

滋补药会不会吃坏身子?

俗话说“是药三分毒”，中医理论认为，中药的毒是指有偏性的东西，在临床上，中医是用药物的偏性来纠正身体的偏性。如果吃补药使身体产生不舒服的话，就是补偏了。拿人参来说，它有很强的补气作用，可以补虚养气，但如果给火力旺的年轻人吃，吃了往往流鼻血。滋补中药，用在需要的人身上就是补品，用在不需要的人身上就是“毒药”。无论食补、药补都要通过脾胃的吸收才能到达全身，发挥作用。如果脾胃虚弱，运化无力，会导致虚不受补。如果确实属于虚弱体质，补的时候要找专业医生帮你辨别体质，也就是辨明补的方向。中医“虚则补之”和强调

个体差异等进补原则，是很有科学道理的。乱吃补药进补对身体有什么危害呢?

忌以药代食

药补不如食补，重药物轻食物是不科学的。殊不知许多食物也是有治疗作用的药物。如多吃萝卜可健胃消食，顺气宽胸，化痰止咳；多吃山药能补脾胃。很多日常生活中的食物就有很好的调理身体的作用，切不可认为只有药物才是首选。

忌越贵越补

“物以稀为贵”，昂贵的传统中药如灵芝、冬虫夏草、

鹿茸之类，凡治疗保健均有一定的适用对象，故应根据需要来确定是否选用，切勿凭贵贱来分高低，尤其老年群体更应以实用和价格低廉为滋补原则。

忌无病乱补

中医强调，进补原则是“虚则补之”。中药养生，重在补虚，对于无病也不虚的人，根本不需要使用药物，他们的养生以非药物为主。而虚症又分阴虚、阳虚、气虚、血虚等，对证服药才能补益身体。中药滋补大忌就是不辨体质而随意乱补，盲目跟风。所以，进补一定要根据自己的身体状况，“缺什么，补什么”才能

事半功倍。保健养生虽不像治病那样严格区别，但起码应将用药对象分为偏寒偏热两大类。偏寒者，畏寒喜热，手足不温，口淡涎多，大便溏，小便清长，舌质淡脉沉细；偏热者，则手足心热，口干，口苦，口臭，大便干结，小便短赤，舌质红，脉数。若不辨寒热妄投药，容易“火上加油”。

忌多多益善

任何补药服用过量都有害。认为“多吃补药，有病治病，无病强身”是不科学的。如过量服用参茸类补品，可引起腹胀，不思饮食；进补更不是滋补药的随意叠加。对于进补过度的人，最容易犯的毛病就

是上火。中医认为，上火就是人体阴阳失衡后出现的内热症。一旦上火，可能出现口干舌燥、咽喉痛、口臭、嘴破、牙龈红肿、眼睛干涩、流鼻血、头痛、痔疮、便秘、失眠等症状。

忌重“进”轻“出”

随着人民生活水平的提高，不少家庭天天有荤腥，餐餐太油腻，这些食物代谢后产生的酸性有毒物质，需及时排出，而生活节奏的加快，又使不少人排便不规律甚至便秘。近年来，养生提倡“负营养”的理念，即重视人体废物的排出，减少“肠毒”的滞留与吸收，提倡在进补的同时，亦应重视排便的频率和通畅。

忌恒补不变

有些人喜欢按自己口味，专服某一种补品，继而又从多年不变发展成“偏食”“嗜食”，这对健康是不利的。因为药物和食物既有保健治疗作用，亦有一定的副作用，久服多服会影响体内的营养平衡。尤其是老年人，不但各脏器功能均有不同程度的减退，更需要全面地系统地加以调理。所以，滋补药并不是万能的，切记不可不顾自身体质的特点，而盲目地进补。不然不仅起不到滋补的作用，反而损害了健康，滋补药也会变成“毒药”。（据《健康时报》）

多晒太阳降血压

英国科学家完成的一项新研究发现，晒太阳有助于降低血压。

研究人员以身体健康、血压正常的参与者为对象，展开了日晒与健康的关联研究。参与者每天接受两次日光浴照射，每次20分钟。第一次照射中，参与者同时接受紫外线和灯热照射。第二次照射中，参与者只接受灯热照射。结果发现，接受紫外线照射20分钟后，血管会释放一氧化氮，仅接受灯热照射者则无此效应。由于一氧化氮有益降血压，所以研究者认为，是紫外线对降压起到了关键作用，进而降低了心脏病和中风的发生风险。

（据《人民日报》）

小腿细易中风

近日，德国杜宾根医院和德国糖尿病研究中心联合研究发现，腿上脂肪少的人，新陈代谢水平差，他们的死亡率和患心血管疾病的几率是其他人的3倍。研究人员招募了981位志愿者，精确测量了他们的身体质量指数、脂肪分布、肝脏中脂肪沉积状况。结果发现，腿部脂肪越少的人，新陈代谢水平越差。新陈代谢水平降低会增加患心脏病和其他健康问题的风险，比如糖尿病和中风。

研究者认为，如果小腿肚子围度较大，也就意味着这一位置的皮下脂肪较厚，就会从血液中吸引出更多的脂肪酸并储存下来，从而减少患上中风的可能性。如果女性小腿肚子的围度过小，少于33厘米，那么她们体内会存在更多的粥样动脉硬化斑块，这是引起中风的一个重要因素。

锻炼腿部肌肉，可以使腿不细却也很美。平时可以绷脚尖来锻炼小腿肌肉，如工作休息间歇中，原地坐着伸展两腿，用力绷紧小腿肌肉，绷直脚尖，稍停片刻放松，再重复；也可站立两腿轮流绷脚尖；还可仰卧用力绷脚尖或绷脚尖作蹬车状运动。（据《健康时报》）



内蒙古卫健委向您推荐

公民健康素养66条

Healthy Inner Mongolia

近年来，我国在全面建设小康社会和构建社会主义和谐社会的进程中，高度重视提高全民健康素质，坚持以人为本和为人民健康服务的根本宗旨，大力开展健康教育与健康促进工作，在传播健康知识的同时，更加关注人民群众维护健康的内在动力和基本能力，注重发挥人民群众促进健康的潜能，引进健康素养的概念。

健康素养是指个人获取和理解健康信息，并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。公民健康素养包括基本知识和理念、健康生活方式与行为、基本技能等三方面内容。

基本知识和理念

12

坚持规范治疗，大部分肺结核病人能够治愈，并能有效预防耐药结核的产生。



4招有效控制血压

现代人讲究养生食疗，如果是高血压，也能靠吃控制血压吗？管理血压有哪些诀窍？

- 1.健康生活+合理饮食。健康的生活方式是治疗高血压的基础。饮食方面要重点限制钠盐摄入，限制总热量和营养均衡。超重的肥胖者要科学减肥。
- 2.平稳降压，拒绝“过山车”。降压太猛，会导致心、脑、肾等重要脏器供血不足、血流缓慢，引起脑卒中、心绞痛或肾功能减退。血压一般4~12周达标才是安全的。
- 3.监控清晨血压。清晨是一天中血压最高的时段，管理好清晨血压，意味着控制了全天的血压。而且清晨血压不控制的话，心脑血管疾病最易在这个时段“偷袭”。
- 4.坚持服用长效降压药。坚持服药可提高高血压患者的生活质量、延长寿命。专家建议选长效降压药，每天只需吃1次，降压疗效能覆盖24小时。（据《重庆晚报》）

白内障拖久了会变青光眼

87岁的王大爷看不清东西已经十几年了。最近又有了新毛病：眼睛胀痛伴有头痛，他这才来医院就诊，发现双眼不仅患有重度白内障，并且一只眼睛还因晶状体半脱位引发了青光眼。王大爷后来虽做了手术，但还是留下了不可逆的视力损伤。

老年性白内障即年龄相关性白内障，是指中老年开始发生的晶状体混浊，随着年龄增加，患病率明显增高。很多老年人节省，认为白内障不算重，不用做手术。殊不知，白内障拖久了还会导致一些严重的并发症，最常见的是急性闭角型青光眼。（据《大河报》）

疲劳乏力喝粳米山药瘦肉粥

材料：粳米100g、山药200g、瘦肉100g。
做法：粳米淘洗干净，山药、瘦肉切成块，一起放入锅内，加入适量清水，熬煮至米熟透

即可。
功效：粳米养脾胃、补五脏、壮力气。山药性味甘平、补脾胃、补气而不燥，滋阴而不

腻，为平补阴阳的佳品。瘦肉润肠胃，使皮肤有光泽。此粥能改善因脾胃虚弱引起的疲劳乏力、失眠健忘等症状。（据《大河报》）