

1/2/2020

- 1) 疫情期間，多數人外出較少，握手的几率並不高。但為了提早做好預防，我們呼喚大家用更合適的社交禮節取代“握手”：盡量減少與人握手的次數，以點頭、拱手禮代替握手，降低接觸風險。
- 2) 老年人抵抗力比較弱，是病毒侵犯的主要人群，在飲食中要注意增加優質蛋白，如牛奶、雞蛋每天都應保證有。如果食欲不好，還應吃一些乳清蛋白粉。

2/2/2020

- 1) 疫情期間一定要攝入足夠的優質蛋白質，因為它是人體內各種酶、激素、抗體和免疫因子的合成原料，若攝入不足會影響組織修復、使皮膚和黏膜的局部免疫力下降，容易造成病原菌的繁殖和擴散，降低抗感染能力。
- 2) 多天不出門，運動量減少會導致便秘几率

增加。多吃全谷杂豆和薯类有助摄入充足的膳食纤维，预防便秘，维护肠道健康。

3/2/2020

- 1) 日常经常接触到的物品，如手机、钥匙、门把手、键盘、鼠标等，要注意定期消毒，尤其是外出回家之后，更要注意。可以用医用酒精（浓度为75%）喷洒或擦拭，也可以用酒精消毒棉片，直接擦拭消毒。有宝宝的家庭，更要注意地面、家具的消毒，以免宝宝摸到脏东西后吃手而被感染。
- 2) 在食堂吃饭避免扎堆就餐。吃东西前，先洗手。坐下吃饭的最后一刻才脱口罩。避免面对面就餐，避免就餐说话。

4/2/2020

- 1) 非常时期，勤洗手：到单位，第一时间洗手；吃东西前，先洗手；到过电梯间、饭堂等高危区，回来洗手；外出回来，马上洗手；要接触面部，特别是鼻孔和眼睛前，先洗手。
- 2) 乘飞机建议随身携带含有酒精的小型免洗洗手液、消毒湿巾或棉片，以便清洁双手

和可能触碰到的地方。

5/2/2020

- 1) 立春节气，吃辛温的食物利于维护阳气，如山药、春笋、韭菜等。同时适当减少酸味收涩食物，如海鱼、虾、螃蟹等。
- 2) 中医讲，肝开窍于目。春天是养肝护肝的好时节，养好眼能护肝。春天阳光温暖却不强烈，不妨让阳光晒晒眼睛。感受阳光的温热，转动眼珠，顺、逆时针各缓缓转10次。每天持续15分钟即可。

6/2/2020

- 1) 春天人体气血需舒展畅达，提倡早睡早起。因为疫情原因，宅在家里，也要注意规律作息，保证在晚上11时之前上床。睡前用40℃热水泡泡脚，可以调节免疫力，祛除一个冬天积在体内的寒气。
- 2) 跟孩子玩耍前，认真洗手；洗手后才能抱孩子；教育或帮助孩子饭前便后、游戏玩耍、咳嗽喷嚏、接触过唾液和分泌物之后，用洗手液或香皂流水洗手。

7/2/2020

- 1) 有些人宅在家，熬夜、追劇、打遊戲、玩麻雀，原本規律的三餐、睡眠作息被破壞，身體不適、精神萎靡隨之而來。這容易降低抵抗力，還可能導致‘三高’。建議適當按照平時工作、學習的時間安排作息，有助疫情結束後，無縫轉換到正常學習、上班模式。
- 2) 在家的活動，投擲遊戲：鍛鍊孩子眼手協調、小臂發展和細小肌肉群。如擲飛標、投籃球、家庭版‘保齡球’（用紙杯或塑膠瓶做球瓶，擇6-10個，設置一個起始線，用玩具球當‘保齡球’，看看誰碰到的紙杯多)等。

8/2/2020

- 1) 老年人、有慢性病尤其是心血管疾病的人，是新型冠狀病毒的易感人群，且重症風險高於其他人。
- 2) 專家建議：每餐八分飽，食物多樣化，可適當補充維生素C，避免素食和過分油膩飲食；適當增加有助增強抵抗力的食物，大豆及製品、蘑菇、枸杞、黃芪、瘦牛、

羊肉等食物，都有助增强抵抗力。

9/2/2020

- 1) 老年人、有慢性病尤其是心血管疾病的人，是新型冠状病毒的易感人群，且重症风险高于其他人。
- 2) 专家建议：每餐八分饱，食物多样化，可适当补充维生素 C，避免素食和过分油腻饮食；适当增加有助增强抵抗力的食物，大豆及制品、蘑菇、枸杞、黄芪、瘦牛、羊肉等食物，都有助增强抵抗力。

10/2/2020

- 1) 每天吃的蔬菜颜色，最好像彩虹一样多，而且颜色越深，其营养价值越高。各种蔬菜“混搭既能保证食物的种类，也能保证食物的数量，营养更好。
- 2) 如需外出用餐：建议尽量避免不必要的群体聚餐，选择人流量较小、餐饮消毒较完善的餐厅；进出餐厅戴口罩，坐下吃饭的最后一刻再摘口罩；用餐前后用流水和皂液洗手；避免面对面就餐、扎堆就餐，用餐过程最好不要聊天，吃完立即离开餐厅。

11/2/2020

- 1) 有助于肠道健康的食物，比如黑豆、黄豆、红豆、绿豆等豆类食物，木耳、海带、裙带菜、口蘑等菌藻类食物，小米、玉米、糙米、燕麦等粗粮。
- 2) 葱姜蒜中的水分含量会影响品质，放在阳台会变干，放在冰箱又会发芽、长毛。可以用锡纸将葱姜蒜分别包装，然后放在室内阴凉通风的地方，这样即使放 2~3 周也不会变质。

12/2/2020

- 1) 水能够参与人体新陈代谢，帮我们溶解运送营养物质，排出废物和毒素。除了温开水，还可以选择淡茶水，比如红茶、绿茶、白茶、茉莉花茶、乌龙茶、普洱茶等。
- 2) 在疫情期间，烹调应首选植物油，增加优质脂肪的摄入，比如花生油、橄榄油、亚麻籽油和紫苏油等。每天吃一小把坚果也能提供优质脂肪。

13/2/2020

- 1) 居家隔离时，用自己喜欢的放松方式来让

自己转移注意力，如看书、听音乐、做广播体操、打太极、学习瑜伽以及写日志或呼吸放松训练等。

- 2) 蔬菜汤、鱼汤和鸡汤除了促进食欲外，还有助于对抗流感病毒，每天适量喝一些。煲汤时要注意少放盐，喝鸡汤前可以先把上面的油脂撇掉。

14/2/2020

- 1) 食欲较差进食不足者、老年人及慢性病患者，可以通过营养强化食品、特殊医学用途配方食品或营养素补充剂，适量补充蛋白质以及B族维生素和维生素A、维生素C、维生素D等微量营养素。
- 2) 吃动平衡，健康体重。在家也要天天运动、保持健康体重。食不过量，不暴饮暴食，控制总能量摄入，保持能量平衡。减少久坐时间，每小时起来动一动。

15/2/2020

- 1) 食物要彻底烧熟煮透，尤其是肉、禽、蛋和水产品，以免感染病菌和寄生虫。家庭用餐，最好实行分餐制或使用公勺公筷等

措施，避免与家人相互传染。

- 2) 面对疫情，老年人往往是脆弱的，需要做好充分的防护。对待家里的老人，请多一分耐心，多一分包容；老年人也应主动从正规渠道学习防控知识，管好自己的生命健康，也是一种了不起的技能。

16/2/2020

- 1) 读书能给身体和心理，带来实实在在的好处：每周读书 3.5 小时的人，比不读书的人早亡风险低 23%。
- 2) “临卧之时小太平”说的便是睡前静心的重要性。每天睡前在床上打坐片刻，可静心助眠。具体方法：盘腿而坐，双手自然垂膝，全身放松，慢慢进入忘我、放空的状态，可以先从几分钟开始，逐渐增加到半小时。

17/2/2020

- 1) 一次性口罩不可多次使用，尤其不建议采用酒精、蒸煮等方式对口罩消毒，因为口罩上有静电层和保护层，化学或高温等处理方式会破坏其结构，使口罩失去保护作用。

用。

(【科普】买不到口罩？这样处理可以重复使用！详情点击查看陈建峰院士团队的科普实验)

- 2) 建议老人增加通风次数，减少通风时间，可选择在阳光充足的时候开窗通风，每次10分钟左右。通风时注意保暖，适当增加衣物。

18/2/2020

- 1) 宅在家里没食欲，不妨吃点苹果、柚子、山楂、橘子、猕猴桃等，还可以做柠檬水、百香果水代茶饮。
- 2) 咖喱辣中带甜，具有一种特别的香气，能够促进唾液和胃液的分泌，增加胃肠蠕动，增进食欲，可以用于烹调牛羊肉、鸡、鸭、螃蟹、土豆、汤羹等。

19/2/2020

- 1) 米饭、馒头、面包等主食，如果只是短时间储存，可以放进冰箱冷藏室；如果存放时间超过3天，或者希望保持主食柔软的口感，最好放入冷冻室。

- 2) 很多家庭买的肉一次吃不完，习惯把剩下的都冻起来，下次解冻后切下一块，剩下的再放到冰箱里冷冻。这样反复解冻不仅会让肉的风味和营养损失较大，而且易导致微生物滋生，加剧肉类变质。建议：将大块食物分成若干份一次可吃完的量，分别包好储存，每次只需解冻能吃完的量就可以了。

20/2/2020

- 1) 雨水节气饮食上，推荐甘平补脾的食物，如瘦肉、蛋类、牛奶、豆制品、新鲜豆苗、水果等，也可多吃桂圆、大枣等补脾补血之物。
- 2) 初春降雨，气温下降，容易引起老年人血压升高，诱发心脏病、心肌梗塞等；小孩则容易因气温的改变而感冒、和发烧。因此，雨水节气仍要注意保暖，不要过早减少衣物。

21/2/2020

- 1) 复工后：想要解决食堂外卖食材种类单一，最理想的做法是每天上班带点适合生吃

的果蔬，比如橘子、香蕉、圣女果、苹果、小黄瓜等。用餐时，把自带的果蔬当凉菜吃。饭后若能再吃点坚果就更完美了。

- 2) 少点需要过油的菜。红烧茄子、干煸豆角等都是重油重盐的菜品，对健康不利，菜肴应以蒸煮、白灼、清炒为宜。

22/2/2020

- 1) 雨水节气，出现雨水多，湿冷天气，建议不要用冷水洗澡，洗头后要及时吹干，以免湿邪内侵，导致关节肿痛和头痛。
- 2) 春为万物生发之始，应保持五味不偏，少食油腻，以免助阳外泄。应多吃新鲜蔬菜、多汁水果等，以补充人体水分。韭菜、香椿、百合、春笋、柑橘等都适合此时食用。慎吃辛辣、油腻食品。

23/2/2020

- 1) 烹调中，醋是调味料中的“酸味担当”。饭前吃些醋拌小菜，炒菜中加香醋提味，对食欲不佳者有较好的开胃作用。
- 2) 食欲不佳时，不妨多吃一些红黄色食物、绿叶菜等。比如，西红柿、胡萝卜、草莓

等看着鲜艳有食欲的果蔬。

24/2/2020

- 1) 如果不方便经常出门买菜，推荐几类常温下耐放的蔬菜：包心菜、土豆、胡萝卜、洋葱、花菜、大白菜等。
- 2) 日常饮食营养均衡的做法。举例：一碗粥或饭，里面放上杂粮、杂豆等多种原料，就比单用大米营养丰富得多。一碗牛肉面，除了牛肉，还可以放入黄豆芽、胡萝卜丁、黄瓜丝、海带丝等蔬菜，有助摄入多种维生素、矿物质和膳食纤维。

25/2/2020

- 1) 免疫系统运作需要充足的热量和营养，疫情期间可适当增加鱼、禽、肉、蛋、奶、豆等含优质蛋白质的食物，多吃新鲜的蔬果，保证充足的维生素和矿物质。
- 2) 美国斯坦福大学研究发现，笑能增加血液和唾液中的抗体及免疫细胞数量，还能让副交感神经兴奋，降低肾上腺素水平，缓解疲劳。疫情期间，建议保持愉悦的心情。例如多看看搞笑的视频。

26/2/2020

- 1) 高纤维食物，像蔬菜、菌类、水果、粗杂粮等，都是消除饥饿感的高手，也是公认的低热量食品，并且其维生素、矿物质的含量也很高。减肥瘦身人群很适合。
- 2) 呆在家里可做一些简易的活动，比如原地跑或走、室内体操、下蹲、仰卧起坐、俯卧撑、拉伸等，时间不少于30分钟。

27/2/2020

- 1) 高纤维食物，像蔬菜、菌类、水果、粗杂粮等，都是消除饥饿感的高手，也是公认的低热量食品，并且其维生素、矿物质的含量也很高。减肥瘦身人群很适合。
- 2) 呆在家里可做一些简易的活动，比如原地跑或走、室内体操、下蹲、仰卧起坐、俯卧撑、拉伸等，时间不少于30分钟。

28/2/2020

- 1) 当使用酒精喷雾消毒双手时，注意远离潜在火源，比如抽烟人群、电器、炉灶等，避免引发火灾。
- 2) 疫情时期，可选药食同源的食物改善免疫

力，比如，有消炎作用的蒲公英、鱼腥草，补脾养胃的山药、薏仁，清热降火的莲子、百合等。

29/2/2020

- 1) 餐餐有蔬菜，天天有水果，多食用维生素、矿物质等含量丰富的深色蔬菜和水果，如绿叶蔬菜、胡萝卜、西兰花、南瓜等以及芒果、柑橘、猕猴桃等。
- 2) 零食首选水果、坚果、牛奶、豆制品等这类营养价值比较高、天然的食物或进行简单加工即可食用的食物。