



# 健康资讯电子期刊

本期话题：



- 高血压
- 夏季养生

2012年8月刊

四川省人民医院健康体检中心 · 健康管理中心



# 目 录

## 1. 高血压

- 1.1 中国高血压日简介
- 1.2 世界高血压日 2012 年主题
- 1.3 如何准确的自测血压
- 1.4 预防高血压的健康教育
- 1.5 高血压检查项目一点通
- 1.6 头晕失眠与高血压病
- 1.7 高血压患者日常生活二三事
- 1.8 高血压患者悠然度长夏

## 2. 夏季养生

- 2.1 菜谱中的“熟面孔”
- 2.2 夏日西瓜皮的 5 种吃法
- 2.3 自己动手环保驱蚊
- 2.4 长寿的 6 个数字密码
- 2.5 走路减肥 每天走多久才有效
- 2.6 漫画养生



## 中国高血压日简介

高血压是最常见的心血管病，是全球范围内的重大公共卫生问题。2004年的中国居民营养与健康现状调查结果显示，我国18岁及以上居民高血压患病率为18.8%，估计全国患病人数超过1.6亿。

据全国统计资料显示，我国现有高血压患者已達一亿，每年新增300万以上。为提高广大群众对高血压危害健康严重性的认识，引起各级政府、各个部门和社会各界对高血压工作的重视，动员全社会都来参与高血压预防和控制工作，普及高血压防治知识，增强全民的自我保健意识，卫生部决定自1998年起，将每年的10月8日定为全国高血压日，在全国范围内掀起了防治高血压宣传活动的高潮。

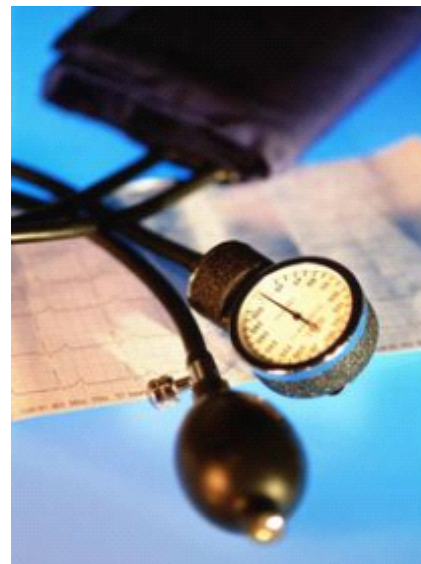
### 历年“全国高血压日”的主题：

- 1998年：“了解您的血压”。
- 1999年：“控制高血压，保护心脑血管”。
- 2000年：“普及高血压知识，减少高血压危害”。
- 2001年：“控制高血压，享受健康生活”。
- 2002年：“战胜高血压从社区做起！”
- 2003年：“保持健康生活方式，控制高血压”。
- 2004年：“高血压与代谢综合征”。
- 2005年：“血压与卒中”。
- 2006年：“控制高血压，降压要达标”。
- 2007年：“健康膳食、健康血压”。
- 2008年：“家庭自测血压”。
- 2009年：“盐与高血压”。
- 2010年：“健康体重，健康血压”
- 2011年：“知晓您的血压和控制目标”
- 2012年：“健康生活方式与健康血压”

编辑：李婷欣

# 2012 年世界高血压日主题： 健康生活方式与健康血压

高血压是一种全球性的流行病！全球每年有 700 万人死于高血压，15 亿人受到高血压的影响。高血压是导致心脏疾病、中风、肾脏疾病和糖尿病最大的独立死亡危险因素。



健康的生活方式对拥有一个健康的血压有着直接的影响。以下是帮您采取健康生活方式的三个关键：

## 1. 留意您的体重。

在日新月异的当今世界，超重和肥胖的人数在不断上升。超重、肥胖会导致高血压。监测体重的常用方法就是记录您的“体重指数”和监测腰围。

## 2. 选择健康食品 健康饮食总是一个好的选择。

首先不要漏餐。请记住，我们正在努力创造一个健康的生活方式，不要节食，所以要保证一日三餐。下面是可以遵循的健康饮食小秘诀：

- ✚ 尝试限制每次进食的量
- ✚ 根据自身情况进食速度慢一点
- ✚ 阅读食品标签，选择低盐食品
- ✚ 尝试限制加工食品和快餐，如饼干、面包、汉堡、蛋糕、馅饼、比萨饼等
- ✚ 增加水果和蔬菜的摄入量
- ✚ 试着每周做一次素食

## 3. 积极的生活 生命在于运动。

积极地选择自己喜欢的活动方式，如骑车、游泳、园艺等任何能够让自己开心并且有好处的活动。你可以尝试：

- ✚ 上班时走楼梯
- ✚ 停下车，步行一个或两个街区
- ✚ 开大音乐跳舞
- ✚ 午饭后散步
- ✚ 如果您的工作是坐办公室，每小时起来舒展一下肢体
- ✚ 和您的孩子、孙子或者邻居一起去户外玩

如果您正在考虑强体力活动，开始之前要咨询医生并做身体检查。



编辑：李婷欣

## 如何在家准确自测血压



**对老年人或高血压病人来说，随时监测和了解自己的血压是很有必要的。**

在家自己量血压，血压计是不可或缺的。对高血压病人和许多中老年人来说，一台好的血压计就像一个尽职尽责的监测员，它可以随时监测血压。那么，什么样的血压计才是最适合自己又准确的血压计呢？

血压计的选择要根据使用的方便度、准确度和可维修度情况决定。原则上建议使用水银式血压计，准确度较高，但由于较重，携带不方便，放置不当水银可能会泄漏，同时需要使用听诊器，听力不好的人操作会有一些困难。

电子血压计轻巧，携带方便，操作也简单。但是，如果使用不当，所测血压与实际血压的误差会很大。多种因素会影响到电子血压计的敏感性。比如，袖带和绑缚的位置，移动，磨擦，周围噪声，机械或电子故障等。

家用电子血压计的测量方式主要有两种：臂式和腕式，对于健康人都适用。但是，特别要说明一点，有血液循环障碍的人最好选择臂式。另外，在购买前应该试测一下，选择和自己平时血压值最接近的那台。

气压表（弹簧）式血压计不常见，我们不推荐使用。

目前，市场上的血压计有三类：

● 传统的水银柱（汞柱）式血压计

● 气压表（弹簧）式血压计

● 电子血压计

我们推荐水银血压计和电子血压计。



## 有“白袍高血压”现象的人更适合在家检测血压

有些人看病时，血压会突然窜高，这叫“白袍高血压”。这是因为病人看见穿白袍的医生或者护士，一时心理紧张，血压就暂时高了起来。一般回到家，血压就会恢复正常。所以，有“白袍高血压”现象的人，学会自己在家里测量血压更有必要。

### 自己如何量血压？

有了合适的血压计后，您最好把血压计带到医生或者护士那里，请他们教您操作一次。这样，您就能学会如何准确地量血压了。

#### 水银柱（汞柱）式血压计具体的操作步骤如下：

-  将血压计的水银柱开关打开，水银柱凸面水平应在零刻度
-  被测者可以仰卧或者坐位，肘部和血压计应该与心脏处于同一高度水平，被测上肢裸露，伸开并外展 45 度
-  将袖带缠于上臂，袖带下缘位于肘窝横纹线上方 2-3cm，松紧以刚刚能放进两个手指为宜
-  把听诊器头有膜的面放到肘窝动脉搏动处，轻轻压上
-  挤按球囊充气，您可以看到水银柱上升，同时听诊动脉的搏动音，并且观察水银柱上升高度，等搏动音消失后，再加压 20~30mm 水银柱
-  慢慢松开气囊上的放气旋钮，使气囊缓慢放气，同时，注视缓慢下降的水银柱凸面水平，下降速度以每秒 2~4mm 为宜
-  在水银柱下降过程中，开始时没有声音的，请注意听诊器中听到的第一次出现的心搏音，第一次出现心搏音时水银柱告诉的数值就是收缩压（高压）
-  继续听诊，心搏音会渐渐减轻，请注意听心搏音什么时候消失，心搏音消失的瞬间水银柱的高度的数值就是舒张压（低压），记录收缩压和舒张压数值
-  放松气囊阀门，使水银柱回到零位，卸下袖带，卷好袖带平整放入血压计盒中，略微倾斜血压计，玻璃管中的水银柱完全进入水银槽后，关闭水银柱开关和血压计

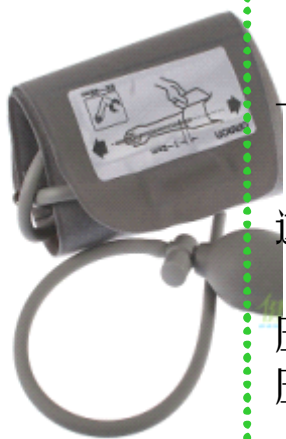
### 臂式电子血压计具体的操作步骤如下：

- ✚ 取出血压计，检查电源是否充足
- ✚ 被测者可以仰卧或坐位，肘部和电子血压计与心脏处于同一高度，被测上肢裸露，伸开并外展 45 度
- ✚ 将袖带缠于上臂，袖带下缘位于肘窝横纹线上方 2-3cm，松紧以刚刚能放进两个手指为宜
- ✚ 按下测血压键，电子血压计会自动充气，自动放气，待袖带完全放松后，显示屏幕会显示出收缩压和舒张压及脉搏数，做好数据记录下来
- ✚ 关上电子血压计电源，卸下袖带卷好，将电子血压计收好



### 腕式电子血压计的操作方法与臂式基本相同，只是更简单：

- ✚ 取出电子血压计，检查电源是否充足
- ✚ 被测者可以仰卧或坐位，肘腕部和电子血压计应该与心脏处于同一高度水平
- ✚ 将袖带缠于腕部，松紧以刚刚能放进两个手指为宜，余下同臂式电子血压计



#### 准确量血压 5 件事：

- 1、先到医院量一个准确的血压值，心中有数。
- 2、如果用臂式血压计，左胳膊与右胳膊都要量一下，最好左右各测量两次，每次测量间隔 2~3 分钟。
- 3、建议在上午 6-10 点，下午 16-20 点进行测量，这两个时间的血压最有参考价值。
- 4、当您有头痛、头晕等不适症时，应该及时测血压，若发现血压升高，收缩压超过 180mmHg 或舒张压超过 110 mmHg 时，应该及时到医院就诊。
- 5、测血压前应安静休息 5-10 分钟，测前半小时内，最好不要吃东西，不要吸烟，不要喝茶，不要喝酒，不要喝咖啡，能小便 1 次更好。

编辑：米袋子



## 高血压自测表

时间	项目	起床前	9-10点	3-4点	7-8点	睡觉前	随机血压 (请注明时间)
周一	血压 (mmHg)	/	/	/	/	/	/
	脉率 (次/分钟)						
周二	血压	/	/	/	/	/	/
	脉率						
周三	血压	/	/	/	/	/	/
	脉率						
周四	血压	/	/	/	/	/	/
	脉率						
周五	血压	/	/	/	/	/	/
	脉率						
周六	血压	/	/	/	/	/	/
	脉率						
周日	血压	/	/	/	/	/	/
	脉率						

注：1、血压栏“/”前为高压值，“/”后为低压值；

2、脉率为一分钟脉搏数；

3、上述表格也可据自己的血压情况调整监测时间，检测原则为测量血压升幅最大的时间段。

初次诊断高血压病开始服药 2 周后，需进行至少一周以上的血压监测，以便指导用药。作为日常的血压监测，可参考上表详细记录，并定期反馈给您的医生。



# 预防高血压的健康教育

健康教育是通过信息传播和行为干预,帮助个人和群体掌握卫生保健知识,树立健康观念,自愿采取有利于健康的行为和生活方式的教育活动与过程。针对预防高血压,简介如下。



**研究表明:如将食盐摄入量减少 2.4g/d,健康人的平均收缩压可下降 2.3mmHg,舒张压可降低 1.4mmHg。**

## 1 合理膳食

2007年,中国高血压联盟郑重向全民提出“健康膳食、健康血压”。要求健康教育、知识普及、科普宣传、行为干预等方面下大功夫。临床高血压的干预治疗证实,减少膳食钠摄入量具有降低血压或预防高血压的效果。

按照膳食指南,严格限制钠(食盐)摄入量,可明显降低血压。在我国台湾地区,采用以家庭为基础的健康教育(6个月随访)改变不良膳食习惯,增加蔬菜和水果的摄入量,对于高血压前期患者和高血压患者均可以使其血压显著降低。

## 2 控制体重

肥胖是引起高血压的重要因素。有研究报道,平均35周内体重每降低1kg,收缩压和舒张压分别下降0.92mmHg和1.05mmHg。即使体重降低的幅度较小,血压也会明显降低。因此,对大多数人群来说,通过降低体重来实现降低血压是一个现实目标,正确、科学地保持理想体重,可预防高血压和相关疾病的发生,改善生活质量,提高健康水平。

## 3 增强运动

适度加强体育锻炼,每天从事一些户外活动如散步、练气功、打太极拳并持之以恒,不但能增强体质,还能达到减肥和维持正常体重的目的,是保持良好血压的一种有效方法。

#### 4 减轻精神压力、保持心理平衡

焦虑或愤怒情绪及发怒后抑制情绪的发泄，可显著增加高血压的发生和发展。对于有精神紧张行为者，学会控制情绪，调动积极情绪，自觉参与到预防高血压的行列中，保持精神宽松，保持乐观心态，可提高自身的自控行为，以保持血压的平稳，避免血压上升。

#### 5 限制饮酒

大量饮酒，尤其是烈性酒，可使心跳加快，血压升高。长期饮酒，可诱发高血压。饮酒与高血压呈正相关，随着饮酒量的增加，高血压患病率逐渐增加。懂得饮酒的危害性和限制饮酒的重要意义，自愿改掉不良的生活方式，对预防高血压十分重要。



#### 6 提倡戒烟

对于吸烟者，通过健康教育，提高思想认识，使他们接受劝导，在自觉自愿、心甘情愿、心情愉快的情况下，才会有良好的效果，否则适得其反。有关资料证明戒烟后可大大降低血压。

总之，倡导健康的生活方式是预防和控制高血压最经济、最有效的措施之一。健康教育的核心是行为的改变，通过健康教育手段，对上述不良行为和生活方式进行有效地干预与矫正，对预防高血压将起着十分重要的作用。

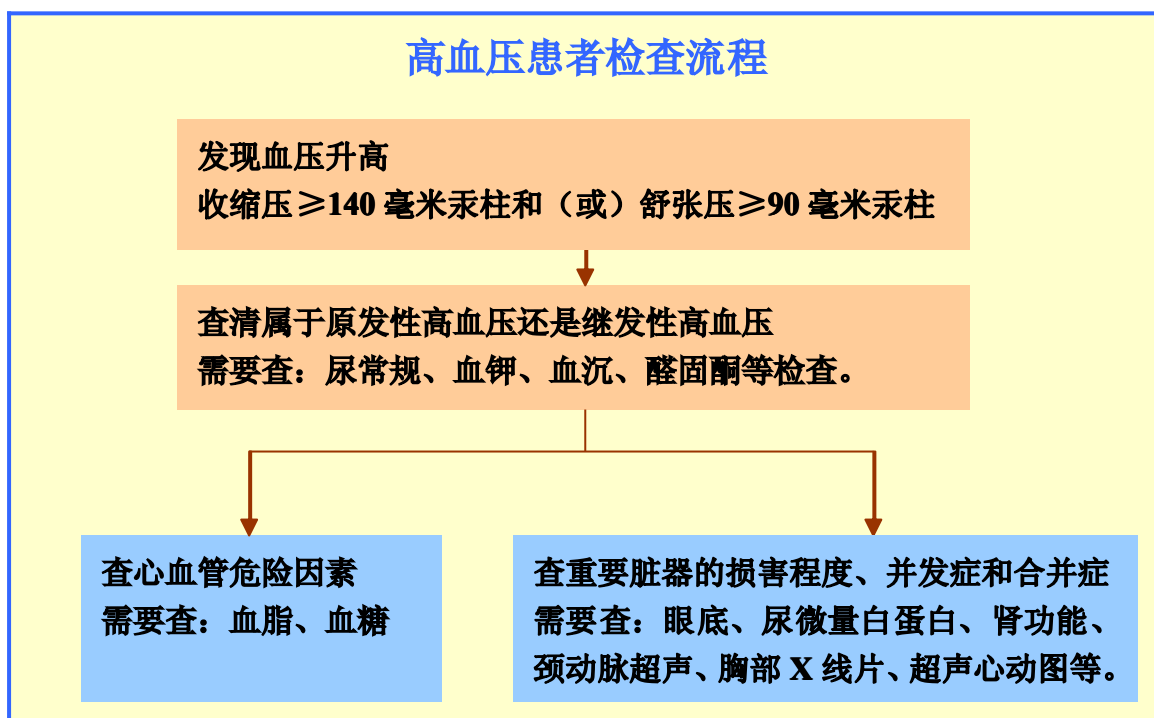
编辑：马孝湘

## 高血压检查项目一点通

高血压既可由很多原因和疾病引起，同时又作为诱因导致心、脑、肾损害和外周血管疾病。另外高血压患者中有相当一部分人患有糖尿病、高脂血症等其他疾病，这些疾病又是心脑血管病的危险因素。

所以一个高血压病人就诊时首先要做 3 个方面检查：

- ✚ 原发性和继发性高血压的鉴别诊断，即查出高血压的患病原因
- ✚ 是否有血脂、血糖异常等
- ✚ 是否已经发生重要器官损害及是否存在糖尿病或其他并发症



### 🌱 多长时间定期做一次检查最合适？

高血压患者除了经常自测血压外还需要定期去医院做一些检查，以便早期发现是否存在重要脏器的损害，以及评判一下通过生活方式调整治疗、健康教育和药物治疗所达到的效果。

## 怎么检查最经济？

为了降低检查费用，我们推荐初发的高血压患者，首先进行血生化、肾脏、眼底和心电图或超声心动图检查，这些常规检查可以初步筛查患者可能存在的高血压合并症、并发症或重要脏器损害，一般医院都可以做，既经济又方便。

但如果这些检查结果提示你有可能存在心脑血管疾病或有典型的心脑血管疾病症状，那你最好去进一步做心脏和脑血管专项检查。



## 初发高血压者建议检查项目

初发高血压患者，首先进行血生化、肾脏、眼底和心脏检查；如果尿常规检查未发现异常，而患者又可能存在肾损害，必要时还需要做肾功能，尿白蛋白排泄率和尿白蛋白/肌酐比检查，以确定是否有高血压肾损害。

## 有可能存在脑血管损害的高血压患者建议检查项目

对可能存在脑血管损害的高血压患者和已有神经、精神症状的患者需要做脑部电子计算机 X 射线断层扫描技术（CT）或核磁共振（MRI）或颈部动脉彩色多普勒超声及颈部侧位 X 片检查，必要时还需要做经颅多普勒超声（TCD）、螺旋 CT（CTA），磁共振成像血管造影（MRA），数字减影血管造影（DSA）等检查来辅助诊断脑部血管缺血、出血性疾病，以及颈动脉或椎动脉的硬化、狭窄。

编辑：无涯

## 从头晕失眠谈高血压



如果你有头晕、失眠等一些症状时，你首先想到会是什么原因呢？其实这些症状可能会有很多原因，不过有一种疾病，你一定不能忽视，那就是高血压病。赶快测测自己的血压吧！排除血压问题非常必要！

高血压是一种常见病和多发病。此病一般起病缓慢，患者早期常无症状，或仅有头晕、头痛、心悸、耳鸣、失眠等症状，表面上看是一种独立的疾病，实际上它是引发心、脑血管和肾病变的一个重要的危险因素，如果治疗不当就会病变成为较严重的脑中风、心肌梗死和肾功能衰竭等这些常见高血压合并症。

让我们来看看血压高到底有哪些症状和危害：

### 1、常见早期症状

- **头疼：**部位多在后脑，并可伴有恶心、呕吐等症状。若经常感到剧烈头痛，同时伴有恶心，可能是向恶性高血压转化的信号
- **眩晕：**女性患者出现较多
- **耳鸣：**双耳耳鸣，持续时间较长
- **心悸气短：**高血压会导致心肌肥厚、心脏扩大、心肌梗死、心功能不全，这些都是导致心悸气短的原因
- **失眠：**有入睡困难、早醒、睡眠不踏实、易做噩梦、易惊醒等症状，这与大脑皮质功能紊乱及自主神经功能失调有关

### 2、常见中后期危害

- **对血管的损害：**高血压加重全身小动脉硬化，使心、脑、肾等重要器官发生缺血、缺氧、功能受损；形成动脉粥样硬化，容

易造成血管出血、血栓；还可形成动脉瘤，一旦血压骤升，血管瘤破裂即有生命危险

- 🌿 **对心脏的损害：** 血压偏高使心脏负荷加重，易发生心室肥大，进一步导致高血压性心脏病、冠心病、心力衰竭、心律失常
- 🌿 **对脑部的影响：** 常见为脑出血和脑梗塞
- 🌿 **其他：** 高血压还可以使肾萎缩，导致肾功能衰竭，甚至猝死

### 专家指出：清晨高血压尤其应该注意

许多中老年高血压病的血压变化特点为清晨起床后血压攀升，到了上午的 8~10 达到峰值，而晚上血压开始下降，到了后半夜血压呈现谷值，临床上将这种变化称为勺型高血压。其机制主要与机体内生理节奏变化、交感神经系统兴奋性增高以及患者的体位有关。

大量研究资料证明，清晨高血压时段与心血管事件发生的高峰时间相吻合，因而控制清晨高血压，能显著减少心血管事件的发生率。



**需要注意的是：不是所有的头晕失眠问题都是高血压引起，因此，定期到医院进行全面的身体检查也是非常必要的。**

编辑：熊猫

## 高血压患者日常生活二三事

高血压患者在日常生活中，面对某些突发的意外状况，处理不当会危及生命。因此，平时要做好预防措施，避免意外发生。



### ● 劳逸结合适当休息

高血压患者要在平时注意劳逸结合，适当的休息是必不可少的。如果高血压患者在劳累或兴奋后，发生心绞痛，甚至心肌梗塞或急性心力衰竭，胸闷，并延伸至颈部、左肩背，面色苍白、出冷汗，此时应安静休息，并吸入氧气。

### ● 及时服药保持情绪稳定

高血压患者的血压如果没有得到有效的控制，或者在一些突发事件中患者的血压突然升高，并且伴有恶心、呕吐、剧烈头痛、心慌、甚至视线模糊，即已出现高血压脑病。家人要做好高血压患者的思想工作，安慰病人别紧张，卧床休息，并及时服用降压药，还可另服利尿剂、镇静剂等。

### ● 心悸气短警惕发病

高血压患者常常面临并发症的侵袭，所以大家要时刻提高警惕。当高血压病人突然心悸气短，呈端坐呼吸状态，口唇发绀，肢体活动失灵，伴咯粉红色泡沫样痰时，要考虑有急性左心衰竭，应吩咐病人双腿下垂，采取坐位，如备有氧气袋，及时吸入氧气，并迅速通知急救中心。

### ● 遇到发病要冷静处理

在日常生活中高血压患者的病症是经常反复发作的，给患者带来极大的健康危害。如果高血压病人发病时伴有脑血管意外，除头痛、呕吐外，甚至意识障碍或肢体瘫痪，此时要让病人平卧，头偏向一侧，以免意识障碍，或剧烈呕吐时将呕吐物吸入气道。

编辑：midaizi



## 高血压患者：五招教您悠然度长夏

高血压是一种以动脉血压持续升高为主要表现的慢性疾病，常引起心、脑、肾等重要器官的病变并出现相应的后果。随着气温升高，高血压患者在长夏时节一定要注重以下生活细节。

### 1. 饮食

由于炎热，很多人喜欢进食冰凉的食品，特别是从外面刚回到家里时，喜欢先喝上一瓶冷饮，凉快一下。其实这是很不可取的，特别是对高血压患者。因为大量进食生冷食物，一方面会引起胃部血管收缩，造成腹痛腹泻；另一方面全身小血管会反射性收缩，引起血压升高、冠状动脉痉挛，造成心肌缺血。



### 2. 空调温度适宜

夏季因为炎热，有的人喜欢把空调温度开得很低，特别是从外面回家的时候，希望这样做能使自己尽快凉下来。这样一热一冷，血管会从本来的舒张状态一下子变成收缩状态，这就为血压升高埋下了伏笔。在空调房间里逗留时间长了，一出门就是滚滚热浪，血管又会扩张，这样血压就不停地在波动。如果此时病人再将药量减少的话，势必很难控制病情。

### 3. 及时补水

有些高血压患者，为了减少小便次数而很少喝水，这是很不可取的。夏季由于天热，出汗较多，血液易浓缩，容易导致血栓形成。所以，高血压患者在夏季首先要重视补充足够的水分，加大新鲜水果的摄入量。有糖尿病的人，应以清茶或凉开水为主。补水要注意“少量多次”，避免一次摄入大量水分，造成心脏、肾脏负担过重。另外，高血压者容易在清晨发生中风和心脏病，有研究认为与夜间缺水有关。所以，半夜醒来时适量进点水，降低血液稠度，对预防血栓形成有益。

#### 4. 运动应适当

天气热了，一动就出汗，这令许多高血压患者，尤其是老年高血压患者对运动望而却步。事实上，运动可以提高血管壁的弹性，有效改善小血管的痉挛，让大小血管保持良好的收缩和舒张功能，有人把运动比喻成“给血管做操”，这一点也不为过。高血压患者夏天也应该有一定的活动，关键在于控制运动的强度和运动时间。



对于中老年人而言，以节奏较慢、强度较低的全身运动为主。例如，太极拳、木兰拳、上下楼梯、骑自行车慢行等等，一些社区的健身器材也是不错的选择，如扭腰器、拉伸器等等。

运动时间最好选择在晚上，此时温度相对较低，清晨虽然也比较凉爽，但是这个时候我们体内的血液黏稠度比较高，是心脑血管病的高发时间，所以不适合高血压患者进行过多的运动。

#### 5. 作息要规律

正常情况下，一天中人的血压也是波动变化的，保持血压的这种昼夜变化最小，有助于心脑血管的保护。夏季由于暑热，病人晚间入睡较晚，早晨起床又比较早，造成夏季睡眠减少，睡眠质量下降，从而导致夜间血压增高，血压波动较大，加重了心脑血管的损害。因此高血压患者夏季一定要注意做好防暑降温，保证充足的睡眠，中午可适当休息 1 小时，以补充睡眠不足。

编辑：龚立荣

## 菜谱中的“熟面孔”

我们国家的野菜种类繁多，但真正为老百姓所熟悉，符合人们口味的也就二三十种。下面我们就选择一些常见的野菜品种，来介绍其生长特点、采摘时间、保健价值及食用方法。

### 蕨菜

食用部分是未展开的幼嫩叶芽。有轻微涩味，宜在萌芽后不久采摘。



蕨菜有清热解毒、杀菌消炎、下气降压、清肠排毒等功效。食用时要先用开水煮熟，然后取出撕开、用清水浸泡一两天，泡去涩味。烹调时可煮，可烧，可煨，可炖，可炒，方法甚多，菜肴品种不胜枚举。

**推荐菜品：**蕨菜木耳肉片、凉拌蕨菜

### 香椿

每年春季谷雨前后，采摘香椿树发的嫩芽可做成各种菜肴。中国人食用香椿久已成习，汉代就遍布大江南北。

香椿含香椿素等挥发性芳香族有机物，可健脾开胃，增加食欲。它还有清热利湿、利尿解毒之功效，是辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染的良药。香椿的挥发气味能透过蛔虫的表皮，使蛔虫不能附着在肠壁上而被排出体外，可用于治蛔虫病。



**推荐菜品：**香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐

### 艾蒿

我国的东北、华北、华东、华南、西南以及陕西及甘肃等均有分布。艾蒿的适应性强，只要是向阳而排水流畅的地方都生长，但以湿润肥沃的土壤生长较好。艾蒿味苦而辛，无毒，洗熏服用皆可，能温中、逐冷、除湿，治多种疾病。

**推荐菜品：**艾草粿、艾蒿汤

## 荠菜

荠菜属耐寒性蔬菜，要求冷凉和晴朗的气候，春天是最佳采摘时节，有“三月三，荠菜赛金丹”或“三月三，荠菜煮鸡蛋”的说法。荠菜有增强机体免疫功能的作用，还能降低血压、健胃消食，治疗胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等病。

荠菜食用方法多样，风味特殊，可炒食、凉拌，也可以做菜陷、菜羹。

**推荐菜品：**荠菜包子、荠菜山鸡片

## 苋菜

根据叶片颜色的不同，苋菜可以分为3个类型：1.绿苋：叶片绿色，耐热性强，质地较硬，品种有上海的白米苋、广州的柳叶苋及南京的木耳苋等；2.红苋：叶片紫红色，耐热性中等，质地较软，品种有广州的红苋、昆明的红苋菜等；3.彩苋：叶片边缘绿色，叶脉附近紫红色，耐热性较差，质地软，有上海的尖叶红米苋、广州的尖叶花红等。



苋菜一般食用嫩茎叶，除了炒食、凉拌、做汤外，苋菜也常用来做馅。

**推荐菜品：**凉拌苋菜、苋菜鸡丝、苋菜水饺

## 野葱

多年生草本植物，茎细而大，香气浓于普通葱蒜，刺激性气味淡于普通葱蒜。山坡平地上都有生长，性喜沙性土壤。野葱开白花，结的果实像小葱头一样大，一般春夏期间采摘。

野葱味辛，性温，无毒。长期食用可以强智益胆气。将野葱煮水浸泡或捣碎外敷在局部，主治各种山中毒物刺伤。

**推荐菜品：**野葱拌豆腐

## 马齿苋

我国南北各地均产。一般食用其嫩茎叶，4-9月采摘。全草可供药用，

有清热利湿、解毒消肿、消炎、止渴、利尿作用；种子供药用，则有明目的功效。

马齿苋可以炒鸡蛋、做汤、凉拌、做馅等。因有酸涩味，采摘马齿苋后要过热水去味。

**推荐菜品：**凉拌马齿苋、马齿苋炒鸡蛋

## 紫苏

古名荏，常见的有两种类型；一类叶绿色，花白色，习称白苏；一类叶和花均紫色或紫红色，习称紫苏。在我国，紫苏主产于台湾、浙江、江西、湖南等地区，见于村边或路旁。夏秋季开花前分次采摘，以叶片大、色紫、不带枝梗、香气浓郁者为佳。



紫苏叶性味辛温，具有发表、散寒、理气、和营的功效，可治感冒风寒、严寒发热、咳嗽、气喘、胸腹胀满等。

**推荐菜品：**紫苏焖鱼

## 水芹

野生水芹比较低矮，一般 10-30 厘米以下。主要分布在长江流域，整株食用。有清热解毒、养精益气、清洁血液、降低血压、宣肺利湿等功效，还可治小便淋痛、大便出血、黄疸、风火牙痛等病症。

采摘时要注意与毒芹、茴茴蒜相区别。尤其是毒芹，毒性大，不十分清楚水芹植株形态的人千万不要误在低洼潮湿的地方采摘水芹，毒芹也会杂生在该种环境。采摘水芹一般到有实水的环境。有些甚至一般根茎在水里。

食用方法与芹菜基本一致。目前水芹已普遍种植，大城市菜市场已经很难买到野生水芹。

**推荐菜品：**水芹炒鳝段

## 芡实

睡莲科水生草本植物芡的种子，别名鸡头米、鸡头苞、鸡头莲等，是补脾止泻、固肾涩精佳品。一般食用种仁和茎。茎秆夏天采摘，种仁

秋天采摘。

鸡头莲果实像鸡头，全是刺，采摘时要小心。种仁外壳坚韧，可以炒来吃，像炒板栗一样炒，味道比较淡。生吃有涩味。功效类似莲子，药性不如莲子。鸡头莲的茎杆采摘后去皮，颜色有红里透白的，可以直接生吃，粗细如大葱，味道淡甜清爽。生吃时最好挑颜色白的粗大些的。也可以做各种烹饪，炒、蒸为主。

**推荐菜品：**薏米冬瓜芡实排骨汤

## 薄荷



薄荷有医用和食用双重功能，主要食用部位为茎和叶。在食用上，薄荷既可作为调味剂，又可作香料，还可配酒、冲茶、做汤、熬粥、做糕点等。薄荷有一定的杀菌作用，常喝薄荷茶能预防病毒性感冒、口腔疾病，使口气清新。

**推荐菜品：**薄荷粥

## 野菱角

菱角含有丰富的蛋白质、不饱和脂肪酸及各种维生素和微量元素，味甘、平、无毒，具有利尿通乳，止消渴，解酒毒的功效，还有一定的抗癌作用。

菱角皮脆肉美，可生吃、熬粥或者炒菜，嫩茎用开水煮熟后可炒菜。

**推荐菜品：**炒野菱角、炒野菱角藤

## 魔芋

魔芋含有 16 种氨基酸、10 种矿物质微量元素和丰富的膳食纤维，有防治结肠癌、乳腺癌的作用；由于其低热量、低脂、低糖的特点，魔芋很适合患有肥胖症、高血压、糖尿病的人群。魔芋的地下块茎可加工成魔芋粉，制成魔芋豆腐、魔芋挂面、魔芋丝等多种食品。要注意的是，生魔芋有毒，需煎煮 3 小时以上才可食用。



**推荐菜品：**魔芋豆腐烧排骨

## 黄花菜

黄花菜的食用部位是其花蕾。花蕾呈细长条状，呈黄色，有芳香气味，每年春、秋两季采收。湘、浙、苏、陇为黄花菜四大产区，湖南祁东、江苏泗阳、甘肃庆阳、山西大同三地所产的黄花质量最好。



黄花菜含有丰富的卵磷脂，对增强和改善大脑功能有重要作用，同时能清除动脉内的沉淀物，对注意力不集中、记忆力减退、脑动脉阻塞等症状有特殊疗效，故人们称之为“健脑菜”。

另有研究表明，黄花菜能显著降低血清胆固醇的含量，有利于高血压患者的康复，可作为高血压患者的保健蔬菜。黄花菜中还含有有效成分能抑制癌细胞的生长，丰富的粗纤维能促进大便的排泄，因此可作为防治肠道癌瘤的食品。

**推荐菜品：**鲜黄花拌金针菇，忘忧四物汤

## 榆钱

榆科植物榆树的翅果，主要分布在我国东北、华北、西北、华东等地区，尤其是黄河流域，榆树随处可见。榆钱有健脾益胃、清热安神、杀虫消肿、止咳化痰之功效。

榆钱的吃法多种多样，生吃、煮粥、做陷均可。

**推荐菜品：**榆钱饭团、榆钱汤

## 马兰头

马兰头含水分、钙、磷、铁、胡萝卜素、钾、维生素B、尼克酸等，可做蔬菜。食用嫩头，冬春采摘。中医认为，马兰头性味辛凉、微寒，有清热解毒、凉血止血、利湿消肿之功效，所以又可入药。马兰头叶子无毛，而且是一丛丛地生长在一起。采摘时不要跟其他杂草混淆。

**推荐菜品：**凉拌马兰头

## 云龙菜

又名龙须菜，具有浓郁的芳香气味，有清热解毒、利湿助消化等功效，可治感冒、便秘等症。食用方法多种多样，炒食、煮汤都很鲜美。

**推荐菜品：**凉拌龙须菜

## 鱼腥草

多年生草本植物蕺菜的干燥水上部分，又名折耳根等，有抗菌、抗病毒、提高机体免疫力、利尿等作用，尤其是对肺病消炎特别管用。可四季采摘，但以早春采摘最好。采摘时要注意与常春藤区分，形态不容易辨认就闻闻气味。食用方法以传统的凉拌为主，也可与肉类搭配炒制，做火锅料等。

**推荐菜品：**凉拌折耳根



## 蕹菜

又名马蹄菜、湖菜等，多年生宿根水生草本植物。鲜美嫩滑，为珍贵蔬菜之一。蕹菜含有丰富的胶质蛋白、碳水化合物、脂肪、多种维生素和矿物质，常食蕹菜具有药食两用的保健作用，正合《黄帝内经》中药食同源的理念。

**推荐菜品：**蕹菜汤、蕹菜羹

编辑：乌鸦



## 夏日清爽 西瓜皮的 5 种吃法

### 1. 凉拌西瓜皮

**原料：**西瓜皮，蒜茸，鸡精，白糖，盐，香油。

**制作方法：**西瓜皮上留少许红瓢，削去西瓜绿色的硬皮后，切成小块。加入蒜茸，鸡精，白糖，盐和香油，搅拌均匀后就可以了。

\*西瓜皮学名称为“西瓜翠衣”，是清热解暑、生津止渴的良药，如把西瓜皮焙干，研末外用，可治口疮。



### 2. 绿豆西瓜皮汤

**原料：**绿豆 100 克，西瓜皮 500 克。

**制作方法：**将绿豆与 1500 毫升水煮汤，沸后 10 分钟后去绿豆，再将洗净的西瓜皮放入再煮，煮沸后冷即可饮汤，一日数次。

**特点：**清热解毒，除烦止渴。适宜于夏天痤疮患者服用。

### 3. 西瓜皮炒青椒

**主料：**西瓜皮 400 克，青椒 200 克。

**调味料：**盐、味精、油、辣椒各少许。

**制作方法：**将西瓜皮削去外层绿皮和内层红瓢后切成丁，用少许盐腌片刻。然后炒锅上油，将青椒先煸炒一下，再将倒去盐水的瓜皮放入青椒中，煸炒。再加适量调料，起锅盛盘。

**特点：**清脆带辣，是夏日佐餐的佳品。



### 4. 爆炒西瓜皮

**主料：**西瓜皮 400 克。

**调味料：**盐、酱油、食糖、味精、辣椒各少许

**制作方法：**将西瓜去瓢削绿皮，切

成细丝；入锅爆炒，佐以盐、酱油、食糖、味精，配少许辣椒，即可食用。

**特点：**香甜微辣，为开胃佳品。

## 5. 肉烧西瓜皮

**主料：**西瓜几块，五花肉若干。

**调味料：**姜两片，酱油、盐、味精、油各少许。

**制作方法：**先把瓜瓢控掉，再把瓜的绿色硬表皮刮去，洗净，切成火柴盒大小块状，将五花肉切成小方块；锅里油烧热，下姜片，姜片开始皱缩时下肉块，快炒几下后依次加入酱油、水；烧开后撇去浮末，转小火盖上锅盖闷，中间须开盖翻动几次，待肉烧熟后放入西瓜皮，等瓜皮变软后调味出锅。

**特点：**瓜皮的滋味远远好过五花肉。

## 6. 翠皮里脊

**主料：**西瓜皮、里脊肉

**调味料：**鸡蛋清、料酒、盐、湿淀粉

**制作方法：**将新鲜西瓜皮削去青皮，切成丝，加少量盐拌匀，腌渍片刻后挤去盐水。里脊肉切成细丝，放入碗中，加料酒、盐、蛋清、湿淀粉拌和上浆；炒锅入油，用中



火将油烧至六成热时，下入肉丝划散，待肉丝发白时捞出沥油；原锅留余油加少量清汤烧开，放入西瓜皮丝和肉丝颠锅翻几下，用湿淀粉勾芡出锅即可。

**提示：**肉丝在入锅炒之前，用蛋清、湿淀粉、料酒、盐上浆，可以使炒出的肉丝保持鲜嫩的口感。

编辑：midaizi

## 自己动手环保驱蚊



夏天湿热的天气最利蚊虫滋生，无论走到郊外，还是留在家中，都难免受到蚊虫叮咬。虽然市面的驱蚊产品种类繁多，但不少都含有化学物质，对身体有一定影响。本文就为崇尚天然的你介绍一些环保驱蚊法，跟蚊虫 Say Goodbye。

一般而言，驱蚊产品包括蚊怕水、驱蚊膏、防蚊贴等，都含有化学成分，如想环保驱蚊，可尝试从香薰油着手。自行制作驱蚊水，步骤并不繁复，大人小朋友都可以动手做。

每种动物都有其喜欢和讨厌的味道，有研究指蚊子很讨厌香茅的味道，而使用纯天然萃取的香茅香薰油制作驱蚊水，香味四溢之余，能有效驱蚊。加上香茅对人体无害，喷在身上对皮肤的刺激亦相对较低。专家指出，制作时加入的香薰精油分量必须小心，加入几滴即可，过多容易引致皮肤敏感，而且精油属于挥发性高的液体，使用时要小心，不要喷到眼睛。如被蚊虫叮咬，痒的难受，可以考虑自制成分天然的薰衣草止痒膏。

### ● 自制香茅驱蚊水

**材料：**香茅精油（10滴）、天竺葵精油（10滴）、雪松木精油（10滴）、蒸馏水（60毫升）、三仙胶（适量）、甘油（适量）

**Step 1:** 因为精油本身不溶于水，所以先将三仙胶、甘油加进蒸馏水内，帮助其混合。

**Step 2:** 用力将混合物搅拌。

**Step 3:** 在蒸馏水内分别加入香茅精油、天竺葵精油和雪松木精油。天竺葵的香味比香茅更为清香宜人，亦同样有驱蚊的效果，所以适合用来调校驱蚊水的香味。

**Step 4:** 将精油与水混合搅匀，然后倒入喷雾瓶子内便大功告成。

## ● 薰衣草止痕膏

**材料:** 薰衣草精油（5 滴）、薄荷精油（2 滴）、可可巴油（15 毫升）、蜂蜡（3 克）

**Step 1:** 首先在量杯内加入可可巴油，然后加入蜂蜡。蜂蜡具有天然防腐作用，亦可作为天然的凝固剂。

**Step 2:** 将混合物隔水加热，使蜂蜡完全溶化并与可可巴油混合。

**Step 3:** 分别加入薰衣草精油、薄荷精油。薰衣草本身具有防蚊叮虫咬之效，而薄荷精油又具有清凉止痕的功效。

**Step 4:** 轻轻地将精油与可可巴油及蜂蜡搅匀，然后倒入药膏瓶内。

**Step 5:** 放置一段时间后，混合液体就会慢慢凝固，完全凝固后便能使用。

## ● 化湿浊，蚊虫难生存

中医学亦有以中草药驱除蚊虫的方法。蚊子喜欢湿热的生活环境，湿和热缺一不可，要避蚊，首先就要破坏蚊子赖以生存的环境。古人案头常会摆放一盆青蒿，一避蚊蝇，而浮萍、艾叶等药材亦是驱蚊的妙品。因此，在芳香祛湿的同时，再加上驱蚊专药，按一定的分量配比，就能有理想的驱蚊效果。

## ● 艾草的多种用法

艾草，它具有有一种特殊香味，只要将艾草点燃，散发出来的烟雾就可以熏走蚊子。另一方法是将艾草与菖蒲一起加水浸泡，然后用来拖地，或者在房间里挂一根阴干的艾条，同样能有助驱除蚊虫。



除了艾草外、一些具有芳香气味的中草药和植物均有驱蚊效果。想购买这些驱蚊中草药十分方便，在普通中成药铺头就能买到。

你大可发挥创意，将买来的驱蚊中药自己 DIY，用剪刀将中药剪碎或磨成粉，再用纱布包起来，放置在房间内，或制作成香囊，可随身携带，美观又实用，而且制作成本低，算是比较便宜的方法。

编辑：无涯

## 长寿的 6 个数字密码

世界各地长寿的人，有没有共同点呢？下面的 6 个数字是经过验证得出的长寿数据，用这些保持青春的秘密延长你的生命吧。读完这份清单，看看是否可以养成某个新习惯，让你更加年轻和快乐。

### 1. 每周锻炼时间

**理想值：至少 2.5 小时**

原因：如果坚持每周锻炼不少于 2 个小时，那么在未来 20 年里去世的几率将比在 2 个小时以下的小 30%。锻炼，即使是在海浪里嬉戏或者随着自己心爱的旋律起舞也可以帮助保持体重、控制血压，从而降低患病的风险。

**都市人最适合的运动方式：**

**快走：**最适合女性的健心运动之一。每天超过 30 分钟、每分钟超过 60 步的快走是对心肌非常有益的锻炼。

**慢跑：**健身是最好方法。我们的血液，会因为奔跑而沸腾，我们的身体代谢系统，会更畅快地完成新旧更新。更重要的是我们的精神，会因为身体含氧量的增高而愉快。

**骑自行车：**是一种充满情趣的运动。不断移动和变换的环境给运动者一种精神上的刺激，让人不容易感到疲劳。

### 2. 身体质量指数

**理想值：25 以下**

原因：BMI（身体质量指数）在 18.5 到 22.9 之间的女性远离疾病的机会是体重超标、常常久坐的女性的 2.5 倍。BMI 在 22 为最佳。

✧ **BMI 指数=体重（公斤）/身高（米）的平方**

🍎 正常体重：BMI 指数=18~23.9

🍎 超重：BMI 指数=24~27.9



### 肥胖：BMI>28

如果你的 BMI 值为 22~23.9, 那就要恭喜你了, 因为 22~23.9 是按照亚洲地区标准不易罹患疾病的 BMI 值。如果你已经超重或肥胖, 就需要减肥。

建议你: 多吃膳食纤维及富含营养但是低热量的食品, 如不是太甜的水果和蔬菜。选用低脂肪的配料和烹饪方式。饥饿时, 要选择一些既可以饱腹, 又不含高热能的有益于健康的食物。例如全麦面包、麦片和豆子。多进行有益健康的运动, 如参加健康跑活动。

## 3. 腰围

### 理想值: 89 厘米以下

原因: 腰围在 96 厘米以下的女性死亡风险比其以上的女性低 23%。89 厘米以下是理想值。

腰围的测量方法是: 被测量者两脚分开 30~40 厘米, 测量者将一根没有弹性、最小刻度为 1 毫米的软尺, 放在其胯骨上缘与第十二肋骨下缘连线的中点(通常是腰部的自然最窄部位), 沿水平方向围绕腹部 1 周, 紧贴而不压迫皮肤, 在正常呼气末测量腰围的长度, 精确至 1 毫米。

## 4. 总胆固醇水平

### 理想值: 5.2mmol/L 以下

原因: 总胆固醇水平在 5.2mmol/L 以上的, 患心脏病的风险增加, 达到 6.2mmol/L 则风险是 5.2mmol/L 以下的人的 2 倍。

如果你的总胆固醇超标, 那么这些食物会帮助你降低胆固醇, 例如黄豆、燕麦片、鲑鱼、橄榄油、苹果、葡萄柚、大蒜、茶等。



## 5. 每天摄入的纤维量

### 理想值: 25g

原因: 美国营养学杂志上称: 饮食中每次多 10g 纤维素, 因冠心病猝死的风险就相应减少 17%。纤维素虽然不能被人体吸收, 但有良好的清

肠的作用，因此成为营养学家推荐的六大营养素之一。常见食品的纤维素含量如下：

谷物：4%~10%，从多到少排列为小麦粒、大麦、玉米、荞麦面、薏米面、高粱米、黑米；

麦片：8%~9%；

燕麦片：5%~6%；

马铃薯等薯类：3%；

豆类：6%~15%。

蔬菜类：笋类的含量最高，笋干的纤维素含量达到 30%~40%，辣椒超过 40%。其余含纤维素较多的有：蕨菜、菜花、菠菜、南瓜、白菜、油菜。

菌类（干）：纤维素含量最高，其中松蘑的纤维素含量接近 50%，30%以上的按照从多到少的排列为：发菜、香菇、银耳、木耳。

坚果：3%~14%。10%以上的有：黑芝麻、松子、杏仁。

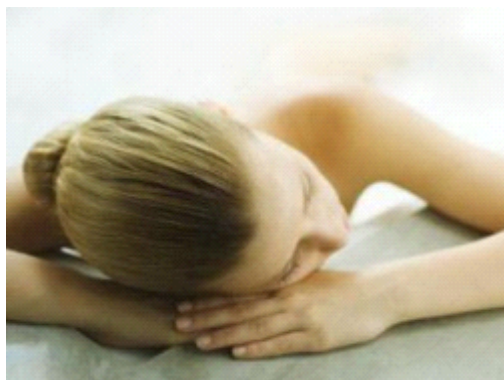
水果：含量最多的是红果干，纤维素含量接近 50%，其次有桑葚干、樱桃、酸枣、黑枣、大枣、小枣、石榴、苹果、鸭梨。

各种肉类、蛋类、奶制品、各种油、海鲜、酒精饮料、软饮料都不含纤维素；各种婴幼儿食品的纤维素含量都极低。

## 6. 每夜睡眠时间

**理想值：7~8 小时**

原因：睡眠时间在 6 小时以下的人与睡眠时间维持在 6~8 小时之间的人相比，寿命更短的几率要大 12%。睡眠时间在 7 小时以下会造成调节饥饿感的激素分泌紊乱，从而导致体重增加及相关问题。



看完上面的 6 个秘诀，你能坚持几点呢？其实，保持健康和延年益寿的方法是多种多样的。美国专家最近还盘点出健康长寿的几条另类理由，且是经过科学证实的。

**老夫少妻更长寿，结婚有助于延年益寿：**研究还发现，老夫少妻型夫妇更长寿。相差15~17岁，男性早亡危险会降低五分之一，相差7~9岁，男性早亡危险降低11%。而老妻少夫则不见得。

**宣泄怒气有益血压：**美国卡内基梅隆大学最新研究发现，遭遇不快之事时，与平心静气“自我消化”相比，在适当的场合宣泄心中怒气其实有助于降低血压，促进全身健康。

**发牢骚有益身心：**美国明尼苏达大学精神病学系教授约翰·布兰特纳博士的最新研究发现，在参试癌症患者中，与强忍疼痛的人相比，对疼痛抱怨不停的人活得更长。这些患者会要求医护人员采取更多措施帮助其镇痛。研究还发现，对于其他人群而言，发泄心中不满有助于提高其心理健康，改善免疫系统功能，有助延年益寿。其机理是，人毕竟是社会动物，大家聚集在一起发发牢骚，即使不能改变任何现状，至少也有益身心健康。

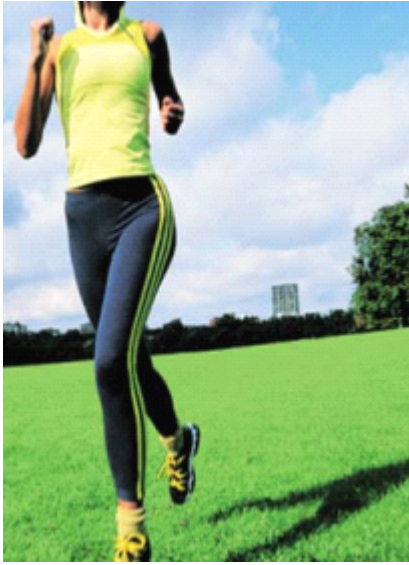
**爱八卦更愉快：**《激素与行为》杂志刊登美国密歇根大学一项最新研究发现，女性经常和姐妹们八卦聊天，有助于缓解压力和焦虑，有益身心健康。新研究负责人斯蒂芬妮·布朗博士表示，如果女性经常八卦，可增加体内黄体素。黄体素在“建立人际关系及促使女性更愿意协助他人”方面发挥着重要作用，可使女性在助人过程中乐意承担更多风险。

**骂脏话减轻疼痛：**《神经学报告》杂志刊登英国基尔大学生理学家理查德·史蒂芬斯博士及其同事完成的一项新研究发现，在感觉痛苦的情况下，骂脏话的作用犹如一剂强镇痛药，而这一效果在那些通常不骂脏话的人群中体现最明显。但是研究发现，平时应该尽量不要骂脏话，否则真正遭遇疼痛的时候，骂脏话的镇痛作用就会大大失效。

编辑：苦作舟



## 走路减肥 每天走多久才有效？



瑞士日内瓦大学生物统计学研究员迈克尔·科斯坦拉博士说，15分钟的步行运动对你的心脏及精神状态有助益，但对减重是不够的。他的论文目前正刊载于美国公共卫生期刊。

有研究建议，正在减重的人减少100卡路里的饮食，或透过每天15分钟中度或快步走以燃烧100卡路里的热量。而科斯坦拉表示，需要更远距离的步行来甩掉体重。

在此研究中，他花了5年的时间完整的调查6010位年龄介于35岁到74岁间的瑞士成年人的生活型态，然后针对每日的脂肪燃烧企划了以下每天步行运动建议，受试者安排15至30分的步行，分别分为缓慢、中度、快步或运动式的疾走，不同的走法决定代谢速率及燃烧脂肪的量。

如果参加测试的人做低强度运动，则他的发现如下：

- 平均成年人每天缓慢步行15分钟，只燃烧9卡路里的热量。
- 平均成年人每天缓慢步行30分钟，只燃烧25卡路里的热量。
- 假定所有参与的人执行强度较大的运动，则燃烧更多脂肪：
- 每天中度步行15分钟，可燃烧36卡路里的热量。
- 快步走会增加卡路里的燃烧，每天快步走30分钟，可燃烧129卡路里的热量。

科斯坦拉指出，如果你的目标设定为每天燃烧100卡路里的热量，则15分钟的步行运动是不够的，慢步走消耗的热量实在是少之又少，需要多一点时间的快步走，才可增加卡路里的燃烧，如此才可以顺利达到减重目标。他说你可以藉由漫步行走15至20分钟，而甩掉10磅体重。前提是你必须每天做，但假如你无法减少卡路里的摄取，那么你想燃烧100卡路里，将花掉你1年的时间，才能减去10磅的体重。多吃的150卡路里抵消了所有的运动量，人们往往浪费了减重所做的努力。

但是匹兹堡大学医学中心体重管理中心曼德莱·芬斯顿博士不赞同走 10000 步能减肥的指导，即 1 天走路 45 分钟~1 小时可减轻体重，他认为这种空泛的方法让人不知所措。她认为应该科学步行减重 运动与饮食双管齐下。



设定一个实际的目标，一开始 30 分钟/1.5 公里的步行，随着身体适应以后，调整为步行 30 分钟/3 公里。即想办法在有限时间内增加运动速度。

为了要在短时间内减去多余的体重，减少卡路里也有帮助，但运动的代价小于食物。曼德莱·芬斯顿博士解释说，你 1 天减少 500 卡路里，1 周即可减少 1 磅体重，如果你每天固定做一些运动，你只能减少了 350 卡路里，剩下的需要通过减少食物摄取来实现。也就是想多减肥，必须要运动和饮食双管齐下。

编辑：李婷欣

# 漫画养生

**步行**是世界上最好的运动!

世界卫生组织说的

· 每天坚持步行30分钟以上, 体力好的人可  
延长些时间, (量力而行) 就可以啦! 简单方便!



· 步行的好处:

1. 没那么快衰老!
  2. 减少糖尿病的发病!
  3. 可降低高血脂!
  4. 可使脑子清楚, 防止老年痴呆!
  5. 能使人愉快!
- .....  
走路的好处多得不得了!



同龄人50年后相遇 ~ 你愿是哪一类型??  
赶快开始运动吧!



步行运动坚持下去, 可以代替很多保健品!

叫我来, 怎么还不开车?



今天不开车了, 你知道吗, 步行是最好的运动!



我叫你来是想和你一起步行运动的!

女子啊! 没问题!



走吧! 步行去加油站!





亲爱的朋友：

感谢您翻阅我们的《健康期刊》，希望本期的内容对您能有一定帮助。

如果您对这本《健康期刊》有什么意见和建议，请在此留下您的墨宝。

谢谢！

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

联系电话：028-87394807

邮箱：jkglzx999@163.com