

女星孙俪被质疑过度养生

很少出席红毯的知名女星孙俪日前现身某活动,但没想到她的状态引起了热议。镜头下的她脸部浮肿、脸色憔悴,整个人没有精气神。对此,有网友质疑孙俪养生过度,从而导致断崖式衰老。在专家们看来,这些质疑或许有一定道理。以孙俪长期节食、素食为例,有研究显示,女性如果长时间吃素,或许会加速衰老进程。(摘编自《辽沈晚报》《兰州晨报》、澎湃新闻)

长期吃素或会加速衰老

孙俪是典型的素食主义者,她从很多年前就养成了吃素的习惯。这些年,孙俪经常在社交平台晒出素食菜单,照片中的每一样食物都非常精致,摆盘也无可挑剔。

中山大学公共卫生学院营养学系教授蒋卓勤对长期素食持否定态度,“健康膳食讲究荤素合理搭配,素有素的营养,荤有荤的好处,长期营养不均衡,身体肯定受不了”。蒋卓勤表示,很多吃全素的人反而易出现肥胖、高血压等多种症状。因为植物性食物中缺

少多种不饱和脂肪酸,而这些成分大量存在于鱼类等动物性食物中,它们对于防治心脑血管疾病非常重要。

此外,有研究显示,若女性长期吃纯素食,植物油不饱和脂肪酸所产生的过氧化物,会与人体蛋白质结合形成脂褐素,在器官中沉积,从而加速女性的衰老。

坚持“排毒”是在折腾身体

孙俪还是“排毒养生”的忠实拥趸。从膳食食疗、穴位按摩到针灸理疗,她几乎每一样都尝试过。比如,她曾公开分享“16+8轻断

食”法,即一天24小时内,进食时间严格控制在8小时内,其它16个小时不吃东西。孙俪认为,轻断食对排毒有帮助。谈及“排毒养颜”时,孙俪的心得是:“一般吃过晚饭后,食物的残渣会停留很长时间,再加上一晚上没有喝水,肠道中的细菌、霉菌就会发酵,产生有害物质,而清晨起床后空腹饮用一杯淡盐水,可清洗残渣、消毒杀菌……”

辽宁中医药大学附属医院心血管科主任医师张艳表示,坚持“排毒”是在折腾身体。以“轻断食”为例,它仅适用于肥胖、血压血脂偏高等特殊人群,而且需在医生的指导下进行,对正常人群并不适用。

在浙江大学医学院附属第一医院全科医学科主任任菁菁看来,“排毒”就是伪概念。很多人认为,血管堵塞是因为里面堆积了太

多垃圾,定期排毒就不会患上心血管病。其实,所谓“血管垃圾”是指代谢废物,血液的功能之一就是将其运送到肝、肾等器官,分解后排出体外,因此没必要借助外界干预来“排毒”。

养生保健讲究适度

在河南省中医院名中医主任医师毛德西看来,养生保健讲究“适度”。如果过分迷恋养生保健,将养生作为自己生活的绝对重心,每天为自己的衣食住行制定一套严格的养生程序,到最后就可能演变成这样也怕吃,那样也怕吃,这样做担心影响身体健康,那样做也怕影响身体健康。长此以往的后果将是:如果某天没有按照程序执行,漏掉了其中一项,或者身体稍有不适,就会感到特别焦虑,反而影响身体健康。

食疗药膳

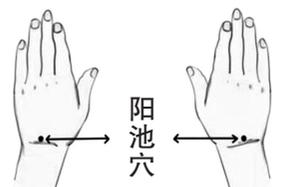
喝悦心安神茶 缓解失眠

又到年末,部分人因为操心各种事情,精神莫名紧张,最终导致入睡困难和失眠易醒。今天给大家介绍一款既能够疏肝解郁又能安神助眠的茶饮——悦心安神茶。

具体做法是:取合欢花、龙眼肉各5克,用开水冲泡代茶饮即可。其中,合欢花能安神解郁,龙眼肉有养心安神的功效。此茶饮适合血虚肝郁型失眠患者,日常表现为胸胁胀满、胀痛,情志抑郁、焦虑,心慌心悸,易受惊,失眠,入睡困难,睡眠浅,梦多易醒等。(广东省名中医、广东省中医院脾胃病科学术带头人 黄穗平)

穴位按摩

按摩阳池穴 缓解手腕酸痛



关节是身体中活动最多的地方,也是最容易磨损的地方,尤其是手腕。如用力不当或过度,会导致手腕酸痛、疲劳,甚至关节肿痛。

阳池穴(位于腕背横纹中点)是腕关节保健的重要穴位,经常按揉阳池穴,能缓解因劳损导致的各种不适。取穴时,将手背向上翘起,在手腕背面出现的皱褶中,有一个最靠近手背的皱褶,在它的正中央有一个压痛点,它就是阳池穴。

如果手腕出现酸痛症状,可在早晨和睡前洗手后,按揉阳池穴5—10分钟,酸痛症状缓解后减少到5分钟即可。需要提醒的是,当手腕已经出现肿痛,甚至关节变形,建议先到医院就诊。(摘编自央视)

“宝总泡饭”或会伤肠胃

电视剧《繁花》带火了男主角同款的“宝总泡饭”。隔夜冷饭加水烧开,再配上腐乳、酱菜,软糯又美味。然而,在养生专家看来,泡饭简单易消化,但吃多了可能会伤害肠胃。

江苏省中医院消化科副主任医师曹婷婷表示,泡饭由于加入了汤水,会使米饭变得更加柔软,因此通常会被误认为是养胃的一种方式。事实上,如果长期吃细软、半流质食物,反而会削弱胃消化和处理食物

的能力,甚至引发消化不良等肠胃问题。广州中医药大学第三附属医院消化内科医师赵静也认为,吃汤泡饭相当于“喝饭”,如果进食时不能充分咀嚼,容易引起胃胀胃痛等不适。而且,汤泡饭中的汤可能会中和一部分胃酸,减弱胃酸的消化功能。因此,消化功能不好的人不建议食用汤泡饭。

“部分人到了冬天容易出现胃寒、消化不良等不适。”曹婷婷建议,冬季调养脾胃,可适当进食温

热性的食物以温阳散寒,如羊肉、桂圆、生姜等。在各种中医特色疗法中,艾灸具有辛温散寒的作用,艾灸胃脘穴(在脊柱区,第12胸椎棘突下,后正中线旁开1.5寸)、中脘穴(位于上腹部,脐中上4寸处)、神阙穴(在肚脐中央)等,可起到以祛除寒气、强健脾胃的效果。(摘编自《金陵晚报》《羊城晚报》)



腹泻期间要忌口吗

问:请问发生腹泻时需要忌口吗?具体有哪些食物最好暂时不要吃呢?(山东青岛 蔡女士)

答:腹泻期间应避免食用各种刺激性食物,比如辣椒、大蒜、洋葱等。腹泻期间还要避免食用生冷的食物,比如冷饮、雪糕等,以免加剧腹泻。此外,喝牛奶也要注意。这是因为,牛奶中含有乳糖,而腹泻期间消化道乳糖酶数量减少,乳糖不能得到分解,就会刺激肠道,从而加重脱水、腹泻等症状。

在这,顺便说说腹泻时能吃什么。一般来说,只要肚子不太疼痛,胃里能够接受食物的时候,就可以开始吃点东西,比如小米粥、米糊、藕粉羹等,以及煮得很烂的面条。然后,逐渐增加一些富含蛋白质的食物,比如蒸蛋羹。(辽宁省营养学会副会长 王兴国)



我身边的百岁寿星

福建泉州后龙镇105岁高龄的肖秀英是一位爱美的老奶奶,她喜欢穿碎花衣服,爱画眉毛,把生活过得很精致。

登门拜访的当天,肖秀英正在缝制衣服,衣服是她从儿媳衣柜里淘来的“古董衣”,因为喜欢上面的碎花,所以找出



90岁后学会画眉毛

来重新缝补了好几次。

肖秀英的生活起居非常有规律,早起喝杯温开水是她维持了近五十年的习惯。孙女刘晓梅介绍,奶奶每天早上六点起床,洗漱后会坐下来喝早茶,比如喝一杯用人参粉、三七粉冲泡的保健茶。肖秀英对新鲜和时髦事物的好奇,到了一百岁也没有削弱。孙女是肖秀英看新鲜世界的窗口,收到快递开箱的日子,就是两个人的节日——肖秀英最喜欢孙

女淘来的各种精美小首饰,总会选上一两件给自己佩戴上。

在孙女的记忆里,奶奶以前就很爱美,出门干活都要打扮得很精致。对于肖秀英来说,爱美是一个系统工程,哪怕到了一百岁也没有懈怠过,每天出门前都要擦粉、画眉毛,戴首饰。“我年轻时基本不画眉毛,天生丽质不需要,到了90多岁时才开始学画眉毛。”肖秀英笑着说。(福建泉州 庄学尧)