



“

随着最后一批90后进入奔三的年纪,许多年轻人好像一夜之间深陷于“恐老症”的黑暗漩涡里。

惶惶地看着有关“熬夜猝死风险”的调查报告,一边熬夜一边忙着敷面膜,吃火锅时喝点金银花,冬天穿着短裙又不忘套上护膝……

年轻人,已经渐渐成为了中国庞大养生队伍中的主力,以及养生谣言瞄准的重点对象。

我们鄙视着父母朋友圈里的养生攻略,但慢慢也会在可乐雪碧里扔几颗红枣枸杞。

不少人抱着一个信念,只要对自己够“狠”,衰老就追不上他们:猛灌水、狂走路,保健品吃空一瓶又一瓶……

但是请各位少年们注意,一边自嗨一边自救,也只是讨个心里安慰,殊不知某些养生方法,可能是在“养病”。

一、保健品

许多平时省吃俭用的人,买保健品却一掷千金。

其实,只要能够做到正常饮食的人,营养成分基本都能处于正常状态,再额外补充并不会有什么用。

而且保健食品是食品的特殊种类,并不是药品,不能替代药物。如果你真的有病,得赶紧去医院治疗。

再者,绝大多数药物都是要经肝脏代谢的,保健品自然也不例外,盲目服用保健品反而可能会弄巧成拙!

如果对自己“医术”很自信,选择了自行服药,运气好可能啥事没有,运气差可能会危及生命。

二、喝茶

喝养生茶是年轻人的生活时尚,不仅有助于降压降脂,还能降低心脏病的死亡率。

抓一把金银花丢到沸水中,再往里面放几颗红枣、撒些枸杞,就成了“去火必备”单品枸杞花茶……

但是爱喝茶不等于会喝茶,这些用中药泡制的养生茶,喝前当辨证,方法不对只能给养生帮倒忙。

首先,喝茶应先辨温热寒凉,60摄氏度以上的茶水,容易造成食道黏膜的损伤和溃烂,长期可能诱发癌变。

其次,茶中含有咖啡碱,有利尿的功效,喝太多茶会加速尿液的排出,加重肾脏负担。

还有,阴虚血燥者忌服薄荷茶,痛经女性请对金银花茶避而远之,体质燥热的人应少喝桂圆红枣茶……

一边自嗨一边自救

这届年轻人爱养生

一边暴饮暴食一边吃健胃消食片



三、喝酒

不少爱喝酒的人担心喝酒对身体不好,会想各种办法补救,在酒里加各种辅料,成了养生酒,泡着喝。

古人认为药酒是把药物的精华萃入酒里,而酒又是粮食酿造的,所以喝酒是对身体最好的保健方式,其实并不然。

因为无论是自己泡的药酒,还是市场上的“养生保健酒”,都是酒,肯定就有酒的共同特性,容易使头脑混乱、兴

奋。

尤其是酒精的代谢物乙醛,其毒性是酒精的10~30倍,具有直接刺激、损害肝细胞的毒性作用,能使肝细胞发生脂肪变性,甚至坏死。

喝酒的危害主要来自乙醛,同时它也是人在酒后产生恶心、昏迷等不适症状,以及致癌效应的元凶。乙醛在体内滞留的时间越长,对身体的损害就越大。

边吃辣条边喝金银花下火



四、走路

“我得更新一下今天的步数”“你今天步数过没过万啊”……

朋友圈晒步数是很多人日常锻炼的目标,甚至还有人日行几万步,就为了拼运动排名。

然而“每天步行1万步”并不是锻炼标准,更不该是硬性指标。步数过多容易损伤膝盖,超重人士尤其要当心。

走路重在强度,如果走得特别散漫,步数再多,也很难达到理想的锻炼效果。

要是跑前不热身、跑后没拉伸、姿势或发力不正确、过分在意速度、特地跑山路等等状况,也会加深对膝关节的损伤。

“朋克养生”不是源于对健康的执着追求,而是对曾经放肆的罪恶感的补偿。

看完上述“野性”养生方法,你有没有找到自己或家人的影子呢?比起吐槽,不如教会他们正确的生活方式。

毕竟生活不止眼前的酒杯和枸杞,还有远方与希冀。

综合

牛奶喝太多反而不利于补钙

补钙的方法,大家最喜欢的莫过于喝牛奶了,但最近的说法是:大量喝牛奶,反而会造成骨质流失。因此一般民众一天饮用牛奶份量最好控制在一至两杯,不宜过多。

成都大学附属医院营养部组长吴红莲表示,一般健康成年人的血磷浓度约为4mg/dL,多数在3mg/dL以下,临床上曾有一位民众验血发现血磷值高达十三以上,但钙浓度偏低,进一步追问发现,原来这位民众认为喝牛奶很好,所以把牛奶当水喝,一天至少灌2000cc,殊不知牛奶虽然钙含量高,但磷含量也很高,过量饮用会造成排挤效用,导致钙流失更多。因此一般民众一天饮用牛奶份量最好控制在一至两杯,不宜过多。

吴红莲指出,慢性肾脏病患者最好避免食用牛奶、羊奶、乳制品、优酪乳、乳酪、优格等食物。这类食物不但含钾量高,含磷量也很高,很可能造成高血磷症。一旦出现高血磷症,就容易引起肾性骨病变,骨质疏松速度会更快,且还会造成血管钙化,增加心血管疾病风险,患者死亡率也会上升。对于慢性肾脏病患者来说,控制血磷非常重要。

佚名

