

# 年轻的朋友来养生 这些误区你中招了吗?

养生年轻化的背后,是年轻一代对自身健康管理的重视。

都以为养生是老年人的话题,没想到,随着健康意识的不断增强,越来越多的年轻人也加入养生大军。据人民日报近日关注消费趋势报道,在线购买家用医疗器械的客户群体中出现了越来越多的“90后”“95后”。2019年第四季度,某电商平台上的枸杞销量提升了355%,相当比例购买者是“90后”。“养生”已经成为不少年轻群体的生活方式。

养生年轻化的背后,是年轻一代对自身健康管理的重视。但年轻人,你的养生方式对了吗?下面这些保健误区,你有中招吗?

## 喝枸杞泡酒壮阳?

枸杞里含有维生素A、类胡萝卜素等保健成分,有人说枸杞中含有的黄酮类物质、枸杞多糖等有助壮阳。其实,一般来说,1500克白酒中才会放250克枸杞。本来枸杞中的这些保健成分就有限,再加上这些成分在酒中的浸出率并不是特别高,最终真正能起到的“养生”作用几乎可以忽略。唯一可以安慰的就是,过量饮酒伤肝,而枸杞在一定程度上有护肝的作用,能减小酒精对肝脏的伤害,顺便增加一点枸杞的香味,其他的作用几乎没有,也不过是爱喝酒者退而求其次的办法。

## 感冒了喝姜丝可乐?

可乐是高糖饮料,喝多了容易导致龋齿、肥胖和高血糖等问题,甚至会引发骨质疏松,它的里边并没有可缓解感冒的营养物质。即使很多人感觉姜丝可乐确实对缓解感冒起作用,也是其中姜肉的功劳,因为姜属于热性,可以驱寒,对治疗风寒感冒有一定作用。因此,与其喝姜丝可乐,还不如把姜去皮后,直接用水煮姜茶喝,对于风寒感冒还是有一些缓解作用的,若是风热感冒,不仅不能缓解,或许还会加重,所以不能乱

喝姜茶治感冒。

## 猴菇饼干是健康食品?

高糖、高油、高热量,这是大多数饼干的特点。猴头菇在医学上有猴菇菌片可用于“益气养血、固正培本”的说法,不过这是药用,和饼干中添加的猴菇并不同,而且猴菇饼干中猴菇的成分只有百分之十几,从配料表也能看出一些端倪,配料表的排序是:小麦粉、白砂糖、牛油、猴头菇……排在第二位和第三位的都分别是糖和油脂,也就说明除了饼干的主原小麦粉外,白砂糖和牛油含量是最高的,而且还是动物油脂,注定仍然是高糖、高油脂的饼干,算不上健康的零食。

## 补充维生素可以吃蔬菜干?

大多数果蔬,如果直接晾晒的话,可能会在还没有完全变干之前,往往就先坏掉了。因此,我们现在能买到的果蔬干,大多是经过特殊的加工处理过的,而且这种果蔬干吃起来的口感往往是既甜(尤其是果脯等)又咸,而且一咬还脆脆的。了解其加工工艺就会发现,在制作果蔬干的过程中,一般都会将果蔬过油或者油炸。而且配料表中也会标注有麦芽糖、食用油等成分。此外,还要留意钠的含量,如果是高糖、高油、高钠的果蔬干,就放弃吧,远不如直接吃果蔬更健康。

## 吃饱喝足就有利健康?

俗话说“三分饥寒保平安”,此话是有一定道理的。因为饱食终日又缺乏运动,则会造成能量过剩,容易引起肥胖,加速衰老,引发心脑血管疾病。所以八分饱才有利于健康。

## 一日两餐能减肥?

有些女性为了身材苗条,每天只吃两顿饭,认为这样能减肥。其实,恰恰相反,一日两餐的人更容量发胖。

## 喝牛奶会使胆固醇增高?

许多人不喝牛奶是因为他们觉得牛奶会使胆固醇增高,而事实并非如此。研究发现,牛奶中所含的胆固醇并不高,而且喝牛奶还有助于减少冠心病和高血压病的发生。

但是,不能空腹喝牛奶,因为空腹喝牛奶不利于营养的吸收和利用;空腹状态下胃酸过高,乳酸菌很难存活,降低了牛奶的保健作用。

## 老母鸡补身体最好?

用老母鸡补身体最好,是民间长期流行的说法,然而事实并非如此,饲养多年的老母鸡含有过多的鸡油,其肌肉弹性纤维减少,结缔组织老化,鸡肉粗韧,久煮难烂,不易胃肠消化吸收。饲养一年的鸡,无论煮、炖皆宜,容易煮烂变酥,肉质鲜嫩可口。

## 多吃醋有好处?

醋不仅能增进食欲,还能保护蔬菜中的维生素C,有利于胃肠对维生素C的吸收,且在降血压、预防流感上也有一定的效果。于是有人认为吃醋有诸多好处而过度食醋,甚至干脆喝醋。殊不知,醋食用过量,会灼伤食道、腐蚀胃粘膜,还会软化骨质,加重骨质疏松,导致骨折。

## 口香糖能健齿?

有些广告说口香糖能健齿,所以许多人吃了口香糖就不漱口,结果口香糖的糖分就会在口腔中发酵产酸,腐蚀牙齿形成龋齿。另外,口香糖中含有硫化物、防老化剂、增塑剂等添加剂,都有一定的毒性,对人体健康不利。

## 阿司匹林能抗癌?

有着100多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外,还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年,网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症,一夜间这粒小药片俨然成为不少人追捧的“神奇万能药”。

然而,很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。专家指出,阿司匹林有抑制血小板聚集的功能,长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。

## 补钙越多越管用?

全民补钙日渐成时尚,但是很多人不知道,人体对钙的需求量因年龄的不同而异。特别是儿童,如果补钙过量,可能导致身体浮肿、多汗、厌食、恶心、便秘、消化不良,严重的还容易引起高钙尿症。同时,儿童补钙过量还可能限制大脑发育,反而影响正常发育。补钙应在医生指导下进行。

## 维生素就是营养品?

很多人把维生素当成保健营养品,殊不知服用维生素也要因人而异。如:感冒病人可适当补充维生素C;经常喝酒的人可适当补充维生素B6,因维生素B6在脂肪及蛋白质的吸收中发挥重要作用,可作为预防脂肪肝的辅助成分;喜欢运动的人可适当补充维生素B1和维生素C,以补充由于出汗过多而引起的消耗;处于生长发育期的儿童,因机体容易缺乏日常膳食中含量很少的维生素D,可适当补充一些。人体对维生素的需求是有定量的,摄入过量的维生素会引起中毒。

## 三高就是老年病?

很多人认为,高血压是老年多发病,与年轻人没有关系。实际上,基于国内外的研究,高血压与年龄无关,而与几个主要的危险因素有关,包括超重、肥胖、吸烟、饮酒以及家族遗传等。

现代人的物质生活水平提高,体力活动减少,合理膳食、健康生活的行为比例降低,促进了高血压的低龄化。此外,生活快节奏、工作压力、环境压力等也与高血压有一定关系。建议人们饮食清淡,主动进行体力活动和身心放松。

**眼科医生**  
  
**殷丹 Dan Yin, M.D.**  
 (301)770-2020  
 (Mon-Sat. 急诊24HRS)  
 6333 Executive Blvd, Rockville, MD  
 www.washingtoneyeconsultants.com

\* 纽约医学院 M.D.  
 \* 著名的 New York Eye and Ear infirmary 住院医生  
 \* 美国眼科专家文凭  
 \* Holy Cross Hospital 眼科主任医生

**一流医院, 一流医术, 一流设备, 一流医护**

- 无刀激光白内障手术
- 近视, 远视, 和散光激光矫正及人工晶体植入
- 青光眼, 视网膜疾病, 眼睛发炎, 干涩, 眼睑疾病, 角膜损伤
- 糖尿病和高血压眼底检查
- 眼皮下垂修复和眼部美容(包括注射美容填料)
- 定制和验配普通/隐形眼镜

3-089

**罗迅妍 医师 疼痛康复科**  
**Joan Luo M.D.** Board Certified Physical Medicine & Rehabilitation

- 福建医科大学毕业
- 国家康复医院住院医生
- 纽约州立大学研究生
- 宾州大学附属医院住院医生
- 国家卫生总署 Fellow

Maryland Neurological Institute 及 Ann Arundel Medical Center 主治医生

**主治** 脊椎、神经、关节及肌肉疼痛、车祸、工伤、运动跌打、损伤、头痛及中风后遗症, 神经肌电诊断、各种封闭注射、针灸理疗

**接受各种医疗保险及车祸工伤保险**  
 预约电话: 301-987-8988 703-738-6127  
 马州 8943 Shady Grove Court, Gaithersburg, MD 20877 355 和 270-8 号出口  
 维州 3601 D Chain Bridge Road, Fairfax, VA 22030

3-032

**裴万征 医师**  
**Richard Wanzheng Pei, MD, PhD**

- 美国妇产科学院院士
- 乔治华盛顿大学医学院临床助理教授
- Robert Wood Johnson 医学院妇产科毕业
- 哥伦比亚大学生理学博士
- 北京医科大学本科及整形外科毕业

**妇产科**  
 703-698-9668  
 starcareobgyn.com

**聚有十多年临床经验**

**自费优惠**

- 产前检查, 高危妊娠护理, 无痛分娩、接生
- 妇科年检, 各种妇科疑难病症
- 不孕症查治, 人工受孕, 再接通结扎后的输卵管
- 设有最先进 3D 彩色 B 超: 检查胎儿和妇科
- 微创腹腔镜手术: 子宫及子宫肌瘤切除, 不开刀
- 妇科泌尿: 治疗尿失禁, 及非感染性尿急和夜尿增多
- 盆腔整形手术: 修复子宫下垂、膀胱脱出、阴道松弛
- 宫腔镜检查: 根治经血过多
- 子宫镜结扎输卵管, 不须开刀
- 松弛阴道收紧术, 改善性功能
- 痔疮切除、乳房肿物切除
- 药物去除静脉曲张和蜘蛛痔

Fairfax Hospital Office: 3301 Woodburn Rd, Suite 102, Annandale, VA 22003 Next to Inova Fairfax Hospital Tel: 703.698.9668  
 Herndon Office: 106 Elden St, Suite 13, Herndon, VA 20170 Close to Reston Hospital Tel: 703.432.2433

3-049

**MOCH 血液, 肿瘤专科门诊**  
 Montgomery Oncology Care and Hematology

- 美国临床肿瘤学会会员
- Suburban Hospital, Shady Grove Adventist Hospital 专科主治医师
- 美国国立肿瘤研究院 (NCI) 与心, 肺, 血液研究院 (NHLBI) 血液与肿瘤专科 Fellow
- 哥伦比亚大学医学院附属圣文森特医疗中心内科住院医师

**主治** 乳癌, 肺癌, 大肠癌, 胃癌, 肝癌, 胰腺癌, 头颈肿瘤, 肾癌, 前列腺癌, 膀胱癌, 宫颈癌, 卵巢癌, 淋巴瘤, 骨髓瘤 等各种癌症及各种血液病

**王冬梅 医师**  
 DongMei Wang, M.  
 预约电话: (301) 424-9723 (301) 337-8116

地址: 9715 Medical Center Drive, Suite 531, Rockville, MD 20850  
 位于 Shady Grove 医院急诊室右侧的门诊楼内, Metro 及 66,40,43 号公车可达

3-073

**樊薇 Wei Fan MD 内科医师**

主治各种内科急慢性疾病、外科、妇科、皮肤科常见疾病, 健康体检、预防接种、肿瘤普查、妇科年检。

**具有多年临床经验, 认真负责, 耐心周到, 个体化精细诊疗。**

接受各种保险及自费, 全面接受新病人

- 美国内科学会专科文凭
- 美国内科学会会员
- Shady Grove Hospital 主治医师
- Hackensack UMC Mountainside Hospital 内科住院医师

**预约电话: 240-690-4114 或 301-299-3039**

**地址: 2401 Research Blvd Suite 370, Rockville MD 20850**

3-115

**精神心理专科**

**郑三君 医师**  
**Jimmy S. Chen M.D. Ph.D.**  
 Board Certified Psychiatrist

- ★ 美国康乃迪克大学神经内分泌学博士
- ★ 哈佛医学院附属麻省总院和儿童医院研究员
- ★ 天普大学附属达拉威精神疾病中心总住院医师

**主治** 忧郁症、焦虑症、躁狂症、情感障碍、精神创伤后综合症、恐惧噩梦精神分裂症、强迫症、厌食、失眠、儿童行为障碍、多动症、性功能障碍、老年痴呆症。各种精神、心理和行为疗法, 最安全、有效、先进药物疗法。

公民入籍英文免试证明 司法协助

Tel: 240-498-4509; 240-888-0403; 301-740-2680; 接受多种医疗保险和自费  
 Fax: 301-560-4924 Email jimmychen1988@hotmail.com  
 18502 Office Park Drive Montgomery Village, MD 20886, Gaithersburg (270 Exit 11)

3-022