

# 养生追求短期见效无异于冒险

激进式养生再度引发争议。浙江杭州56岁的王女士日前上了热搜,原来她为了增发,在朋友的建议下,每天吃下28颗小药丸,结果头发没多长几根,反倒吃出了肝损伤。

生活中,部分中老年人为了保养身体、调理疾病等,不惜以身试险。而在专家看来,追求短期见效的“激进式养生”、遍尝百草的“实验室养生”等,都是拿健康和生命在冒险。

## 吃近600颗增发药,伤了肝

王女士说,自己吃的是两种中成药。她按照说明,每天定时吃下28颗小药丸,虽然味苦量多,但她心里充满了希望。不料,连续吃了20多天后,王女士逐渐出现食欲减退、尿色加深、皮肤发黄等症状。

杭州市第一人民医院感染科医师许湘飞在查看

王女士带来的药品说明书后,发现该中成药中含有何首乌成分,大量服用将引起肝功能损害。许湘飞表示,像王女士一样用药养生的并非个例,跟她同一病房的余先生也是因为吃了网上购买的保健品,引起肝损伤住进医院的。“除了不能滥用保健品、中成药外,部分看似安全的常用中药,过量服用也易引起肝损伤,比如艾叶、苦参、白果等。”许湘飞说。

## 戴表能降压,还不用吃药?

部分中老年慢性病患者为了追求“康复”“痊愈”,往往也易走极端。最近,在苏州、南京、上海等地的药房,一款名为“降压表”的产品卖得很火。产品说明书介绍,通过磁场对神经系统的作用,减低



小动脉血管的张力,使血压降低,使症状改善与消除。有药房药师介绍,一般戴十五天左右,每天佩戴八小时以上,就能起到扩张血管、软化血管、稳定血压的效果。还有药师甚至表示,“戴表就不用吃药,效果很好”。

佩戴降压表真的有效吗?中国医学科学院阜外医院心内科主任医师张宇清表示,磁疗的概念已经存在很久,但始终没有高质量的研究证明它对于降压有疗效,“高血压是无声杀手,需要及时监测,更不能随便停药”。

## 餐餐食疗,血压不降反升

部分中老年人对食疗也存在很多误解。湖北武汉72岁的肖先生和老伴患有高血压多年,为了稳住血压,夫妻二人几乎顿顿吃药膳,早上喝芹菜粳米粥,吃醋泡姜,中午用芹菜炒菜、天麻炖汤。可惜坚持了一年多,血压不降反升。主治医生告诉他们,芹菜、生姜等虽是常见的食物,如果是当成食物用,配菜时稍微放一点提味即可,但如果当成药物用,就要遵从药物的原则,用量和次数就有讲究。

北京中医药大学营养学教研室教授周俭提醒,食疗药膳并非是绝对安全的。一般来说,食物药性确实比较弱,但大量食用,只要其中的药效成分多到一定水平,就可能会产生毒性。(摘编自《杭州日报》《武汉晚报》《北京晚报》)

## 雨后腰痛怎么调理

问:我有腰痛的老毛病,去年入冬后,连续下了几场雨,我的腰痛毛病加重了,直到现在仍旧没有缓解,有时睡到半夜都会被痛醒。不仅如此,这段时间,我还出现了尿频、尿急等不适,请问需要怎么调理?(广东广州 许女士)

答:中老年人的腰痛根源在于肾气虚衰。春天是阳气升发的季节,艾灸命门穴(位于后腰,与肚脐相对)、肾腧穴(命门穴旁开2横指处),可达到温补肾阳、强腰祛湿的功效,每个穴位灸10—15分钟即可。此外,平时可以喝点巴戟天煲鸡汤。取鸡半只(切块焯水备用),巴戟天15克,牛大力20克,枸杞20克,生姜3—5片。将所有食材放入锅中,加水煲汤即可。(广州中医药大学副校长 张忠德)

快乐老人报  
www.laoren.com 快乐伴一生



快乐老人报心中有老人,笔下无老气

报龄年轻:2009年9月28日创刊,今年只有7岁

报人年轻:编辑记者全是30岁上下,有朝气有活力有想法

善于从老年人角度思考,勇于为老年人利益说话

报相年轻:追求时尚,介绍新事物新知识新技能

让您能更好地适应社会变化,快乐健康地享受金色年华

越活越年轻。

快乐老人报全年定价138元

邮发代号:41-178 | 全年100期 每周一、周四出版



订 中国邮政订热线:11185  
阅 中国邮政订网(bk.11185.cn)  
方 微信订:扫描左边二维码  
式 报社咨询热线:0731-88906498



## 101岁婆婆是个正宗吃货

在广西恭城瑶族自治县,我遇见了一位特别的百岁老人——101岁的黄素梅。她身体健康、精神矍铄。在亲友邻居眼中,黄素梅胃口好,是个正宗吃货。

黄素梅每天的生活都非常有规律。早起吃完饭后,儿子就已经把茶具摆好,一家人围坐在一起围炉饮茶。黄素梅爱喝茶,几乎是每天茶不离口,早上喝四碗,中午喝两碗。黄素梅除了爱喝泡的茶,作为一名土生土长的恭城人,每天打油茶自然也少不了。但是,她的口味很特别,喜欢在打油茶时放几条小鱼提提鲜。只见

她准备好茶叶、生姜、花生、新鲜的野生小鱼,然后一遍遍耐心地捶打。新出锅的小鱼油茶少了些苦涩,多了一丝鲜味。在黄素梅家中,专门备有一个鱼缸,里面都是孙子从附近河里钓来的野生小鱼。

黄素梅还喜欢吃糍粑,晚辈平时会变着花样给她做。“除了萝卜糍粑外,我还喜欢吃糯米粑、艾叶粑、大肚粑……”黄素梅一边数着,一边乐呵呵地笑了起来。(广西南宁 邓丹阳)

## 有高血脂不必断荤腥

3月25日,《中国血脂管理指南(2023)》发布,要求40岁以上成年人每年应至少查一次血脂。

从医学上来讲,高血脂多是吃出来的。因此,部分人查出血脂高后,往往就变成了荤腥绝缘体,天天清水白菜配白粥。这样一来,食物中的油脂量是降了,可蛋白质摄入量大大减少,不仅控不住血脂,还可能导致营养不良。事实上,查出高血脂,猪、牛、羊的瘦肉,去皮的禽肉,鱼虾肉都可以适量吃。如果不爱吃肉,可以适当多吃点豆腐、豆干、牛奶、坚果等食物来补充蛋白质。

有些人查出高血脂后,再也不敢吃鸡蛋。事实上,高血脂人群可以隔天吃一个鸡蛋,每周可以吃两三个鸡蛋。此外,有些人听说,血脂高的人不能喝茶。其实,医生一般叮嘱的是不宜喝浓茶,平时喝点淡茶(尤其是绿茶)是有益于健康的。

总而言之,高血脂人群只要饮食有度,每周进行5—7次锻炼(每次30分钟中等及以上强度身体运动,包括快走、慢跑、游泳等),也可以像普通人一样,在享受美味的同时,控制好血脂。(北京营养师协会理事 顾中一)