



2016 健康有計

歲首至年終各有節氣，養生重點按時不同。除了平日要均衡飲食加運動，留意以下健康年曆表，為自己編出2016保健養生計劃，想健康就沒有難度！

撰文：黃穎妍（營養師／香港保健食品協會會員）

1月

重點：

呼吸及心腦血管系統毛病易出現，注意身體抵抗力及保暖。

保健提示：

- 注意身體抵抗力及保暖，踢走寒氣，多在晚上以熱水泡腳暖腿（要注意水溫），促進血液循環。
- 多作腹式深層呼吸，增強肺部及氣管功能。

飲食提示：

- 多吃性質溫熱食品——糯米、生薑、蔥、大棗、桂圓、枸杞、杏仁等。八寶粥屬方便之選，有健脾養胃、消滯、益氣安神之效。
- 多吃能滋陰潤肺並加強身體抵抗力的燕窩（燕窩或不適合患有婦科問題、癌症或正

接受荷爾蒙療法人士食用。如有疑問，請先向醫生查詢）或雪耳、冬蟲夏草等。

2月

重點：

是月冷暖氣流交接，空氣中廢物較易囤積，易引起呼吸系統問題。

保健提示：

- 新年多團拜，大吃大喝下，腸胃容易悶滯。

飲食提示：

- 飲食以調養脾胃為主
- 低脂飲食配新鮮蔬果，多飲清水或無糖檸檬水。
- 為腸胃補充益生菌，維持腸胃正常。

3月

重點：

天氣回暖，雨水增多，應注意關節問題。

保健提示：

- 帶備足夠衣物防寒保暖，應付多變天氣。

飲食提示：

- 多食用清熱解毒、溫補陽氣的食物，如蕎麥、薏苡仁、菠菜、芹菜等。
- 食用富含維生素C水果，如奇異果、士多啤梨、橙柑、西紅柿（番茄）等。
- 補充有保護關節健康作用的營養素，例如二型膠原蛋白、葡萄糖胺及魚油，以防勞損不適。

4月

重點：

氣溫轉暖，但一早一晚溫差仍然明顯。

保健提示：

- 此月節氣較適合健脾潤燥

飲食提示：

- 春季飲食宜清淡，避免過度燥熱辛辣。
- 百合、山藥、蓮子、枸杞、雪梨、蓮藕都是不俗選擇。
- 平日為身體多加添抗氧化力量，例如奇異果、橙、西柚、藍莓、西蘭花、番茄、蘿蔔等蔬果，穩定肌膚質素。

5 - 6月

重點：

夏季來到，注重養心除濕，小心夏季倦怠症。

保健提示：

- 動作不急不緩，呼吸均勻有序，飲食以清爽清淡為主。
- 多吸取天然空氣，不要長期逗留冷氣環境。

飲食提示：

- 清利濕熱食品最為適合，如瓜類、黑木耳、三豆薏仁粥等。
- 忌食肥膩生濕、煎炸燒烤食物，煲湯可適當地加入陳皮健脾胃。
- 或可定時飲用雞精，補精神、補健康。

7 - 8月

重點：

適合治療冬季疾病，但暑熱常使人食欲不振。

保健提示：

- 別因天氣熱常喝冷飲冰水，會令脾胃寒氣滯留。

飲食提示：

- 生薑有驅寒暖胃之效，炒菜煎魚時可放薑絲，溫胃散寒。
- 適當食用味道微酸的食物，開胃消滯，不應過分貪食寒涼食物。
- 多飲溫水，避免中暑。
- 補充護眼營養，防止陽光破壞視力。

9 - 10月

重點：

暑氣漸消，熱冷交替開始明顯。

保健提示：

- 飲食清淡柔潤，起居注意保暖。
- 注意肺部保養

飲食提示：

- 集中滋陰益氣，潤肺止咳。
- 梨可助清六腑之熱，預防秋燥。
- 補充膠原蛋白，穩定肌膚，鎖緊水分。

11 - 12月

重點：

氣溫持續降低，人體陰氣較重。

保健提示：

- 防寒保暖，進補的好時節。
- 多食用高纖及碳水化合物較豐富的膳食選擇，為身體健脾補氣之餘，同時增加腸道蠕動。

飲食提示：

- 集中滋陰益氣，潤肺健脾，適當增加五穀類選擇（如五穀米飯、番薯、小麥、大豆等）。
- 多吃黑色食物，如黑芝麻、黑米、黑木耳、黑棗等，增加固腎作用。
- 可選擇飲用中醫配方的雞精系列，補氣強身。◆