健康養生　2020

1

楊位醒

1/1/2020

1） 甘味的食物對脾胃有較好的調養作用，平時可多吃點山藥、扁豆、芡實、薏米等。結合冬季氣候寒冷的特點，宜選用性味甘溫的食物，如大棗、板栗、南瓜、熟藕、蝦、羊肉等，健脾胃的同時能溫陽散寒。

2） 對於脾胃虛寒者，飲食忌食涼、冷、硬等不易消化的食物。多吃溫補的小米、麵食等，少吃大米等偏寒的主食，並做到少食多餐。

2/1/2020

1） 冬季烹調適量增加一些香辛料，可禦寒。比如辣椒：能有效促進血液迴圈，起到發熱作用。如花椒、大茴香、蔥、薑、蒜之類，或多或少都有促進消化液分泌和促進血液迴圈的雙重效果，所以身體散熱會增加。

2） 冬季注意護膝。膝關節處沒有豐厚的脂肪

和肌肉保護，對溫度和濕度都非常敏感。膝關節受寒易發生退行性變化，出現疼痛、屈伸不利等問題。

3/1/2020

1） 堅持適量運動對延緩衰老有積極作用。需要注意的是，老年人身體素質全面下降，鍛煉一定要循序漸進，選擇運動時間不過長、強度不太大的全身性體育活動，如散步、快走、太極拳等。

2） 靜態活動，越少越好。包括坐在辦公室、看電視、打遊戲等，要儘量減少、縮短此類活動時間，最好不要持續進行 60 分鐘。

4/1/2020

1） 對於脾胃濕熱的人群，以控制飲食為主，避免油膩、辛辣。有些北方人喜好吃腸、肚之類的食物，應儘量忌口。

2） 所有年齡段人群都應關注血壓健康，每個家庭要自備上臂式電子血壓計。普通人群建議每週測 1 次血壓，有危險因素之一的、有高血壓家族史的或 55 歲以上男性及更年期後的女性等，建議定期監測。

5/1/2020

1） 香蕉上的黑點比較常見，俗稱“芝麻蕉”。香蕉上出現小黑點，代表其成熟度達到了頂峰，這時的香蕉最好吃。如果是現買現吃，建議買這種帶黑點的香蕉。

2） 花菜上的黑點形成情況比較複雜，有可能是黴菌感染導致的黑色黴斑，會對人體產生危害，建議去除，並且沿黴斑周圍多去除一些。如果黑斑面積太大，建議整個丟棄。

6/1/2020

1） 經常吃得太油膩，可多吃低脂肪、高纖維類食物，如穀物麥片、土豆、紅薯、豆類、蔬菜水果等，以保持大便通暢，多喝水以稀釋血液。

2） 泡腳加生薑，祛除寒氣。手腳容易冰涼、麻木的人建議多泡澡，並在熱水中加入生薑，能促進血液迴圈，讓身體暖和起來。

7/1/2020

1） 小寒時節，陰邪最盛，日常飲食多食用一些溫熱食物以補益身體，防禦冷氣對人體

的侵襲。多吃些核桃仁，大棗，龍眼肉，芝麻，山藥，蓮子，百合等。

2） 少熬夜。經常熬夜容易出現代謝紊亂，引發腦出血。建議勞逸結合，規律作息，保證每天 7~8 小時的睡眠，午間可小憩 20 分鐘。

8/1/2020

1） 平時一日三餐注意平衡膳食、結構多樣、穀類為主，多吃蔬果、奶類、大豆，適量吃魚、禽、蛋、瘦肉，少鹽少油。

2） 吃火鍋手機千萬不要放在電磁爐上。手機放到電磁爐上後，電磁爐感知到手機裡含有磁鐵（一般是揚聲器或者聽筒），便會自動開啟，使手機在瞬間高溫下燃燒爆炸。

9/1/2020

1）多在家自己做飯吃，更容易選擇新鮮食物，保證衛生安全，控制油鹽糖用量，還能按需製作，減少不必要的浪費。

2） 牙齒最適宜的溫度是 10℃~50℃，溫度過低過高，都會有反應，如果長期超出耐受值，就有可能導致牙髓病變，引發牙痛。

10/1/2020

1）高血壓的人，少吃這些食物。加工肉製品、醃制食品、果脯類、腐乳等高鹽食物。醬油、番茄醬、甜麵醬、味精、雞精等含鈉量較高的調味品。白麵包片、速食麵、披薩餅等高鹽主食。

2）養成定期體檢的健康觀念，關注自身體重、腰圍、血壓、血脂、血糖等指標，並將其控制在正常範圍內，一旦資料有異常，須及時諮詢醫生和營養師，積極干預和治療，將危險降到最低。

11/1/2020

1）高營養素密度食物的原則是“少油、少糖、少精白澱粉”，以蒸、煮為主，避免油炸。注意果蔬、粗糧、乳製品合理搭配，以堅果、水果代替餅乾、點心等，提高整體分值。

2） 進口水果在長途運輸過程中，會損失部分維生素，加之不如本地的新鮮，營養價值未必比國產的高。挑選食物時，本地、應季、常見的食物是較好的選擇。

12/1/2020

1） 減肥建議飯前喝碗湯，增加飽腹感。吃飯前喝碗湯，多吃粗纖維的、增加飽腹感的食品，比如豆類、魔芋等。使用淺盤和透明餐具，以免一不留神做多吃多。

2） 長期保持七分飽的進食習慣，既能使營養達到均衡狀態，還有助保持體重和預防疾病。所謂“七分飽”應該是這樣一種感覺：胃裡還沒覺得“滿”，但對食物的熱情已有所下降，主動進食的速度明顯變慢。

13/1/2020

1） 根據我國情況，輕度貧血和低血壓女性較多，最好每天攝入 50 克紅肉。多數國人奶類攝入量不足，以一杯奶為標準，飲用全脂奶即可，無需刻意選擇低脂或脫脂奶。

2） 飯菜吃不完別勉強。做飯時建議少油少鹽少糖，以免食欲受到刺激，胃口大開。如果飯菜做多了，可蓋上保鮮膜放在冰箱保鮮室。當食物變質或過多時，千萬不要因節儉而逼自己吃下。

14/1/2020

1） 日本東京大學一項研究發現，胃黏膜上皮細胞壽命很短，約 2~3 天更新一次，更新在夜間胃腸休息時進行，此時受到進食“打擾”，會影響其修復，導致消化不良、胃腸動力減弱等疾病。

2） 晚 6 點以後，晚餐進食量越大，對心臟健康的傷害就越大，更有可能患有更高的血壓，更高的體重指數和更差的長期血糖控制。

<u>15/1/2020</u>

1）小米味甘鹹微涼，主養腎氣，去胃脾中熱，益氣。大米味甘平，主益氣，止煩，止泄。二者用來熬粥，冷卻一段時間在粥的表面浮著一層細膩、黏稠、形如膏油的物質，就是粥油。

2） 熬粥後大部分的營養和精華都在粥油裡，有助益氣健脾養胃。老年人常喝粥油，補益腎精；幼兒喝粥油，補益元氣、增長體力；產婦喝小米粥或粥油，有很好的滋補作用。

<u>16/1/2020</u>

1） 現代研究發現，生蠔是一種高蛋白低脂肪的食物，含有多種維生素及牛磺酸和鈣、磷、鐵、鋅等營養成分。鋅含量高達 71.2 毫克/100 克。鋅是增強人體免疫力、預防疾病必需的微量元素。

2） 清蒸螃蟹最值得推薦，因為其能最大限度保留螃蟹的鮮美之味。吃時最好與薑汁、黃酒、醋配伍，可溫中散寒、促進消化。

17/1/2020

1） 減少久坐的機會。辦公過程中，能站就不能坐，比如站著打電話，少乘電梯多爬樓梯等。久坐的人每一小時起來活動一下，接杯水，去趟廁所或伸過懶腰等。

2）中醫認為，腳是人體的第二個心臟，正確泡腳能促進血液循環、排出體內寒氣。尤其在晚上泡，更能驅散一天的疲憊，放鬆身心，促進睡眠。

18/1/2020

1） 當感覺體力不支時，證明你已經處於勞累狀態，必須好好休息，恢復體力。每連續工作 2 小時，就應停下來，伸個懶腰、放

鬆下身心，小憩 15 分鐘。

2）大蝦富含優質蛋白、胡蘿蔔素、維生素 E、鎂，脂肪含量很低。它還富含甲殼素和牛磺酸。為更好地保護大蝦中的營養素，最好採用蒸、煮、涮等簡單的低溫烹調方式。

19/1/2020

1）深海魚富含有益心血管的歐米伽 3 脂肪酸(魚油)，包括 DHA 和 EPA，能增加血液中“好膽固醇”水準，降低“壞膽固醇”含量。三文魚、青魚、沙丁魚的不飽和脂肪酸含量較高。

2） 堅果富含歐米伽 3 不飽和脂肪酸、植物甾醇、維生素 E，能降低膽固醇，預防動脈粥樣硬化和冠心病。

20/1/2020

1） 飲食中增加ω-3 脂肪酸攝取（如魚類、海藻、植物油等）、減少ω-6 脂肪酸（如豬肉、牛肉、羊肉等）攝取，也有助於降低偏頭痛發作風險。

2） 外出買菜、遛狗都需要走路，這類家務與散步健身接近，無形中增加了活動量。打

掃房間不但能增加身體活動量，還有利於緩解焦慮抑鬱等不良情緒。

21/1/2020

1） 大寒時節，女性或體質虛者不耐嚴寒，容易手腳冰涼，可根據自身情況搭配其它食材：體虛搭配人參、黃芪等，胃寒搭配大棗、山藥、肉桂等。

2） 合理作息、不熬夜、不過勞。疲勞可以使身體抵抗力下降，因此，保持生活規律，保證充足睡眠，養成良好的生活習慣，是防病的好辦法。

22/1/2020

1） 《中國居民膳食指南 2016》推薦，每人每天應攝入 50~150 克全穀物(包括粗雜糧、全麥、糙米和雜豆等)。和細糧相比，粗糧在加工過程中會保留完整穀粒，B 族維生素、不飽和脂肪酸、膳食纖維、礦物質的含量更高。

2） 缺水會導致腸道蠕動變慢、大便幹結。平時，不要等渴了才喝，閒置時間小抿一口，隔一會再抿一次，儘量選擇溫水。除白開

水外，茶水、豆漿、綠豆湯等都有助於補充水分。

23/1/2020

1）什麼情況下應該戴口罩？醫去院看病的時候。乘坐公共交通工具的時候。呼吸道傳染病高發時期，需要在相對密閉的或人多的空間中停留較長時間。如果在一個辦公室或一個學校班級內，有同事或同學感冒的時候。患者與人近距離接觸時。

2） 打噴嚏時，請抬起胳膊。推薦一個打噴嚏時的標準動作：抬起手臂對著胳膊打，噴出或咳出的飛沫雖然會附著在衣服上，但至少阻斷了感冒病毒的傳播。

24/1/2020

1）面對病毒疫情，專家提醒，在 56℃ 高溫下，病毒 30 分鐘就死亡了。並且，乙醚、75% 的乙醇等都可以有效滅活病毒。日常接觸的地方，可以用酒精擦拭消毒，食物則需要煮熟後食用。

2）易怒型老人一般年輕時就比較極端、易怒、暴躁，不擅於調節情緒，做事不考慮後果，

更多用情緒釋放的方式來解決問題。建議此類老人不妨多做些舒緩的活動，比如打太極拳、養魚、練習書法等，儘量讓自己的心態保持平和。

25/1/2020

1） 日常飲食要減少鹽、糖的攝入，多吃一些熱量較低且富含礦物質、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。

2） 每天玩手機的人，建議常做眼保健操有益緩解眼球乾燥，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。

26/1/2020

1） 害怕、焦慮時，體內的腎上腺素等應激激素便會上升，時間長了免疫系統就易受損；而樂觀、積極會啟動“放鬆反應”，促進機體完成自我修復。

2） 紅茶、普洱熟茶。茶性溫潤，尤其適合腸胃功能弱、畏寒怕冷、疲乏無力、面色蒼白、心悸氣短的人。

27/1/2020

1） 疫情非常時期，建議實行分餐制，使用公筷公勺。儘量不要吃燒烤、大排檔、路邊攤等。室內用餐之後，要進行通風。

2） 將蔬菜水果洗淨、去皮，一定不要吃生肉或沒熟透的肉品，蒸煮為宜。餐具如不經常使用或者是新餐具，建議使用前用 100℃高溫蒸煮殺菌，或用消毒櫃充分消毒。

28/1/2020

1） 消毒劑越濃越好嗎？消毒劑有一定毒副作用，濃度過高會刺激人的口腔、呼吸道、肺部，時間久了可導致器官和組織變得脆弱，反而容易感染。使用前必須認真閱讀使用說明書，配製相應濃度的消毒液。

2） 蓮子粥。蓮子是一種滋養的食物，它有鎮靜安神的作用。高血壓患者、睡眠不實的人，在晚餐時食用，能起到很好的作用。冬天用幹蓮子，先用開水浸泡，去皮，同米一起下，蓮子粥熬好後有一股清香味。

29/1/2020

1） 脫髮的人需要注意飲食的營養均衡，應注意遠離辛辣、油膩的“重口味”，增加膳

食中穀物、蔬菜、水果的比重，以及能“滋補”頭髮的高蛋白類食物，如牛奶、魚類、瘦肉和家禽等。

2） 增添衣物，是膝蓋保暖最直接的辦法。如果在寒冷的天氣裡不注意腿部保暖，經年累月，就會造成腰腿痛、坐骨神經痛、膝關節酸痛等病症。

<u>30/1/2020</u>

1） 專家建議：新型冠狀肺炎流行期間不要節食，不要減重。規律作息及充足睡眠，每天保證睡眠時間不少於 7 小時；開展個人類型體育鍛煉，每天累計時間不少於 1 小時，不參加群體性體育活動。

2） 疫情時期，專家建議每天攝入高蛋白類食物，包括魚、肉、蛋、奶、豆類和堅果，在平時的基礎上加量；不吃野生動物。

<u>31/1/2020</u>

1） 冬季及冬春交替，氣候寒冷乾燥，宜驅寒潤燥，建議多吃些溫性和潤肺的食物，比如薑、蒜、辣椒、梨、銀耳、白蘿蔔、百合。

2）乘坐火車/高鐵。儘量攜帶自飲的獨立包裝礦泉水，以防交叉感染。乘車時間較長的乘客，可多備幾個口罩，以便及時更換，佩戴前要清潔雙手。若乘車時間較短，建議在上車前就餐。如果路途較遠需要吃飯，一定要在飯前洗手，建議自備免洗型的潔手液。