

当前,随着物质生活水平的提高,大众对于养生的需求越来越迫切,养生方式和方法更是门类繁多,其中有很大一部分人基于对中医药的信任,选择中医药养生。但是,由于中医药知识的匮乏,造成了很多人对中医药养生的误区,以下简单介绍下中医药养生的常见误区:

**误区一: 养生就要补**

很多人选择各种各样的所谓名贵中药,比如鹿茸、虫草、西洋参、高丽参等药物,或泡水、或泡酒来进补,这些药物的确很名贵,也的确是补药,但是人们恰恰忽略了一点——身体是不是需要,大部分健康人是不需要补的,就如同装满气的轮胎,你如果继续给它打气,结果是很清楚的。

很多人会说,我的身体是亚健康,诚然,当前由于社会和家庭等各方面压力的增加,以及环境污染、食物添加剂等各种因素的综合作用,很多人的身体机能处于亚健康状态,会出现诸如乏力、汗出、失眠多梦等各种各样的症状,选择中医药是很正确的,但是,往往有很多人认为乏力就是气虚,出汗就是阴虚或者气虚,失眠多梦就是气虚或者血虚等等,想当然的选择中药进补,从而越补越虚。

中药的应用有严格的标准,张仲景《伤寒论》用药很重要一条原则就是“有是证用是药”,而我们所谓的气虚证、血虚证、阴虚

证、阳虚证是中医大夫经过对患者望、闻、问、切四诊之后,综合分析而得出的一个判断,并不是简单地套用,所以不能简单地以补来养生。

**误区二: 中药没有副作用**

随着人们对各种药物、生物制剂副作用的深入认识,越来越多的人选择中医药,加之很多医药产品的宣传,将中药的副作用几乎忽略,给人一种“中药是纯天然的,中药是无害的”认识。

我们应该知道中医理论指导下的中药是药物,其治病的基本思想中很重要的一条是“以偏治偏”,就是运用药物的偏性来调整人体功能的偏差,所以药物本身它是有治疗作用的,虽然按照现代药理研究,大部分中药是没有肝肾毒性的,但是并不代表它是没有副作用的。

这就表示,中药如果应用不当,虽然一般不会造成肝肾损害,但是会造成机体功能的损害和偏差。

**误区三: 非药物疗法无限制**

现在,市面上有很多关于非药物疗法的养生书籍,但是,非药物疗法作用的无限扩大,也是有副作用的,可能会对健康造成危害。比如,拔罐疗法是传统医学的瑰宝,它利用空气负压造成机体局部充血、炎症,从而达到防病治病目的的方法。像我们的中药一样,其本身是一种很好的方法,但是它的作用有其适应症,那就说明有不适宜症,甚至禁忌症。

在调整机体状态进行养生的过程中,如果方法选择不当、操作不当会造成正气的损害甚至病情的加重,临床见到很多患者由于过度拔罐造成皮下硬结、皮肤严重

淤青甚至坏死、留疤。

经络,中医认为是气血运行的通道,很多养生方法是通过敲打、刺激经络,从而达到防病保健的作用。虽然从中医理论上讲,针刺和艾灸等各种治疗方法是作用于经络,通过对经络气血的调节达到治病的目的的。

但是,中医对健康的基本认识是“气血和”、“阴阳和”,这种状态的达到并不是通过简单地敲打经络就能实现的;另一方面,中医认为,气血有其生、长、化、收、藏的时宜,不仅体现在四季中,在一天中也同样体现,不合时宜地激发气血的运行就如同该睡觉的时候运动,会打乱气血的“作息时间”从而对机体造成伤害。

**误区四: 食疗人人适宜**

食疗,是几千年华夏文明饮食文化的瑰宝,在我们的防病保健中发挥着重要的作用。当前各种各样食疗养生馆更是应运而生,观其食谱,大部分是“甲鱼、海参、鲍鱼、枸杞、乌鸡”之类各式各样的滋补食材、药材的综合,当然也有如“马齿苋、紫背天葵、香芋、山药”等清热解毒药物及平补药物,虽然样式繁多,但是一般都是简单拼凑,而不能根据食用者的体质进行搭配,造成重花样而轻药效的局面,使得食补而不能达到“补”之功效。

提醒广大养生爱好者,不要盲从商业宣传,如果想通过中医药的方法养生,可以到正规中医医院咨询相关中医大夫辨明体质,合理选择药物和方法,因人而异,因时而异,正确运用中医药的“以偏治偏”,使自己“阴阳和”、“气血和”、健康长寿。

养生四大误区需谨慎:  
**人人都适宜 食疗并非**



世界卫生组织提出的健康新标准

怎样准确描述人体的健康状况,日本有的学者提出了健康条件的四快。所谓四快,即吃的快、便的快、睡的快、说的快。四快虽有概括上的简单片面之嫌,却有认识上的明快形象之感。就是说一个人食欲好,消化能力好,思维敏捷,反应能力强,神经系统功能好,即可基本反映出他的身体是健康的。

为了进一步使人们完整和准确理解健康的概念,世界卫生组织又规定了衡量一个人是否健康的十大准则:

1. 有充沛的精力,能从容不迫地担负日常生活和繁重工作,而且不感到过分紧张与疲劳。
2. 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,事无大小,不挑剔。
3. 善于休息,睡眠好。
4. 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。
5. 能够抵抗一般性感冒和传染病。
6. 体重适当,身体匀称,站立时,头、肩、臀位置协调。
7. 眼睛明亮,反应敏捷,眼睑不易发炎。
8. 牙齿清洁,无龋齿,不疼痛;牙龈颜色正常,无出血现象。
9. 头发有光泽,无头屑。
10. 肌肉丰满,皮肤有弹性。

奶粉开封后不宜存放于冰箱

奶粉如何科学食用和保存?专家支招,避免奶粉受污染和变质,在奶粉开封后的保存过程中,应特别注意奶粉开封后不宜存放于冰箱中。袋装奶粉开封后,最好存放于洁净的奶粉罐内,保持干燥。奶粉开封后要遵循使用时间的规定,开封后超过一月最好不用。而婴儿奶粉包装上的保质日期是在未开封和合适的保存条件时的日期,一旦开封后,就不能采用这个日期。

揭秘人体最易堆积脂肪的部位

**脂肪的种类** 我们的全身都有脂肪组织,这些组织是由储存能量的脂肪细胞组成。造成脂肪堆积的原因因人而异,但大致可分为两类:

**内脏堆积。(脂肪附着在器官周围)**  
**皮下堆积(脂肪堆积与皮下80%的部分中)**

通常打算减肥的人们并没有制定完善的减肥计划来指导自己的行动。虽然也有不少人指出应该进行局部瘦身(例如从腹部开始等等),事实上却很少让人满意。

**常规囤脂部位**  
**女性——脂肪一般堆积在臀部和腿部,形成所谓的“梨形”体型。**

**男性——脂肪一般囤积于腹部,形成“苹果形”大肚。**

请注意,这是两种主导的脂肪堆积样式——也就是无论在男性还是女性身上,都有分别可能形成“苹果形”或者“梨形”脂肪堆积结果。

**特殊囤脂部位**  
**膝盖** 女性的双膝内侧往往是容易堆积脂肪的部位。

**上臂** 同样对于女性,在上臂的中上部区域也是脂肪容易堆积的部位,常包括三头肌部位。

**腹部** 在女性和男性身上都容易堆积脂肪的一个部位是肚脐周围的区域。这甚至也是那些苗条女性身上为数不多的藏有脂肪的地方之一。

**大腿内侧** 大腿内侧囤积脂肪的情况在女性身上十分常见,有时也会发生在男性身上。而导致女性此处更易囤脂的原因在于女性盆骨的宽度较男性更大。

**大腿外侧** 这个区域是最容易形成凹陷或者“棉絮”状脂肪团的地方,常被称为“马裤”。此处集中的脂肪常与大腿内侧和臀部的脂肪组织混合存在。

**臀部** 要是这里没有的脂肪,坐下的时候一定不会舒服,所以脂肪在臀肌的折叠处囤积了起来。万一臀部的大量脂肪被取出掉,那么你将只能依靠适当的锻炼来防止你的臀部下垂到大腿去。

**下背部** 这里的脂肪主要和臀部的脂肪合为一体。

**胸部** 乳房组织由富含脂肪的乳腺组成。男性的胸部也有脂肪和萎缩的乳腺。即是两种性别的人都会在此处堆积脂肪。有时候一些男性的胸部由于除了有脂肪还有发达的乳腺而被误认为是拥有女性的乳房。

**人种差异** 一个具有参考价值的调查指出,脂肪的堆积部位因人种而异。例如,成年亚洲人比欧洲人种更倾向于内脏堆积脂肪或向心性肥胖。而地中海地区的女性则多为大腿外部肥胖。



食用油的三种错误用法

食用油是每天炒菜做饭必需的材料,那你有关注过你的食油错误呢?

**错误1: 高温炒菜**

很多人炒菜时喜欢用高温爆炒,习惯于等到锅里的油冒烟了才炒菜,这种做法是不科学的。高温油不但会破坏食物的营养成分,还会产生一些过氧化物和致癌物质。建议先把锅烧热,再倒油,这时就可以炒菜了,不用等到油冒烟。

**错误2: 长期只吃单一品种的油**

现在,一般家庭还很难做到炒什么菜用什么油,但我们建议最好还是几种油交替搭配食用,或一段时间用一种油,下一段时间换另一种油,因为很少有一种油可以解决所有油脂需要的问题。

**错误3: 血脂不正常的人群或体重不正常的人群,用油没有什么不一样的**

在用油的量上,血脂、体重正常的人总用油量应控制在每天不超过25克,多不饱和脂肪酸和单不饱和脂肪酸基本上各占一半。而老年人、血脂异常的人群、肥胖的人群、肥胖相关疾病的人群或者有肥胖家史的人群,他们每天每人的用油量要更低,甚至要降到20克。