

1/2/2019

- 1) 初期參加體育活動或體質較弱的人，可進行小強度運動（心率一般不超過 100 次/分鐘）。建議選擇有氧運動、中國傳統運動、柔韌性練習等運動類型，起初每週運動 3 天，逐漸增加到 5 天，每次運動 10~20 分鐘，逐漸增加到 30~40 分鐘。
- 2) 成年人每天鹽攝入量不超過 6 克。每天保證 6 小時睡眠。慢跑 5 分鐘、散步 5 分鐘交替進行，有助於軟化血管。體重每下降 1 公斤，血壓會隨之下降 1.7~2 毫米汞柱。

2/2/2019

- 1) 薑黃（咖喱）與三文魚。英國《BMC 癌症》載文稱，咖喱中的薑黃色素和三文魚等深海肥魚中的 DHA 都具有防癌抗癌的作用。而吃三文魚和鮭魚等多脂魚的時候加點咖喱，可以起到雙重抗癌作用。機理是 DHA 有助於人體更好地利用薑黃色素。

- 2) 豆類與綠葉蔬菜。豆類是鐵元素的一大重要來源。維生素C有助於人體對鐵的吸收。因此豆類與富含維生素C的綠葉蔬菜等食物搭配食用，能夠更好地補充體內鐵質。

3/2/2019

- 1) 年輕人養肺最重要的是戒煙和規律作息，不可長期熬夜。同時避免悲憂過度。中醫裡的養肺，精神調攝至關重要。《黃帝內經》記載：“悲則氣消”，“憂愁者，氣閉塞而不行”。說明過度悲哀或憂愁，最易損傷肺氣，可能導致肺氣運行失常。
- 2) 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。

4/2/2019

- 1) 立春後，飲食上應注意少酸多甘，佐以辛味，目的是養脾氣，調肝氣。適合多吃黃綠色的蔬菜、豆製品、蛋類等，如胡蘿蔔、芹菜、韭菜、韭黃、菠菜、土豆、黃豆、花生等。
- 2) 每天增加適量雜糧攝入有益腸道健康。早

餐時喝碗小米粥、燕麥粥。做麵食時，在小麥麵粉中混入玉米粉、綠豆粉。白米中放一把糙米、燕麥等。

5/2/2019

- 1) 美國南加州大學以及加州癌症預防研究所聯合研究發現在高溫下烹調的紅肉，尤其是煎紅肉可能會使前列腺癌的風險增加40%。所以，建議烹調豬肉時儘量採用蒸、煮等低溫方式，少煎、炸、烤。
- 2) 吃肉控制食用量。《中國居民膳食指南(2016版)》建議，每天食用畜禽肉40~75克，水產品40~75克，可以分到三餐或者兩餐中食用，每次不宜貪多。宜搭配蔬菜、豆類等一起食用，做到葷素搭配，營養均衡。

6/2/2019

- 1) 用梳子從上向下梳後腰的脊柱兩側，肌肉緊張僵硬的區域重點慢梳，每天15~30分鐘。可改善腰部血液迴圈、舒經活絡，緩解腰痛。
- 2) 燕麥富含不可溶性的膳食纖維，可以防止便秘。食用後易產生飽腹感，延緩胃腸的

排空時間，能在一定程度上預防肥胖。

7/2/2019

- 1) 煎炒烹炸或室內燒烤，可產生大量含一氧化碳、二氧化碳及強致癌物苯並芘的煙霧，且會讓室內 PM2.5 飆升。炒菜時一定要打開門窗，抽油煙機早開晚關，戴個口罩更佳。
- 2) 久坐對男人的影響比吸煙、酗酒還厲害。男同胞們最好每坐 1 個小時，就起來活動 10 分鐘。少吃刺激性食物、營養均衡、適當鍛煉，也能保護前列腺。

8/2/2019

- 1) 用 6 個溫度討好身體。最佳泡腳水溫：38°C~43°C。最佳飲水溫度：35°C~38°C。最佳洗澡、洗頭溫度：36°C~40°C。最佳洗臉溫度：20°C~38°C。最佳吃飯溫度：35°C~50°C。最佳睡眠室溫：20°C。
- 2) 骨量就像銀行，年輕時存得越多，年老時可用得餘額就越多。適度的力學刺激有助維持骨量，如慢跑、快步走、跳繩、打球等，避免久坐久躺。鈣是骨骼強壯的本錢，成

年人每天可以喝 300 毫升牛奶。

9/2/2019

- 1) 水果煮熟吃也不錯。家裡存放的水果例如蘋果、梨，由於天氣乾燥容易放蕩，口感變差，可以切塊放入半鍋水中，中火慢燉，湯和果實一起食用，潤燥又潤腸道。
- 2) 南瓜可以和麵粉完美融合，做成各種各樣的麵食，如發糕、饅頭、花卷、餅、麵條等，也可以將南瓜切片或小塊，蒸米飯時放入，美味可口。不過，吃南瓜時可適當減少主食量。糖尿病人可少量吃南瓜。

10/2/2019

- 1) 促進睡眠可熱水泡腳。這樣做可加速腳部血液迴圈，使更多血液流向下肢的末梢血管，並使大腦血流量相對減少，使人產生困倦感，促睡眠。注意水溫以 40°C 左右為宜。
- 2) 春節期間飲食，多攝入這些食物:例如高纖維食物，像蔬菜、菌類、水果、粗雜糧，肉類裡魚、蝦、雞等白肉，或是瘦的紅肉。

11/2/2019

- 1) 《中國居民膳食指南(2016)》建議每人每天的膳食中要包括 12 類食物：穀薯、雜豆、蔬菜、菌藻、水果、魚、蛋、禽肉、畜肉、奶、大豆和堅果。
- 2) 用步行、騎車替代乘公交或開車。如果時間和距離允許，建議大家嘗試步行上班。距離稍遠的，可以騎車取代公共交通，既鍛煉了身體，又做到了綠色出行。

12/2/2019

- 1) 不要多種酒混著喝。各種酒混在一起喝，會讓人不自覺地飲酒過量。此外，兩種以上的酒混著喝還會表現出某種“協同作用”，更容易引起頭昏、噁心、嘔吐，以及其他中毒症狀，對人體傷害更大。
- 2) 疲勞時搓一搓臉，不僅面部舒服，而且眼睛明亮，感覺神清氣爽。搓臉不僅能舒展面部神經和肌肉，還可防面部麻痺、視力減退、感冒等。

13/2/2019

- 1) 主食換成薯類。節後的主食可以換成玉米、燕麥等粗糧和山藥、地瓜等，它們富含膳

食纖維，可促進腸胃蠕動，增進腸道健康。

- 2) 晚飯要吃得清淡，適當吃些肌纖維短、好消化的瘦肉、蛋類；保證食物多樣性，多吃蔬菜和粗糧，增加胃腸動力；控制食量也很重要，飯後半小時適當鍛煉，可以避免脂肪堆積。

14/2/2019

- 1) 《中國居民膳食指南》指出，烹調油每日推薦攝入量為 25~30 克，但調查發現，我國八成家庭每天攝入食用油量超標。為減少用油，建議將全家每天應吃的油量倒入一個碗中，三餐用油只從裡面取，培養少用油的習慣。
- 2) 冷天要早睡晚起。睡眠充足有利於陽氣的潛藏。保證 23 點至凌晨 3 點的睡眠品質，早上可以先在床上坐 5 分鐘左右再起，給身體以“緩衝”時間，以免引發心血管意外。

15/2/2019

- 1) 桂花性溫味辛，與玫瑰一起泡水飲用，可以輔助溫中散寒、暖胃止痛。取桂花、玫瑰

花各 3 克，開水沖泡飲服，每日 2~3 次。

- 2) 菌菇類含大量礦物質、維生素、蛋白質等豐富的營養成分，既適合兒童生長發育期食用，又因含膳食纖維而適合患有高血壓、高血脂的中老年人食用。

16/2/2019

- 1) 吃火鍋開始涮鍋時，撇去鍋底的浮油後，先涮點土豆、山藥、紅薯等既能當蔬菜又能當主食的薯類，保護胃腸。
- 2) 最佳吃蛋時間。早晨 7~8 點是吃雞蛋的最佳時間。經過一個晚上，人體需要補充營養，雞蛋能迅速補充消耗掉的營養。早餐吃雞蛋的人，精力更充沛。

17/2/2019

- 1) 吃火鍋本來就容易吃多吃撐，就不要再讓高糖飲料“雪上加霜”了，飲品儘量選擇白開水，也可以選擇無糖或者低糖的檸檬水、淡茶水、豆漿等。
- 2) 深蹲、俯臥撐、仰臥起坐等運動可提高肌肉力量、增加肌肉體積、發展肌肉耐力，能夠保持更好的有氧耐力。但在鍛煉過程中要

量力而為，還要注意避免拉傷。

18/2/2019

- 1) 打乒乓球延緩眼睛老花。因為雙眼必須緊緊盯著穿梭往來、忽遠忽近、旋轉多變的來球，使眼球不斷運轉，血液迴圈增強，眼神經機能提高，可有效延緩老花。
- 2) 維生素 C 最豐富的食物就是新鮮果蔬，如蔬菜中的辣椒、西蘭花、大白菜、番茄，水果中的山楂、獼猴桃、橘子、柳丁、柚子、草莓，都是維生素 C 含量較多的食物，可提高免疫力。

19/2/2019

- 1) 在外儘量少吃煎炸食品，尤其是路邊攤的油條、油餅，因為常存在油反復使用的問題。自家用油避免反復煎炸，煎炸一次後的油建議用來拌涼菜或拌餃子餡。
- 2) 蝦的營養優勢突出：高蛋白、低脂肪、不飽和脂肪酸含量高，含豐富的磷、鐵、組氨酸等多種營養素，常吃有助於健腦。

20/2/2019

- 1) 中醫認為，陽氣升發主要對應人的肝，且與脾臟關係密切。因此，雨水節氣養生保健最關鍵的是調養好脾胃，飲食上宜多食養肝補脾的食物，如山藥、芋頭、薏仁、小米、綠葉菜、豬肝等。
- 2) 曬太陽可補充維生素 D，但過度暴曬會增加患皮膚癌風險。曬太陽以陽光和煦的上午和下午為宜，避免正午暴曬，酷暑外出時要戴遮陽帽和太陽鏡，穿防曬衣。

21/2/2019

- 1) 花茶具有芳香辛散之氣，可提神醒腦，令人精神振奮、心情舒暢。春困之際宜喝茉莉、桂花等花茶。花茶性溫，春飲花茶可散發漫漫冬季積郁於人體之內的寒氣，促進人體陽氣生髮。
- 2) 綠茶是沒有發酵的茶，龍井、碧螺春、雀舌都屬於綠茶。由於其性味而微寒，味略苦，所以適合胃熱者飲用，脾胃虛寒者則不宜過多飲用。

22/2/2019

- 1) 美國哈佛醫學院研究發現，經常穿細高跟

鞋讓膝關節承受的壓力增加了 26%。尤其是腿部肌肉力量弱的女性，經常穿高跟鞋很容易誘發老寒腿。

- 2) 長期吃油炸食品會造成體內維生素 C 和 B 族維生素的缺乏，可多吃一些新鮮蔬果，老人和孩子可以在醫生指導下補充口服維生素。

23/2/2019

- 1) 血壓超標的人，除了遵醫囑定時服藥外，還應注意以下細節。每天鹽攝入量控制在 6 克以下，提防醬油、椒鹽零食等隱性鹽。每天吃油量限制在 25~30 克之間。適當補鉀有助降血壓，推薦香蕉、桃子、紅薯、菠菜等蔬果。
- 2) 世界衛生組織這樣描述健康和壽命的影響因素：生活方式和行為占 60%，遺傳占 15%，環境因素占 17%，醫療服務條件占 8%。只要堅持鍛煉，節制飲食，規律作息，保持樂觀心態，身體就不會太差。

24/2/2019

- 1) 禁食、過度節食或其他快速減輕體重的措

施，都容易導致體內沒有足夠的糖類物質提供熱量，進而引起脂肪分解量短期內大量增加，肝臟工作量增大，損傷肝細胞，影響其脂蛋白合成能力，導致脂肪肝。

- 2) 上樓梯時，膝蓋承受了人體體重 3-4 倍的壓力，下樓梯時更是增加到 5-7 倍，建議 45 歲以上的人“省”著用關節，少爬樓梯和做蹲下站起的動作。

25/2/2019

- 1) 萵筍含有豐富的維生素 C、鈣、鐵、磷等營養成分，特別是萵筍葉中維生素 C 含量比莖高 15 倍，因此大家別輕易丟掉萵筍葉這個寶。萵筍適合拌、燒、燴、炒，也可做湯，常見的有萵筍炒肉片、燴辣萵筍等。萵筍怕咸，烹飪時要少放鹽才好。
- 2) 玉米粥。研究證實，玉米中除含有碳水化合物、蛋白質、脂肪、胡蘿蔔素外，還含有核黃素、鈣、鎂、硒及多種維生素，有助預防心臟病、高血壓、高脂血症。

26/2/2019

- 1) 研究表明，缺乏維生素 D 的成年人更容易

發生骨骼和肌肉疼痛。因此，想要增強肌肉力量，維生素 D 不可或缺。維生素 D 的食物來源有動物肝臟、蛋黃、沙丁魚等海魚及蘑菇。

- 2) 有研究表明，小孩的視疲勞極限是 35 分鐘。中學生為 40 分鐘。成人為 45 分鐘。看手機、電腦一段時間，一定要多眨幾次眼睛，給眼球“刷”一層新的淚膜。最好站起來活動一下，眺望遠處，不僅能讓眼睛休息，還能活動活動身體。

27/2/2019

- 1) 國際上普遍認為，一個健康成人的心率範圍是 60~100 次/分，每分鐘 60~75 次是理想狀態。冠心病患者的最佳心率是 50~70 次/分，高血壓患者最好不超過 80 次/分。
- 2) 美國癌症協會的研究發現，通過歡笑，患者不但能舒緩血壓，還能放鬆全身的肌肉，令身體中的“天然止痛劑”——內啡肽釋放，有助於緩解病痛，更能加快消化，令身體吸收更多營養。

28/2/2019

- 1) 清淡飲食的特點是儘量保持食物的原汁原味，味道清淡平和，營養豐富，容易消化，比較適合老人、小孩及口味清淡的人群，尤其是高血脂、肥胖、胃腸疾病、心腦血管疾病患者。
- 2) 廚房做菜要充分利用豐富多樣的調味品，不僅能提高食欲，還能減少油鹽的攝入量。比如多用醋、番茄、檸檬汁，也可以用香芹、香菜、香菇、洋蔥等有特殊香味的食物做搭配。。