



健康养生小常识 100 条

爱惜身体,珍惜生命。改掉坏习惯,为自己的身心健康加分!小编整理出 100 条健康养生小常识,供大家参考。

- 1、绿茶可预防肝病。
- 2、胖大海泡茶不宜长期饮用。
- 3、感冒后不宜喝苦丁茶。
- 4、胆固醇高者少吃鱿鱼。
- 5、海蜇皮能缓解高血压。
- 6、食肉过多对身体有害。
- 7、骨折初期不宜喝骨头汤。
- 8、常喝豆浆有益健康。
- 9、豆浆不宜与红糖鸡蛋同饮。
- 10、白酒不宜代替料酒做菜。
- 11、深呼吸可能不利老年健康。
- 12、老人晨练宜先进食。
- 13、运动后可喝杯牛奶。
- 14、多喝水能防肾结石。
- 15、睡眠充足才有益健康。
- 16、情绪不畅会导致胃病。
- 17、手机贴膜可能会伤害眼睛。
- 18、空腹不宜喝咖啡。
- 19、午睡有助于预防冠心病。
- 20、不宜用沸水煎药。
- 21、服药不宜加糖。
- 22、不能用浓度为 95% 的酒精消毒。
- 23、日照每天过三小时才算健康住宅。
- 24、破损瓷砖辐射较大。
- 25、卧室窗户留缝有助于睡眠。
- 26、清晨不宜开窗通风。
- 27、热水袋比电热毯更益健康。
- 28、不宜用塑料袋保存果蔬。
- 29、筷子最好半年换一次。
- 30、牙龈出血要尽快更换牙刷。
- 31、正确刷牙比选择牙膏重要。
- 32、起床不宜马上叠被子。
- 33、晒被子不能拍打。
- 34、空腹不宜喝蜂蜜。
- 35、喝蜂蜜可解酒。
- 36、早喝盐水晚喝蜜。

- 37、素食更适合中国人。
- 38、海带可预防高血压。
- 39、凉水洗脸好处多。
- 40、洗头宜用温水。
- 41、洗脚宜用热水。
- 42、脚寒容易感冒。
- 43、干嚼食物可防止大脑老化。
- 44、上午晒太阳有利于冬季健康。
- 45、翘二郎腿会影响健康。
- 46、戴帽子不宜过紧。
- 47、常梳头有益健康。
- 48、长时间微笑有利健康。
- 49、强忍泪水等于慢性自杀。
- 50、小便时咬紧牙齿有益健康。
- 51、打喷嚏时不能捂嘴。
- 52、早晨一杯水很重要。
- 53、白开水超过三天不能喝。
- 54、晚饭后两小时饮用酸奶最佳。
- 55、不宜空腹喝酸奶。
- 56、喝完牛奶最好喝口白开水。
- 57、每天一杯咖啡好处多。
- 58、咖啡要趁热喝。
- 59、酒后喝咖啡易发高血压。
- 60、喝下午茶有益增强记忆,不应保温杯喝茶。
- 61、冬季养生宜多食热粥。
- 62、冬季洗澡次数不宜多。
- 63、冬季不宜长期待在温暖房间。
- 64、冬季不宜长时间停留在雾气中。
- 65、冬天不宜把围巾当口罩用。
- 66、冬天早晨不宜洗头。
- 67、健身前热身很重要。
- 68、运动损伤应“冷”处理。
- 69、步行适量能使大脑更年轻。
- 70、步行最有利于中老年人健康。
- 71、吃海鲜不宜喝啤酒。



图片来源:健康养生网

- 72、吃鱼能保持血管年轻。
- 73、鱼刺卡喉不宜醋疗。
- 74、饭菜不宜“趁热吃”。
- 75、多吃黑色食物可补肾。
- 76、多吃玉米好处多。
- 77、不宜吃开口的糖炒板栗。
- 78、炖鸡汤不要先放盐。
- 79、发烧时不宜食用鸡蛋。
- 80、茶叶蛋不宜多吃。
- 81、馒头比米饭更益补锌。
- 82、煮粥和烧菜不能放碱。
- 83、粽子的营养全面。
- 84、吃葡萄有利于护肝。
- 85、吃草莓有助于防辐射。
- 86、甘蔗被称为“补血果”。

- 87、多食核桃有益心脏。
- 88、花生具有抗衰老作用。
- 89、常吃花生可预防胆结石。
- 90、常吃花生可缓解胃病。
- 91、醋泡花生可以软化血管。
- 92、西瓜不宜在冰箱长时间存放。
- 93、肾病不宜食杨桃。
- 94、香蕉是廉价减肥药。
- 95、菠萝可以护胃。
- 96、芒果保健作用大。
- 97、烂水果不烂部分也有毒。
- 98、水果不如蔬菜有营养。
- 99、红薯可通便排毒、美容养颜。
- 100、苹果可降血压。

据《健康时报》

相关链接

铁不冶炼不成钢,人不运动不健康;
锻炼要趁小,别等老时恼;
请人吃饭,不如请人流汗;
日光不照临,医生便上门;
刀闲易生锈,人闲易生病;
懒惰催人老,勤劳能延年;
最好的医生是自己,
最好的运动是步行;
饭后百步走,活到九十九;
立如松,行如风;
要想腿不老,常踢毽子好;
要想腿不废,走路往后退;
出汗不迎风,跑步莫凹胸;

汗水没干,冷水莫沾;
要想身体好,常把澡儿泡;
要健脑,把绳跳;
心灵手巧,动指健脑;
多练多乖,不练就呆;
常把舞来跳,痴呆不会到;
要想身体好,常把秧歌跳;
常打太极拳,益寿又延年;
养生在动,动过则损;
吃人参不如睡五更;
中午睡觉好,犹如捡个宝;
冬睡不蒙头,夏睡不露肚;
睡多容易病,少睡亦伤身;

吃得巧,睡得好;
吃好睡好,长生不老;
经常失眠,少活十年;
一夜不睡,十夜不醒;
坐有坐相,睡有睡相,
睡觉要像弯月亮;
热水洗脚,如吃补药;
寒从脚上起,病从口中入;
食不语,睡不言;
春捂秋冻,不生杂病;
指甲常剪,疾病不染;
冷水洗脸,美容保健;
饭前便后要洗手;

多喝凉白开,健康自然来;
白水沏茶喝,能活一百多;
饮了空腹茶,疾病身上爬;
喝茶不洗杯,阎王把命催;
尽量少喝酒,病魔绕道走;
戒烟限酒,健康长久;
饭后一支烟,害处大无边;
多吃咸盐,少活十年;
甜言夺志,甜食坏齿;
吃药不忌嘴,跑断医生腿;
欲得长生,肠中常清;
饭前喝汤,胜过药方。

据《健康时报》