

这些很火的生活误区 你被“套路”了几个

生活中,有一些健康伪知识成了不少人迷信的“养生格言”。北京地坛医院各学科专家就对常见误区进行科普,快来看看你有没有被“套路”。



吃生鱼胆能治病?

鱼的胆汁中的鲤醇硫酸酯钠、组胺、氢氰酸、胆酸等均会对人体组织造成损伤。所以生吃鱼胆不仅不能治疗疾病,还会引起中毒导致多脏器功能损伤甚至死亡。

憋气30秒能测试肺健康?

当存在呼吸道症状或其他不适时,应根据情况进行相应检查,而不能轻信憋气30秒就能检查肺部疾病这样的谣传。

吃素更有利于控制血脂?

单纯吃素,可能会导致某些B族维生素摄入不足,而B族维生素与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢密切相关。B族维生素主要存在于奶、蛋、动物肝脏和鱼中。因此只摄入素食,可能会患上B族维生素缺乏症,而造成脂肪代谢紊乱,这可能也是血脂异常的因素之一。

白头发拔一根长十根?

“白发越拔越多”的说法

没有科学依据。医生不提倡频繁拔白发,尤其是白发比较多的情况下,因为此举不能减少白发的出现,还会破坏毛囊,甚至引发毛囊炎。

前列腺炎是老年病?

这是一个错误说法。前列腺炎是泌尿系常见病,尤其50岁以下男性患病率较高。青壮年时期是男性性功能旺盛期,性活动频繁,性兴奋的反复刺激容易导致前列腺反复充血,诱发炎症。

秋冬输液能防脑血管病?

输液对于脑血管病的预防不但没有作用,还会因为通过血液内给药,直接在血液里作用,具有潜在的输液反应。

全麻会影响智力?

麻醉药物和其他药物一样,都有代谢过程。随着时间的推移,全麻药物会通过各种途径完全排出体外,不会造成体内残留。

据《北京青年报》

想要滋阴壮阳 试试红颜酒

原料:核桃肉、莲子肉、松子仁、桂圆肉、大枣、枸杞子、补骨脂各200克,甜杏仁100克、蜂蜜500毫升、白酒5000毫升。

用法:将核桃肉、莲子肉、松子仁捣碎,大枣去核,枸杞子、桂圆肉晒干;杏仁(去皮、尖),煮4-5沸,晒干研末。诸药一并放入干净的酒坛中,加入蜂蜜、白酒,盖好坛盖,密封。浸泡1个月后即可,期间每日摇晃1次坛身。每日饮用2次,每次50毫升。

明代《万病回春》载有红颜酒,是用核桃肉、大枣、杏仁、白蜜、酥油和白酒,功效强调“补益”。清代《惠直堂经验方》载有同名方,称“魏国公红颜酒”,具有滋阴壮阳功效。本药酒性平和,大众皆可饮用,尤其适宜于体弱者调补。 据《长寿养生报》

冰糖葫芦好吃 也要小心“长石头”

山楂富含鞣酸,吃多了容易和胃酸、胃里的蛋白质等“串通一气”,结成大石头。

除了山楂,还有柿子(尤其是未成熟的)、黑枣等这些富含鞣酸的食物。它们都是秋冬季节的常见美食,却也都可能导致胃结石的形成。不少轻症患者持续1至2周、每天2至3次,每次口服200毫升以上的可乐,能有效地融化胃石。对于质地坚硬或体积较大的结石,需要通过手术处理。

据新华网、《湖北日报》等

冬天养护膝关节试试四种姿势

寒冬之下,“老寒腿”如何科学进行膝关节锻炼? 湖南中医药大学第一附属医院骨伤六科(足踝关节与矫形科)主任医师曹寅生表示,对于病情较轻、症状不明显的患者,可以通过日常保健,改变生活中的不良习惯改善症状。

比如,避免长时间的不良姿势,避免长时间跳、蹲、跑等动作;尽量少爬山、爬楼梯,少提重物;必要时佩戴护膝;最好选择松软鞋底、有弹性的鞋子,避免穿高跟鞋;可使用助行器、手杖等助行工具,减轻关节负担。同时,可以尝试以

下4种膝关节锻炼方式。

勾脚抬腿法:坐在椅子上或床边,抬腿并用力勾脚尖,坚持抬腿5秒,放松2秒;换另一边重复进行,每天练习50-60次。

双膝夹瓶抬腿法:坐在椅子上,腰背保持直立,将水瓶放于两腿膝盖中间,双腿夹紧,轻轻踮起脚跟,坚持40秒,再缓慢放下,连续做10至15次,早晚各做一遍。

绷腿练习法:伸直膝关节,收缩股四头肌,使其绷紧,保持5秒,然后放松2秒,换另一侧腿进行同样动作,每天练



习5-10分钟。

提踵踮脚法:身体立正,两脚并拢,双手放在身体两侧,慢慢踮起脚尖,用脚趾紧紧抓住地面,再慢慢下落,可有效锻炼小腿肌肉及脚踝。

据《长沙晚报》