



## 健康养生小常识

1、易感冒者不宜多食香菜:香菜味辛能散,多食会耗气、损精神。对于平时乏力倦怠及易患感冒的气虚患者,更应少食香菜。

2、手易常拍,两手交叉,用一只手的手心轻轻拍另一只手的手背,同时搓手揉手,每天坚持200下。因手上有6条经络,这样起到振动经络,疏通经络的作用。

3、夏天人体大量排汗,使体内钙的流失,饮用牛奶是人体补钙的良好方式。晚上睡不好觉,可在睡前喝一杯加入蜂蜜的温牛奶,可使人安然入睡。

4、要想白天不累,晚上子时前入睡:保持精力旺盛首要条件就是生活有规律。入睡时间要早些,每天只睡六七个小时,睡太多精力易懒散。

5、防磨牙妙招:每晚睡前吃一小块生桔皮,连吃三天,可治小孩和成人睡觉磨牙。

6、巧洗水果有妙招:将盛有清水的盆中洒入少量面粉或淀粉,把水果放入其中,几次下来水果便可洗净。

7、临近过节,食物油腻多;适当进素食,清肠道,解负担;创造绿色内环境,以内养外保健康。

8、远足、徒步可练习脚力,带动身体大循环。对于远足与徒步有一定困难,或是受时间限制的人,可选择集休闲、娱乐和锻炼为一体的放风筝。

9、冬季养生早睡早起,避寒就温。饮食宜温,减咸增苦。冬练“三九”,预防疾病。食药调理,辨证进补。

10、保护牙齿,牙刷毛的选择也很重要。须选择表面光洁度好,粗细适中,头的磨面处是圆滑的牙刷毛。因为细了易变形,粗了易损伤牙齿及牙龈,且弹性不好。

11、冬季养生:一要少出大汗,二要健脚板,三要防犯病,四要水量足,五要调精神,六要空气好,七要粥调养,八要入睡早。

12、抵制全球变暖,绿色简易健身推荐,如果你住的楼房通风阳光好,可以每天做“爬梯运动”,在节电的同时,健身、健心、健性情一次完成。

13、遏制全球变暖,厨房环保小贴士:减少煎炒烹炸的菜肴,多煮食蔬菜,不要把饭锅和水壶装得太满,否则煮沸后溢出汤水,既浪费能源。

14、动可延年,乐则长寿:生命在于运动,运动则可延年。要活就要动,运动可以促进血液流畅,增进体力,加强抗病防御机能,从而达到延年的目的。但动要适度,不可过量。

15、冬季进补请注意:冬季进补仅适用于体质阳虚或寒、湿等病理变化的人群,不适于体质阴虚火旺和实热症候

的人群。

16、每天1个橘子2杯绿茶也能防电脑辐射。橘子中含有的丰富的抗氧化剂,可以增强免疫力,保护皮肤,抵抗辐射;而绿茶中含有的物资可以保护眼睛,防止疲劳。

17、多少健康:少肉多豆、少盐多醋、少衣多浴、少糖多果、少食多嚼、少车多步、少言多行、少欲多施、少忧多眠、少愤多笑。

18、一年之计在于春,开春需做以下事:看喜剧,保持整天好心情;揉肺经,强身健体御风寒;加些甜,甘甜之味养脾胃;梳头顶,护理头发舒筋穴。

19、大寒时节养生药膳:牛奶粥有润肺通肠,补虚养血之功效。用一百克粳米煮至六成熟,再加上半斤牛奶,继续煮至成粥食用。

20、越吃越笨的食物:油条、咖啡、爆米花、鱼干片、猪肝、腌菜、味精、葵花子、松花蛋、臭豆腐、泡泡糖、加糖鲜榨橙汁。大家切记以后要少吃这些食物哦!

21、7个“别”保健康:运动后别吃荤,打喷嚏别捂嘴,刚起床别叠被。吃火锅别喝汤,防干燥别舔唇,腹泻是别吃蒜,服药后别躺下。

22、西瓜,可谓是夏天的佳果,但感冒初期应慎食,因为西瓜会使得解散药物功效,平时宜在感冒痊愈后或感冒加重,且有高热,咽痛时吃西瓜。

23、应对全球变暖,办公环境节能大盘点,不用电脑时以待机代替屏幕保护,打印机不使用请关电源,下班饮水机请断电,纸张最好双面使用。

24、新鲜蔬菜是人体内的“清洁剂”。其奥妙在于蔬菜拥有碱性成分,可使血液呈碱性,溶解沉淀于细胞内的毒素,使之随尿液排泄掉。

25、保健防治冻疮方法:寒冷的冬天,长冻疮是挺烦恼的事。在每天洗手、脸、脚的间隙,轻轻揉擦皮肤至微热,可有效地促进血液循环,预防冻疮。

26、逸不过安:终日无所事事,会丧失对生活的情趣而心灰意懒,所以即使退休在家,也应勤于动脑,散步聊天、写字作画、下棋看戏等,心情由此舒畅,益于延年增寿。

27、养生之道:平时宜打开门窗通风,卧室宜干勿潮,被褥勤晒杀菌除湿;床头可摆薄荷油,有祛病毒功效。

28、冬季皮肤干燥解决办法:洗澡的次数不宜过多,每周1—2次足矣。洗完澡后,涂一些保湿效果好的润肤霜。贴身衣物最好选择柔软的纯棉制品,少穿化纤类衣物,并且要勤洗勤换;冬季要注意少吃辣椒等刺激性强的食物,多吃水果蔬菜,适当增加食物中脂肪的摄入。

29、民间素有“绿豆汤解百毒”之



图片来源:健康养生网

说,确有科学道理,现代医学研究证实,绿豆含有帮助排泄体内毒物加速新陈代谢的物质,可有效抵制各种形式的污染。

30、身体受凉,会造成嗓子发痒和不舒服,可用切开苹果和醋兑入开水中,喝掉三分之一,其余每小时漱口一次,通常一昼夜疼痛就会消失。

31、生活小细节防全球变暖:爱用再生产品,少污染节成本;走楼梯少电梯,健身又节能;改用省水莲蓬头,减少无谓消耗;多锻炼,少开空调。

32、海带是放射性物质的“克星”。它含有一种被称为海带胶质的物质,此种物质可促使侵入人体的放射性物质从肠道排出。

33、选择好牙膏,是保护牙齿的关键之一。应选稠度适当,摩擦力适中,膏体稳定、光洁美观、没有气泡,刷牙过程有适当泡沫,香型、口味适宜的牙膏。

34、养生之道运动宝典之踮脚:两只脚的前脚掌着地,脚后跟抬起离开地面。双膝弯曲,躯干下沉,大腿紧紧压在小腿上。练习踮脚有一定的难度,初次练习时不要勉强,时间控制在30秒到1分钟为宜。

35、牛肚大米粥:将牛肚用盐搓洗干净,切丁,与洗净大米加水同煮成烂粥,加少许盐调味食用。为小儿病后体虚、食欲不振、四肢乏力的食疗佳品。

36、血压高的人用葡萄汁服药效果最好!用葡萄汁代替白开水送服降压药,能使血压降得平稳,且不会出现血压忽高忽低的现象。(仅供参考,病情严重者需要按医生指导)

37、市场上一些没有药物批准文号,却当做药品销售。购物药品时一定要注意:正规药品认准“国药准字”;保健食品一定有“国食健字”和天蓝色图

案标志俗称“蓝帽子”;消毒剂和消毒器械的批号为“卫消字”和“卫消械字”。专家提醒:消费者买药时一定要擦亮眼睛。

38、荸荠豆浆有助缓解秋冬抑郁方:把五个荸荠绞汁,加入250克豆浆煮熟,再加入适量白糖后即可饮用。有助缓解秋冬抑郁。

39、秋末冬初,饮食应适当吃“冷”,常饮凉开水有预防感冒之效,既可维持水代谢平衡,也可防皮肤干裂、邪火入侵。

40、冬季怕冷不要紧,饮食抗寒有绝招:适当吃些山芋、藕、大葱、土豆等根茎类蔬菜,其含大量矿物质和热量,常食可抗寒。

41、八卦蹲:下肢分开,两脚分开与肩同宽,两脚平行,双膝弯曲小于90度,臀部不要左右扭曲,距地不超过10厘米。练习时间为15分钟。

42、梨粥:鸭梨3个,洗净去皮去核切块。加适量水煮半小时,将大米50克洗净,煮成浓粥。快熟时加入梨汁及梨块,同煮至熟。有润肺清心、祛痰降火之功,对小儿肺热咳嗽有食疗作用。

43、将“名不过求、利不过贪”当成座右铭,平平安安、克勤克俭才是生活的最大幸福。不取“酒色财气”,不沾“风花雪月”,顺其自然,无牵无挂,无欲长乐,活到耄耋。

44、居家节能,从电做起应对全球变暖,电饭锅节电,饭熟拔电,锅上盖上热毛巾可减少热量损失;电视机节能,看完电视,马上切断电源。

45、冬季养生,切忌寒凉食品,以免“雪上加霜”伤元阳。女吃红糖,养血活血保健康;男吃生姜,益气补阳身体强。

46、排除体内垃圾:主动咳嗽排除肺部垃圾,运动出汗排除皮肤垃圾。

(综合)