

10个“养生建议”听着合理做着伤身

对照一下,看看自己被忽悠了吗



1 血管“垃圾”不清,会形成血栓堵塞血管?

真相:根本没有所谓“血管垃圾”。

“血管里面有垃圾,如果不清理,这些垃圾就会慢慢蓄积,形成血栓堵塞血管,导致百病缠身。”这种说法相信很多人都听说过。

专家指出,血管里根本没

有所谓的“垃圾”“毒素”,有的只是人体正常的“代谢废物”。正常情况下,“代谢废物”会随着血液运输到特定的排泄器官,最终排出体外,并不会对身体造成任何伤害。我们平时适当多喝水,增加排尿,就可以帮助“代谢废物”加速清理。

2 有些食物一起吃会中毒?

真相:“食物相克论”是错误的。

相信不少人一定听过所谓“食物相克”的组合:菠菜和

豆腐不能同吃,否则容易结石;维生素C和海鲜不能同吃,否则会中毒……

中国营养学会名誉理事长

葛可佑表示,食物相克并没有科学依据。一些人在吃了所谓的“相克食物”后确实出现身体不适,这通常是因季节性原

因、食物本身有毒、食物变质等因素引起的,与“食物相克”无关。

3 换季输液可通血管?

真相:没有任何科学根据。

“换季了,又该输输液、通血管了。”每到换季,都有老年

人靠输液通血管。

专家指出,“输液通血管”没有任何科学依据。那些活血化瘀的中药注射剂能疏通血

管、降低血液黏稠度,预防脑血栓,看似鲜活有道理,实则没有科学依据。到目前为止,并没有出现对脑卒中后,每年

定期输液和不输液进行科学的临床对比研究。输液反而可能引起心衰、药物过敏反应等情况,诱发或加重疾病。

4 中药没有副作用,不会伤身?

真相:中药也是药,是药三分毒。

随着中医热,不少人喜欢用中药养生。认为中药没有副作用,不会伤身。实际上

这是一个误区。媒体报道中,也有服用3个月中药而出现中毒肝衰竭的。

中药的化学成分是天然的,并不能说天然就没有

副作用,它的副作用相比西药是未知的,因此我们对于中药应该更加警惕。许多人长期服用中药,一吃就是三五月,一些专家建议长期服中药

的人定期去查肝功能。

“中药没有副作用,不会伤身”的观念得改改了,中药也是药,用前一定要请教医生。

5 经常按摩淋巴能排毒?

真相:淋巴排毒根本是个伪概念。

一些美容养生会所会有“淋巴排毒”的项目,声称按

摩淋巴可以起到排毒治病的疗效。

专家认为,淋巴排毒根本是个伪概念。所谓淋巴排

毒,根本没有科学依据。

健康状态下,淋巴是不会堵塞的,它们自己就会正常循环,根本无须按压排毒。相反,

如果淋巴真的堵塞了,这是疾病,就不能乱按。反之还会扩散,加重病情。

6 多吃碱性食物有益健康?

真相:这是个骗局。

“酸性体质容易得癌症!”“碱性饮食有益健康!”这些说法你听过没有?

这个理论的创始人是来

自于美国的罗伯特欧阳。据悉,2002年,罗伯特一口气写了4本书推广酸碱体质的概念,并先后出版了《酸碱奇迹》系列丛书。然而“酸碱体

质理论”骗局真正被揭穿,是因美国一位癌症患者被这套说法忽悠,放弃了正规的化疗,采用罗伯特欧阳的碱性疗法治疗,最终导致癌症病

情发展到Ⅳ期。这种疗法,竟是在静脉注射的药物中添加碱性的小苏打。

罗伯特欧阳因此被告上法庭,他当庭承认是骗局。

7 清淡饮食就是吃素?

真相:会造成营养不良。

对于“三高”患者来说,医生都会建议清淡饮食,不少人觉得是有菜没肉,又或是水煮青菜。

清淡饮食并不意味着就是吃素,鱼、肉、蛋、奶一口都不吃。正常人天天只吃水煮菜,也会营养不良,更何况是

患者。实际上,清淡饮食标准是少油、少盐、少糖。“荤”是优质蛋白质的来源,也是B族维生素的来源。比如,鱼肉、虾

肉、鸡胸肉都属于高蛋白、低脂肪肉类,很适合“三高”人群食用,前提是适量。同时,长年吃素未必就不会得“三高”。

8 适量喝酒,有益健康?

真相:最安全的饮酒水平是“0”。

“适量饮酒,有益健康”是一直以来流传下来的说

法。然而,这个观点现在被证实也是不对的。

2018年8月,世界顶级医学期刊《柳叶刀》刊文指

出:喝酒直接导致了全球280万人的死亡,最安全的饮酒量为0,即不饮酒才能对健康有益。

同时,酒精和心血管疾病、癌症等多个疾病都有直接关联。

9 趁热吃,对身体更好?

真相:增加食道癌风险。

在吃喝的问题上,很多人认为吃热的、喝热的有助于保护肠胃。

其实,早在2016年6月,

世界卫生组织下属的国际癌症研究机构发布在《柳叶刀·肿瘤学》杂志上的一份研究报告显示,饮用65摄氏度以上的热饮,会增加患食

道癌的风险。

专家指出,正常情况下,人体口腔和食管的温度是36.5摄氏度—37.2摄氏度,能耐受的高温是50摄氏度—60

摄氏度,高温食物从口腔进入胃部的过程中,三个部位都很受伤。

10 内衣用消毒液浸泡更干净?

真相:化学残留会引发私处健康问题。

不少女人为使内裤洁

净,会用消毒液来清洗内裤。

专家指出,用消毒液浸泡内裤,不仅不能完全有

效杀灭上面残留的有害细菌,比如真菌,还有可能因清洗不到位,造成化学物

质的残留,引发私处各种问题和病症。

据《健康时报》

95%的人体内有“带状疱疹”

带状疱疹,由“水痘一带状疱疹”的病毒感染引起,一年四季均可发病,尤以冬春季常见。虽然症状在皮肤上,但是它实际上是神经系统疾病。据血清学研究显示,超过95%的人群水痘一带状疱疹病毒抗体呈阳性。这意味着,95%以上的人都是带状疱疹的潜在得病人群。

后遗症是神经痛

带状疱疹最严重的影响是对神经的破坏,即带状疱疹后神经痛(皮疹愈合后持续1个月及以上的疼痛),这是一类复杂的神经病理性疼痛。多种因素与之相关,如高龄、发病部位接近头面部或上肢、有反复带状疱疹病史、疱疹范围较大、疱疹愈合较慢、治疗不及时、疼痛出现时间较早、情绪焦虑抑郁等。

当心带状疱疹趁“虚”而入

带状疱疹可发生于任何感觉神经分布区,临床上以胸背段最常见,可高达55%,还有腰段、颈段,以及三叉神经分布区域。当机体抵抗力低下或劳累、紧张、生活压力大、感染、感冒时,就可能引发带状疱疹。出疹前偶有低热、全身不适等症状,局部出现瘙痒、灼热、神经痛等;少数患者发疹后才出现痛痒感。

在出现症状1天—4天后,发病部位出现红斑,长出集簇性的粟粒至绿豆大小的丘疹,后变为水泡,在数日内破裂,露出糜烂面,后干燥结痂。痂皮脱落后可留有暂时性红斑或色素沉着,若无继发感染,预后不留瘢痕。有时可伴有2周—4周的临近淋巴结大及阵发性针刺样疼痛。

4件事预防带状疱疹

专家提醒,预防带状疱疹应增强体质,提高自身的抗病能力,使病毒无可乘之机。

好好睡觉 增强自身抵抗力,最简单的方法就是保持良好睡眠。体内的T细胞负责对付病毒,如果得不到充足睡眠,T细胞的数量就会减少,免疫系统功能就会下降。

均衡饮食 平时的饮食非常重要,摄入食物要均衡,种类要多样,多吃一些豆类食物、鱼、虾、肉、蛋等有营养的食物也要多吃,有助增强抵抗力。

坚持运动 人们应每天运动半小时至一小时,每周最好能够积累150分钟—300分钟中等强度运动,或每周积累75分钟—150分钟高强度运动。

尽量躲开“水痘” 以往得过水痘的患者会更容易患带状疱疹,因此要避免接触水痘患者。

据《生命时报》

疫情期间

老人居家怎么防护

对于居家老年人,要加强疫情防控知识的宣传,指导老年人及其家人科学认识和预防疾病,增强防控意识,提高防护能力。尽量减少老年人外出,如果确实需外出,就必须做好个人防护。

老年人的体质较弱,特别是高血压、糖尿病、冠心病、慢性阻塞性肺病等基础性疾病患者抵抗力低,在冬季容易受凉感冒生病。因此老年人一定要注意保暖,身体健康才能更好地抵抗新型冠状病毒。

宗合