

## 天天吃粗杂粮 每天走两万步 吃最好的补品 错误养生,越养越伤身



在养生这件事上,一定要遵循科学。否则,你以为是在养生,其实越养越伤身!以下这些就是典型案例——

### 五谷杂粮好,结果全部都换成粗杂粮

**正解:**粗细搭配才是最好

今年60多岁的刘女士,最近肚子总感觉胀,很难受。就诊时,医生询问她的饮食习惯,她说,“听说吃杂粮对身体好,我每顿都要吃上一些杂粮,最近红薯吃得可多了。”

医生指出,就是因为杂粮吃得太多了,所以导致肚子不舒服。杂粮食用过多,会明显延缓胃排

空,可能导致食物积存。因红薯、玉米等食物含糖和淀粉过多,会刺激胃产生大量胃酸,反流到食管里,对胃黏膜产生损坏。

**建议:**老人吃粗粮,以占当天全部主食数量的三分之一为宜,最多不超过一半。人们通常白天活动多,中午可多吃点粗粮,有利消化;晚上则最好吃细粮,不要吃粗粮。

### 走路有益健康,结果每天走两万步

**正解:**六七千步就行,循序渐进才最好

刚退休的邝女士因为之前工作一直久坐不动,体重从50公斤一下飙升到了70公斤。在朋友的推荐下,她开始运动减肥,玩起了“微信运动”,每天晒步数。坚持在小区里走上几十圈,将步数保持在两万步以上。

结果走了半年后,感觉自己的左膝关节痛得

厉害,检查后发现,左膝关节内侧磨损严重,保守治疗效果不佳,建议行左膝关节单髁置换术。

**建议:**日行万步路,更多是一种口号宣传,具体走多少因人而异。普通人一天一般走7500步左右即可;对于中老年朋友而言,如果强行步行达到1万步,就可能是一种伤害。老年人关节损伤恢复能力较差,要尽量避免对关节有损害的运动。

### 养生一定要选最好的补品吃

**正解:**再好的补药也不能随便吃

“国药泰斗”金世元16岁当学徒那年,看到药店里制作“参茸卫生丸”,听说这个药很补,就偷偷掰了一块吃。没想到,3小时后,他就感到头痛欲裂。师兄因此训他道:“你年纪轻轻的,哪能吃补药!”

二十六七岁时,有家药行宰鹿,碰巧赶上的金世元美美饱餐了一顿。可当他刚回到家,全身胀痛,鼻子流血不止……

从这两件事后,金世元就有了一个认识:再好的

补药,也不能随便吃。

**建议:**随着现代人生活水平的提高,越来越多的人依赖服用中药或者补品来养生、抗衰老,认为吃了补药,就可以万事大吉。其实,养生是一个系统工程,生活不规律、饮食不节、缺乏锻炼,再药补也难以延年益寿。

有疾病的时候,就应该听从医生的建议,按医嘱服药。如身体健康,最好通过锻炼和合理的饮食来进行日常保健,最好少吃药。

### 刷牙特别使劲,结果缺损了

**正解:**刷牙不是越使劲儿越干净,要用对方法  
哈尔滨市26岁的小佳特别重视牙齿健康,养成了“好好刷牙、用力刷牙”的习惯,每天至少刷牙两次,每次持续5分钟。

“我平时刷牙特别仔细,也特别使劲,感觉软毛的刷不干净,都用硬毛的。觉得后牙,牙刷刷不到位,总爱横着刷……”

结果某天出门,小佳感觉一张嘴就进凉风,牙

齿特别敏感,酸疼。到医院一检查,医生说这叫“楔状缺损”,因刷牙太用力,连牙本质都刷没了,出现露牙根儿的情况。

小佳的情况是刷牙方法不对,牙刷太硬,太用力,对牙齿造成伤害,加上十几年的坚持,最后让牙齿很受伤。

**建议:**刷牙的时候力量太大,可能伤害牙齿。使用手腕的力量刷牙而不是手臂的。

### 泡药酒养生,结果中毒进医院

**正解:**不要听信偏方炮制药酒

近日,江苏省人民医院急诊连续接诊了三位因饮用自制药酒而中毒的患者。其中,67岁的张女士被送院时已经开始出现意识障碍症状,刚到医院时瞳孔放大,有胡言乱语迹象。

毒物检测结果显示血液和尿液中均有阿托品和东莨菪碱,诊断为(茄科植物生物碱)中毒。

自制药酒需要大量的专业知识,一方面,配

制、保存、饮用不当也可能造成药酒变质,误饮后造成严重的身体损伤。另一方面,未经医生诊断,擅自饮用有药效的自制药酒可能与自身体质不符,会适得其反,还可能留下很多安全隐患,甚至出现中毒现象。

**建议:**不要自己采摘植物,不要听信偏方,炮制药酒。

据光明网

## 3岁女孩被蜜蜂蜇伤后 妈妈及时送医 救了孩子一命

近日,一位年轻的妈妈抱着孩子来到了医院。女士告诉医生,她的孩子3岁,刚才在公园玩小腿被蜜蜂蜇伤了,孩子疼得一直哭。她把毒刺用公交卡刮了出来,然后用冰矿泉水给孩子冲洗,孩子的疼痛才减轻了点。

“您做得非常好,孩子出现了嗓子不舒服可能就是全身过敏反应的前兆,现在孩子的血压、呼吸、心率等很正常,您选择来医院就诊也是正确的做法。”

医生为孩子开了点外用的药,然后在医院观察,并嘱咐护士对孩子多察看及询问。

大概20分钟后,孩子出现了大片疹子,小便失禁,呼吸困难。

孩子被推进了抢救室。这个时候,孩子的血压已经测不出,呼吸浅快,全身大片的红色皮疹,脸色苍白,小便失禁……

孩子出现过敏反应,过敏性休克。医生紧急抢救。10分钟后,孩子睁开了眼睛,小脸也恢复了红润,血压也回升了。后来,孩子在抢救室治疗并观察了24小时后,各项体征恢复正常。

医生告诉孩子的妈妈,她正确的判断和及时的处理救了孩子,当孩子出现嗓子不舒服的时候,第一时间选择来医院就诊,就是这个做法救了孩子。

被蜜蜂蜇了后,患者局部皮肤会出现疼痛、瘙痒以及红肿等症状,少数患者局部会有水疱形成。病情较轻的患者几小时左右症状可以消退,严重者可能会出现全身中毒症状,表现为头晕、头痛、恶心、呕吐等,甚至还会造成肝、肾功能受损,出现呼吸困难以及全身性过敏等后遗症。因此,被蜜蜂蜇伤后需要及时处

理,避免对身体造成不良影响。

遇到蜂蜇伤后,应该这样做:

第一,立即用针头或者注射器挑出毒刺,或用卡片刮出毒刺。用镊子夹出毒刺是错误的,因用镊子或钳子夹住毒刺的那一刻时,有可能会把毒刺内的残留毒液再次注入人体内,加重过敏反应。

第二,蜜蜂蜇伤,因其毒液为酸性,可用肥皂水涂敷蜇伤局部。黄蜂毒与蜜蜂毒不一样,为弱碱性,局部可用食醋擦洗患处。如果在户外,也可以用凉水冲洗蜇伤处,对局部的疼痛就会有一定的缓解。

第三,局部红肿发痒可外用药膏观察。

第四,若全身出现皮疹、恶心呕吐、嗓子发紧、心慌憋气、大小便失禁等不适症状时,一定要切记立刻就近就医。

据《健康时报》



## 18岁以上人群 可同时接种 新冠和流感疫苗

今冬明春,可能会出现新冠与流感等呼吸道传染病叠加流行的风险。中国疾控中心认为,18岁及以上人群可在一次接受免疫服务时,在两只胳膊分别接种灭活流感疫苗和新冠疫苗。

18岁以下的人群,建议流感疫苗与新冠疫苗接种间隔仍大于14天。

宗合