



中医养生保健常见误区

○刘姿含

对于养生保健以及中医治疗,很多人并不能充分了解,总认为这两者是“一家”。他们并不知道:疾病并不是靠吃一些保健品,进行一些养生保健就能痊愈的,这样做反而会延误了病情;也不知道:各人的体质不同,其他人合适的养生方式就一定适合自己。相关的中医养生保健误区还不少,下面这些都是比较常见的。

误区一:药食同源,所以食物可以治慢性病

食物、保健品和药物的根本区别,就在于它们的“效力”不一样。食物性质平和,其中含药性成分少,这样才可以作为食物日常食用。如果一种食品吃几天就让血脂、血压明显变化,这种东西能成年累月吃吗?敢随便多吃吗?事实上,越是“效用”明显的食物,越是要小心对待,不能过量,不能吃错了体质。而米、面、青菜、苹果这样的食品人人都能吃,正是因为它们性质平和,没有那么强的“生理调节”作用。所谓饮食养生改善体质,通常都是长期食用才会明显见效,不会三两天就有明显效果的。

保健品往往是食物中各种营养

成分和药性成分的浓缩产品,它改变人体功能的“效力”就会强一些,而且不能受到其他食物成分的制约。如果用对了,固然有利于健康,但一旦用错了,也可能“跑偏”而带来副作用。如豆腐含大豆异黄酮,男女老少皆宜,而大豆异

黄酮胶囊就不一样了,孩子和男人绝对不能随便吃,即便对于中老年妇女也不是人人适合。

药品则效用更强,改变人体代谢的能力更强,而且它们的意义就在于短期见效。吃错药、吃错剂量是一件可怕的事情。

很多人经常问:我吃中药西药都治不好,你说吃点什么食品能治好?这种期待,本身就是错误的。因为普通食物没有那么强的效用,除非长期调养。这里不是否定食物调整能改善很多疾病,而是想说,饮食养生是长期的功夫,可是浮躁的现代人恐怕已经等不了一两个月的时间,不要说终生的养生了。

误区二:只要是食疗就是安全无毒的

很多人热衷于“食疗”的原因,就是因为觉得食物安全,心理上好接受。其实,那些所谓“药食两用”的食物,之所以有治疗效果,正是因为其中含有较多的药效成分。无论是食物还是药物,只要其中的药效成分多到一定水平,就有毒性。这就是毒理学的基本原则:剂量决定毒性。

食物在正常量的时候是安全的,但吃得足够多,其中的药效成分达到一定水平,就变成了药物。比如说,每天喝2两绿豆煮的汤属于正常食物;但喝3斤绿豆煮的水,就变成了药物,因为是正常量的15倍。又如,烟酸和烟酰胺本来是一种B族维生素,正常每天吃十几个毫克,但如果作为控制血脂的治疗药物,剂量就是膳食量的几十倍,这时候它就有明显的副作用了。即便是水,喝得足够多都会导致死亡,更不要说生茄子中还

有茄碱这种毒素(就是土豆发芽时产生的毒素),生茄子吃的量大了之后,就和

吃发芽土豆一样危险。所以,只要是食疗就安全无毒的说法,并不能够成立。

误区三:什么人都可以用同样的食疗方子

很多自封的专家喜欢冒充中医,大谈传统养生和食疗。其实,真正的中医是要辨别体质之后才下药的,而且药物配伍也要非常仔细地调匀寒热,而绝不可能像“大师”们那样给所有的人都开一类方子。仅就这一点,已经足以判断他们不是有资质的中医。

从营养学角度来说,也是要辨别不同人的生理状况和营养状况,按照个体情况来安排食谱。如果一个营养师给什么人都推荐同样的食谱,那只能说,他不是个合格的营养师。

误区四:营养学就是食疗的学问

由于人们对营养学了解甚少,很多人以为营养学就是食疗的学问。食疗是我国传统疗法之一,形式为饮食,但并不拒绝加入各种药材。从食疗的书籍来看,很多都是添加中药材的,至少也要用药食两用的食材。至于鸡汤或大米之类,主要是作为载体



老年人护膝9招

○昭阳

膝关节骨性关节炎是最常见的关节疾病,严重影响着老年人的生活质量。积极防治膝关节炎,是老年人日常生活中的一件大事,不可等闲视之,以下建议可以尝试尝试。

1. 一旦身体超重,就要积极减肥,控制体重,减轻膝关节的负担。

2. 注意走路和劳动的姿势,不要扭着身体走路和干活。避免长时间下蹲,因为下蹲时膝关节的负重是自身体重的3~6倍,最好改为坐位。长时间站着也要经常变换姿势,防止膝关节固定一种姿势而用力过大。

3. 走远路时不要穿高跟鞋,要穿软底鞋,以减少膝关节所受的冲击力,避免膝关节发生磨损。

4. 膝关节遇到寒冷,血管收缩,血液循环变差,往往使疼痛加重,故在天气寒冷时应注意保暖,必要时戴上护膝,防止膝关节受凉。

5. 有膝关节骨性关节炎的人,尽量少上下楼梯、少登山、少久站和少提重物,避免膝关节的负荷过大而加重病情。

6. 既要避免膝关节过度疲劳,又

要进行适当的功能锻炼,以增加膝关节的稳定性,防止腿部的肌肉萎缩,这不仅能缓解关节疼痛,还能防止病情进展。

7. 每2周至少进行1次20分钟的有氧运动。锻炼时要做好准备活动,轻轻地舒展膝关节,让膝关节充分活动开

以后再参加剧烈运动。练压腿时,不要猛然把腿抬得过高,防止过度牵拉膝关节。

8. 骑自行车时,要调好车座的高度,以坐在车座上两脚蹬在脚蹬上,两腿能伸直或稍微弯曲为宜。车座过高、过低或骑车上坡时用力蹬车,对膝关节都有不良的影响,应加以克服。

9. 在饮食方面,应多吃含蛋白质、钙质、胶原蛋白、异黄酮的食物,

如牛奶、奶制品、大豆、豆制品、鸡蛋、鱼虾、海带、黑木耳、鸡爪、猪蹄、羊腿、牛蹄筋等。这些既能补充蛋白质、钙质,防止骨质疏松,又能合成软骨及关节的润滑液,还能补充雌激素,使骨骼、关节更好地进行钙质的代谢,减轻关节炎的症状。除此之外,多吃富含含有维生素K的食物(如豌豆、椰菜)和服用一些氨基葡萄糖补剂,对膝盖健康也有好处。

(编辑/潘毅)

来使用的。国内外开的食疗餐厅,也都要加入各种中药材来起作用。不吃任何药材,完全靠长期日常饮食来改善疾病的做法,虽然在国内外都很提倡,但见效时间通常会会长一些,已经不是人们所期待的那种快速见效的食疗了。

营养学属于预防医学,它主要关心的是如何通过平衡的营养成分和保健成分来维持健康,并减少患各种疾病的风险。营养学也关心如何通过饮食和生活调整来控制慢性疾病,比如如何控制血糖、血脂等。如果做得好,长期来说有可能逆转疾病指标,减少药物用量或者甚至停药。但这种饮食调整都不是依赖一两种食品的,和偏方治病完全不

是一回事。

误区五:慢性病可以用偏方治愈

按西医的说法,慢性病都是多因素疾病,而且终生无法治愈。这话很客观,但听起来不太爽,远远不如一个偏方搞定的说法那么让人心情愉快。所以,常常有人一旦听说什么药能够根治糖尿病,就去追捧,赶着去上当受骗,尽管内行一听就知道是骗子的话。

饮食的事情也一样。糖尿病也好,高血脂也好,很大程度上的确是吃出来的,也的确可以用饮食的方法令其明显改善,不过这和偏方治病完全不是一回事。那些吃出来的病,比如糖尿病、脂肪肝等,毫无例外都是“冰冻三尺非一日之寒”,是

长期营养失调的结果,怎么可能指望用一种食物十天八天就治好呢?要想解决问题,当然是要全面改变饮食习惯,平衡营养,增加运动,调整起居,消除病因。只要能坚持健康生活,这些“吃出来的病”自然会逐步改善。

预防衰老一定要未雨绸缪,从青年时期开始就要科学地养生保健,这样才能为身体健康打下坚实的基础。如果忽视了对身体的保养,大量透支健康,势必会降低身体的免疫力,使一些本来不该发生的疾病,早早地找上门来。养生保健一定要做到“少而思老,康而思病,未雨绸缪”,这样才能健康地颐养天年。

(编辑/潘毅)