

# 如何科学饮食养生? 专家教您避开误区

饮食养生话题受到越来越多人的关注,一些常见的说法是否科学呢? 该怎么避免走入饮食养生的误区呢? 来听听医生的解答和建议。

### 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,就会引起盐分摄入量过多,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。

总而而言,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。

**补药长寿又防病? 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。

**了解自己凭感觉买药? 不找医生开药方**  
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。患有食道炎、胃溃疡的老年患者,多吃粗粮会加重胃肠负担。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。

**晨练越早越好吗? 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。

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。

**钙补得越多越好吗? 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。缺钙了就得补,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,也会对肾脏造成伤害。

**蛋白粉能增强免疫力? 有一定道理**  
吃蛋白粉真的会提高免疫力吗? 这个说法有一定的道理。对于缺乏蛋白质的人来说,补充蛋白粉可以使免疫力在一定程度上得到增强。

**避开常见的饮食养生误区,有助于帮助我们真正地做到科学饮食、有效养生。相信网络上的众说纷纭不如听取医生的专业建议,科学指导为我们更有效的饮食养生提供助力。 科普中国**

避开常见的饮食养生误区,有助于帮助我们真正地做到科学饮食、有效养生。相信网络上的众说纷纭不如听取医生的专业建议,科学指导为我们更有效的饮食养生提供助力。 科普中国

## 这些征兆要小心 当心是类风湿关节炎

有一种疾病会让关节畸形甚至丧失功能,并且病情易反复,让患者痛苦不已,这就是类风湿关节炎。什么是类风湿关节炎? 早期有哪些症状? 又该如何预防呢? 近日,人民网记者就此采访了江苏省人民医院风湿免疫科主任张缪佳。

“类风湿关节炎以慢性、进行性、侵蚀性关节炎为主要表现,是常见的高致残性自身免疫性疾病。”张缪佳医生表示,目前我国类风湿关节炎主要呈现“四多”特征,即患病人数多、共患病患者多、中重度患者多以及并生基础疾病者多。

张缪佳医生介绍,如果类风湿关节炎病情没有得到较好控制,会造成关节软骨及骨破坏,导致关节间隙狭窄,僵直,畸形,活动能力丧失;还会出现关节外表现,如合并肺部结节、肺间质病变或肺纤维化、皮肤血管病变、心血管疾病早发、骨质疏松,甚至患者会因为劳动能力和生活会力下降,出现焦虑、抑郁等。

那么,类风湿关节炎早期有哪些表现呢? 张缪佳医生说,在类风湿关节炎早期或活动期表现为关节晨僵,是指早上起床后关节的僵硬

感,在活动后可以逐渐减轻,晨僵时间往往大于30分钟。其次是关节疼痛及肿胀,多关节受累,好发于腕关节、近端指间关节、掌指关节,也可发生在膝关节、肘关节、肩关节、踝关节、足趾小关节。有此表现的患者应及时到风湿免疫专科就诊。

张缪佳医生建议,有关节肿痛病情活动期患者应充分休息以缓解症状,症状减轻后可适当进行功能锻炼,以减轻关节僵硬、维持肌力和关节活动性。功能锻炼包括被动运动和主动/助动运动,如行走、游泳、打太极拳、骑自行车等在康复治疗中,应以活动时尽量不增加关节负荷为原则,可以使用一些辅助工具减轻关节压力,保护关节功能。

张缪佳医生提示,对于类风湿关节炎来说,早期诊断、早期治疗是阻断或延缓关节结构破坏、阻止关节发生畸形与残疾,改善预后的根本措施。同时,医生及家属应给予患者心理支持,以提高患者的随访依从性、药物依从性和治疗效果。

人民网

## 吃橘子上火 也许只是你的身体错觉!

到了这个季节,各品种的橘子就开始登陆市场。橘子一瓣一瓣剥开,个头不大,果肉很软,味道又甜,很受大家喜欢,不少人轻飘飘一吃就是两三斤。

然而,不少人对吃橘子依然顾虑重重,流传最广、影响最大的说法就是:最好不要吃橘子,原因是因为橘子性温,容易“上火”。还有人说,现在的橘子这么好,都是染色了的;还有人担心,橘子吃多了,会变成“小黄人”,不好看,还有害……

橘子真的会让人上火吗? 到底要不要吃橘子? 今天我们来聊聊橘子。

### 橘子有什么营养? 冬季水果里的VC“大户”

橘子是柑橘类水果中的一员,它味道酸甜,还富含维生素C(Vc)。柑橘类水果中Vc的含量通常也有20~30mg/100g,比冬天另两个水果明星——苹果(1~5mg/100g)和梨(4~8mg/100g)可要多多了。

在缺少新鲜果蔬的冬季,橘子绝对是很好的Vc来源,基本上一个中等大小的橘子,就能满足孩子每天一半的Vc需求。而且,柑橘中还含有丰富的钾、类胡萝卜素,以及橙皮素、柚皮素等等,它们都是对健康有益的成分。所以,在冬天,橘子绝对是为数不多的水果中比较好的一种。

### 橘子吃多了会上火? 吃完注意及时漱口

“上火”是个很难定义的概念。所谓“上火”,是古人对一类身体感受的归纳总结。很多人吃橘子之后就会上火,牙龈红肿,嘴巴溃疡……就说是上火。这是怎么回事呢?

其实,对于橘子来说,出现这些问题的罪魁祸首是——橘子中的糖分含量高。毕竟橘子的含糖量也有10%呢。

吃太多橘子,意味着就会摄入大量糖分。高糖分会让嗓子发干发涩;有一些敏感的人,还可能因为橘子中的果酸,感到牙龈和胃部不适。如果吃完后没有及时清洁口腔,这些食物残渣、糖分就容易造成口腔内细菌滋生,引起炎症,初期可能表现为牙龈发炎,主要特征是牙龈红肿、容易出血、有肿痛。

这些是不是很像你吃了水果后感觉“上火”的表现?

所以,很多人就会认为吃橘子容易上火。但解决的方法很简单:别贪嘴,每天吃一两颗橘子还是可以的。而且,吃完橘子后及时用牙线清理牙缝中的果肉残渣,并且及时用清水漱口,那么你可能就不会觉得有任何水果让你“上火”了。

就没多大。比如当年赫赫有名的苏丹红鸭蛋,后来评估发现,大约每天吃1000个才有可能有危害。不过,就算“吃了没事”也照样违法,我们还是应该严厉抵制这种行为。

其次,橘皮的表面是油性的,就算想染色,染料也难以穿透。一般你用手摸一摸,如果手变红了,那就可能是涂了染料了,就走开,不买罢了。

关键是,吃橘子的时候,我们都要剥皮呢,染色最多也是表皮,果肉是进不去的,去皮再吃就没问题了。

**橘子吃多了,会变成“小黄人”? 只会短时间影响“颜值”**  
还有人问,橘子吃多了皮肤会变黄,会变成“小黄人”? 这是真的吗? 的确,这不是谣言。如果吃太多橘子,皮肤的确会变黄,就可能变成“小黄人”。

这是因为橘子(柑橘)中含有丰富的胡萝卜素,如果经常吃很多橘子,人体就会摄入太多胡萝卜素,人体代谢不掉,血液中的含量过高,就会导致皮肤变黄,这种情况被称为“高胡萝卜素血症”,也叫“橘黄症”,这种症状的典型表现就是手掌、足底明显变黄,严重的甚

至会全身的皮肤变黄。

不过,它只会短时间地影响“颜值”,并不会影响健康。只要暂时不吃黄色的橘子,过一两周就能恢复正常,一般也不需要进行治疗。

而且,除了柑橘(橘子),胡萝卜、南瓜、木瓜、芒果等蔬果中的胡萝卜素也含量丰富,如果吃很多,也会变成“小黄人”。如果你发现最近有点面色变黄,也要看看自己是不是这些蔬果吃多了。

**每天吃几个橘子更健康? 糖分多,吃两三个即可**

还是要提醒大家,橘子糖分还是比较多的,橘子中的含糖量平均是11.9%,甜的橘子还会更高。如果吃太多橘子,能量摄入可不低。所以,也不要吃太多。

我国膳食指南推荐,普通成人每天吃水果的量是200g~350g左右,折算到柑橘类,差不多也就是两三个中等大小的橘子。

如果实在爱吃,多吃一两个橘子也没问题,但一定要注意少吃点其他主食,同时注意清洁牙齿。

北京青年报

## 明明很困还失眠? 可能是这些习惯在“作祟”

“求之不得,寤寐思服。悠哉悠哉,辗转反侧。”这是《关雎》中描述的失眠场景,但大部分失眠的人并不认为失眠是一件浪漫的事,相反,很多人都因难以入睡、甚至彻夜无眠的情况感到焦虑。实际上,睡眠异常有可能这些生活习惯导致的。

**经常熬夜**  
比如一些自由职业者,经常晚上两三点睡,白天十点才起床。长此以往,想要改变这种不好的生活方式时,很多人就会开始失眠。

**长期生活不规律**  
生活节律打乱的人群,诸如医生护士、传媒工作者、运输行业人员等长期倒夜班的,往往会失眠。

**生活压力大**  
由于社会原因和个人无法解决的问题,一些人会因生活压力导致失眠,要练习正确看待事情,建立坚强的内心世界。

**长期饮酒**  
有些人为了保证“好”睡眠,睡前会喝一杯酒。但是长期如此,反而出现了失眠问题,因此这种习惯我们是不推荐的。

除了不良习惯,还有一些疾病可能会导致失眠:

1、睡眠呼吸暂停综合征的患者睡眠质量非常差,患高血压、糖尿病、高脂血症、心脑血管病的风险也非常高,多见于男性。如果睡觉打呼噜特别严重,或者打呼噜中间经常会暂停的,一定要去医院筛查有没有这种疾病。

2、心衰的患者或慢性喘息性支气管炎患者是剥夺性睡眠,晚上反复咳嗽或一躺平就喘,会影响睡眠。一定要及时治疗原发病,也有利于病情好转。

3、女性或老年人,尤其容易患不安腿综合征,要及时到医院接受药物治疗。

除了上面提到的一些不良习惯或某些疾病,生活中因受到某些刺激而出现情绪波动,也容易引起失眠。

正常的睡眠是身体健康的信号,是身体最好的补剂。有睡意的时候躺在床上,保证睡眠时间的相对固定,是很好的预防失眠的方式。 科普中国

## 体重骤减 若有这些症状须提防癌症

如果不是刻意减肥,出现突然的体重减轻,就需要警惕了,也许是患癌的警示。

近日,牛津大学的学者在BMJ发表研究称,体重突然减轻的同时伴有某些临床特征或体征以及血液检测指标异常,则提示患癌症可能性大。

研究发现,对于男性,体重突然减轻并伴有这10种临床症状或体征,包括腹痛、食欲不振、吞咽困难、咯血、非心源性胸痛、腹部肿块、胸部症状、缺血性贫血、黄疸和淋巴结肿大,则患癌可能性较大。

而对于女性,体重突然减轻的同时伴有11种临床症状或体征,包括腹痛、食欲不振、背痛、排便习惯改变、消化不良、腹部肿块、胸部症状、缺血性贫血、黄疸、淋巴结病和静脉血栓栓塞。

北京青年报

## 这些养生误区您“中招”了吗? 来听听专家怎么说

生活中,您可能听说过“石板上晒太阳对身体好”“喝醋可以软化血管”这些说法,很多人都是半信半疑、难辨真假。如此养生方式真的可信吗?

### 石板上晒太阳? 小心损伤皮肤和视网膜

我们都知道晒太阳可以预防骨质疏松,医学上也提倡生活中多晒太阳。在夏天阳光强烈的时间段,经常能看到有些人躺在公园的地面上、石板座椅上晒太阳,也就是所谓的“石疗”。殊不知,这种“养生”方式的风险极高,会对身体造成严重的伤害。

石板由于吸收了光照的热量,温度很高并且持续发热。躺在高温的石板上,很容易引起烫伤。尤其是糖尿病患者,因为自身皮肤对温度的敏感度比正常人低,即使石板很烫也感受不到,因此更加要小心皮肤烫伤。糖尿病患者皮肤溃烂后,愈合能力非常差,普通烫伤甚至发展到化脓性损伤,引起全身性感染。除此之外,人们在太阳下暴晒时,会受到强烈的紫外线照射,这样不仅会损伤我们的视网膜,还可能导致皮炎。

中新社

## 职场年轻人焦虑到“头秃”? 专家详解如何科学认识“发际线”

快节奏的职场、高负荷运转的家庭,甚至无时无刻充斥着“未读消息”的线上交流正在成为当下人群的焦虑源泉,“我太熟了”“令人头秃”“挺秃然的”成为一些都市年轻白领交流时的口头禅,不少人在现实中真切感受到发际线“一退再退”的焦虑。“如何拯救发际线”,成为不少职场“打工人”的苦恼。

导致年轻人“头秃”的原因是什么? 在五花八门的防脱发、植发手段中,哪些是正确途径,哪些则是在交“智商税”? 中新社记者就这些问题采访相关专家,对年轻人关注的“发量”问题进行解读。

正常成年人每天都有一定的头发脱落,还有同等数量的头发生长,基本处于动态平衡。专家认为,每天掉头发在50-100根以内,属于正常生理脱落数量。如果每天脱发数量大于100根甚至是200根以上,则属于异常。

“首先要科学认识“发量”问题。脱发主要是指头发异常脱落,如果发量维持恒定,无减少,则是正常状态。如果头皮整体发量减少,或部分区域发量减少,也就是头发稀疏了,即使每天头发脱落数量不多,也是异常的。如果短时间脱发数量激增,或者头皮部分区域头发变得稀疏了,或者发际线变得越来越高,这都不正常。”北京大学第一医院皮肤科主任医师杨淑霞表示,现在很多年轻人面临的工作和家庭压力都很大,生活作息不健康,导致“焦虑到头秃”的现象增多。

据她介绍,脱发常见病因主要有以下几方面:雄激素性秃发,为多基因遗传性疾病,男性较常见;精神紧张、焦虑、抑郁等产生的脱发;内分泌异常产生的脱发,最常见的是甲状腺功能异常,比如甲亢或减退都可引起脱发增加;营养不良引起的脱发增加,常见的是偏食、节食、吸收障碍性疾病、消耗性疾病等。

此外,还有由细菌、病毒、真菌等病原体感染引起的脱发和因药物因素导致脱发,例如一些降压药、降脂药、抗抑郁药等,均可导致脱发数量增加。多种系统性疾病或皮肤病也可导致脱发增多或出现秃发斑。

在现实中,一部分人在有脱发症状之后,会想求助于各类标榜“生发”“养发”的商业机构,希望能找回昔日的发量。记者在一些生活类App上看到,某知名连锁养发馆推出的“玫瑰精油养发”团购的单次价格在250元(人民币,下同)左右,“鲟鱼子养发”更是团购单次价格超过500元。此外,还有诸如头皮卸妆、头皮深层清洁、头皮补水等五花八门的头部项目。

但这些护发、养发机构是否能像消费者期盼的那样,确保头皮健康和头发茂密柔顺呢?

杨淑霞认为,从某种意义上说,头皮放松和按摩有利于促进血液循环,能够令消费者感到心情愉悦和舒适。但养发生发馆毕竟不是医疗机构,不能正确区分各种脱发性疾病,更不能及时有效地治疗脱发问题,建议消费者保持一定的理性,消费时不要头脑过热,尤其要警惕交“智商税”的一些项目。

另外,市场上还出现一些号称可以“生发”的产品,如生姜洗发水、无硅油洗发水、各种电子生发仪等。杨淑霞表示,此类产品的功效不能一概而论,一般而言对生发没有直接治疗作用,仅一定程度上可以作为脱发疾病的辅助治疗。

“与其盲目追求这些外在因素或补救手段,不如尽量避免那些可能会加重雄激素性秃发的有害因素,来延迟脱发的到来和减缓其进展更为实际,例如避免压力过大、摄取过多高热量食物、大量吸烟和过度肥胖等。”杨淑霞说,如果出现脱发问题,建议先到正规医院皮肤科就诊。

中新社