

随着生活水平的不断提高,人们越来越重视养生保健

养生保健有道,走偏反伤身体

本报讯(记者 张汉杰) 每年10月13日为“世界保健日”。“世界保健日”的设立,旨在推广和普及健康知识,提高人们的健康水平。

随着生活水平的不断提高,人们越来越重视养生保健。社会上,各类养生健康资讯也是层出不穷。特别是微信朋友圈,不断地散播着养生保健信息,如什么东西不能吃、什么东西不能用等。那么,网上和人们口口相传的一些养生保健方法真的正确吗?

在“世界保健日”到来之际,记者采访了市中医院养生堂专家徐征华,请其解读人们在日常生活中的对一些养生保健方式存在的认识误区,防止您在保健身体的道路上“误入歧途”。

【误区一】多吃补品身体才好

进入秋冬季节,因为天气逐渐变冷,所以市民开始进补。10月12日上午,记者走访了我市多家超市、药房发现,滋补品、干货迎来了销售旺季。

“有些人饮食没有规律,不吃早餐或经常暴饮暴食,为了养生花大价

钱买各种保健品进补。”徐征华说,这不是真正的养生。虽然药补、食补也是养生方法之一,但没有什么比用餐与作息规律更重要了。

此外,很多人进补的观念是错误的,他们认为补品越贵越好。徐征华说,中医讲究辨证施补,虚者进补,不是虚证病人则不宜进补。体虚有许多种,每一种虚证都有针对性的补方补药。药不对症,不但无效无益,而且有时有副作用。现代医学证实,很多珍贵的补品只是物以稀为贵,并不是营养价值或者药用价值高。因此,进补前应该咨询中医师,对症服用补品。

对普通人来说,用药食同源的山药、莲子、百合等煮粥做菜,用来食补最为适合。

补药最多只能使病态或亚健康状态恢复到健康状态,一般不可能“超常发挥”。光靠食补不能治病,治病还是要到医院找专业的中医师辨证施治。有些人患病后认为自己身体虚弱,需要服用有滋补效果的药物或者保健品。实际上,这样做往往徒劳无功,甚至会加重病情。

【误区二】“饭后百步走,活到九十九”

散步是老少皆宜的有效锻炼方法。“饭后百步走,活到九十九。”意即饭后散步有益健康。

市民曹建国每天吃过晚饭就会立马招呼爱人和他一起外出散步。“每天如此,坚持了十几年。”曹先生说,听人讲,饭后散步,有助于胃肠消化,所以他才养成了这样的习惯。

真是如此吗?徐征华说,饭后散步确实有助于胃肠消化,但并不是说吃过饭后立马散步。因为餐后食物集中在胃里,这时需要大量的消化液和血液来消化食物。此时,如适当休息,全身血液便可适量地进入消化器官,使食物充分消化。

“如果餐后立刻散步,血液须运送到全身其他部位,胃肠血液供应相应减少,食物就得不到充分消化。”徐征华说,餐后立马散步,对患有冠心病、高血压、胃下垂、慢性食道病以及做过胃手术的病人不利。“所以,饭后想散步,至少要在餐后20分钟进行。”

【误区三】多吃醋、闻鸡起舞对身体好

采访中,徐征华还向记者介绍了一些人们在日常生活中易存在认识误区的养生保健方式。

徐征华说,醋不仅能增进食欲,有利于胃肠对维生素C的吸收,而且在降血压、预防流感上有一定的效果。于是,有人就大量食醋,甚至过量食醋,还有人干脆喝醋。殊不知,醋食用过量,会灼伤食道、腐蚀胃黏膜,还会软化骨质,加重骨质疏松,导致骨折。“所以,食醋虽然有好处,但一定要适量。”徐征华说。

此外,许多老年人喜欢晨练,尤其喜欢在树林里晨练。徐征华说,早晨,空气含氧量相对较少,特别是树林里,因为植物在夜里和人是一样的,吸入氧气排出二氧化碳,植物只有在光合作用下才能排出氧气。同时,低温也不利于老年人健康。另外,清晨,老年人的血黏度高,血压容易升高,中风、心梗的发生率比较高。因此,老年人最好不要“闻鸡起舞”,避开这个时间段锻炼身体。

许昌市科技馆“双节”假期迎客近万人 再“燃”科普热潮,乐享科学盛宴

本报讯(记者 张铮 通讯员 王学真) 10月11日,记者从许昌市科技馆获悉,“双节”假期,该馆开馆8天,累计接待市民近万人。

节假日期间,许昌市科技馆,孩子们通过观看、亲身体验等方式,从视觉、听觉、触觉等方面全方位、多角度了解科学技术知识,感受高科技的魅力。

“节假日带孩子来市科技馆,让孩子体会到了书本上的知识是如何在实践中充分运用的,孩子也体验到了科学带来的无穷乐趣。”采访中,市民罗鹏说,他们全家人在欢快的氛围中接受了一次科普教育。

书画讲述许昌故事 来看“致敬经典”展览吧

本报讯(记者 张莉莉) 10月11日上午,“致敬经典”系列书画展在许昌塔文化博物馆开幕。此次展览集中展示了100余幅河南省五常文化研究院书画艺术家的作品。这些作品的题材涵盖了许昌历史人物、历代文人咏许昌、许昌知名景点、中国传统二十四节气、八大节日、易学文化等内容,讲述了许昌故事,展示了古都魅力,体现着传承创新、笔随时代的精神。

许昌供电公司调控中心完成“双节”假期保电工作

本报讯(杨美霞) “双节”假期,许昌供电公司调控中心圆满完成保电工作。“双节”假期,该中心不安排影响保电区域供电的计划检修工作,精心调整电网潮流,对电压、频率做到全面监视,严禁超稳定极限。因为该公司尽早准备,精心部署,所以确保了“双节”假期许昌电网的安全、稳定运行。

景区观光游玩,文明要牢记心间

本报讯(记者 毛迎文/图) “双节”假期,不少市民扶老携幼外出旅游。我市一些景区迎来客流高峰。记者在走访过程中发现,个别人不注意举止文明,给美丽的环境增添了不和谐的音符。10月6日,记者在禹州市神垕古镇看到,游客攀爬到雕塑上拍照留念(图①)。10月7日,襄城县紫云山风景区,游客将物品随意地挂在雕塑的护栏上(图②)。在紫云山风景区,游客乱丢垃圾(图③)。

