

日走10000步、常喝杂粮粉、每天8杯水、饭要趁热吃……

## 这些养生方法可能会损害你的健康



随着生活越来越好，人们也越来越注重健康、注重养生。然而有些看似健康的生活方式，其实对身体的危害非常大。据呼和浩特市中医蒙医医院治未病中心主任朱晓介绍，现在很多人都会收集一些养生秘诀，但是这些养生方法并不适合所有人。

□本报记者 马妍

### 常喝杂粮粉 血糖提升快

近年来，不仅五谷杂粮深受人们喜爱，五谷杂粮粉也悄然流行起来。很多人觉得杂粮粉既方便又有营养，口感也很不错。可你知道吗？五谷杂粮粉吃多了会伤身。

“五谷杂粮最重要就是含丰富的膳食纤维，能促进肠胃蠕动。但是磨成粉后膳食纤维反而被破坏了，只剩下淀粉和糖类。常吃五谷杂粮粉只会使血糖提升的速度加快，对身体不利。”朱晓说。

### 走路过量 膝盖会受伤

最好的医生是自己，最好的运动是“走路”。生活中不少人每天热衷记录自己的走路步数，和朋友们比赛。大多数人每天都会走10000至20000步。但你知道吗？每天这么走，膝盖会受伤。

前不久，家住赛罕区

的张先生想通过暴走的方式减肥，每天走的步数都在15000步以上。没想到，不到1个月就患上了膝关节滑膜炎。医生告诉他，走路走得太多，属于过度运动。

50多岁的张阿姨平时爱好锻炼，经常到小区附近的公园散步，基本上每天都走20000步。没想到，正是因为走路太多使膝盖受到损伤，时间长了，原本应该起到润滑关节作用的关节腔液越来越多，这才形成了积液。

朱晓提醒，正常人每天应该走6000至10000步，里程3至5公里比较合适。如果天天都是20000步，很可能会伤身。

### 维生素、钙片过量服用有风险

很多人把维生素当作万能品，每天吃几片，觉得有益身体健康。其实，如果身体不缺乏维生素而服用维生素也是一种养生误区，有时还会给身体带来健康隐患。

“比如胃溃疡患者大量服用维生素C，会加重对胃的刺激。还有很多人将维C泡腾片当作提高免疫力的药品，日日泡饮，却不知一旦长



期过量服用维生素C，会增加患尿路结石的风险，也会加速动脉硬化的发生。”朱晓说。

与此同时，过度补钙也是现代人常见的养生误区。补钙的观念在我国可谓深入人心，很多老年人觉得钙补得越多，吸收得越多，骨骼也就越强壮，于是大把大把地吃钙片。其实钙并非补得越多越好，我国营养协会推荐，体重在50到70公斤的老年人每日需钙量约为1000毫克。除了在饮食中获取外，额外补充的钙量在500毫克左右即可，过量补钙不仅会影响人体对铁和锌的吸收，还容易引起高钙血症、肾结石等并发症的出现。

### 辟谷养生要不得

近些年来，辟谷养生越来越受追捧，不吃谷物、肉、蛋等，仅依靠喝水、打葡萄糖来代替三餐，称“能清理肠胃”。名为养生，实则会造成身体出现健康问题。

“首先，辟谷会打乱胃肠道的正常运行、肠道的通透性、消化液的分泌，会影响营养物质的吸收等。辟谷还易引起身体代谢紊乱，会引发胃炎、胃溃疡等疾病。”朱晓说。

### 过量饮水会加重肾脏负担

生活中，经常听到人说：“多喝水好，每天要喝够8杯水才健康。”那么，人体每天真的需要8杯水吗？

对此，朱晓表示，人每天对水的需求量在2000毫升到3000毫升，大概就是8杯水。但我们的三餐中，饭菜和汤也含有水分，所以正常饮食下，每天只需要额外补充1000毫升的水就足够了，而且每一次喝水应少于300毫升。过量饮水会加重肾脏负担，中毒又伤肾，还会导致血液中钠含量过低而引发低钠血症，出现昏睡、恶心、抽搐甚至昏迷的情况。



### 饮食过烫会烫伤食道黏膜

因为饮食习惯，大多数人存在“饭要趁热吃，水要趁热喝”的习惯，可你知道吗？如果食用了过热的食物和水，不仅不会给身体健康助力，还会引发身体不适。

据朱晓介绍，人的食道十分柔嫩，只能承受50℃到60℃的温度。超过这个温度，食道的黏膜就会被烫伤。如果经常吃烫的食物或喝过烫的水，使食道黏膜损伤后反复烫伤、修复，会形成浅表溃疡。最终，会引起黏膜质的变化，进一步发展变成肿瘤。所以建议日常生活中不要吃过烫的食物或喝过烫的水，温度尽量控制在60℃以下。

## 关于布病，你知道多少？

□本报记者 张秋焱

全身乏力、反复发烧，我是不是得了病毒性感冒？腰部和腿部酸痛，关节软组织出现了脓液，这是风湿性关节炎吗？我烤了三四天电，一点效果都没有……如果你在日常生活和工作中常常跟家畜及家畜产品接触，出现这些症状时别忘了检查一下布病。

布病的全称为布鲁氏菌病，是一种由布鲁氏菌引起的人畜共患传染病，感染布鲁氏菌的家畜是主要传染源。目前，已知有60多种动物可作为布鲁氏菌贮存宿主，羊、牛、猪作为传染源最为常见。其中，羊是人类布病的最主要传染源。

7月底，市民王先生购买了羊粪给自家小院施肥，没过多久便持续出现全身乏力、腰部酸痛，并伴有反复发热症状。到医院后检查发现，王先生腰椎间的软组织已经开始化脓和肿胀。经医生诊断，他感染了布鲁氏菌，怀疑他是因为接触了含有病菌的羊粪所致。

呼和浩特市第二医院中蒙医布病科中医专业主任医师段泽武说：“近年来，布病的患者数量有所增长。布病传播途径主要有三种：一是经皮肤粘膜接触感染，如从事宰杀、贩运、兽医、饲养、放牧、皮毛加工、屠宰、挤奶等工作的人员在操作

中接触而感染。二是经消化道感染，主要是食入被污染的水或食物，如吃生拌或未经煮熟、烤熟的牛羊肉等肉类，饮用的乳制品未经检疫且消毒不彻底等。三是经呼吸道感染，吸入了含布鲁氏菌的飞沫、尘埃，如皮毛加工、饲养放牧、打扫圈舍卫生等。”

段泽武表示，除了王先生这样的患者，自己还接诊过因为喝没煮沸的羊奶、吃没烤熟的羊肉染上布病的患者。所以，不跟牛羊等牲畜直接接触的市民也有可能患上布病。

人感染布鲁氏菌后，一般潜伏期为1至3周，平均为2周，个别病

例潜伏期更长。“布病感染后症状多样且非特异，包括发热、出汗、乏力、萎靡、厌食、消瘦、头痛、关节痛和背痛等，这些症状还会反复发作。因为布病症状跟感冒、风湿性关节炎等疾病类似，一些患者在治疗过程中出现了误诊，耽误了病情。别小看布病，人一旦感染了它，脊柱、膝盖等大关节，心脏、肝脾等多个器官和神经系统易受到侵害，不及时治疗可能转为慢性感染，甚至有致残的风险。所以进食生鲜奶制品、接触牛羊等牲畜的人群，一旦出现反复发烧、关节痛、多汗等症状要立即就医，排查布病。”段主任说。