

1/4/2018

- 1) 速食和外賣已成為很多人的就餐選擇。但是，外賣多以精白米麵和高油脂肉類為主，缺少蔬菜、粗糧、薯類等高纖維食物，營養不均衡且口味偏重。常吃外賣或速食，容易增加肥胖、高血壓、高血脂等的風險。
- 2) 鼻常揉。用兩手中指指面放在鼻孔旁的迎香穴上，輕輕地揉按 48 次。能防治感冒、鼻炎。

2/4/2018

- 1) 風味互補更好吃。一種肉食搭配一種素食便可達到這個效果，比如白蘿蔔配羊肉、雞肉配板栗、鴨肉配山藥等。
- 2) 在外就餐，建議用粗糧、豆類和薯類替代精白米麵，還可以點玉米餅、小窩頭、紫米粥、綠豆粥等。

3/4/2018

- 1) 健康的飲食方式是多吃蔬果、魚肉，常喝牛奶，適量吃些粗糧；少吃醃制、煙熏和辛辣食物；戒煙限酒，不喝濃茶、咖啡。
- 2) 生悶氣，喝“二花茶”。取合歡花 6 克、三七花 6 克，開水沖泡代茶飲。合歡花和三七花都有解鬱疏肝的作用，能緩解因焦慮、緊張所造成的胃部不適。

4/4/2018

- 1) 吸煙會損傷呼吸道，破壞局部免疫系統，甚至直接或間接致癌。每天吸煙 20 支以上，肺癌發生率將升高 7 倍。
- 2) 豆腐含鈣多，而魚肉中豐富的維生素 D 能加強人體對鈣的吸收。因此，魚肉燉豆腐就是一道很好的補鈣菜。

5/4/2018

- 1) 維生素 C 有助提高機體抵抗力，紅柿子椒、獼猴桃、柑橘等都富含維生素 C。鎂有助於

放鬆肌肉、保護神經系統健康，可通過綠葉菜、堅果、穀物、紅肉等補充。

- 2) 藍莓、蔓越莓等漿果富含花青素等抗氧化物質，有助延緩大腦衰老及預防神經退行性疾病。常吃三文魚、鱒魚等富含歐米伽 3 脂肪酸的魚類，對預防老年癡呆症有一定效果。

6/4/2018

- 1) 高血壓、腦動脈硬化、糖尿病患者，飯後最好靜坐閉目養神 10~30 分鐘再散步，馬上散步易出現體位性低血壓，導致頭暈乏力，甚至昏厥。高血壓患者散步時最好上身挺直。
- 2) 蒸菜的做法營養損失較少。在餐廳裡，越是高品質的食材越會選擇清蒸的方式，能最大程度地保留食材的本味，比如清蒸鱸魚等。

7/4/2018

- 1) 多吃蔬菜有益身心健康。家長應鼓勵孩子

多吃蔬菜，不妨在放學後、晚餐前，把黃瓜、番茄、胡蘿蔔等當作孩子的加餐。如果孩子不喜歡吃蔬菜，可把蔬菜切成星星、桃心等形狀或榨成蔬菜汁。

- 2) 40歲以上人群應適當減少每餐食物攝入量，尤其要減少動物性蛋白質的攝入，如紅肉、動物內臟等，適量增加植物性蛋白質的攝入，如豆類、豆製品等。

8/4/2018

- 1) 發黃髮褐：烤饅頭片、烙餅等食物加熱後顏色越深重，香味越濃鬱，國際公認的致癌物丙烯醯胺含量也會越高。因此，饅頭片、麵包片不要烤到太黃的程度，儘量少吃烤制、煎炸、膨化的薯類製品。
- 2) 食物在溫暖潮濕的環境下容易發黴變質，產生一級致癌物——黃麴黴毒素，看到輕微變黃甚至發黑、味苦的瓜子等堅果，或皺皮變色、表面上長有黴、變色的大米等食物，一定要丟棄。

9/4/2018

- 1) 豆製品中含有大量的卵磷脂，可以乳化血漿，讓膽固醇和脂肪顆粒變小，不向血管壁沉積，防止動脈硬化斑塊的形成。比如瘦肉炒黃豆、燉肉加腐竹等方式均可。
- 2) 中老年人記得睡前喝幾小口水，夜間小便後喝幾小口。這是因為夜間體內血量比白天少、夜間血壓比白天低、夜間血流比白天慢、夜間血黏度增高，因此在床頭放個500-1000ml的保溫杯，有利於預防血栓。

10/4/2018

- 1) 輕度脂肪肝患者主要選擇以鍛煉全身體力和耐力的運動，比如慢跑、中快速步行、騎自行車、跳繩、游泳、打羽毛球、踢毽子、拍皮球、跳舞、做廣播體操等，可以降脂減肥、促進肝內脂肪消退。
- 2) 夜晚人體流失了不少水分，清晨血液黏稠度增高。起床後喝一杯水有助於降低血液黏稠度，從而降低血栓風險。

11/4/2018

- 1) 如果攝入太多鹽分，在體內的高鹽分從尿液中排出時，也會相應增加鈣排出量，使尿鈣升高，易在尿液中與草酸結合形成結石。平時烹飪時，應注意以下幾點：蒸煮代替煎炸。菜出鍋時再撒。少吃鹹菜、醬類等高鹽食物。
- 2) 建議一般看手機 30 分鐘就需要遠眺。日常可以選擇多吃一些黃色蔬菜。不要在光線太強或太暗的地方玩手機。提醒自己多眨眼睛，讓眼球獲得滋潤，眼睛疲倦時可以按摩眼眶骨以幫助淚腺的分泌。或是用一條溫毛巾熱敷下眼睛，大概 5 分鐘就好。

12/4/2018

- 1) 臨床發現，注重鍛煉後，由於心肺功能得到提高、末梢迴圈得到改善，一些人手腳冰涼的症狀可以得到明顯緩解。下班時間比較寬鬆時，可提前兩站下車，步行回家，增加鍛煉量。
- 2) 晚餐喝碗雜糧粥對保護血管十分有益。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。喝粥時，搭配木耳、海帶、芹菜、香菇等，保健血管效果更佳。

13/4/2018

- 1) 番茄炒菜花。這道菜非常適合老年人吃，是一道開胃佳餚。番茄具有健胃消食、養陰生津的功效，菜花含有大量鉀、鈣、葉酸和硒，也是纖維素的極佳來源，有幫助消化、增強食欲、緩解便秘的功效。
- 2) 專家說：孕婦儘量不要在孕期吃稀奇食物。臨床上不少病例發現，孕婦在孕期攝入太多平時飲食習慣之外的食物，新生兒過敏體質的可能性會升高。

14/4/2018

- 1) 起床後喝一杯水。人在早晨起床後會處於生理性缺水狀態。吃早餐前喝一杯水，只需要 20 秒，水分就能進入血液中，使血液迅速稀釋，改善夜間脫水情況。
- 2) 騎自行車能增強股四頭肌和小腿肌肉的力

量，提高腿部的整體力量，促進膝蓋健康。
每天騎 15 分鐘左右即可。

15/4/2018

- 1) 金銀花性寒，味甘，歸肺、心、胃經。可清熱解毒，涼散風熱。熱感冒、溫病發熱，一般情況下，取金銀花 20 克，煎水代茶或泡茶飲，可緩解咽喉腫痛，預防上呼吸道感染。
- 2) 常長痘的人大多有內熱，飲食應多選清涼祛熱、生津潤燥的食物，如苦瓜、黃瓜、冬瓜、番茄、蓮藕、梨、蘋果等。平時還應多喝水，促進血液迴圈。

16/4/2018

- 1) 紫皮洋蔥的營養價值高於淺色洋蔥，且口感更脆、辣味較明顯，適合短時間快炒。淺色洋蔥水分和甜度較高，相對難保存一些，更適合做涼拌菜和蔬菜沙拉。
- 2) 常長痘的人大多有內熱，飲食應多選清涼祛熱、生津潤燥的食物，如苦瓜、黃瓜、冬

瓜、番茄、蓮藕、梨、蘋果等。平時還應多喝水，促進血液迴圈。

17/4/2018

- 1) 椰子、牛油果、榴槿等熱量較高，減肥人群要限量。在水果界，有 3 種水果的熱量比瘦肉還高，它們就是椰子、牛油果和榴槿，適量吃最佳。
- 2) 平常大家大多選擇精白麵粉做面皮，其實，和麵時加入適量玉米麵、蕎麥面、豆麵等粗糧，可以補充維生素、礦物質、膳食纖維等營養素。

18/4/2018

- 1) 給餐後低血糖人群的建議：不吃甜食，把精白細軟的主食部分換成粗糧、豆類和薯類；吃主食時配合大量的蔬菜，特別是纖維含量較高的綠葉菜和豆類蔬菜。
- 2) 早晨是人體生理性血壓升高的時刻，血小板活性增加，加之睡了一夜的覺，排尿、皮膚蒸發及口鼻呼吸等均使不少水分流失，

血液黏稠度增高。起床後飲水有助於降低血黏度，從而降低血栓風險。

19/4/2018

- 1) 《英國醫學雜誌》近日刊登的研究發現，血漿中維生素 D 水準與患癌風險呈負相關。也就是說，保證維生素 D 攝入充足利於防癌。最佳方式就是曬太陽。
- 2) 避免吃得太燙。過熱的飲食會傷害咽部，反復出現黏膜損傷，可能會導致癌變，比如下嚥癌和食道癌。平時最好避免喝太燙的茶水、生滾粥等。

20/4/2018

- 1) 洗臉前記得清洗雙手。很多人認為，洗臉的過程中，雙手自然也會一起洗淨。其實不然，手更容易接觸污垢，攜帶了很多細菌，如果不洗手就直接洗臉，很可能使皮膚二次污染。
- 2) 膨大海性寒，味甘，歸肺、大腸經。具有清熱潤肺、利咽開音、潤腸通便等作用。通常

用於治療肺熱聲啞、乾咳無痰、咽喉幹痛、頭痛目赤等病症。因此，對上火、肺熱引起的聲音嘶啞、咽喉不適，適合用膨大海泡水來緩解，與適量蜂蜜一起沖泡，效果更好。

21/4/2018

- 1) 缺鐵性貧血患者多吃“鐵三角”等動物性食物。“鐵三角”是指富含鐵元素的動物肝臟、動物血液以及紅肉，如豬肝、血豆腐、豬牛羊肉。
- 2) 番茄中含有番茄紅素，研究發現，吃較多番茄能降低PSA（前列腺腫瘤標誌物）。攝入番茄紅素較多的人，其罹患前列腺癌和心腦血管病的風險較低。

22/4/2018

- 1) 常做眼部按摩有益緩解眼球乾燥，比如上下左右轉動眼球、眨眼至少20次、按揉太陽穴等眼周穴位。
- 2) 胡蘿蔔、南瓜、芒果、木瓜等果蔬富含糊羅

蔔素，菠菜、莧菜、小油菜、芥藍等深綠色的葉菜中，富含葉綠素和胡蘿蔔素。葉綠素有利於減少某些化學毒物的致突變作用，而胡蘿蔔素在身體內轉變成維生素 A，有利於上皮組織，包括消化道、呼吸道、生殖道、眼睛的黏膜和皮膚等的抵抗力和修復能力。

23/4/2018

- 1) 有抽煙習慣或是常被動吸入二手煙的人，平時應多吃維生素 C 含量豐富的食物，以蔬菜水果為主，如鮮棗、獼猴桃、柑橘、青椒、芥菜等。
- 2) 經常對著電腦、電視螢幕的人，眼睛要常承受光線強弱變化和閃動，會大量消耗能構成視網膜表面感光物質的維生素 A。可以選擇動物肝臟、蛋黃、乳酪、全脂奶、高脂肪海魚等維生素 A 含量豐富的食物。

24/4/2018

- 1) 有研究發現。提前用大蒜汁和桂皮粉、迷

迭香等醃制肉片，可以減少烤制時致癌物的產生數量。用番茄醬和檸檬汁塗在烤肉上吃，也能減少致癌物的危害。

- 2) 老人身體機能退化，多吃紅肉易致心血管疾病和認知障礙，應以吃白肉為好；孩子處於發育期，兩種肉都要吃。另外，患有肥胖、三高等慢性病的人，最好少吃肉，以豆製品代之。

25/4/2018

- 1) 吃太鹹的食物會讓咽喉非常難受，組織脫水時更容易出現炎症，也會降低黏膜對病毒和細菌的抵抗力。患咽喉炎的人更要避免吃過鹹的食物。
- 2) 合理飲食。飲食油膩會導致血脂增高，過多的血脂附在血管上，就會造成動脈粥樣硬化，進而引發血栓。建議日常飲食要減少攝入鹽、糖、飽和脂肪及反式脂肪等，多吃低熱量且富含礦物質、維生素、纖維素和其他營養素的食物，如蔬菜、水果、粗雜糧、瘦肉、魚類或低脂乳製品等。

26/4/2018

- 1) 《印度時報》近日刊登該國一項科學研究結果告誡，愛穿高跟鞋的少女日後容易產生子宮問題。他們發現：鞋跟過高扭曲了人體自然體態，姿勢的變形進一步影響到人體各系統器官，包括女性的子宮和生殖系統，從而降低了受孕幾率。
- 2) 喝酒前，很多人會吃解酒藥，對此專家表示，解酒藥只能緩解酒後不適，並不能減少對肝臟的損傷。在喝酒間隙，不妨多喝白開水，加速酒精從尿液中排出，減少肝臟負擔。

27/4/2018

- 1) 吃太多甜食，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”的症狀。另外，當人體缺少 B 族維生素時，不僅會疲乏無力、消化不良，還會有情緒沮喪、反應遲鈍等表現。
- 2) 吸煙會減慢腎臟供血速度，流入腎臟的血

液越少，就會損害腎功能的正常發揮。長期吸煙還會使腎癌危險增加大約 50%。

28/4/2018

- 1) 跑步，讓大腦保持年輕。多項研究證實，中老年人經常鍛煉能保持大腦年輕。跑步甚至可以刺激大腦記憶中樞新細胞的生長，進而有助於預防認知功能障礙，即俗稱的老年癡呆症。
- 2) 紅薯強效抗氧化。紅薯是碳水化合物的良好來源，且富含纖維，升糖指數低，同時含有大量 β 胡蘿蔔素。 β 胡蘿蔔素是強效抗氧化劑，能協助肌肉組織清除劇烈運動時產生的自由基。

29/4/2018

- 1) 香煙中的有害物質，如一氧化碳、尼古丁、甲醛、氫化氰會跟隨血液流入皮膚組織，影響皮膚代謝，減緩更新速度。戒煙後，皮膚會更有彈性、更白皙
- 2) 春筍草酸含量高，尿道結石、腎結石、膽結

石等結石患者吃了容易加重病情。春筍草酸含量較高，吃前最好先焯一下，再放清水裡泡一會兒。

30/4/2018

- 1) 研究結果顯示，每天吃 5 份以上果蔬的老人，認知能力下降幾率比其他人低 40%。建議身體狀況良好的老人，每天吃 300~500 克蔬菜，200~350 克水果。
- 2) 每週吃一次深海魚。生活在深海水域的魚類為了禦寒，會產生較多歐米伽 3 脂肪酸維持正常生理活動。適當吃些深海魚，可降低身體及大腦炎症反應。