) 工作時、開車時一陣尿意湧來，“憋一會兒”是很多人的常態，但這種做法並不可取。憋尿會讓膀胱過度充盈，壓迫前列腺，容易造成尿液反流，誘發前列腺炎。切記，有尿一定要排，不能忍。
- 2) 建議沒有心臟病和腎病的白領男性，養成定期飲水的習慣，每天喝 1500~2000 毫升的水，有利於前列腺分泌物排出，保前列腺安康。

8/12/2019

- 1) 山藥芡實排骨湯：可溫陽益氣、健脾固攝，尤其適合脾氣虧虛所致的大便稀、經常拉肚子、吃飯不香、面色萎黃、手腳冰涼的人。
- 2) 每天吸煙 20 支以上，肺癌發生率將升高 7 倍。不僅主動吸煙容易得肺癌，二手、三手煙同樣會增加肺癌風險。因此，應及時戒煙。

9/12/2019

- 1) 少吃油多、鹽多、糖多的飯菜，每天吃夠一斤蔬菜、半斤水果，並儘量選擇不同種類、不同顏色的。減少反式脂肪酸（常見於植物性奶油、馬鈴薯片、沙拉醬、餅乾、薯條等食物)攝入。
- 2) 每週鍛煉 3~5 次缺乏體力活動是中青年中風的重要原因，不管是哪個年齡層的人，都應養成規律運動的習慣，每週鍛煉 3~5 次、每次至少 30 分鐘，慢跑、游泳、太極拳等都是不錯的選擇。

10/12/2019

- 1) 世界衛生組織建議，成年人每天糖攝入量應控制在大約 25 克，不要超過 50 克。這裡說的糖是“游離糖”，也就是果汁、甜點裡的糖。除了少吃甜食，還建議大家少吃精米白麵等精製碳水化合物，適當增加全穀物、粗雜糧的食用頻率。
- 2) 不同年齡有都有“最佳運動心率”：壯年人的運動心率應基本控制在 130~160 次/分鐘，老人則控制在 120~130 次/分鐘，青

少年最好是 130~140 次/分鐘。

11/12/2019

- 1) 玉米、花生、稻米和小麥，受潮發黴就容易產生黃麴黴毒素，它是導致肝癌的“兇手”。食物發黴或有“哈喇”味兒一定要扔掉。
- 2) 一項涉及 6 萬名女性的研究表明，攝入更多水果、蔬菜，更少的肉類，可使 BMI 小於 25 的正常女性患癌症風險降低 20%。建議成年人每天攝入 300~500 克蔬菜、200~350 克水果，紅肉控制在每人每天 50~75 克，雞肉、魚肉等白肉攝入為 50~100 克。

12/12/2019

- 1) 蛋糕、點心等高糖食物的營養素密度很低，不利於身體產熱。吃太多高糖食物，會大量消耗體內的 B 族維生素，從而加重舌炎、口角炎、眼痛等上火症狀。建議補充些複合 B 族維生素。
- 2) 冬天泡腳是提升禦寒能力、緩解手腳冰涼的有效方法。在盆中加入 40°C 左右的水，

浸過腳踝，浸泡 20 分鐘。泡腳後要立刻用毛巾擦乾，並穿上保暖襪子。

13/12/2019

- 1) 近期一項由國家衛生健康委科研院所、國家心血管病中心阜外醫院等多家單位在 1000 萬余對夫妻中進行的研究顯示，丈夫吸煙，妻子易患糖尿病。丈夫煙癮越重，妻子患病風險越高。請吸煙人士戒煙。
- 2) 打鼾的人建議選擇側睡。由於重力作用，平躺時舌頭會往後墜，容易造成呼吸不暢，引起打鼾。平時睡覺愛打呼嚕的人，可以選擇側睡。

14/12/2019

- 1) 魚肉最好是蒸、燉等低溫方法烹飪，比如清蒸魚、燉魚湯，或者不經油炸，稍微煎一下後紅燒。另外，汆魚丸、涮魚片也是很好的選擇。
- 2) 綠葉草建議低溫烹飪，選擇清炒、白灼、涼拌等烹調方式。不管口感比較脆嫩，保持風味和色澤，還可以更好地保留水溶性維生素。

15/12/2019

- 1) 養脾胃避免吃生冷油膩的食物，不暴飲暴食，適當吃些山藥、小米、蓮子肉、桂圓、陳皮、芡實、白扁豆等健脾之品，可做粥食用。
- 2) 養脾胃建議平時應規律運動，最好能根據自身情況，每天堅持選擇一種以四肢肌肉鍛煉為主的運動，如慢跑、快走、太極、游泳等。

16/12/2019

- 1) 油炸會增加食物的熱量和脂肪含量。反復油炸還會產生不利心血管的反式脂肪酸。同樣，燒烤會導致蛋白質變性、損失多種維生素，還會發生脂肪的過氧化反應，產生致癌物，建議儘量少吃或不吃油炸、燒烤食物。
- 2) 大部分 B 族維生素在體內起到輔酶作用，在碳水化合物、脂肪和蛋白質代謝中起著重要作用，如維生素 B1、維生素 B2、尼克酸等都與能量代謝密切相關。

17/12/2019

- 1) 在緊張、忙碌、長時間工作學習等狀態下，大腦耗氧量加大，很容易出現供氧不足。建議至少每兩個小時休息 10 分鐘，可以活動頭頸、聳聳肩、扭扭腰、抬抬腿，或在窗邊眺望，做做深呼吸。
- 2) 動物肝臟、瘦肉、雞蛋等富含鐵，新鮮蔬果含葉酸和維生素 B12，有助血紅蛋白生成，可增強運氧能力；番茄、綠茶、蒜等含有 SOD，能清除氧自由基防止細胞受損，保證氧的代謝能力。

18/12/2019

- 1) 刷牙前，牙刷不要沾水，也不要用水漱口，這都會使牙刷、牙膏與牙齒的摩擦減小；刷牙水以 35°C~36°C 為宜，能減少刺激。刷牙時間不能少於 2 分鐘。
- 2) 拔罐後，皮膚處於一種被“傷害”的狀態，敏感脆弱，此時洗澡非常容易導致皮膚破損、發炎等；拔罐時還應避免有風直吹，防止受涼。另外酒足飯飽後不適宜拔罐。

19/12/2019

- 1) 番茄亦蔬亦果，營養豐富，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) 快走是比較溫和的一種有氧運動，可促進血液迴圈，增強代謝能力，提高胰島素敏感性，有利於調控血糖、血脂、血壓，防治冠心病、心絞痛等。美國一項研究發現，快走還鍛煉下肢力量，可以強筋健骨、預防骨質疏鬆。

20/12/2019

- 1) 老人勤鍛煉，心血管更健康。韓國一項超100多萬人的新研究顯示，60歲及以上的人多做一些運動可以預防心臟病和中風。
- 2) 堅持運動能夠興奮大腦皮層，使老年人精力充沛、動作敏捷，延緩注意力和記憶力減退，預防包括老年癡呆在內的神經退行性疾病的發生。

21/12/2019

- 1) 發酵茶主要包括紅茶、普洱茶等，這類茶經過發酵工序，茶性溫潤，對腸胃的刺激較小，尤其適合腸胃功能弱、畏寒怕冷和從事體力勞動的人，而容易上火的人不宜

過多飲用。

- 2) 綠色植物是室內天然加濕器，能調節溫度和濕度。建議選擇一些體積小巧、晚上也能釋放氧氣的植物，如吊蘭、蘆薈、虎尾蘭等。臥室裡不宜擺放太多綠植，一兩盆就好。

22/12/2019

- 1) 避免用眼疲勞最好的方法就是適當休息。每工作 1 小時，要向遠處眺望 10 分鐘左右，看 5 米以外的東西眼睛就能得到休息，或者閉上眼睛，把雙手搓熱放在眼皮上有助於活血。
- 2) 在暖氣上加熱牛奶、豆漿等的確方便，但加熱時間過長不僅影響風味，還容易出現變質或營養流失等現象，所以不要熱太久，以 10 分鐘左右為宜。

23/12/2019

- 1) 長期過量飲酒與脂肪肝、肝靜脈周圍纖維化、酒精性肝炎、肝硬化密切相關。肝硬化死亡中，約 10% 由酒精中毒引起。

《2018 全球酒精與健康報告》警告：中國酒

精性肝病正以驚人的速度上升。

- 2) 半發酵茶適合大部分人。烏龍茶茶性適中，不寒不熱，屬於半發酵茶，適合大部分人。

## 24/12/2019

- 1) 冬天適宜吃溫性食物，如羊肉、牛肉、雞肉、豬腰等，有助於提高人體的耐寒能力。涼性食物最好忌口，如西瓜、黃瓜。吃涼拌菜時，最好放點蔥、薑、醋等熱性食物來中和。
- 2) 冬天草木凋零，動植物多處於冬眠狀態養精蓄銳，為來年的生長做準備。為了順應“冬藏”，人們在起居上也應注意早睡晚起，保證充足的睡眠時間。

## 25/12/2019

- 1) 深海魚、亞麻籽、核桃、大豆和藻類等都富含歐米伽3脂肪酸。可以幫助皮膚保持柔軟，有助於防止妊娠紋產生。
- 2) 冬季是腦血栓、心梗等心腦血管疾病以及關節痛、感冒等疾病的多發季節，保暖也就變得異常重要。建議出門時戴好帽子，避免濕發出門，胸背部多加件衣服避寒保

暖，選擇舒適保暖性能好的鞋子，並經常用熱水泡腳。

## 26/12/2019

- 1) 睡個好覺不僅讓你精力充沛、元氣滿滿，還對健康有利：美國波士頓大學一項研究表明，深度睡眠有助於降低癡呆風險。
- 2) 中國人的飲食常以碳水化合物為主，比如饅頭、麵條、米飯。如果想要增肌，不妨減少碳水化合物，增加蛋白質的攝入，多吃乳製品、牛肉、雞肉、金槍魚、鱈魚等。

## 27/12/2019

- 1) 炒菜時用澱粉勾芡，或炸魚排時用澱粉掛層糊後下鍋，能避免食物直接與熱油接觸，減少蛋白質的變性和維生素的氧化損失。
- 2) 燒菜往往要用酒味來遮蓋腥膻，因此料酒應在鍋內溫度最高時放。紅燒時，放醬油主要為上色，因此醬油也要先加，糖在鹽之前加，否則燒出來的肉就發柴。

## 28/12/2019

- 1) 快走的速度和運動量因人而異，多數人推

薦每天走 6000 步左右即可，大概 30~40 分鐘；減肥人群，至少要走到 1.2 萬步才有效；不建議動輒暴走兩三萬步，可能會造成運動損傷。

- 2) 游泳對心肺功能改善明顯，有助保持體形。此外，游泳對肩背、腰腹和腿部的肌肉有較好鍛煉，特別能增強肌肉力量和協調性，又因水有浮力，對關節不好，尤其是有運動損傷或慢性疾病的人群，有很好的康復訓練效果。

29/12/2019

- 1) 心臟不好的人不要頻繁出入暖氣房，盡可能保持身體的恒溫，不要忽冷忽熱，尤其應避免出汗時受涼。
- 2) 在大冷天生氣，心臟會面臨“寒冷+生氣”的雙重考驗，管好情緒，對預防心血管事件非常重要。生活中避免過喜、過悲等劇烈的情緒波動。聽音樂、讀書、修剪花草、冥想等方式，有利於放鬆緊繃的情緒。

30/12/2019

- 1) 痛風患者多吃蔬菜水果。蔬菜、水果可促

進尿酸溶解排出，抑制尿酸沉澱。如油菜，白菜，胡蘿蔔與瓜類可多吃。

- 2) 痛風患者大量喝水。多喝水、多排尿有助於增加尿酸的排泄，稀釋尿液，減少尿酸鹽在腎臟和尿路的沉積。每天少量多次飲水，使尿量最好達到每天 2000 毫升以上。

31/12/2019

- 1) 燕麥中含有豐富的  $\beta$  葡聚糖和膳食纖維，可抑制人體對膽固醇的吸收，對調節血脂有很好的作用。推薦吃法：選擇最“單純”的燕麥，即大片、整粒、不細碎，且不添加任何糖、奶精等成分的燕麥。可用其熬粥，再加些果仁，營養又美味。
- 2) 普洱茶，血糖穩定劑。研究發現，普洱茶具有顯著抑制糖尿病相關生物酶的作用，有助於穩定血糖。推薦吃法：在兩餐之間飲用，沖泡時要用  $100^{\circ}\text{C}$  的沸水。