



绿色生活手册

健康 环保 和谐

本书编写组 编



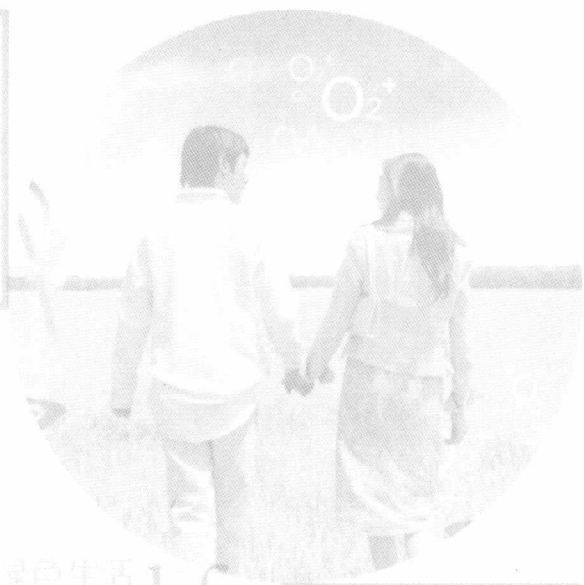
CHINA LIFE 绿色生活
Greenlife



绿色生活手册

健康 环保 和谐

本书编写组 编



CHINA LIFE 绿色生活 Greenlife

羊城晚报出版社

· 广 州 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

绿色生活手册 /《绿色生活手册》编写组编. —广州: 羊城晚报出版社, 2008.4

ISBN 978-7-80651-687-4

I. 绿… II. 绿… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 038621 号

绿色生活手册

LUSE SHENGHUO SHOUCHE

责任编辑: 黄初镇

责任技编: 汤卓英

责任校对: 雷小留

出版发行 羊城晚报出版社 (广州市东风东路 733 号 邮码: 510075)

发行部电话: (020) 87776211 转 3824

出 版 人 罗貽乐

经 销 广东新华发行集团股份有限公司

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司 (南海区狮山科技工业园 A 区)

规 格 890mm × 1240mm 1/32 印张 1 字数 20 千

版 次 2008 年 4 月第 1 版 2008 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80651-687-4/TS · 51

定 价 6.80 元



一、环保与家庭开支	(1)
二、家庭污染与健康	(2)
三、家庭心理健康	(6)
四、家庭安全用药	(7)
五、饮食健康	(10)
六、女性健康小常识	(15)
七、办公室保健	(17)
八、关注小孩心理健康	(21)
九、关注老人心理健康	(23)
十、让绿色成为生活主旋律	(27)



一、环保与家庭开支

家庭是社会的细胞,改变当前家庭生活中与节能减排不相适应的观念、行为,不仅可节约家庭开支,而且能为社会创造价值,是一项利在当代,功在千秋的好事情。

1. 合理使用家电 节约家庭开支。

(1) 注意随时关上不看电视,不要让电视机处于待机状态。

(2) 不使用家电时,随时拔掉插销,减少电量消耗。

(3) 节能灯具比白炽灯节电 70%~80%,使用寿命是白炽灯的 8~10 倍。应提倡使用节能灯,且随时关上不用的照明。

(4) 夏季把空调温度设定在 26℃ 左右,关注外界气温,关掉不必要的空调。

(5) 长时间离座时,注意关闭电脑。

2. 衣食住行细节 皆可节能环保。

(1) 用布袋取代塑料袋;不使用非降解塑料餐盒;不使用一次性用品(如一次性筷子);尽量使用可再生物品;优先购买绿色产品。

(2) 使用无铅汽油;尽量乘坐公共汽车;如条件允许,最好步行或骑自行车。

(3) 简朴生活,简化房屋装修,使用无氟冰箱,随手关闭水龙头,使用节水型水具,尽量一水多用。

(4) 回收废纸;参加植树活动。

(5) 不燃放烟花爆竹;戒烟;少吃口香糖;不乱扔废电池、废金属、废塑料、废玻璃;旅游时,不污染环境;保护文物古迹。

(6) 关注环境新闻,了解环保知识;参加环保宣传,参与环保公益活动;及时举报破坏环境和生态的行为。

(7) 绝不做强迫生育。



3. 生活节水小窍门。

不环保的生活方式，对水的浪费非常惊人：一个关不紧的水龙头，一个月可以流掉1~6吨水；一个漏水的马桶，一个月可流掉3~25吨水；一个城市如果有60万个水龙头关不紧、20万个马桶漏水，一年可损失上亿吨水。因此，在日常生活中掌握一些节水的小常识，很有必要。

以下是一些日常节水习惯：

(1) 刷牙：

浪费：不间断放水。

节水：用口杯接水。

(2) 洗衣：

浪费：边冲淋、边排水，洗衣机不间断地注水。

节水：衣物集中洗涤，减少洗衣次数；小件、少量衣物提倡手洗。

(3) 洗浴：

浪费：过长时间不间断地放水冲淋；盆浴时放水过多以致溢出，或一边打开水塞一边注水。

节水：间断放水淋浴，搓洗时及时关水，避免过长时间冲淋。盆浴后的水可用于洗衣、洗车、冲洗厕所、拖地等。

(4) 炊事：

浪费：水龙头大开，长时间冲洗；烧开水时间过长，水蒸汽大量蒸发；用自来水冲淋瓜果。

节水：先用纸擦除炊具、食具上的油污，再洗涤；控制水龙头流量，改不间断冲洗为间断冲洗。

(5) 洗车：

浪费：用水管长时间冲洗。

节水：用水桶盛水洗车；使用洗涤水、洗衣水洗车；使用节水喷雾水枪冲洗；利用机械自动洗车。洗车水处理后循环使用。

二、家庭污染与健康

人的一生约有2/3时间在室内度过，而其中大部分时间又在家中度



过,因此,室内环境的各种因素可直接作用于我们的身体。在现代家居环境健康的理念中,“洁净”不再是一尘不染那么简单,它更深刻的含义是:我们的健康不应受到任何物理因素、化学因素和生物因素所致的室内环境污染的威胁。

(一) 装修污染小常识

1. 常识一:“装修污染”是什么?

装修污染通常是指装饰材料、家具等含有的对人体有害的物质,释放到家居、办公环境中造成的污染。国家颁布实施的《民用建筑工程室内环境污染控制规范》列出了五种主要污染物:甲醛、苯、氨气、挥发性有机物(TVOC)、放射性氡。

2. 常识二:如何判定室内空气污染?

室内空气污染会对人的健康造成影响,居住者可以通过一些日常反应判定自己的居室是否存在空气污染。例如:

(1) 新装修的房间或购买的新家具有刺眼、刺鼻等刺激性异味,且超过一年仍气味不散。

(2) 天天清晨起床时,感到憋闷、恶心,甚至头晕目眩。

(3) 家里人经常轻易患感冒。

(4) 虽然不吸烟,也很少接触吸烟环境,但是经常感觉嗓子不舒服,有异物感,呼吸不畅。

(5) 家人常有皮肤过敏等毛病,而且是群发性的。

(6) 家里小孩常咳嗽、打喷嚏、免疫力下降,新装修的房子孩子不愿回家。

(7) 家人共有一种疾病,而且离开这个环境后,症状就有明显变化和好转。

(8) 新婚夫妇长时间不怀孕,查不出原因。

(9) 正常情况下孕妇发现胎儿畸形。

(10) 新搬家或者新装修后,室内植物不易成活,叶子轻易发黄、枯萎,甚至是一些生命力很强的植物也难以正常生长。

(11) 搬家后,家养的宠物猫、狗,甚至热带鱼莫名其妙地死掉,而且邻居家也出现类似情况。



(二) 如何选择室内空气污染治理方法

针对家居环境中的五大空气“隐型杀手”，目前有以下几种空气污染治理方法。

1. 光触媒。

该方法是新近从国外引入，为应用较多的一种，对重度污染具有治理见效快的显著特点，但价格也较高。光触媒在进行光合作用、发生化学反应过程中，可能产生轻微的二次污染，对壁纸、木制家具的油漆表面会有影响。此类清除剂对甲醛去除效果为70%左右，对苯、TVOC的去除效果在80%以上。

2. 臭氧。

属强氧化性，是国际上公认的常用、安全的物理治理方法，适用于中度、轻度污染。其最大特点是不产生任何残留物及二次污染。但采用该技术治理时，人要暂时离开房间，以免中毒。其对甲醛的去除效果为40%左右，对苯的去除效果在90%以上，对TVOC的去除效果在50%左右。

3. 负离子。

用一种产生高压电的仪器电离分解有害气体，使苯、甲醛等有害气体快速氧化成负离子，与空气结合后，还原成氧气、水和二氧化碳。这种方法见效快、无污染，不留死角，可定期采用，作为集中治理室内空气污染超标问题的一种选择。此类方法对甲醛、苯、氨、TVOC的去除效果可达70%左右。

4. 木炭、竹炭、活性炭等。

利用炭能吸收异味、吸附有害气体的原理，来治理室内空气污染。它具有成本低、无毒副作用的特点，但见效较慢。此法可作为室内空气污染稍微超标的长期治理方法。其对甲醛的去除效果为50%左右，对苯的去除效果在90%以上，对TVOC的去除效果在50%左右。

(三) 巧用植物对付室内污染

在居室内放一些抗污染的花花草草，可起到“空气净化器”的作用。



吸收一氧化碳：吊兰、常青藤、铁树、菊花、金桔、石榴、半枝莲、月季花、山茶、米兰、雏菊、腊梅。

吸收二氧化碳：仙人掌、龟背竹。

吸收过氧化氮：吊兰、常青藤、铁树、菊花、金桔、石榴、半支莲、月季花、山茶、米兰、雏菊、腊梅、万寿菊。

吸收二氧化硫：美人蕉、石竹、常青藤、铁树、菊花、金桔、石榴、半枝莲、月季花、山茶、米兰、雏菊、腊梅、万寿菊。

吸收氯化物：石竹、常青藤、铁树、菊花、金桔、石榴、半枝莲、月季花、山茶、米兰、雏菊、腊梅、万寿菊。

吸收硫化氢、氟化氢、苯酚、乙醚：月季、蔷薇。

吸收三氟乙烯：雏菊、万年青、天南星。

吸收苯：菊花、铁树、生长藤、常青藤、天南星的苞叶。

消除甲醛：吊兰、芦荟、虎尾兰。

清除乙醚、乙烯：常青藤、铁树、菊花、金桔、石榴、半枝莲、月季花、山茶、米兰、雏菊、腊梅、万寿菊。

杀菌作用：玫瑰、桂花、紫罗兰、茉莉、柠檬、蔷薇、石竹、铃兰、紫薇等芳香花卉产生的挥发性油类。

夜间净化空气：虎皮兰、虎尾兰、龙舌兰、褐毛掌、伽蓝菜、景天、落地生根、栽培凤梨。

减少阳光辐射：爬山虎、葡萄、牵牛花、紫藤、蔷薇。

(四) 适时通风“吹走”污染

每天两个污染高峰一般在日出前后和傍晚，两个相对清洁时段是上午10时和下午3时前后，是每个家庭开窗交换空气的好时间。

雨雪天气：污染物得到清洗，空气质量较高，通风时间可长一些。

潮湿天气：污染物易扩散，空气质量较低，通风时间可短一些。

每天开窗时间和开窗次数：可根据住房大小、人口多少、起居习惯、室内污染程度，以及天气情况进行安排。

在厨房做饭时：要开抽油烟机和开窗，以减少厨房油烟对人体健康的危害。

以100立方米的空间为例：

在无风、室内外温度差为20℃情况下，大约十几分钟就实现到空气交



换一遍。若室内外温差小，交换时间相应要延长。一次通风时间，视温差大小可适当掌握，一般不应少于30分钟。

三、家庭心理健康

家是我们的港湾，累了、困了、受委屈了，我们第一时间都是想到“家”！因此，家庭以及家庭成员的心理健康建设是我们绿色生活的根本。

（一）四招自助法化解抑郁症

抑郁症患者由于受心理因素影响，身体中某些化学物质可能改变。专家称，抑郁症通过治疗可迅速缓解，药物治疗结合心理治疗，常常是对付抑郁症的最佳方案。对于严重病人、自杀病人，使用“电休克治疗”（ECT）也可以迅速缓解症状，但目前约有80%的患者未接受治疗。专家指出，患者延误治疗的时间越长，就越有可能反复发作，难以治愈。另外，如果家庭有抑郁症成员，则其子女、同胞及父母的患病危险比普通人高两三倍。环境因素也可导致抑郁症。一个人遇到工作变换、迁移、生孩子、家庭冲突、离婚、失恋、子女教育、亲人去世等，若超出了自身应对能力的范围，抑郁症就可能发生。

专家说，对于抑郁症患者，除了看医生，还可尝试“心理自助法”：

抑郁症的“心理自助法”：

- 多与亲友交流：努力向别人谈及自身问题，花些时间与亲友交流。
- 把每天活动排满：制定每天的活动目标，把一天安排得满满的，尽可能完成计划。
- 少吃刺激性食物：减少进食刺激性食物，如咖啡、茶、酒等。
- 早上定时起床：早上固定时间起床，白天不要睡觉，躺在床上睡不着的时间不要超过30分钟，可以起来做一些放松活动。



(二) 在广州, 有心病可向 81899120 倾诉, 高危电话将与 110 联动

广州市心理危机研究与干预中心已在市脑科医院正式成立, 市民可以 24 小时拨打心理咨询热线 020-81899120, 倾诉烦恼。

“有研究表明, 目前至少有 30%~40% 的工作人群在工作时感受到过分压力, 并且, 超负荷的工作量、过分的时间紧迫感是抑郁症和焦虑症发生的高危因素, 而抑郁症是自杀的最大危险因素。”

“如果这类人群的心理垃圾得不到及时清理, 或由心理危机演变成恶性事件。”心理危机与干预中心的宗旨就是“舒缓心理压力, 抚慰心灵创伤, 预防自杀行为, 促进精神健康”。

值得一提的是, 该中心是广州市首家由政府组织的精神卫生救援专门机构。中心向市民开通了 4 条 24 小时免费心理热线, 7 名专职热线接线员由经过规范化培训的心理咨询师和心理医生担任。在化解心理危机的同时, 针对其中一些高危来电, 将和 110、120 联动, 及时把那些徘徊在自杀边缘的求助者从鬼门关拉回来。

“不管是工作压力还是家庭危机, 即使只是夫妻吵嘴这样的家务事, 只要感觉自己心里有难解的疙瘩, 都可以随时拨打热线倾诉。对于求助者的隐私, 我们会做到绝对保密。”

据介绍, 除了开通心理咨询热线, 该中心还将成立重大灾害事故心理卫生救援队, 由市脑科医院 40 名心理医生和专家组成。一旦发生像 SARS、海啸、坠机、塌桥等重大事件, 心理救援队将及时赶赴事故现场, 为灾害幸存者、目击者以及遇难者家属及时提供心理救援。

四、家庭安全用药

是药三分毒。时下, 不少人喜欢“自己给自己当医生”, 身体稍有不适, 自己买药便吃。殊不知, 用药无小事, 用得对, 药到病除; 用得不对, 药到病到。



1. 构筑安全用药的“防火墙”。

用药安全问题日益被关注。安全用药不仅是药商、医院的事，患者自身也承担很大责任。

2. 看病时主动讲过敏史用药史。

不少药品都可能引起过敏反应，严重的过敏反应甚至会危及患者的生命，为保证安全用药，患者就诊时应把自己及家族的过敏史如实详细地告知医生；同时应告知医生你现在或近期正在服用什么药品，因为如果几种药品不恰当地同时使用，可能会使药物的药性发生改变，从而影响疗效或增加毒性。如哮喘患者服用茶碱类药物，为了抗感染，同时使用喹诺酮类药物，或胃溃疡患者服用西咪替丁等，都可能导致茶碱血药浓度升高而中毒。相反如果服用茶碱类药物，因抗结核又使用了利福平，可能使茶碱的血药浓度降低而导致哮喘发作。

在院内治疗时，如有感觉任何不适，特别是出现胸闷、心慌、喉头发紧、呼吸困难，出虚汗、发冷等症状，应及时告知医生或护士。

3. 降糖药、胃药服药时间与剂量讲究。

尽量少给自己当医生，有病去医院。在医院取药时应尽量索取药品说明书，如有疑问要询问医院的药师。回家要严格按医嘱用药，不要擅自加大或减少用量；也不要随意改变用药次数与间隔。随意加大或减少用量、改变给药次数与间隔，可能会影响疗效或增加药品的不良反应发生率。

特别要提出的是，中成药尤其是添加了西药成分的中成药，不要擅自加大用量和增加给药次数。如某些降糖中成药内含格列本脲、二甲双胍等药，如果随意加大剂量，可能导致严重的低血糖，甚至危及生命。尤其含格列本脲的药品，由于可导致持续的、顽固性的低血糖，所以要严格按照医嘱或说明书规定的给药次数与剂量用药。

要按照医生要求的服药方式用药，以提高用药的安全性：如对胃黏膜有刺激性的药物，应当餐中或餐后吃等，喝酒中或喝酒后暂不吃药。

4. 孕妇慎用激素抗生素抗肿瘤药。

特殊人群用药应当慎之又慎，其中包括孕妇、哺乳期妇女、小儿与老人。

孕妇用药不当可以危及胎儿，尤其在妊娠头三个月如孕妇用药不当可导致胎儿畸形。



哺乳期妇女用药也应慎重，很多药品可以通过乳汁进入婴儿体内，从而对婴儿产生危害。

5. 小儿慎用氨基糖苷类药。

小儿由于体内各组织器官尚未完全发育好，生理功能尚未成熟，解毒功能也较差，尤其肝、肾、神经和内分泌功能与成人差异很大，有其自身规律，从而导致药物的临床效应、不良反应、药源性疾病、药代动力学等均与成人不同，所以用药时要考虑小儿的生理特点，儿童用药需要按照体重或体表面积给药。

6. 慢性病人换药要咨询医生。

慢性病如高血压、糖尿病、哮喘等的患者在用药期间，应定时到医生处复诊，看看自己的病理状况有否改变，换用不同厂家的同种药品时，最好在医生的指导下换药。

7. 中药不良反应日渐突出。

中医中药是中华民族的瑰宝，中医中药讲究的是辨证论治。但近年来中药引起的用药安全问题越来越引起人们的关注，除了部分是使用了假劣药材外，中药饮片所致的不良反应也不能忽视，不要轻信偏方秘方，以保证自身的用药安全。

8. 家庭药疗注意小药箱管理。

家庭小药箱的管理很重要：家庭小药箱的自备药品种不要多，应以非处方药为主，现在的药品都有注明贮存条件和有效期，应贮存在避光、不受热、干燥、通风的地方，并经常检查有否过期变质，如有过期变质，千万不可使用；在家庭药疗时，如有条件应当在医生或药师的指导下用药，就算是非处方药也不要长期吃，如三五天内症状没有改善，应当询问医生。在用药过程中如出现异常或不舒服现象，应及时停药与就医。（原载2007年2月6日《羊城晚报·健康周刊》）



五、饮食健康

古人说：民以食为天。可见“食”对于人的重要性。

古人还有一句话：病从口入。这说明，“吃法”不当，对人体健康危害极大。

只有吃得科学，才能吃出健康。

健康水果计划

（一）水果金字塔

10

水果是帮助人们清热去暑的好东西，现在，越来越注重生活品质的人，常把水果当做夏日餐桌上不可缺少的一部分。但是在品种繁多的水果世界中，您知道谁是“水果之王”吗？

美国新泽西州洛特格斯大学的保罗·拉希斯博士最近推出了一份水果营养价值研究报告，他在报告中称，在27种最受欢迎的水果中，来自新西兰的奇异果（猕猴桃）营养价值最高，指数为16，接下来是木瓜（14）、哈密瓜（13）、草莓（12）、芒果（11）、橘子（11）、柠檬（11）。也就是说，如果把水果按照金字塔形摆放，那么，摆在顶尖的是奇异果，摆在第二层的是木瓜、哈密瓜和草莓，再接下来是芒果、橘子和柠檬，而我们平时经常吃的苹果、香蕉、西瓜等，只能排放在金字塔的底部位置。

其貌不扬的奇异果为何可以高居营养金字塔之顶尖的宝座呢？原来，奇异果除含有丰富的维生素C、维生素A、维生素E以及钾、镁、纤维素之外，还含有其他水果比较少见的营养成分——叶酸、胡萝卜素、钙、黄体素、氨基酸、天然肌醇。奇异果的钙含量是葡萄柚的2.6倍、苹果的17倍、香蕉的4倍，维生素C的含量是柳橙的2倍。因此，它的营养价值远超过其他水果。

奇异果含有丰富的维生素C，可强化免疫系统，促进伤口愈合和对铁质



的吸收；它所富含的肌醇及氨基酸，可抑制抑郁症，补充脑力所消耗的营养；它的低钠高钾的完美比例，可补充熬夜加班所失去的体力。

对男性白领来说，奇异果更具有奇异的功效，它含有不少精氨酸，能促使血液循环顺畅，增强性能力。对中老年人来说，几乎不含脂肪的奇异果所含的丰富果胶及维生素E，对心脏健康很有帮助，可降低胆固醇。对青少年和儿童来说，奇异果所含的精氨酸等氨基酸，能强化脑功能及促进生长激素的分泌。

最可贵的是，奇异果还含有其他水果中少见的镁。对爱美的女士来说，奇异果是最合适的减肥食品。因为它虽然营养丰富但热量极低，其特有的膳食纤维不但能够促进消化吸收，还可以令人产生饱腹感。因此，奇异果是减肥与兼顾营养的最佳选择。尤其是黄金奇异果，其营养成分更胜从前，纤维素含量和水果纤维含量都很丰富，能加快分解脂肪酸素的速度，避免过剩脂肪让腿部变粗。

（二）水果与体质巧搭配

依照中医的看法，人有体质，水果也有水果的性质，每一种水果的营养价值和药用价值各不相同，一不留神，吃水果也会让人不舒服，但如果根据自己的体质选择水果，那么滋养的功效则会事半功倍。

体质分类是传统中国医学的独特理论，也就是一般常听到的寒、热、虚、实。“寒体质”的人体内产热量较少，所以手足较冰凉，脸色比一般人苍白，喜欢喝热饮，很少口渴，即使炎炎夏日，进入有空调的房间也会觉得不适，需要喝杯热茶或加件外套才会舒服。相反，“热体质”的人体内产热量较多，脸色红赤，容易口干舌燥，喜欢喝冷饮，夏天进入空调房间就倍感舒适。

体质虚是生命活动力衰退所造成，人的精神比较萎靡，心悸气短。

体质实则容易发热、腹胀、烦躁、呼吸气粗，容易便秘。

（三）水果属性与身体体质

中医认为，食物进入体内会产生“寒、热、温、冷”的作用。因此，每种水果都有它的“个性”。中医强调均衡、阴阳调和，所以体质偏热的人要多吃寒凉性的食物，体质偏寒的人，自然多吃温热性的食物，吃水果的原则也一样。



中医认为，热性水果指的是热量密度高、糖分高的水果。这样的水果吃下去，容易上火，身体能量会增加。相反地，热量密度低、富含纤维，但脂肪、糖分都很少的水果，就属于寒性，这样的水果吃下去，纤维和水分会占据肠胃空间，让人吃不下其他营养的食物，人吃多了就会越来越没有能量、没体力，也越来越怕冷、虚弱。

（四）常见水果味性

热性水果：榴莲、黑枣。

温性水果：芒果、荔枝、桃子、龙眼、红毛丹、水蜜桃、板栗、释迦、椰子肉、金桔、乌梅、樱桃、红枣、李子（微温）。

平性水果：百香果、柠檬、番石榴、酥梨、菠萝、葡萄、莲雾、柳橙、甘蔗、木瓜、橄榄、梅子。

凉性水果：火龙果、梨、苹果、杨桃、山竹、葡萄柚、草莓、枇杷、圣女果、西瓜、香蕉、奇异果、甜瓜、柚子、橘子、柿子、椰子水、桑椹。

（五）看看你身体需要哪种水果

如今，一年四季水果不断，我们也更加习惯性地每天吃水果，想使水果变得和昨天不同？那就拟一份身体健康指南，分享营养师的专业建议，看看此时你的身体最需要哪种水果。

1. 染发烫发——鳄梨。

染发烫发过程会夺走头发水分和油脂，头发变得干枯。成熟的鳄梨中含有 30% 的珍贵植物油脂——油酸，对干枯的头发有特殊功效。

2. 过度用脑——香蕉。

过度用脑导致人体内维生素、矿物质及热量缺乏，除了大脑疲惫，还常常感到情绪低落。此时补充香蕉可提供所需营养物质并缓解消极情绪。由于过度用脑消耗多种维生素，因此营养师建议同时补充多维生素片。



3. 过度用眼——木瓜。

长时间盯着电脑屏幕或电视屏幕,过度用眼,则视网膜感光所依靠的关键物质维生素A大量消耗,眼睛感到干燥、疼痛、怕光,甚至视力下降。此时就需要食用可提供大量维生素A的木瓜。

4. 牙龈出血——奇异果。

牙龈健康与维生素C息息相关。缺乏维生素C的人牙龈变得脆弱,常常出血、肿胀,甚至引起牙齿松动。奇异果的维生素C含量是水果中最丰富的,因此是最有益于牙龈健康的水果。

5. 心脏病史——葡萄柚。

胆固醇过高严重影响心血管健康,尤其有心脏病史者,更要注意控制体内胆固醇指标。葡萄柚是医学界公认最具食疗功效的水果,其瓣膜所含天然果胶能降低体内胆固醇,预防多种心血管疾病。

6. 长期吸烟——葡萄。

长期吸烟的肺部积聚大量毒素,功能受损。葡萄中所含有效成分能提高细胞新陈代谢率,帮助肺部细胞排毒。另外,葡萄还具有祛痰作用,并能缓解因吸烟引起的呼吸道炎、痒痛等不适症状。

7. 肌肉拉伤——菠萝。

肌肉拉伤后,组织发炎、血液循环不畅,受伤部位红肿热痛。菠萝所含的菠萝蛋白酶成分具有消炎作用,可促进组织修复,还能加快新陈代谢、改善血液循环、快速消肿,是此时身体最需要的水果。

8. 预防皱纹——芒果。

若皮肤胶原蛋白弹性不足就容易出现皱纹。芒果是预防皱纹的最佳水果,因为含有丰富的 β -胡萝卜素和独一无二的酶,能激发肌肤细胞活力,促进废弃物排出,有助于保持胶原蛋白弹性,有效延缓皱纹出现。

9. 供氧不足——樱桃。

容易疲劳在多数情况下与血液中铁含量减少,供氧不足及血液循环不畅有关。吃樱桃能补充铁质,其中含量丰富的维生素C还能促进身体吸收铁质,防止铁质流失,并改善血液循环,帮助抵抗疲劳。