

每天健康

时时**健康** 天天**快乐**
月月**轻松** 年年**安康**



主编 ◎ 徐丽

给自己、家人和朋友 **最好的礼物!**



居家**保健**
的必修课

1月
2月

祝您健康快乐每一天
登上健康快车

3月
4月

无病无痛一身轻
求医不如求己

5月
6月

早知道 早健康
不生病的智慧

7月
8月

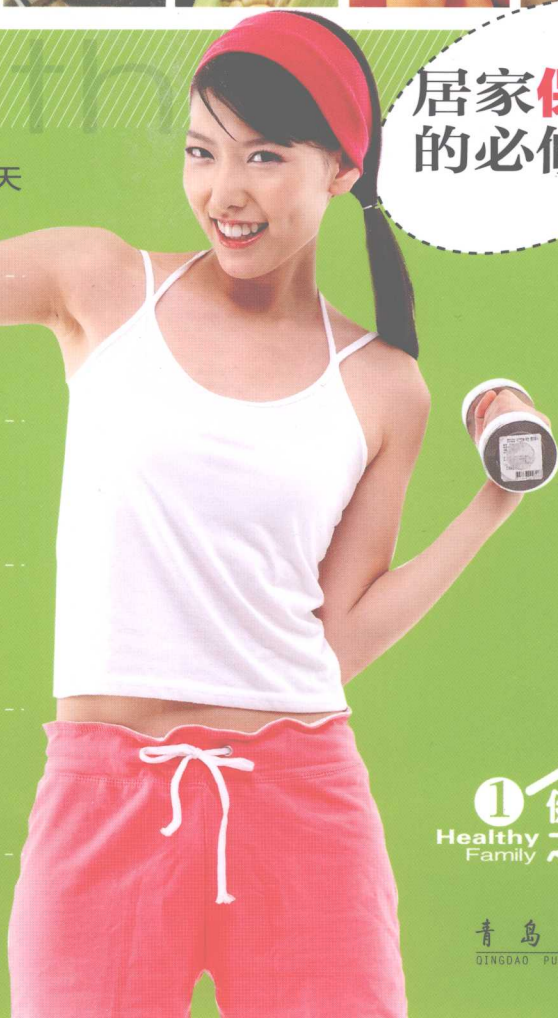
做最健康的自己
与健康零距离

9月
10月

自己是最好的医生
健康在我心中

11月
12月

健康之钥
健康有约



1 **健康之家**
Healthy Family

青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

每天
**健康
一点点**
居家保健的必修课

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

每天健康一点点:居家保健的必修课/徐丽主编.

—青岛:青岛出版社, 2010

(健康之家)

ISBN 978 - 7 - 5436 - 5818 - 9

I. 每… II. 徐… III. 家庭保健—基本知识

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 183978 号

书 名 每天健康一点点——居家保健的必修课
主 编 徐 丽
副 主 编 高 媛 唐长华
编 委 尹双红 李恩鹏 林 严 朱玉红 黄 萍 段樟华
周 俊 林冬连 黄春芽 陈小梅 刘 平 黄丽金
周 娟 廖红玲
丛 书 名 健康之家
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 0532 - 80998664 (兼传真) 85814750
责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com
装帧设计 青岛设计出版中心·乔峰
照 排 青岛达德印刷有限公司
印 刷 青岛双星华信印刷有限公司
出版日期 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷
开 本 16开(700mm×1000mm)
印 张 28.25
字 数 500千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 5818 - 9
定 价 29.00元
编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216
青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: (0532)80998826

本书建议陈列类别:健康生活



目 录

1 月 祝您健康快乐每一天

1 月 1 日	养生从清晨一点一滴做起	[2]
1 月 2 日	“吐故纳新”话呼吸	[3]
1 月 3 日	睡到自然醒	[4]
1 月 4 日	“夜猫子”的饮食八全大补	[6]
1 月 5 日	“伸懒腰”也是一种锻炼	[8]
1 月 6 日	“单腿食物”更健康	[9]
1 月 7 日	家庭营养方案	[10]
1 月 8 日	饮食小习惯带来大健康	[11]
1 月 9 日	家居健康秘笈	[13]
1 月 10 日	长寿绝招	[14]
1 月 11 日	天然除蟑法	[17]
1 月 12 日	小窍门解决粗大毛孔	[18]
1 月 13 日	最新抗癌食谱	[19]
1 月 14 日	化解压力妙招	[21]
1 月 15 日	写在脸上的健康密码	[22]
1 月 16 日	10 分钟洗头术	[27]
1 月 17 日	三个动作强壮你的双膝	[28]
1 月 18 日	你的长寿征兆	[28]
1 月 19 日	停止伤害秀发的行动	[31]
1 月 20 日	去脂减肥食物大揭秘	[33]
1 月 21 日	50 招做饭技巧帮你做大厨	[34]
1 月 22 日	炒菜如何把握油温	[37]
1 月 23 日	按摩、茶饮巧降压	[37]
1 月 24 日	吃粗粮也要讲年龄段	[38]
1 月 25 日	按摩足三里穴可延缓衰老	[39]
1 月 26 日	熬夜应该吃什么水果	[40]



1月27日	熬粥6招	[40]
1月28日	致癌、防癌食物大集合	[41]
1月29日	可吃掉体内废物的食物	[42]
1月30日	8种食物可“刮油”	[43]
1月31日	办公室简易瘦身操	[44]

2月 登上健康快车

2月1日	吃蔬菜要挑颜色	[47]
2月2日	不宜进冰箱的食物	[48]
2月3日	丰胸食谱	[48]
2月4日	9类食物抗流感	[50]
2月5日	久坐一族应常做下蹲练习	[51]
2月6日	买童鞋,父母当心陷入四点误区	[52]
2月7日	你的身体需要哪种水果	[53]
2月8日	你会吃鸡蛋吗	[55]
2月9日	你适合吃榴莲吗	[56]
2月10日	你刷牙的方法正确吗	[57]
2月11日	人人需要一个好枕头	[58]
2月12日	“三高”常喝胡萝卜奶	[59]
2月13日	N个实用小常识——当个生活智慧王	[60]
2月14日	适合你的健康菜单	[63]
2月15日	三款烟民护肺的食疗方	[67]
2月16日	上火了,吃什么药呢	[68]
2月17日	什么蔬菜适合“拌”着吃	[69]
2月18日	为了你的健康,请勿做下列事项	[70]
2月19日	食物五味功效异同	[72]
2月20日	五味与五脏	[72]
2月21日	五种“香”菜果助你消疲倦	[74]
2月22日	吃维生素C时别喝牛奶	[74]
2月23日	下班回家多多喝柠檬水	[75]
2月24日	一起关注老年人的营养保健	[76]
2月25日	中药如何服用提高疗效	[78]
2月26日	中风征兆辨别 STR	[80]



2月27日	中药外治高血压	[81]
2月28日	专家教你怎样选购皮蛋	[82]

3月 无病无痛一身轻

3月1日	保湿很重要——男人女人都是水做的	[85]
3月2日	别把“毒品”带回家	[86]
3月3日	床上晨操可提高免疫功能	[87]
3月4日	果蔬皮里的营养	[88]
3月5日	初春养生以养肝护肝为先	[89]
3月6日	春季防病的民间验方	[91]
3月7日	春季话药酒	[91]
3月8日	春季少酸多甘,养护脾胃之气	[93]
3月9日	春天到,少逗小动物	[93]
3月10日	春天养生遵循“六不”	[95]
3月11日	儿童头部外伤在家处理原则	[95]
3月12日	儿童用药禁忌多多	[96]
3月13日	放风筝时小心颈性眩晕	[98]
3月14日	该如何应对春困	[99]
3月15日	刮痧不是人人都可以	[102]
3月16日	警惕癌变的蛛丝马迹	[102]
3月17日	家用电器的摆放与健康	[103]
3月18日	海产品利血脂	[105]
3月19日	教你怎样识别新茶春茶	[106]
3月20日	净化室内空气 耐阴植物效果好	[107]
3月21日	六种最常见蔬菜的饮食禁忌	[108]
3月22日	暖春时节多吃豆	[109]
3月23日	偏食养生经	[110]
3月24日	喷嚏还是打出来好	[111]
3月25日	使皮肤细腻的食物	[111]
3月26日	使用保鲜膜有讲究	[113]
3月27日	使用抽油烟机要早开晚关	[113]
3月28日	使用电脑防辐射三招	[115]
3月29日	养肝肾——点步行走	[115]



- 3月30日 养护眼睛补点硒 [117]
3月31日 养生多睡子午觉 [117]

4月 求医不如求己

- 4月1日 办公室健身操 [120]
4月2日 吃不得——10大蔬菜禁忌 [121]
4月3日 吃出悠悠体香 [122]
4月4日 吃对蔬果解便秘 [123]
4月5日 吃饭多咀嚼可以增强记忆力 [124]
4月6日 春来韭菜最可口 [125]
4月7日 吃奇异果可改善睡眠质量 [127]
4月8日 吃水果分清“寒”“热” [127]
4月9日 多吃苦瓜可降低高血压和高血糖 [128]
4月10日 反式脂肪——健康新危害 [130]
4月11日 各种果汁的健康功效 [131]
4月12日 喝豆浆别犯这些错 [132]
4月13日 防春困午餐来杯酸梅汤 [133]
4月14日 三月三,荠菜当灵丹 [134]
4月15日 千万不要吃“错”药 [135]
4月16日 剩菜加热有讲究 [137]
4月17日 对人体有害的动物器官不能吃 [138]
4月18日 错误的菜肴搭配有哪些 [139]
4月19日 12种简易养生技法 [141]
4月20日 10分钟降压保健操 [142]
4月21日 十谷健康粥 [143]
4月22日 10招简便解酒法 [144]
4月23日 错误的服药方法 [144]
4月24日 10种天然清洁剂还你绿色之家 [146]
4月25日 10种药品食物不宜同时服用 [148]
4月26日 4大原则让你轻松点菜 [149]
4月27日 土豆“高能低脂” [151]
4月28日 外出用手表确定方向 [152]
4月29日 吸烟族应多服维生素E [152]



4月30日	噎食的“美式急救法”	[153]
-------	------------------	-------

5月 早知道 早健康

5月1日	宝宝意外烫伤怎么办	[155]
5月2日	常吃西红柿,可治10种病	[157]
5月3日	常搓手脚防肾虚	[158]
5月4日	常见病的点穴急救法	[159]
5月5日	喝菊花茶别随便加冰糖	[160]
5月6日	这样可以睡得香	[161]
5月7日	大家要注意的5个卫生细节	[162]
5月8日	大枣和百药	[163]
5月9日	女性安全——美国警方的提醒	[164]
5月10日	当孩子遇到4个紧急情况	[165]
5月11日	多眨眼防干眼病	[166]
5月12日	家庭除尘有窍门	[167]
5月13日	家庭日常护发的几个秘方	[168]
5月14日	家庭药箱	[169]
5月15日	喝酸奶的五大好处	[171]
5月16日	廉价有效的植物燕窝——白木耳	[172]
5月17日	女生“好朋友”来时不宜做的事情	[173]
5月18日	胡萝卜整吃好	[174]
5月19日	女性穿人字拖小心穿成“内八字”	[175]
5月20日	巧运动,赶走职业病	[175]
5月21日	巧治打嗝	[176]
5月22日	如何防治儿童眼睛意外伤害	[177]
5月23日	如何洗澡——盆浴还是淋浴	[179]
5月24日	失眠食疗方	[179]
5月25日	天然食物的美容食疗法	[180]
5月26日	崴脚后怎么处理才正确	[182]
5月27日	小病自疗妙招	[184]
5月28日	小虫进耳的急救	[185]
5月29日	小窍门:卡了鱼刺怎么办	[185]
5月30日	小小盐巴健健康康	[186]



5月31日	循环障碍知多少	[187]
-------	---------------	-------

6月 不生病的智慧

6月1日	家有考生要科学饮食	[190]
6月2日	高考在即,小心呼吸性碱中毒	[192]
6月3日	阿胶夏季好养心	[193]
6月4日	成人磨牙应重视	[194]
6月5日	怎样自制厨房化妆品	[195]
6月6日	感冒时别戴隐形眼镜	[196]
6月7日	护理身体与吃水果	[196]
6月8日	护眼吃点维生素	[197]
6月9日	抗癌饮食3原则	[198]
6月10日	7大植物驱蚊虫高手	[199]
6月11日	如何选择管用的太阳镜	[201]
6月12日	三种西瓜菜式帮助老人解暑开胃	[202]
6月13日	12种对症药茶,让你安然度夏	[202]
6月14日	土法防蚊方便又实用	[204]
6月15日	蚊虫叮咬教你几招止痒	[205]
6月16日	过一个健康的端午节	[206]
6月17日	夏季常吃六种瓜	[208]
6月18日	夏季多用生姜对付空调病	[210]
6月19日	夏季老年人应防“热中风”	[211]
6月20日	献给老爸的菜品	[212]
6月21日	夏季女人养生要常吃丝瓜	[215]
6月22日	夏季养生食谱	[215]
6月23日	夏季怎样存放食物	[217]
6月24日	心脏病急救ABCDE	[218]
6月25日	怎样吃主食血糖不升高	[219]
6月26日	怎样读懂气象指数	[220]
6月27日	怎样分辨新米和陈米	[222]
6月28日	怎样理解药品说明书中的“一日三次”	[222]
6月29日	怎样挑选好鸡蛋	[223]
6月30日	怎样增进老年人食欲	[224]



7月 做最健康的自己

7月1日	爱出汗多吃香蕉	[227]
7月2日	擦胸增腺素,健康又长寿	[227]
7月3日	毛豆营养多	[228]
7月4日	吃海鲜的正确方法	[229]
7月5日	吃西瓜的六个禁忌	[230]
7月6日	大暑老鸭胜补药	[231]
7月7日	当心吹出骨质增生	[232]
7月8日	全方位美白,轻松白回来	[233]
7月9日	捍卫电脑族的四杯茶	[234]
7月10日	喝绿豆汤加点金银花	[235]
7月11日	几十秒之内就能使车内温度由 55℃ 降至 25℃	[236]
7月12日	教你按血型挑食物怎么吃都不胖	[237]
7月13日	教你如何服中药	[238]
7月14日	夏天养盆吐氧植物	[240]
7月15日	教你四招终结腹部赘肉	[241]
7月16日	拒绝小肚子的妙计	[242]
7月17日	蕨根粉解暑	[243]
7月18日	排毒最棒的超级食物	[244]
7月19日	日常保健最该记住的七个穴位	[248]
7月20日	护心脑血管的三种零食	[250]
7月21日	日常饮食中的学问	[251]
7月22日	盛夏防中暑自制饮料	[252]
7月23日	什么样的遮阳伞最防晒	[253]
7月24日	时尚养生茶饮	[254]
7月25日	夏日治痱子有妙法	[256]
7月26日	夏日自制药茶防中暑	[257]
7月27日	健步走——绿色健身新概念	[258]
7月28日	早餐要营养搭配	[260]
7月29日	早上4个好习惯	[261]
7月30日	择色饮食与养生	[262]
7月31日	自制清热消暑汤	[263]



8月 与健康零距离

8月1日	果醋虽好,并非人人皆宜	[265]
8月2日	活用茶叶渣	[266]
8月3日	焦虑不安喝点甘麦大枣汤	[267]
8月4日	狙击黑眼圈	[268]
8月5日	橘子皮——厨房的香熏美容师	[270]
8月6日	烤苹果——通便美白两相宜	[271]
8月7日	框架眼镜选购的误区	[271]
8月8日	每天揉耳几分钟,防病健身效果好	[273]
8月9日	每天三片姜 不用开处方	[274]
8月10日	柠檬美容	[276]
8月11日	泡茶为何要用紫砂壶	[277]
8月12日	泡发干货水温有讲究	[278]
8月13日	泡脚——老祖宗的智慧结晶	[279]
8月14日	如何处理游泳时的抽筋现象	[280]
8月15日	清晨第一杯水你喝对了吗	[281]
8月16日	清血减脂生活6大基本守则	[283]
8月17日	杀灭键盘病菌5妙招	[285]
8月18日	烫伤紧急处理口诀	[286]
8月19日	物理防晒霜只能抹,化学防晒霜必须拍	[286]
8月20日	洗脸也是一门学问	[288]
8月21日	洗澡时顺便治小病	[289]
8月22日	脊椎保健操	[290]
8月23日	消除耳鸣简易方法	[291]
8月24日	你从没想过的牙膏的妙用	[292]
8月25日	永不变胖的秘法	[293]
8月26日	有屁不放憋坏五脏	[294]
8月27日	8种有益醉酒者的食物	[296]
8月28日	正确洗手防流感	[297]
8月29日	治疗感冒小验方	[297]
8月30日	煮好豆腐蘸料吃	[298]
8月31日	最佳蔬菜是红薯	[299]



9月 自己是最好的医生

9月1日	给头皮“施点肥”	[302]
9月2日	红辣椒抗感冒、降血脂、治头痛	[303]
9月3日	静电可伤身	[303]
9月4日	看清恶性淋巴瘤的真面目	[304]
9月5日	看体质选水果	[306]
9月6日	看中医需要注意什么	[307]
9月7日	科学洗漱利养生	[307]
9月8日	老年人应用营养性化妆品	[308]
9月9日	老人跌倒不要急扶	[309]
9月10日	老人锻炼后喝水要“小口”	[310]
9月11日	老人健康法宝:管住嘴、迈开腿	[310]
9月12日	老人健身要得法	[311]
9月13日	老人要多吃炖烂的肥肉	[312]
9月14日	老人最适宜床边锻炼	[313]
9月15日	男人剃须的10件大事儿	[314]
9月16日	生大蒜不能治腹泻	[315]
9月17日	生命在于脑运动	[316]
9月18日	睡不好吃这些常见安神菜	[317]
9月19日	睡前应坚持做好6件事	[317]
9月20日	玩具清洁法:细菌走开,健康满分	[319]
9月21日	维生素与运动	[321]
9月22日	金秋季节远离疾病“十二防”	[322]
9月23日	穴位疗法巧治前列腺肥大	[325]
9月24日	眼睛也要做SPA:轻松改善干眼症	[326]
9月25日	哪种洗碗布使用更安全	[327]
9月26日	用健康密码自测健康指数	[329]
9月27日	用烤的橘子治病	[330]
9月28日	用食物帮老人“通”血管	[330]
9月29日	眨眼睛缓解视力疲劳	[331]
9月30日	紫菜汤功效各异	[332]



10月 健康在我心中

10月1日	草莓——“水果皇后”	[334]
10月2日	茶疗“N次方”	[335]
10月3日	南瓜是低脂食品,可充饥助消化	[337]
10月4日	葱姜蒜怎么用	[338]
10月5日	腹部按揉,养生一诀	[338]
10月6日	膏药贴法有讲究	[339]
10月7日	脊椎保护手册	[341]
10月8日	豆腐4种科学搭配	[343]
10月9日	咳嗽病因需细辨	[344]
10月10日	“老泪纵横”藏眼疾	[345]
10月11日	老年人日常不要揉膝盖	[347]
10月12日	老年人腿脚保健8法	[348]
10月13日	老年人足病探因	[349]
10月14日	老年人最好常吃点烤麸	[350]
10月15日	立秋后早晨喝碗粥	[351]
10月16日	天气变凉谨防面瘫	[351]
10月17日	凉席收起前要用醋擦洗	[352]
10月18日	芦荟长黑斑,室内有污染	[352]
10月19日	胖大海不能当茶饮	[353]
10月20日	苹果不宜长时间泡洗	[354]
10月21日	茄子是佳肴也是良药	[354]
10月22日	芹菜营养在根叶	[355]
10月23日	秋季护肺食物可多吃	[356]
10月24日	秋燥上“火”对症吃	[357]
10月25日	肉与食物搭配妙法	[358]
10月26日	入秋莲藕美味又营养	[361]
10月27日	巧吃三种果	[363]
10月28日	虾皮——钙的宝库	[364]
10月29日	腰椎病的“轻运动”处方	[364]
10月30日	药补人参不如食用大蒜	[365]
10月31日	“下肢发冷”莫大意	[367]



11 月 健康之钥

- 11 月 1 日 巧为孩子养护眼睛 [369]
- 11 月 2 日 长期饮用矿物质水对身体有影响吗 [369]
- 11 月 3 日 醋泡黑豆助视力、强腰膝 [371]
- 11 月 4 日 醋葡萄干能祛病延年 [371]
- 11 月 5 日 蛋类营养比较 [373]
- 11 月 6 日 巧学挂糊 [374]
- 11 月 7 日 蜂蜜食疗的 12 种方法 [374]
- 11 月 8 日 乳房保健:6 种方法预防乳腺增生 [376]
- 11 月 9 日 生白发对身体有益? [377]
- 11 月 10 日 降低胆固醇,9 类食物最有效 [377]
- 11 月 11 日 降低热量的饮食窍门 [379]
- 11 月 12 日 降糖要选对玉米 [380]
- 11 月 13 日 近视眼与饮食偏好关系密切 [381]
- 11 月 14 日 酒后试试传统五行解酒法 [382]
- 11 月 15 日 赖床 3 分钟可保健康 [383]
- 11 月 16 日 跑步能帮前列腺“按摩” [383]
- 11 月 17 日 让你变得白白的方法 [384]
- 11 月 18 日 减肚翘臀自己来 [385]
- 11 月 19 日 身体排毒四大方略 [386]
- 11 月 20 日 适当吃点红糖 [388]
- 11 月 21 日 适量献血可防心脑血管疾病吗 [389]
- 11 月 22 日 献血前后饮食讲究多 [390]
- 11 月 23 日 酸味水果与甜味水果不可一起吃 [392]
- 11 月 24 日 选用人参、西洋参进补应对证 [393]
- 11 月 25 日 电视灰尘要常擦 [396]
- 11 月 26 日 阴沉天气能强化记忆力? [396]
- 11 月 27 日 越吃越聪明的补脑糖 [397]
- 11 月 28 日 运动后放松 5 分钟再洗温水澡 [398]
- 11 月 29 日 运动疗法能缓解腰痛 [398]
- 11 月 30 日 走出补钙误区 [399]



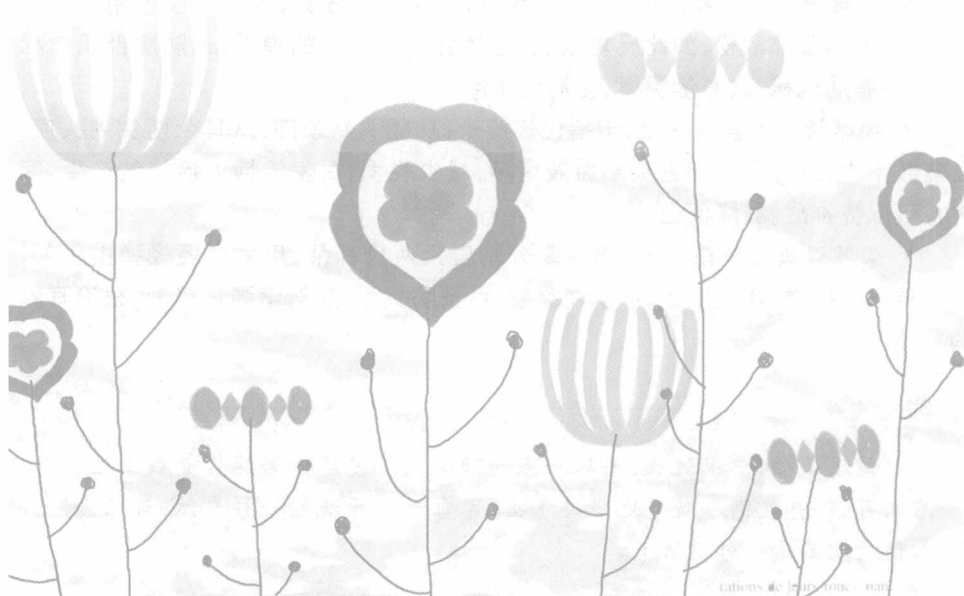


12月 健康有约

12月1日	鼻出血的简单处理方法	[403]
12月2日	运动不当可引发妇科病	[404]
12月3日	除臭去污妙招(一)	[405]
12月4日	除臭去污妙招(二)	[406]
12月5日	冬吃萝卜赛人参	[408]
12月6日	冬吃羊肉讲究多	[409]
12月7日	冬季,请给室内空气消毒	[410]
12月8日	冬天该如何保护皮肤	[411]
12月9日	高速行驶中发生爆胎怎么办	[413]
12月10日	高血压患者少做深呼吸	[414]
12月11日	黑白木耳配着吃	[415]
12月12日	黑色水果营养价值高	[415]
12月13日	颈椎不适换个“6”字枕头	[417]
12月14日	雷雨天在户外最好关手机	[417]
12月15日	麦片不要高温久煮	[418]
12月16日	棉被暖被法	[419]
12月17日	秋冬柑橘药用多	[420]
12月18日	秋冬季节防便秘	[421]
12月19日	秋冬怎样驱寒保暖	[422]
12月20日	食疗法降血压	[424]
12月21日	食物中毒急救要点有哪些	[425]
12月22日	食用药粥预防老花眼	[425]
12月23日	天冷常喝养胃汤	[426]
12月24日	天冷多吃打卤面	[426]
12月25日	香蕉是你最应多吃的好水果	[428]
12月26日	早餐营养加点料	[429]
12月27日	鱼吃哪部分营养高	[430]
12月28日	掌握润肤10原则:减轻干裂、脱屑困扰	[431]
12月29日	怎样选购牙刷? 如何正确使用牙刷?	[432]
12月30日	生活保健的10个最佳时间,你知道吗	[433]
12月31日	小儿冬春季防感冒	[434]

1月

祝您健康快乐每一天



comme sur une aérobie, mais la France comme Paris ne faisaient pas mentir, dimanche, dans des minuscules. Les pers-
sonnes, une Air France aurait pris. Mais l'air nous des pas, comme de la, comme d'habitude, l'air, les. Dominique Ti- interpellées soi-
e sur deux dit en charge les réunions, tant de jeunes ve-
rations de leur route, nan-
tions dans des minuscules. Les pers-
d'habitude, l'air, les. Dominique Ti- interpellées soi-
alors que le F.N. et la béri a reconnu jeudi tendues comm-
solides arrivent en tête, dans une interview, au moins.



1月1日

养生从清晨一点一滴做起

据报道,清晨是健康养生的重要时段。我们每天只需6分钟的时间坚持做下面的几个动作,并养成良好的习惯,久而久之会增强体质,使体力充沛,工作效率也会大大提高,对身体保健、延年益寿都是大有裨益的。

- **睁开眼先搓脸** 早晨睁开惺忪的睡眠之后,我们都习惯用手揉眼睛,这是一个好的习惯,但这还不够,在揉眼睛之后,我们不妨用手搓搓脸,其好处会更多。

搓脸时,可以从眼睛周围开始,不断地扩大范围,重复揉搓,能够促进面部的血液循环,增加面部对外界的抵御能力,时间久了,可以预防感冒,还有减少面部皱纹、永葆青春容颜的作用。

- **眼睛左顾右盼** 慢慢地转动眼球,可先左右,后上下,不停地转动几十次,这个动作能够让眼部周围的神经灵活起来,有助于增强视力,减少眼疾的发生。

- **轻叩牙齿** 闭上嘴唇,轻轻地让上下牙齿相互叩击,兼做旋转舌头的动作,用舌尖轻舔上腭数次,这个动作能促进口腔血液循环,增加唾液的分泌,从而达到清洁口腔,提高牙齿抗龋能力和增强咀嚼功能的目的。

- **挺胸呼吸** 平卧在床上,伸直双腿,做腹部深呼吸,吸气时腹部用力向上挺起,呼气时腹部放松,如此反复数次,可增强腹部肌肉的弹性,预防腹部肌肉松弛,减少脂肪堆积,具有健肠胃、促消化作用。

- **按摩梳头** 坐在床上,十指代替梳子,从额头到颈部,从耳朵两侧到头顶,反复数十次,这样可以促进头部血液循环,减少脱发、白发等恼人症状的产生,同时也可以提神醒脑,降低血压。

- **蒙耳弹头** 坐在床上,用手掌分别压紧两只耳朵,用手指轻轻弹击头部,每天早晨坚持弹10次以上,可以消除疲劳,预防头晕,还有增强记忆力、根治耳鸣的功效。

小贴士

健康是福,重视健康,要从一点一滴做起。起床时若能够养成上述良好的习惯,并能循序渐进地坚持下去,像每天刷牙洗脸一样自然,那么,身心健康就不是一句空话了。