

楊位醒

1. 菊花與枸杞都有護眼功效，特別對肝火旺、用眼過度導致的雙眼乾澀，有較好的療效。美國運動醫學專家建議，快走、慢走、朝前走、倒退走交替進行，和室內腳踏車、游泳、高抬腿等運動的多元組合，是保護膝蓋最好的運動方式，它們對膝蓋的損傷最小。
2. 長期重鹽飲食會引發皮膚老化、高血壓、心血管疾病、腦中風、呼吸道炎症、肥胖、肝腎疾病等多種疾病，還會增加患胃癌和骨質疏鬆風險。在外點餐掌握多點蒸、煮、白灼、拌、汆等烹飪方式的菜，既能控制過量攝入油脂，還可避免高溫煎炸食物的致癌風險。
3. 陽氣虛弱、氣血不足的老人及身體虛弱的病人，推薦用食物補益，如羊肉性溫熱，可

溫補強壯；雞肉偏甘溫，可溫中益氣、補精填髓。按摩補腎功。練功法：早晨醒後，披衣盤坐床上，將雙手放在左右腰部腎區，按摩 36 次；再按摩左右腳心的湧泉穴 36 次；然後兩手掌搓熱，按摩面部 36 次，輕揉眼 36 次。功效：預防頭暈、腰膝酸軟、腰痛、雙下肢浮腫等病症，有養顏、明目的作用。

4. 花椒跟紅茶一起泡水，有助消食提神、清熱降火。製作方法：取花椒 10 粒，與適量紅茶一起沖泡。花椒屬熱性食物，經常上火的人最好少喝花椒紅茶，以免引起不適。豆腐、豆腐絲、豆腐乾等豆製品用含鈣凝固劑加工，是鈣的良好來源；豆漿、豆汁、內酯豆腐等含鈣量比較低；考慮到大豆中含有較多草酸，鈣的吸收利用率比較低，還是建議吃豆腐、豆腐乾等豆製品補鈣。
5. 維生素 D 有助預防乳腺癌、腸癌、非霍奇金淋巴瘤等多種癌症。人體內的維生素 D“蟄伏”於皮膚，需要充足的紫外線將其啟動。每天曬太陽 10~15 分鐘就能獲益。最好

曬胳膊、後背，不要隔著玻璃曬。白領女性或家庭主婦總抱怨自己太忙，沒時間鍛煉。而加拿大的一項研究指出，女性的大部分運動量是通過家務勞動實現的，這能使絕經後女性罹患乳腺癌的風險降低 30%。

6. 有的人喜歡用手挖鼻屎，這極易引起皮膚損傷或炎症，導致鼻前庭炎或鼻癬。要清除鼻子裡的異物，可以用流水洗鼻子。一項針對 19 萬人的研究發現，每天吃熏肉、香腸的人，罹患胰腺癌的風險升高 67%。加工肉製品已被世界衛生組織列為一級致癌物，建議平時少吃。
7. 牛奶的營養主要為脂肪、蛋白質、維生素和礦物質。牛奶蛋白質屬於優質蛋白質，每份產品中蛋白質越高，說明原料乳的品質也越好。白開水是目前認為最符合人體需要的飲用水，清潔無菌，煮沸後，水質和水硬度得到改善，保存適量礦物質，是最經濟的健康飲品。
8. 香菇、木耳、鮮蘑菇、平菇等。它們雖屬於

蔬菜，但與多數蔬菜不同的是，它們還含有較多蛋白質，可以為素食者補上營養短板。紅棗蒸著吃 適合胃腸功能弱的人。蒸熟的紅棗，表皮及果肉更容易被消化吸收，非常適合兒童、老年人及消化不良的人食用。多吃蒸棗還可以預防哮喘。

9. 辛辣食物使用過量，容易引起肺氣過勝，從而影響“肝藏血”的功能，表現為頭暈目眩、面色無華、視物模糊症。美國佛羅里達州營養師塔拉·季杜思博士表示，跟大蒜一樣，蒜苗中也富含大蒜素，具有強大的殺菌抑菌能力，能有效預防流感、腸炎等疾病。
10. 研究顯示，有效睡眠通常在晚上 11 點到早上 6 點，過了這個時間段，只會越睡越累。週末睡到日上三竿的做法並不可取。甜味吃多會使頭髮失去光澤，引起骨傷疼痛，甚至對脾臟、腎臟有害。如果你有腎虛症狀，如經常腰膝酸軟、耳鳴、耳聾，甜食要適當控制。
11. 胃口差、容易腹脹腹瀉的人可以將果丹皮、

山楂片作為日常零食，有較好的健脾胃作用；需要控糖的人，也可以適當選擇含糖量較低的山楂糕或者山楂脯。豌豆富含維生素 C 和維生素 E，豌豆所含的胡蘿蔔素，也能有效保護血管。

12. 整個寒冷的冬天，人的身體仿佛都是蜷縮著的，春天最適合做的就是伸展運動，以喚醒身體。年輕人最好做瑜伽，老人可以練氣功。泡菜醃制中所加入的鮮薑、鮮辣椒、大蒜、大蔥、洋蔥、紫蘇等配料均可幫助降低亞硝酸鹽水準。
13. 菠菜富含類胡蘿蔔素、玉米黃質和葉黃素，有助護眼。瑞典一項研究發現，常吃菠菜有益提高線粒體（細胞內的能量工廠）的效率，讓人精力更充沛。三文魚富含歐米伽 3 脂肪酸，有益抗皺護膚，預防過敏。多項研究已證實，多吃三文魚等深海肥魚還有助降低心腦血管疾病風險。
14. 水煮花生時，放些花椒、桂皮、八角，再加點鹽，一鍋五香花生就成了。五香花生是

花生最健康的吃法，沒有經過油炸或烘烤，最大限度保留了花生的原始風味和營養。山楂是藥食兩用的佳品，它營養豐富、健脾開胃，維生素、果膠含量都比較高，非常適合老人和孩子食用。

15. 節日裡的主食多以細糧為主，用的原料大多是精面、精米等。但細糧在加工過程中往往流失了很多 B 族維生素。可以多用粗糧製作饅頭、點心、飯、粥等，也可蒸點紅薯當主食。過年採購買魚時，也可選平時不常吃的深海魚，比如鱈魚、三文魚等，它們富含歐米伽 3 脂肪酸，可護心，護腦，保養皮膚。並且這類魚刺少，非常適合老人和孩子吃。
16. 吃得油膩，可以選擇泡杯溫和養胃的大麥茶，能促消化、去油膩、減輕胃負擔、加速腸蠕動。花茶也是節日的選擇，不僅有助醒腦，茉莉花茶還能調節腸胃，菊花茶可以養肝，玫瑰花茶能活血調經、疏肝理氣。
17. 鱈魚、鱸魚等，本身就具備特有的鮮美風

味，肉質也較細嫩，適合保持原汁原味的清蒸。魚蒸好後，澆上花椒油，再倒入一點醬油即可。米飯、饅頭、麵包等主食，如果只是短時間儲存，可以放進冰箱冷藏室。如果存放時間超過三天，或者希望保持主食柔軟的口感，最好放入冷凍室。

18. 火鍋+白酒。辣味火鍋會造成消化道過度充血、損傷腸胃黏膜，原本患有胃炎、胃潰瘍的人可能因此加重病情。如果此時再飲用白酒，高濃度的酒精也會破壞胃表面的黏液，產生一種類似“燙傷”的效果，對腸胃造成更大的傷害。海鮮+啤酒。吃海鮮，儘量少喝啤酒，否則容易誘發痛風，高尿酸的人尤其要注意。

19. 《中國居民膳食指南》推薦，每人每天烹調用油 25 克~30 克，用鹽不超過 6 克。建議多選擇蒸、煮、燉、燜等少油烹調方式，少吃醬菜、醃制食品等過鹹食品。喝酒的時候大量喝水。在喝酒間隙多喝白開水，或喝杯果汁。可以加速酒精從尿液排出，減少肝臟負擔。

20. 吃7成飽的感覺是這樣的：胃裡沒覺得滿，對食物的熱情已下降，吃飯速度變慢，但習慣性地想多吃。如果撤走食物，很快就會忘記吃東西。春節喝酒控制喝酒量。中國居民膳食指南建議，成年男性一天飲用酒精的量不超過25克，相當於啤酒750毫升，或葡萄酒250毫升，或52度白酒50克，或38度白酒75克。
21. 英國最新研究發現，與35年前相比，現在女性做家務的時間減少了20%。運動減少，再加上高油、高鹽、高熱量的飲食習慣，很多女性加入了肥胖大軍，增加患多種疾病的風險。一些錯誤的烹調方法會讓主食的營養大打折扣。建議不要過度淘米，反復搓洗會使米粒外層營養素丟失；煮粥不要加碱，發麵時最好用酵母，而不是小蘇打；少用油炸的方式製作主食。
22. 吃得油膩，可以選擇泡杯溫和養胃的大麥茶，能促消化、去油膩、減輕胃負擔、加速腸蠕動。芸豆和紅豆、綠豆等澱粉豆類，含有豐富的碳水化合物和B族維生素，是補

充維生素和礦物質的好幫手

23. 空調房內空氣乾燥，容易造成人體水分流失，鼻腔等處黏膜過幹，甚至引發支氣管炎。在空調房逗留超過半小時，就要及時補充水分，白開水、礦泉水、檸檬水等均可。炒飯、油酥餅、炸饅頭等花樣主食，雖然好吃，卻在無形中吃進不少油和鹽，對健康不利。最好選擇白米飯、蒸饅頭等不加油鹽的主食。
24. 白酒可以陳放，但紅酒在開瓶後應該儘快喝完。過期紅酒處理，不用丟棄，可用來做涼拌菜、糖醋菜等。在兩餐之間或餐前吃點健康零食，既可以讓你得到身心的放鬆，還有助於補充營養。在上午 10 點或下午 3 點左右吃些優酪乳、水果、堅果等都是比較健康的零食。
25. 維生素 C 攝入不足容易導致睡眠不佳，而獼猴桃、檸檬、柳丁含有豐富的維生素 C，可增強免疫力，平復情緒，減輕心理壓力。大米粥配鹹菜營養低。這種搭配雖能飽腹，但營養素含量太低，建議吃粥時搭配芹菜

香乾、老醋花生米菠菜、木耳黃瓜絲等。

26. 加拿大研究發現，堅持運動可將卵巢癌風險降低 30%。運動還可加速腸道蠕動、促進廢物排出，預防結腸癌。油條、油餅、麻花等油炸麵食應儘量少吃。炸食品時所用的油通常被多次使用，含有害物質，再者油炸時的高溫會破壞食物裡的大部分維生素，而且其高能量增加了發胖的危險。
27. 在日本國家癌症研究中心公佈的抗癌蔬菜排行榜上，西蘭花名列前茅。美國《營養學》雜誌也刊登了西蘭花能有效預防前列腺癌的研究成果。動物肝臟、蛋黃、魚子等，蔬菜、黃豆、蕃茄、胡蘿蔔、紅辣椒含有較多胡蘿蔔素，可在體內轉化為維生素 A，對視力有幫助。
28. 萵筍口感爽脆、色澤淡綠，含鉀量較高，多吃萵筍，不僅能促進排尿，而且對高血壓和心臟病患者極為有益。菠菜含有大量 β 胡蘿蔔素，是維生素 B6、葉酸、鐵和鉀的極佳來源。食用菠菜可“通血脈，開胸膈，

下氣調中，止渴潤燥”。