



## 健康生活常识 助你快乐无忧

### (一)健康小常识

- 1、每日宜早睡早起,保证一定的睡眠时间。
- 2、加强锻炼。每天起床后坚持到空气清新地方进行早锻炼,持之以恒可精神饱满、神清气爽。
- 3、早餐要摄取较多的热量 养成每天早餐摄取大部分热量食物的习惯,以便供给人体充足的热量。
- 4、平衡饮食。多吃一些富含优质蛋白的食物,以满足春季因人体代谢旺盛而蛋白质需求的增加。
- 5、吃一些稍微有一些辛味的东西,如葱、生姜、韭菜、蒜苗等;饮食要清淡,油腻的菜肴可使人饭后产生疲惫现象。
- 6、多吃富含维生素A,具有保护和增强上呼吸道粘膜和呼吸器官上皮细胞功能的胡萝卜、菠菜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等黄绿色蔬菜。
- 7、慢性气管炎、支气管炎也易在春季发作,健康小常识之宜多吃具有祛痰健脾补肾养肺的食物。例如枇杷、梨、核桃、蜂蜜等有助于减轻症状。
- 8、多吃新鲜的蔬菜水果,既可中和体内酸性产物,又可补充维生素。例如葡萄干、桔子、香蕉、苹果中都富含这种矿物质。

### (二)生活小常识

- 1、巧用牙膏:若有小面积皮肤损伤或烧伤、烫伤,抹上少许牙膏,可立即止血止痛,也可防止感染,疗效颇佳。
- 2、巧除纱窗油腻:可将洗衣粉、吸烟剩下的烟头一起放在水里,待溶解后,拿来擦玻璃窗、纱窗,效果均不错。
- 3、将虾仁放入碗内,加一点精盐、食用碱粉,用手抓搓一会儿后用清水浸泡,然后再用清水洗净,这样能使炒出的虾仁透明如水晶,爽嫩可口。
- 4、和饺子面的窍门:在1斤面粉里掺入6个蛋清,使面里蛋白质增加,包的饺子下锅后蛋白质会很快凝固收缩,饺子起锅后收水快,不易粘连。
- 5、将残茶叶浸入水中数天后,浇在植物根部,可促进植物生长;把残茶叶晒干,放到厕所或沟渠里燃熏,可消除恶臭,具有驱除蚊蝇的功能。
- 6、夹生饭重煮法:如果是米饭夹生,可用筷子在饭内扎些直通锅底的孔,洒入少许黄酒重焖,若只表面夹生,只要将表层翻到中间再焖即可。
- 7、炒鸡蛋的窍门:将鸡蛋打入碗中,加入少许温水搅拌均匀,倒入油锅里炒,炒时往锅里滴少许酒,这样炒出的鸡蛋蓬松、鲜嫩、可口。
- 8、如何使用砂锅 1:新买来的砂锅第一次使用时,最好用来熬粥,或者用它煮一煮浓淘米水,以堵塞砂锅的微细孔隙,防止渗水。
- 9、如果衣领和袖口较脏,可将衣物先放进溶有洗衣粉的温水中浸泡15-20分钟,再进行正常洗涤,就能洗干净。
- 10、米饭若烧糊了,赶紧将火关掉,在米饭上面放一块面包皮,盖上锅盖,5分钟后,面包皮即可把糊味吸收。
- 11、煮饺子时要添足水,待水开后加入2%的食盐,溶解后再下饺子,能增加面筋的韧性,饺子不会粘皮、粘底,饺子的色泽会变白,汤清饺香。



图片来源:健康养生网

- 12、许多人爱吃青菜却不爱喝菜汤,事实上,烧菜时,大部分维生素已溶解在菜汤里。比如小白菜炒好后,会有70%的维生素C溶解在菜汤里。
- 13、如何使用砂锅:从火上端下砂锅时,一定要放在干燥的木板或草垫上,千万不要放在瓷砖或水泥地面上。
- 14、烧荤菜时,在加了酒后,再加点醋,菜就会变得香喷喷的。烧豆芽之类的素菜时,适当加点醋,味道好营养也好,因为醋对维生素有保护作用。
- 15、用残茶叶擦洗木、竹桌椅,可使之更为光洁。把残茶叶晒干,铺撒在潮湿处,能够去潮;残茶叶晒干后,还可装入枕套充当枕芯,非常柔软。
- 16、炒鲜虾的窍门:炒鲜虾之前,可先将虾用浸泡桂皮的沸水冲烫一下,然后再炒,这样炒出来的虾,味道更鲜美。
- 17、煮鸡蛋时,可先将鸡蛋放入冷水中浸泡一会,再放入热水里煮,这样煮好的鸡蛋蛋壳不破裂,且易于剥掉。
- 18、男子剃须时,可用牙膏代替肥皂,由于牙膏不含游离碱,不仅对皮肤无刺激,而且泡沫丰富,气味清香,使人有清凉舒爽之感。
- 19、风油精的妙用(1):在电风扇的叶子上洒上几滴风油精,随着风叶的不停转动,可使满室清香,而且有驱赶蚊子的效用。
- 20、豆腐一般都会有一股卤水味。豆腐下锅前,如果先在开水中浸泡10多分钟,便可除去卤水味,这样做出的豆腐不但口感好,而且味美香甜。
- 21、面包能消除地毯污迹:家中的小块地毯如果脏了,可用热面包渣擦拭,然后将其挂在阴凉处,24小时后,污迹即可除净。
- 22、手表受磁,会影响走时准确。消除方法很简单,只要找一个未受磁的铁环,将表放在环中,慢慢穿来穿去,几分钟后,手表就会退磁复原。

### (三)每日养生小常识

- 1、少吃点糖  
癌细胞最喜欢的“食物”就是糖。日本《怎样防治癌症》一书中指出,当血液

5分钟后,其中有效成分才能溶在水里。

5、用干毛巾擦背  
日本曾掀起过一股用干毛巾擦背的热潮。东京大学副校长水野教授研究指出,这可以起到防癌作用,因为摩擦受热会激活背部皮下肌肉组织里一种细胞,能起到吞蚀并破坏癌细胞的作用。对于中老年人来说,不管是搓、擦还是挠背部,都是一种很好的保健方法。或者用干毛巾两端,直式、横式反复摩擦整个背部10分钟左右,直到皮肤通红发热为止。

### (四)冬季养生小常识

- 1、冬季注意多喝水  
干燥的冬季每天通过皮肤蒸发的水分在600毫升以上,因此补水必不可少。一个成年人每天喝水的最低限度为1500毫升,而在冬天喝2000毫升才能保证肺和呼吸道的润泽。  
虽然为了健康、减肥、美容等推荐每天多喝水,但是在不口渴的情况下,一次性饮用大量的水,违反生理需求,水分超越身体必要量,细胞中水分含量上升膨胀,最坏的结果会引起“水中毒”,危害生命。正确的饮水量要根据个人每天的日常活动量进行调节,正常情况下,每天至少饮用1.5-2L水。每次的饮水量控制在1-2杯。
- 2、穿衣注意保暖  
有些人比较粗心,天冷了没有及时添加衣服;有的人为了漂亮,本来穿得就少,还不扣外套。一早一晚天冷风大的时候,腹部很容易受寒。尤其是脾胃虚寒的女性,一旦遇到天冷,就会肚子疼、拉肚子,这是胃肠道的一种自然反应,最好最省事的办法就是多穿点,尤其是把腰腹部包得严实点。  
选择冬装的首要标准就是保暖。在众多的衣料中,羊毛、氯纶、腈纶、蚕丝、醋脂粘胶棉保暖性最高,而锦纶、丙纶、涤纶的导热性较高,不太适合用于御寒。衣料中所含的空气越多,保暖性就越好。厚的羊毛织物和蚕丝含空气量大,保暖性就好。尤其是羊毛织物的气孔不是直通的,因此,保暖性更佳。
- 3、朝喝盐水晚喝蜜  
冬季干燥,人体水分很快会被蒸发或排泄出体外,所以,应该“朝盐水,晚蜜汤”。就是白天喝点盐水,晚上则喝点蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是冬季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因干燥而引起的便秘。  
盐有清热、凉血、解毒的作用,清晨起床后空腹喝一杯淡盐水,有利于降火益肾,保持大便通畅,改善肠胃的消化吸收等。蜂蜜有补中、润燥、止痛、解毒的作用。每天睡觉之前取蜂蜜10~20毫升,用温开水调服,不仅可以健脾和胃、补益气血,还有镇静、安神、除烦的作用。此外,盐水和蜂蜜水还有防止血压升高的效果。盐中含有大量的钠,可能会引起血压升高,而蜂蜜中钾含量较高,有助于排出体内多余的钠。
- 4、饮食注意清润温润  
多吃一些清润、温润为主的食物,比如:芝麻、核桃、糯米等。还可适当多吃些辛味、酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬,特别是白萝卜、胡萝卜。

(综合)