

居家保健的 365堂必修课

每天乐活不生病

- 1月** 祝您健康快乐每一天
2月 登上健康快车
-
- 3月** 无病无痛一身轻
4月 求医不如求己
-
- 5月** 早知道 早健康
6月 不生病的智慧
-
- 7月** 做最健康的自己
8月 与健康零距离
-
- 9月** 自己是最好的医生
10月 健康在我心中
-
- 11月** 健康之钥
12月 健康有约

主审◎宋爱莉
主编◎高媛徐丽



给自己
家人和朋友
最好的
礼物

时时**健康** 天天**快乐**
月月**轻松** 年年**安康**



青岛出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

居家保健的 W33堂必修课

每天乐活不生病

主审◎宋爱莉
主编◎高媛徐丽



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

每天乐活不生病:居家保健的365堂必修课/高媛,徐丽主编.

—青岛:青岛出版社,2013.5

(乐活不生病)

ISBN 978-7-5436-9296-1

I. ①每… II. ①高… ②徐… III. ①保健-基本知识

IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第060408号

书 名	每天乐活不生病——居家保健的365堂必修课						
主 审	宋爱莉						
主 编	高媛 徐丽						
副 主 编	曲岩磊	武国志	李 萌	王海兵	薛玲玲		
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	刘明泉	柴青云	张 玮	刘 晋	
	焦现恩	朱腾伟	吴敏娜	胡建林	王立光	高立平	
	孙俊虎	郭冬军	赵冬花	张明珠	李新艳	李梦晓	

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-80998026(兼传真) 85814750

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

装帧设计 祝玉华

照 排 青岛时代正方文化传媒有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2013年5月第1版 2013年5月第1次印刷

开 本 16开(700mm×1000mm)

印 张 29

字 数 500千

书 号 ISBN 978-7-5436-9296-1

定 价 35.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 (0532)68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话 (0532)68068629

本书建议陈列类别:大众健康



目录 CATALOG

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 / 002
- 1月2日 “吐故纳新”话呼吸 / 003
- 1月3日 睡到自然醒 / 004
- 1月4日 “夜猫子”的饮食八全大补 / 006
- 1月5日 “伸懒腰”也是一种锻炼 / 008
- 1月6日 “单腿食物”更健康 / 009
- 1月7日 家庭营养方案 / 010
- 1月8日 饮食小习惯带来大健康 / 011
- 1月9日 家居健康秘籍 / 013
- 1月10日 长寿绝招 / 014
- 1月11日 天然除蟑法 / 017
- 1月12日 小窍门解决粗大毛孔 / 018
- 1月13日 最新抗癌食谱 / 019
- 1月14日 化解压力妙招 / 021
- 1月15日 写在脸上的健康密码 / 022
- 1月16日 10分钟洗头术 / 027
- 1月17日 三个动作强壮你的双膝 / 028
- 1月18日 你的长寿征兆 / 028
- 1月19日 停止伤害秀发的行动 / 031
- 1月20日 去脂减肥食物大揭秘 / 033
- 1月21日 50招做饭技巧帮你做大厨 / 034
- 1月22日 炒菜如何把握油温 / 037
- 1月23日 按摩、茶饮巧降压 / 037
- 1月24日 吃粗粮也要讲年龄段 / 039

- 1月25日 按摩足三里穴可延缓衰老 / 039
- 1月26日 熬夜应该吃什么水果? / 040
- 1月27日 熬粥6招 / 040
- 1月28日 致癌、防癌食物大集合 / 041
- 1月29日 可吃掉体内废物的食物 / 043
- 1月30日 8种食物可“刮油” / 044
- 1月31日 办公室简易瘦身操 / 045

2月 登上健康快车



- 2月1日 吃蔬菜要挑颜色 / 048
- 2月2日 不宜进冰箱的食物 / 049
- 2月3日 丰胸食谱 / 049
- 2月4日 9类食物抗流感 / 051
- 2月5日 久坐一族应常做下蹲练习 / 052
- 2月6日 买童鞋,父母当心陷入四点误区 / 053
- 2月7日 你的身体需要哪种水果 / 054
- 2月8日 你会吃鸡蛋吗 / 056
- 2月9日 你适合吃榴莲吗? / 057
- 2月10日 你刷牙的方法正确吗? / 058
- 2月11日 人人需要一个好枕头 / 059
- 2月12日 “三高”常喝胡萝卜奶 / 061
- 2月13日 N个实用小常识——当个生活智慧王 / 062
- 2月14日 适合你的健康菜单 / 065
- 2月15日 三款烟民护肺的食疗方 / 069
- 2月16日 上火了,吃什么药呢? / 069
- 2月17日 什么蔬菜适合“拌”着吃? / 071
- 2月18日 为了你的健康,请勿做下列事项 / 072
- 2月19日 食物五味功效异同 / 073
- 2月20日 五味与五脏 / 074
- 2月21日 五种“香”菜果助你消疲倦 / 075
- 2月22日 吃维生素C时别喝牛奶 / 076
- 2月23日 下班回家多多喝柠檬水! / 077
- 2月24日 一起关注老年人的营养保健 / 078

- 2月25日 中药如何服用提高疗效 / 080
2月26日 中风征兆辨别 STR / 082
2月27日 中药外治高血压 / 083
2月28日 专家教你怎样选购皮蛋 / 084

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! / 086
3月2日 别把“毒品”带回家! / 087
3月3日 床上晨操可提高免疫功能 / 088
3月4日 果蔬皮里的营养 / 089
3月5日 初春养生以养肝护肝为先 / 090
3月6日 春季防病的民间验方 / 092
3月7日 春季话药酒 / 092
3月8日 春季少酸多甘,养护脾胃之气 / 094
3月9日 春天到,少逗小动物 / 094
3月10日 春天养生遵循“六不” / 096
3月11日 儿童头部外伤在家处理原则 / 096
3月12日 儿童用药禁忌多多 / 097
3月13日 放风筝时小心颈性眩晕 / 099
3月14日 该如何应对春困 / 100
3月15日 刮痧不是人人都可以 / 103
3月16日 警惕癌变的蛛丝马迹 / 103
3月17日 家用电器的摆放与健康 / 104
3月18日 海产品利血脂 / 107
3月19日 教你怎样识别新茶春茶 / 107
3月20日 净化室内空气 耐阴植物效果好 / 108
3月21日 六种最常见蔬菜的饮食禁忌 / 109
3月22日 暖春时节多吃豆 / 110
3月23日 偏食养生经 / 111
3月24日 喷嚏还是打出来好 / 112
3月25日 使皮肤细腻的食物 / 113
3月26日 使用保鲜膜有讲究 / 114
3月27日 使用抽油烟机要早开晚关 / 115

- 3月28日 使用电脑防辐射三招 / 116
- 3月29日 养肝肾——点步行走 / 117
- 3月30日 养护眼睛补点硒 / 118
- 3月31日 养生多睡子午觉 / 119

4月 求医不如求己



- 4月1日 办公室健身操 / 122
- 4月2日 吃不得——10大蔬菜禁忌 / 123
- 4月3日 吃出悠悠体香 / 124
- 4月4日 吃对蔬果解便秘 / 125
- 4月5日 吃饭多咀嚼可以增强记忆力 / 126
- 4月6日 春来韭菜最可口 / 127
- 4月7日 吃奇异果可改善睡眠质量 / 129
- 4月8日 吃水果分清“寒”“热” / 129
- 4月9日 多吃苦瓜可降低高血压和高血糖 / 130
- 4月10日 反式脂肪——健康新危害 / 132
- 4月11日 各种果汁的健康功效 / 133
- 4月12日 喝豆浆别犯这些错 / 134
- 4月13日 防春困午餐来杯酸梅汤 / 135
- 4月14日 三月三,荠菜当灵丹 / 136
- 4月15日 千万不要吃“错”药 / 137
- 4月16日 剩菜加热有讲究 / 139
- 4月17日 对人体有害的动物器官不能吃 / 140
- 4月18日 错误的菜肴搭配有哪些? / 141
- 4月19日 12种简易养生技法 / 143
- 4月20日 10分钟降压保健操 / 144
- 4月21日 十谷健康粥 / 145
- 4月22日 10招简便解酒法 / 146
- 4月23日 错误的服药方法 / 146
- 4月24日 10种天然清洁剂还你绿色之家 / 148
- 4月25日 10种药品食物不宜同时服用 / 150
- 4月26日 4大原则让你轻松点菜 / 151
- 4月27日 土豆“高能低脂” / 153

- 4月28日 外出用手表确定方向 / 154
4月29日 吸烟族应多服维生素E / 155
4月30日 噎食的“美式急救法” / 155

5月 早知道 早健康



- 5月1日 宝宝意外烫伤怎么办? / 158
5月2日 常吃西红柿,可治10种病 / 160
5月3日 常搓手脚防肾虚 / 161
5月4日 常见病的点穴急救法 / 162
5月5日 喝菊花茶别随便加冰糖 / 163
5月6日 这样可以睡得香 / 164
5月7日 大家要注意的5个卫生细节 / 165
5月8日 大枣和百药 / 166
5月9日 女性安全——美国警方的提醒 / 167
5月10日 当孩子遇到4个紧急情况 / 168
5月11日 多眨眼防干眼病 / 169
5月12日 家庭除尘有窍门 / 170
5月13日 家庭日常护发的几个秘方 / 170
5月14日 家庭药箱 / 172
5月15日 喝酸奶的五大好处 / 174
5月16日 廉价有效的植物燕窝——白木耳 / 175
5月17日 女生“好朋友”来时不宜做的事情 / 176
5月18日 胡萝卜整吃好 / 177
5月19日 女性穿人字拖小心穿成“内八字” / 178
5月20日 巧运动,赶走职业病 / 178
5月21日 巧治打嗝 / 179
5月22日 如何防治儿童眼睛意外伤害? / 180
5月23日 如何洗澡——盆浴还是淋浴? / 182
5月24日 失眠食疗方 / 182
5月25日 天然食物的美容食疗法 / 183
5月26日 崴脚后怎么处理才正确 / 185
5月27日 小病自疗妙招 / 187
5月28日 小虫进耳的急救 / 188

5月29日 小窍门:卡了鱼刺怎么办 / 188

5月30日 小小盐巴健健康康 / 189

5月31日 循环障碍知多少 / 190

6月 不生病的智慧



6月1日 家有考生要科学饮食 / 194

6月2日 高考在即,小心呼吸性碱中毒 / 196

6月3日 阿胶夏季好养心 / 197

6月4日 成人磨牙应重视 / 198

6月5日 怎样自制厨房化妆品? / 199

6月6日 感冒时别戴隐形眼镜 / 200

6月7日 护理身体与吃水果 / 200

6月8日 护眼吃点维生素 / 201

6月9日 抗癌饮食3原则 / 202

6月10日 7大植物驱蚊虫高手 / 203

6月11日 如何选择管用的太阳镜 / 205

6月12日 三种西瓜菜式帮助老人解暑开胃 / 205

6月13日 12种对症药茶,让你安然度夏 / 206

6月14日 土法防蚊方便又实用 / 208

6月15日 蚊虫叮咬教你几招止痒 / 209

6月16日 过一个健康的端午节 / 210

6月17日 夏季常吃六种瓜 / 212

6月18日 夏季多用生姜对付空调病 / 214

6月19日 夏季老年人应防“热中风” / 215

6月20日 献给老爸的菜品 / 216

6月21日 夏季女人养生要常吃丝瓜 / 219

6月22日 夏季养生食谱 / 219

6月23日 夏季怎样存放食物? / 220

6月24日 心脏病急救 ABCDE / 221

6月25日 怎样吃主食血糖不升高? / 222

6月26日 怎样读懂气象指数 / 224

6月27日 怎样分辨新米和陈米? / 225

6月28日 怎样理解药品说明书中的“一日三次” / 226

- 6月29日 怎样挑选好鸡蛋 / 227
6月30日 怎样增进老年人食欲 / 228

7月 做最健康的自己



- 7月1日 爱出汗多吃香蕉 / 232
7月2日 擦胸增腺素,健康又长寿 / 232
7月3日 毛豆营养多 / 233
7月4日 吃海鲜的正确方法 / 234
7月5日 吃西瓜的六个禁忌 / 235
7月6日 大暑老鸭胜补药 / 236
7月7日 当心吹出骨质增生 / 238
7月8日 全方位美白,轻松白回来 / 238
7月9日 捍卫电脑族的四杯茶 / 239
7月10日 喝绿豆汤加点金银花 / 240
7月11日 几十秒之内就能使车内温度由55℃降至25℃ / 241
7月12日 教你按血型挑食物怎么吃都不胖 / 242
7月13日 教你如何服中药 / 243
7月14日 夏天养盆吐氧植物 / 245
7月15日 教你四招终结腹部赘肉 / 246
7月16日 拒绝小肚子的妙计 / 247
7月17日 蕨根粉解暑 / 248
7月18日 排毒最棒的超级食物 / 249
7月19日 日常保健最该记住的七个穴位 / 253
7月20日 护心脑血管的三种零食 / 255
7月21日 日常饮食中的学问 / 256
7月22日 盛夏防中暑自制饮料 / 257
7月23日 什么样的遮阳伞最防晒? / 258
7月24日 时尚养生茶饮 / 259
7月25日 夏日治痱子有妙法 / 261
7月26日 夏日自制药茶防中暑 / 263
7月27日 健步走——绿色健身新概念 / 264
7月28日 早餐要营养搭配 / 265
7月29日 早上4个好习惯 / 266

7月30日 择色饮食与养生 / 266

7月31日 自制清热消暑汤 / 267

8月 与健康零距离



- 8月1日 果醋虽好,并非人人皆宜 / 270
- 8月2日 活用茶叶渣 / 271
- 8月3日 焦虑不安喝点甘麦大枣汤 / 272
- 8月4日 狙击黑眼圈 / 273
- 8月5日 橘子皮——厨房的香熏美容师 / 275
- 8月6日 烤苹果——通便美白两相宜 / 276
- 8月7日 框架眼镜选购的误区 / 276
- 8月8日 每天揉耳几分钟,防病健身效果好 / 278
- 8月9日 每天三片姜 不用开处方 / 279
- 8月10日 柠檬美容 / 281
- 8月11日 泡茶为何要用紫砂壶? / 282
- 8月12日 泡发干货水温有讲究 / 283
- 8月13日 泡脚——老祖宗的智慧结晶 / 284
- 8月14日 如何处理游泳时的抽筋现象 / 285
- 8月15日 清晨第一杯水你喝对了吗? / 286
- 8月16日 清血减脂生活6大基本守则 / 288
- 8月17日 杀灭键盘病菌5妙招 / 290
- 8月18日 烫伤紧急处理口诀 / 291
- 8月19日 物理防晒霜只能抹,化学防晒霜必须拍 / 291
- 8月20日 洗脸也是一门学问 / 293
- 8月21日 洗澡时顺便治小病 / 294
- 8月22日 脊椎保健操 / 295
- 8月23日 消除耳鸣简易方法 / 296
- 8月24日 牙膏的你从没想过的妙用 / 297
- 8月25日 永不变胖的秘法 / 298
- 8月26日 有屁不放憋坏五脏 / 299
- 8月27日 8种有益醉酒者的食物 / 301
- 8月28日 正确洗手防流感 / 302
- 8月29日 治疗感冒小验方 / 302

8月30日 煮好豆腐蘸料吃 / 303

8月31日 最佳蔬菜是红薯 / 304

9月 自己是最好的医生



9月1日 给头皮“施点肥” / 308

9月2日 红辣椒抗感冒、降血脂、治头痛 / 309

9月3日 静电可伤身 / 309

9月4日 看清恶性淋巴瘤的真面目 / 310

9月5日 看体质选水果 / 312

9月6日 看中医需要注意什么 / 313

9月7日 科学洗漱利养生 / 313

9月8日 老年人应用营养性化妆品 / 314

9月9日 老人跌倒不要急扶 / 315

9月10日 老人锻炼后喝水要“小口” / 316

9月11日 老人健康法宝：管住嘴、迈开腿 / 316

9月12日 老人健身要得法 / 317

9月13日 老人要多吃炖烂的肥肉 / 318

9月14日 老人最适宜床边锻炼 / 319

9月15日 男人剃须的10件大事 / 320

9月16日 生大蒜不能治腹泻 / 321

9月17日 生命在于脑运动 / 322

9月18日 睡不好吃这些常见安神菜 / 323

9月19日 睡前应坚持做好6件事 / 323

9月20日 玩具清洁法：细菌走开，健康满分 / 325

9月21日 维生素与运动 / 327

9月22日 金秋季节远离疾病“十二防” / 328

9月23日 穴位疗法巧治前列腺肥大 / 331

9月24日 眼睛也要做SPA：轻松改善干眼症 / 332

9月25日 哪种洗碗布使用更安全？ / 334

9月26日 用健康密码自测健康指数 / 335

9月27日 用烤的橘子治病 / 336

9月28日 用食物帮老人“通”血管 / 336

9月29日 眨眼睛缓解视力疲劳 / 337

9月30日 紫菜汤功效各异 / 338

10月 健康在我心中



- 10月1日 草莓——“水果皇后” / 340
- 10月2日 茶疗“N次方” / 341
- 10月3日 南瓜是低脂食品,可充饥助消化 / 343
- 10月4日 葱姜蒜怎么用 / 344
- 10月5日 腹部按揉,养生一诀 / 344
- 10月6日 膏药贴法有讲究 / 345
- 10月7日 脊椎保护手册 / 347
- 10月8日 豆腐4种科学搭配 / 349
- 10月9日 咳嗽病因需细辨 / 350
- 10月10日 “老泪纵横”藏眼疾 / 351
- 10月11日 老年人日常不要揉膝盖 / 353
- 10月12日 老年人腿脚保健8法 / 353
- 10月13日 老年人足病探因 / 355
- 10月14日 老年人最好常吃点烤麸 / 356
- 10月15日 立秋后早晨喝碗粥 / 356
- 10月16日 天气变凉谨防面瘫 / 357
- 10月17日 凉席收起前要用醋擦洗 / 358
- 10月18日 芦荟长黑斑,室内有污染 / 358
- 10月19日 胖大海不能当茶饮 / 359
- 10月20日 苹果不宜长时间泡洗 / 360
- 10月21日 茄子是佳肴也是良药 / 360
- 10月22日 芹菜营养在根叶 / 361
- 10月23日 秋季护肺食物可多吃 / 362
- 10月24日 秋燥上“火”对症吃 / 363
- 10月25日 肉与食物搭配妙法 / 364
- 10月26日 入秋莲藕美味又营养 / 367
- 10月27日 巧吃三种果 / 369
- 10月28日 虾皮——钙的宝库 / 370
- 10月29日 腰椎病的“轻运动”处方 / 371
- 10月30日 药补人参不如食用大蒜 / 372

10月31日 “下肢发冷”莫大意 / 373

11月 健康之钥



- 11月1日 巧为孩子养护眼睛 / 376
- 11月2日 长期饮用矿物质水对身体有影响吗? / 376
- 11月3日 醋泡黑豆助视力、强腰膝 / 378
- 11月4日 醋葡萄干能祛病延年 / 378
- 11月5日 蛋类营养比较 / 380
- 11月6日 巧学挂糊 / 381
- 11月7日 蜂蜜食疗的12种方法 / 381
- 11月8日 乳房保健:6种方法预防乳腺增生 / 383
- 11月9日 生白发对身体有益? / 384
- 11月10日 降低胆固醇,9类食物最有效 / 384
- 11月11日 降低热量的饮食窍门 / 386
- 11月12日 降糖要选对玉米 / 387
- 11月13日 近视眼与饮食偏好关系密切 / 388
- 11月14日 酒后试试传统五行解酒法 / 389
- 11月15日 赖床3分钟可保健康 / 390
- 11月16日 跑步能帮前列腺“按摩” / 391
- 11月17日 让你变得白白的方法 / 391
- 11月18日 减肚翘臀自己来 / 392
- 11月19日 身体排毒四大方略 / 394
- 11月20日 适当吃点红糖 / 395
- 11月21日 适量献血可防心脑血管疾病吗? / 396
- 11月22日 献血前后饮食讲究多 / 398
- 11月23日 酸味水果与甜味水果不可一起吃 / 399
- 11月24日 选用人参、西洋参进补应对证 / 401
- 11月25日 电视灰尘要常擦 / 403
- 11月26日 阴沉天气能强化记忆力? / 404
- 11月27日 越吃越聪明的补脑糖 / 405
- 11月28日 运动后放松5分钟再洗温水澡 / 405
- 11月29日 运动疗法能缓解腰痛 / 406
- 11月30日 走出补钙误区 / 406

12月 健康有约



- 12月1日 鼻出血的简单处理方法 / 412
- 12月2日 运动不当可引发妇科病 / 413
- 12月3日 除臭去污妙招(一) / 414
- 12月4日 除臭去污妙招(二) / 415
- 12月5日 冬吃萝卜赛人参 / 417
- 12月6日 冬吃羊肉讲究多 / 418
- 12月7日 冬季,请给室内空气消毒 / 419
- 12月8日 冬天该如何保护皮肤? / 420
- 12月9日 高速行驶中发生爆胎怎么办 / 422
- 12月10日 高血压患者少做深呼吸 / 423
- 12月11日 黑白木耳配着吃 / 424
- 12月12日 黑色水果营养价值高 / 424
- 12月13日 颈椎不适换个“6”字枕头 / 426
- 12月14日 雷雨天在户外最好关手机 / 426
- 12月15日 麦片不要高温久煮 / 427
- 12月16日 棉被暖被法 / 428
- 12月17日 秋冬柑橘药用多 / 429
- 12月18日 秋冬季节防便秘 / 430
- 12月19日 秋冬怎样驱寒保暖 / 431
- 12月20日 食疗法降血压 / 433
- 12月21日 食物中毒急救要点有哪些 / 434
- 12月22日 食用药粥预防老花眼 / 434
- 12月23日 天冷常喝养胃汤 / 435
- 12月24日 天冷多吃打卤面 / 435
- 12月25日 香蕉是你最应多吃的好水果 / 437
- 12月26日 早餐营养加点料 / 438
- 12月27日 鱼吃哪部分营养高 / 439
- 12月28日 掌握润肤 10 原则:减轻干裂、脱屑困扰 / 440
- 12月29日 怎样选购牙刷? 如何正确使用牙刷? / 441
- 12月30日 生活保健的 10 个最佳时间,你知道吗? / 442
- 12月31日 小儿冬春季防感冒 / 443

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

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。

