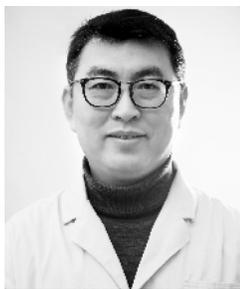


随着生活条件的改善,人们越来越重视自己的健康,饮食养生话题受到越来越多人的关注。一些常见的养生说法是否科学?该怎样避免走入养生的误区呢?来听听首都医科大学附属北京康复医院神经外科医师张峰的解答和建议。

# 科学养生指南

□本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院  
神经外科医师  
张峰

## 这些“流行”的养生误区你中招了吗?

### 早起一杯淡盐水?

小心盐分摄入过多

有种说法认为“早起一杯淡盐水对身体有好处”。我们对这个问题不能一概而论,要因人而异。患有高血压的老年人每天早起喝一杯淡盐水,就会引起盐分摄入过多,反而对身体不好,喝温白开水会更好。

### 吃什么补什么?

饮食误区要警惕

用中医的观点分析“吃什么补什么”有一定的合理性。但是从西医的方式来思考,这一说法就不够严谨了。按照“吃什么补什么”,腰不好或者肾虚就要多吃腰子。从营养成分来看腰子属于蛋白质,蛋白质摄入过多会引起肾脏负担加重。如果因为心脏不好就吃猪心的话,脂肪含量高的猪心反而会增加心脏负担。

总而言之,吃什么补什么是一个饮食误区。如果患有某些特殊疾病,需要听取专业医生或者营养师的建议,而不是自己判断。

### 补药能增强免疫力?

选对才能补对

怎么选补药也是有讲究的,要想补得对先得了解症状。气虚的人一般会有疲乏无力的表现,可以喝西洋参、黄芪水来补气。脾气比较大并且腰疼的患者,可以喝枸杞子缓解。平时免疫力较差、爱感冒的人可以选择灵芝水服用。总之就是一定要对症下药,选得对才能补得对。

### 了解病情凭感觉买药?

不如找医生开药方

有些患者觉得自己对病情足够了解,不用看医生,自己凭感觉就可以买药。这种想法是错误的,因为患者的感觉并不一定就是对,买的药也不一定适合自己。还是应该让医生根据自己的体质,给出专业的建议。

### 多吃粗粮好?

粗细搭配很重要

粗粮属于粗纤维,对于消化道会产生一定的刺激。患有肠胃炎、胃溃疡的老年患者,多吃粗粮会加重肠胃负担。一般情况下,老年人的饮食最好是粗细搭配,可以在大米中添加适当的小麦或者玉米粉熬粥,有利于促进消化和吸收。

### 血脂高不能吃蛋黄?

可以适当吃

血脂高不能吃蛋黄,这种观

点并不完全对。如果是甘油三酯高为主的血脂高,每天吃一个蛋黄或者蒸鸡蛋羹还是可以的。血脂高并不是碰不得蛋黄,而是要注意将蛋黄的摄入量控制在一个适当的范围内。

### 晨练越早越好?

不要早于五点

晨练的时间并不是越早越好,一般选择在早上五点钟到上午十点钟这个阶段晨练,对身体比较有益。但是,不建议早于五点钟去晨练,因为过早晨练就无法保证充足的睡眠。有些心脏病患者,医生也不建议去晨练。

### 钙补得越多越好?

补多了也不行

35岁以后,饮食里的钙往往不能保证达到800-1200毫克,人们会呈现缺钙的状态。缺钙了就越好补,但也不是补得越多就越好。如果钙补多了,体内多余的钙就需要通过肾脏排出,也会增加肾脏的负担。

## 如何做到科学养生

卫生部近期公布国民健康素养调查发现,中国人健康素养及格的只有6.48%。对不懂养生专业理论的人来说,依据书籍、电视等传媒的介绍,“对号入座”地找适合自己的养生或治疗方法是不可靠的,以至于社会上流行什么保健理论就信什么,流行什么养生方法就试什么,导致旧病不去反添新病,甚至没有病弄出病。要想做到科学养生,要做到以下3点:

了解自己的身体状况要通过全面的体格检查和医疗专家咨询,

掌握自己的身体特点和健康状况,由专家指导,量身定做个人的养生方式或项目。从中医学角度而言,就是要先了解自己的体质,这是选择适合自身养生方法的重要依据。

系统学习相关知识 健康人群最好能系统地学习相关的医学科普知识,能够对社会流行的一些养生保健理念具备一定的判断力。同时,无论选择运动养生还是饮食养生,都应理智行动,既要适合自己的身体条件,又要适度、适量。感到不适时,应及时停止,再做调整,这样才对健康有利。

养生不能代替治疗 要正确认识,养生不能代替治疗,养生只能对疾病起到一定的预防和缓解作用,有病不能靠养生,即使是正确的养生方法,也不能治疗疾病。如果有病,不能盲目以养生方式来治疗,一定要到医院诊治。

## 3招解决你的亚健康问题

饮食好 对于饮食无规律,营养不规律,暴饮暴食的上班族而言,“食”对于调养身体亚健康意义非凡。拒绝暴饮暴食,规律饮食,肠胃各机能才能正常运转,营养均衡。

运动好 运动,更利于增强身体抵抗力、调整情绪,释放压力,这对于提升睡眠质量,提升思维活跃度,提升工作效率也将非常重要。培养以运动为主的兴趣爱好,脱离电脑依赖,将大大降低由过度使用电脑导致的颈椎病、腰椎病、眼病等。

睡眠好 睡眠的作用有补充人体的能量、增强自身抵抗力、促进人体的正常生长发育、使人体得到充分的休息等。睡眠对于保护人的心理健康与维护人的正常心理活动极其重要。

## 健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

## 卫生间不用时尽量开着门



浴室的湿气是细菌、霉菌的温床,如果透不出去,还会蔓延到其他房间。阳光、自然风是最好的除湿器,建议卫生间不用时尽量打开门,保持通风。如果是暗卫,就要经常打开排气扇。需要提醒的是,排气扇的灰尘要及时清理,还要时常检查电路安全等,以保证换气效果。

### 吃轻食加点蛋白质



轻食不等于素食,要记住肉蛋奶都不能少。肉类蛋白质含量较高,烹调方式以烫蒸炖煮为主,能减少能量摄入。建议选用深海鱼肉、鸡胸肉、瘦牛肉、虾仁等,这些食物脂肪含量低,且富含蛋白质和铁元素。加入坚果(核桃、杏仁、开心果等),再配一杯酸奶,也是很好的选择。

### 红灯

## 天冷时喝咖啡越喝越冷



天气冷时,捧着一杯热咖啡取暖,真的能让自己暖和起来吗?答案是不会。保暖最好的方式是减少散热,增加产热。咖啡因是一种利尿剂,冬天喝了人更容易小便,身体散热更快。同样,喝酒也并不能起到暖身作用。

## 加湿器和人至少距离两米



加湿器可以增加室内湿度,但因为一些不当操作,可能引起呼吸道疾病。使用时注意几点:用水首选纯净水或蒸馏水。切忌使用加湿器杀菌剂。加湿器离人至少2米远,尤其不能对着脸部吹,否则细小颗粒物就会穿过人体呼吸系统的层层屏障,直达肺泡内部,引发呼吸系统疾病。(刘畅)

## 误区1: 秋季不再注重防晒

防晒这项护肤工作一定不能仅仅停留在炎热的夏季,而是要在一年四季当中都要全方位做好防晒。科学已经验证:80%的外源性衰老都和紫外线有关。虽然秋天天气逐渐走低,但是紫外线的照射依然强烈,所以这段时间我们一定不要放松防晒的工作。防晒绝对是最直接、性价比最高的皮肤抗老方式。

## 误区2: 秋季皮肤起皮就去角质

进入秋季以后,空气湿度下降,天气干燥。很多人在这段时间

## 秋季护肤 警惕三大误区

间会出现皮肤干燥起皮的情况,这是因为肌肤随着环境温度的变化造成的不适情况。而有的人一旦皮肤起皮就认为是角质层太厚了,用一些去角质产品,比如磨砂膏,或者去角质膏等,结果导致角质层越去越薄,最终形成了敏感肤质。

角质层是保护我们皮肤最外面的一层“城墙”,帮助我们抵御紫外线和风沙的侵害,如果角质层变薄,皮肤适应周围环境的

能力就会变弱,不仅皮肤会越来越干,还有可能导致锁水能力变弱,皮肤代谢变差,皮肤会呈现发红、肤色不匀的情况。

秋天皮肤干燥起皮,大多数是因为缺水,所以这个时候我们首先需要做的就是保湿补水。在做补水的时候,一定要注意尽可能选择成分温和的,避免过多化学成分,比如化学添加剂、香精或者是酒精等对皮肤的刺激,降低皮肤在换季时的敏感率。

## 误区3: 入秋以后急于美白修复

当炎热的夏天过后,皮肤被晒黑了一个度,很多人在入秋以后开始关注肌肤的美白修复工作,希望在短时间内达到皮肤快速美白的效果。甚至有些人对成分不是很了解,选择的美白产品里面可能包含如铅汞或者果酸换肤、激素类美白、荧光剂等等有害成分,虽然这些成分短期内可以对皮肤起到美白作用,但是长期来看,这些对肌肤的刺激和伤害是不言而喻的。除此以外,还要注意不同的美白成分不能混搭使用。(刘畅)