

1/4/2019

- 1) 走路時捎帶手“敲敲帶脈”，能很好地幫助減肚子、減腰圍。如果你的肚子軟軟的，而且還有“救生圈”，走路時不妨兩隻手敲打左右兩側腰部，每天堅持半小時，腰圍變細。
- 2) 眨眨眼，緩解眼睛乾澀。眨眼動作可讓眼睛分泌淚水，保持眼部濕潤。很多人就是因為長時間盯著電腦螢幕，忘了眨眨眼這麼簡單的小動作，而使眼睛乾澀不適。

2/4/2019

- 1) 保存大桶油的方法，放一粒維生素E，可在一定程度上減小油脂氧化。方法：取1~2粒維生素E膠丸，刺破後加入到大桶食用油中，然後搖一搖，維生素E屬於脂溶性維生素。
- 2) 生薑味辛，性微溫，能溫經散寒。用姜泡腳能溫通經脈，可有效改善微循環，緩解手

腳冰冷症狀，對風濕寒痹效果很明顯。

3/4/2019

- 1) 吃鹽過量易升高血壓，降低血管彈性，增加動脈硬化風險。建議每人每天不超過 6 克。用一個啤酒瓶蓋（去掉膠墊），平裝滿一蓋，即相當於 5~6 克鹽。
- 2) 久坐不動是引起高血脂和血管斑塊的一大殺手。每週運動 3~5 次，每次至少 30 分鐘，比如快走、慢跑、游泳等。如果工作性質需久坐，最好每隔 1 小時起身活動 2~3 分鐘，伸個懶腰、動動胳膊腿。

4/4/2019

- 1) 補鈣可以有效地保護膝關節。多吃乳製品（如鮮奶、優酪乳、乳酪）、豆製品（如豆漿、豆粉、豆腐、腐竹等）、蔬菜（如胡蘿蔔、小白菜、小油菜）及紫菜、海帶、蝦、魚等海產品，同時多曬太陽以促進鈣吸收。
- 2) 少吃加工肉製品含鹽分高。加工肉製品是指經過醃漬、煙熏、發酵及其他用於增強口味或防腐處理方式製成的肉製品，如火腿、培根、香腸、熏肉、牛肉幹、醬牛肉等。

5/4/2019

1) 健康飲食遵循以下原則：

食物豐富多樣。清淡少鹽。

多吃穀物、蔬果和薯類。

常吃奶類、豆類或其製品。

常吃適量魚、蛋、瘦肉，少吃肥肉。

2) 勤鍛煉，每週堅持 3~5 次、每次半小時以上的運動，如健步走、慢跑、騎自行車、跳舞等，以微微出汗為宜。如遇極寒天氣，不方便外出，可在家做一些簡單的小運動。瑜伽、廣播操、太極、原地跑步、擴胸運動等都是不錯的選擇。

6/4/2019

1) 增強肌肉力量，保護骨骼。美國《體育與運動科學評論》刊登的一項研究顯示，每週從事 4 次、每次 45 分鐘中高強度有氧運動的男性，其腿部肌肉量增加了 5%~6%。肌肉附著在骨骼上，肌肉收縮可刺激骨量增加。適量運動能增強骨骼韌性，延緩骨質疏松發展。

- 2) 日本 AGE 測定推進協會的研究發現，經常吃速食、熟食、餅乾等加工食品的人，會比實際年齡要老 5 歲。不吃上述加工食品的人則恰恰相反，要年輕 5 歲。

7/4/2019

- 1) 韭菜富含植物化學物，比如含硫化化合物及揮發性的精油，它們不僅讓韭菜擁有獨特的韭香氣味，還有助消毒殺菌，增加食欲，有助降低冠心病等心血管疾病的發生幾率。韭菜吃法很多，韭菜炒雞蛋、韭菜炒豬肉、做成餡包餃子等都不錯。
- 2) 學會每天曬足太陽。人體 90% 的維生素 D 是依靠陽光中的紫外線照射後，通過自身皮膚合成的，它們可以促進鈣在人體中的吸收，從而起到強壯骨骼的效果。

8/4/2019

- 1) 有氧運動是提高心肺功能的首選，常見運動包括快步走、慢跑、騎自行車、登山、游泳等，建議至少每週 3 次。每次運動通常需要 15~20 分鐘，才能達到鍛煉效果。
- 2) 吃飯太快,可能造成進食量超出腸胃的承受

能力，造成身體發胖。高血糖的患者吃飯太快，有加重病情的危險。最好用 15~20 分鐘吃早餐，半小時左右吃中晚餐。

9/4/2019

- 1) 腎臟患者少吃肉。長期大魚大肉的高蛋白飲食，其代謝產物會增加腎臟負擔，使腎臟處於“超負荷”狀態。日常飲食要限制肉類的攝入。
- 2) 過敏性體質的人應少吃油膩、辛辣刺激性食物、濃茶、咖啡，少吃甜食。多吃新鮮蔬菜、水果等富含維生素的食物，少吃冰冷刺激性的食物。

10/4/2019

- 1) 禽肉和魚蝦脂肪含量較低，利於控制熱量，建議胖人增加禽肉和魚蝦攝入，適當降低畜肉比例。吃雞、鴨肉時最好將皮去掉。皮膚脂肪含量高達 50%，可謂一口皮半口油。
- 2) 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。

11/4/2019

- 1) 易腹瀉和處在腹瀉期的人，要少吃獼猴桃、火龍果、桑葚、柿子、草莓、鮮枸杞、甜瓜、西瓜、葡萄等含有小籽的水果。
- 2) 口感酸的水果，如李子、楊梅、山楂、檸檬等，能促進胃酸和消化酶的分泌，增加腸胃蠕動，因而有助消化，非常適合消化不良的人食用。

12/4/2019

- 1) 腰為腎之腑，腎喜溫惡寒，平時可用雙手搓腰：兩手對搓發熱後，緊按腰眼處（位於第三腰椎棘突下旁開 3.5 寸凹陷處），每天早晚各一次，每次做 50~100 遍。
- 2) 愛吃寒涼食物，常吃冰淇淋、喝冰水等會使身體陽氣不足，導致怕冷。建議怕冷的人儘量少吃寒涼食物，也應少吃西瓜、綠豆、鴨血等涼性食物。

13/4/2019

- 1) 肥胖時，脖子會變粗，咽部脂肪增多，容易導致氣道變窄，更易出現打鼾。建議打鼾患者每週 5 天，每天進行 30 分鐘的運動，

比如健步走、游泳、騎車等，以“心率=170-年齡”的運動強度為宜。

- 2) 騎車降低心臟病風險。騎車能改善末梢血液迴圈，促進微血管組織生長，從而提高心血管健康水準。美國普渡大學研究表明，經常騎自行車的人罹患心臟疾病的風險可降低 50%。

14/4/2019

- 1) 做春筍前最好能在沸水裡先焯一下，大約煮 1~2 分鐘，甚至可以煮更久一些，以軟化粗纖維，有助消化。這樣既可以去除春筍的澀味，吃起來更爽口，還能讓 70% 的草酸流失。
- 2) 多運動能促進血液微循環，讓更多的毛細血管開放，每天運動半小時，如走路、騎自行車、慢跑、游泳等，都能起到減肥消脂的作用，提高血管“年輕化”程度。

15/4/2019

- 1) 我國“過勞死”的高危人群已從體力勞動者轉向腦力勞動者，集中在軟體、廣告、媒體、醫療、金融等行業，且呈年輕化趨勢，

尤其中青年骨幹最應警惕。誘因多源於不良生活習慣，如熬夜、抽煙酗酒、過度勞累、不吃早餐、運動過度、沉迷電子產品等。

- 2) 飯前吃水果有助於在正餐時減少食量，控制體重，但如果腸胃比較虛弱的人，空腹吃水果可能會引起不適。飯後吃水果，可能會造成能量過剩，阻礙礦物質等營養素的吸收，加重腸胃負擔。因此，建議在用餐1小時後再吃水果。

16/4/2019

- 1) 最好的跑步時段是下午4點之後，推薦下午4點—6點。根據人體生物節律，下午4時以後，人體的代謝水準較高，關節靈活，體力、耐力和體溫等逐漸升高並達到一天中的最高峰。適合跑步。
- 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，高血壓的人建議常

吃。

17/4/2019

- 1) 蘋果、梨、桃、杏、李子、櫻桃、葡萄、柚子等大部分水果的 GI 值明顯低於饅頭、米飯等食物，適合糖尿病患者食用（每天 200 克左右）。
- 2) 扁豆、大豆和豌豆等豆類食物富含蛋白質，但也含有人體無法吸收的糖和纖維，容易導致脹氣。豆類最好與容易消化的米飯和藜麥等全穀食物搭配食用。

18/4/2019

- 1) 魚肝油是攝取維生素 D 最迅速、最簡單的方法之一，魚肝油還能提供維生素 A，有助保護免疫力和心臟、眼睛的健康。
- 2) 天熱出汗和食欲不振也容易導致 B 族維生素的缺乏和流失。天熱要注意補充 B 族維生素，如多吃紅豆、綠豆、燕麥等粗糧，還可以適量吃些動物肝臟，如雞肝和豬肝食物等。

19/4/2019

- 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、增強食欲的功效。
- 2) 腸胃不好的人少吃辣椒。患慢性胃炎、胃潰瘍、食管炎的人如果經常吃辣，辣椒素會刺激黏膜充血水腫，加速腸胃蠕動，從而引起腹瀉、腹痛等症狀，對消化功能也會有影響。

20/4/2019

- 1) 穀雨時節，濕氣重的人會感覺疲憊，精神不佳。在食材的選擇上，可適當選擇具有化濕作用的食物，如扁豆、紫蘇葉、薄荷葉、山藥等食材。
- 2) 番茄的顏色越紅、成熟度越高，番茄紅素的含量通過肉眼就能看出來，如果想獲得番茄紅素，那麼番茄越深紅就越寶貴，並且熟吃番茄比生吃更理想。

21/4/2019

- 1) 研究顯示，吃紅肉多的人，患肺癌風險增

加 16%，女性乳腺癌風險增加 22%，紅肉攝入量應控制在每人每天 50~75 克。

- 2) 煮雞蛋時間過長會導致脂肪酸、膽固醇發生氧化。雞蛋中含有的好脂肪，如亞油酸、花生四烯酸和 DHA（二十二碳六烯酸）等都屬於不飽和脂肪酸，本就容易被氧化。因此水煮雞蛋 5 分鐘左右最好。

22/4/2019

- 1) 曬背溫陽，四季皆宜。曬背能提高人體免疫力，對骨質疏鬆、高血脂、高膽固醇血症、風濕病等均有良好的效果。曬後背以 10~20 分鐘為宜，夏日適宜在 9 點之前曬背。
- 2) 吃水果的健康要點：每天吃，適量吃，選擇自己吃了之後不會胃腸不適的水果，不要因為吃水果影響到其他食物的正常攝入。

23/4/2019

- 1) 給想減肥的人建議：主食用粗糧、穀物、薯類代替精白米麵，多吃新鮮蔬菜類和水果，適量吃些瘦肉和魚類補充蛋白質，烹飪方式最好選擇蒸、煮，儘量避免油炸、煎炒。

- 2) 少吃加工肉。世界衛生組織提醒，加工肉經過煙熏、醃漬、添加化學物等處理，存在致癌風險。日常攝入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，大約一個成人手掌的大小。

24/4/2019

- 1) 全麥饅頭、麵包用全麥粉。全麥粉是小麥在磨粉時，僅僅經過碾碎，而不經過去麩皮程式，營養價值很高。因為麩皮的含量多，100%全麥麵粉做出來的麵包體積會較小、口感較粗糙，但麥香濃郁、營養豐富，還有控血糖、降低膽固醇的作用。
- 2) 飯後喝杯檸檬水有助於瘦身。檸檬中的檸檬酸可以有效提高腸胃的消化功能，餐後喝杯檸檬汁有助排出體內油脂。

25/4/2019

- 1) 陰虛的人首先需要滋陰，陰虛火旺的人還需要及時清熱生津，建議平時多吃百合、糯米、銀耳、梨、甘蔗、西瓜、山藥等。
- 2) 血虛的人可以適當吃龍眼肉、紅豆、黑木耳等，直接食用或煮粥吃都可以。需要提醒

的是，血虛的人應儘量少吃生冷辛辣食物。

26/4/2019

- 1) 藻類比如海帶、黑木耳等菌藻類食物。它們含有大量植物膠原成分，能有效促進體內廢物排出，減少便秘，清潔腸道，是人體新陳代謝的好幫手。
- 2) 健康的睡眠姿勢以右側臥位睡眠為宜。但趴著睡、蜷著睡、仰面睡、枕臂睡都屬於不良睡姿，長期以往對睡眠品質和身體健康都有影響。

27/4/2019

- 1) 吃點有助解酒的食物。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。
- 2) 對於久坐不動的肥胖人士。建議控制體重，多運動，飲食上少肉少油，多吃蔬菜水果和粗纖維食物。控制食量，不要貪吃。

28/4/2019

- 1) 早餐吃點果蔬可以提供豐富的維生素、礦

物質、膳食纖維和天然抗氧化物。早餐果蔬推薦：蘋果，香蕉，聖女果，黃瓜，生菜。推薦拌洋蔥黑木耳，拌西蘭花胡蘿蔔，拌菠菜，拌芹菜等。

- 2) 老年人的早餐建議達到少肉、低脂、高纖、容易消化這四個指標。推薦搭配：燕麥牛奶粥+雞蛋+核桃+果蔬。蔬菜瘦肉面+豆干+拌蘿蔔絲。

29/4/2019

- 1) 感覺腰酸背痛就伸個懶腰吧。伸懶腰可使全身大部分肌肉收縮，淤積的血液被“趕”回心臟，從而改善血液迴圈，帶走肌肉中的代謝產物，消除腰背甚至是全身的疲勞感。
- 2) 每週堅持鍛煉 3 天，每天運動 20 分鐘，就能趕走疲勞感。如果短時間內感到倦怠，可以做 10 分鐘低強度運動，如唱歌、深呼吸、伸展與擴胸運動等。

30/4/2019

- 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) 優質的蛋白質是促進肌肉生長的物質基礎，因為肌肉的主要成分就是蛋白質。常吃牛肉、雞蛋、牛奶、雞肉等食物有充足的優質蛋白的攝入，可以促進肌肉對脂肪的燃燒效率，提高運動的減肥效果。