

# TOP 养生 | 健康最亮点



愚人节莫「愚」健康之保健

似乎每年春季,关于保健的常识都会铺天盖地而来,也许是盲从,也许是谈资,微信朋友圈里争相传播的一些“养生秘方”好多竟被“众口铄金”,潜移默化中被人们认可并接受,如“一天要喝8杯水”,如“晨起喝淡盐水可排毒”,如“多吃醋泡黑豆、花生、姜,保你一生不生病”……这些养生传言究竟是真是假?专家在此——解读,2015年的这个愚人节,别让这些保健传言“愚”了您的健康。 郑州晚报记者 蒋晓蕾

## 晨起排毒 喝淡盐水没啥用 房间摆放洋葱防感冒等传言,只能“微信”

春季进补吃枣好,终生不显老

一到春季,肝火旺,甜味食品能够增强脾胃之气,有益健康。因此,春季饮食多食大枣,坊间不是也有“每天吃仁枣,一辈子不显老”之说嘛。

**专家解读:**国家二级营养师王旭峰指出,不光春季,一年进补吃枣都有利。但大枣不好消化,不主张多吃。这是因为,大枣不但水分含量低,仅为67%(其他常见水果多为80%~90%);而且膳食纤维含量高,为

1.9%,明显高于其他常见水果(比如葡萄平均为0.4%、苹果平均为1.2%)。膳食纤维(尤其是不可溶的纤维素)在胃和小肠中不能被消化,一次摄入量大会造成胃肠不适。这就是主张大枣不要多吃的原因。不过,不同的人胃黏膜的厚度及对某些刺激性物质的耐受力不一样。所以,吃多少大枣合适(是吃3粒还是吃30粒)因人而异,并没有一个确切的限量。

一年之计在于春,晨起排毒喝淡盐水

羊年开春,许多养生达人都在尝试一种新的排毒法——每天早上起床后空腹一口气喝下500ml毫升淡盐水。早起喝淡盐水的这一养生方法,在网上也被疯传。

**专家解读:**早晨起床后就空腹喝盐开水,有可能导致血压升高,有一定的健康风险。在正常生理情况下,人体对盐的需求量很小,每日仅需4~6克,日常饮食完全可以满足。

只有在大量出汗或有其他特殊需要的情况下,才有必要饮用淡盐水。有时为了口腔消毒,或缓解咽喉肿痛时,用淡盐水漱口是一种有效的方法。但这些都与饮用淡盐水不是一回事,因此晨起空腹喝淡盐水也一样没有必要。

相反,对高血压病人或伴有高血压的其他疾病患者(如糖尿病等)来说,增加盐的摄入量还可能增高血压,导致病情波动。

醋泡黑豆、花生、姜常咏一生不生病

醋泡黑豆、醋泡花生、醋泡姜,一次不用多吃,两三颗(片)就可以了,对心脏、血液、脾胃等有各种神奇的效果,但要坚持食用才有效,能保一生不生病。

**专家解读:**杨旭峰表示,醋本身的确是好东西,没什么热量,不长肉,能促进消化,保护一些维生素不被破坏。此外,还有杀菌作用,尤其是天气越来越暖,在家中的凉拌菜适当放些醋对身体有益。但醋的好处在很多养生传言中被夸大。比如认为醋对美容、降血压、治疗冠心病有作用,认为醋能减肥等,这些说法都有夸大成分。醋泡黑豆肯定是个很好的吃法,但是不可能有这么大的好处,夸大了醋的作用。

连吃三天大白菜可补水分排宿便

最近一则“大白菜排毒法”颇为流行,大白菜(以叶为主)加水煮,不加油盐,可适量放少许辣椒或是去皮生姜,白菜要煮得烂一点。每天肚子饿了就吃,连吃3天,不吃别的。第三天除了吃白菜叶可再喝些白菜汤。如此坚持21天以上的人,会排出五种颜色的大便,便是把五脏里的毒都排清了。

**专家解读:**大白菜的确含有丰富的粗纤维和维生素,能润肠通便、帮助消化。但以此为主食,不加油盐会造成人体含钠量过低、四肢无力。正常人这样吃几天后,人体内就会因缺乏造成水电解质平衡紊乱,发生食欲不振、四肢无力、晕眩等现象。严重时还会出现厌食、恶心、呕吐、心率加速、肌肉痉挛、视力模糊等症状。这样一来,人很可能会“瘫”在床上不能动弹。而且,中国传统医学认为“白菜性微凉”,脾胃虚寒者多吃白菜易引起恶心、腹痛、干呕等胃肠不适。

春天百病起 房间摆洋葱

“春季感冒多发,放一颗洋葱在房间内可有效防感冒”的保健常识在朋友圈里被频频转发,据称是因为洋葱能吸附空气中的病菌,可“预防感冒”。

**专家解读:**摆放不管用。郑州市中医院呼吸内科主任王树凡表示,“仅靠洋葱散发的气味根本无法抵抗细菌和病毒”。他解释,普通感冒通常由鼻病毒、冠状病毒等引起,免疫力正常的人经对症治疗,一周左右能痊愈。把洋葱摆放在家里,除了闻点气味之外,起不到防病作用。

吃洋葱倒是能增强身体抵抗力,有防感冒功效。这是因为洋葱味辣、性微温,具有发散风寒的作用。同时,洋葱还有抗氧化、降血糖、助消化及清血脂的作用。

### 医疗快递

#### 让奢侈品亲民 让爱美者受益 河南首家“美丽银行”成立

玻尿酸注射微整形,是当今娱乐明星的时尚新宠,其居高不下的价钱却让普通百姓望而却步。为推动奢侈品亲民化,3月31日,美丽时光整形美容医院经上海昊海生物科技股份有限公司授权,在医院三楼多功能会议大厅举行“美丽时光玻尿酸银行新闻发布会暨河南首家玻尿酸银行启动仪式”,正式启动河南地区首家玻尿酸银行,为中原百姓带来“尊贵,却不‘高’贵”的特色服务。

香港·美丽时光医疗集团董事长冯建云董和见云美丽时光整形美容医院总经理靳瑾瑜出席揭牌仪式。

据悉,作为最受欢迎的微整形产品,玻尿酸是目前护肤品行业公认的最佳保湿分子,被誉为肌肤的“保湿黄金”,广泛用于隆鼻、丰下巴、祛除皱纹、美白肌肤等。为让更多求美者受益。该银行的成立,消除了繁杂的中间商供应环节,从玻尿酸厂家直接供货求美者,在确保正规厂家、正规渠道的基础上最大限度让利求美者。

郑州晚报记者 郭世玉 通讯员 苏红亚

#### 脸疼10年 竟是三叉神经痛惹的祸

今年60多岁的王女士,10年前偶然感觉右侧面部有一次电击样疼痛,但很轻微,发作也不频繁,就没在意。但渐渐地,疼痛越来越重,医院就诊被诊断为“三叉神经痛”,进行了药物治疗药效甚微。近一年来,王女士又先后发生了脑梗塞和脑出血,左侧身体活动不便、耳朵也背,可脸疼的毛病依然如故。

近日,王女士来到郑州市第七人民医院神经外科二病区找到张刚中主任,张刚中确认了三叉神经痛的诊断。据介绍,原发性三叉神经痛多是因为微血管压迫了三叉神经根部造成,通过内窥镜和显微镜行微血管减压手术可以缓解,且其既不损伤神经,也不损伤血管。目前王女士成功接受了手术,将于6天后痊愈出院。

郑州晚报记者 蒋晓蕾 通讯员 荣文翰

#### 多年精神障碍 紫荆医院一朝除

29岁的王某,在2006年感情出现问题后受到打击,刚开始出现不愿和人交流、性格孤僻、记忆力减退现象;后来随着病情加重,开始胡言乱语,经常莫名的发脾气,精神紧张,乱砸东西。在当地医院诊断是精神病后,经过治疗有所好转,但是每到春季病情就开始复发。后来听朋友推荐说郑州紫荆医院朱大夫治疗精神病效果很好,便赶紧过来治病。朱大夫耐心询问了病情病因,又做了检查,在治疗过程中,朱大夫还为王某申请了医疗费援助,并耐心细致地交代了护理过程中应该注意的问题,一次次提高并巩固了治疗效果。今年春季,王某的病情没有再复发。 蒋晓蕾

### 河南省现代医学研究院中医院

#### 诊疗科目

耳鼻咽喉科  
中西医结合科

(豫) 中医广【2014】第07-31-079号

电话: 0371-60926226

地址: 郑州市桐柏南路28号  
(桐柏南路与航海西路交叉口向北300米)

### 郑州中大肝病医院

#### 诊疗科目

内科(肝病) 临床体液、血液专业  
中医内科肝病专业 临床微生物学专业  
超声诊断专业 临床化学检验专业  
心电诊断专业 临床免疫、血清学专业  
中医儿科专业 临床免疫、血清学专业  
X线诊断专业 中医预防保健科专业

(豫) 中医广【2014】第12-09-127号

电话: 0371-5568 5568 网址: www.zdgbyy.com  
地址: 郑州市城东路东大街交叉口向南20米

### 金水植得口腔门诊部

#### 诊疗科目

口腔科

(豫) 医广【2014】第12-18-550号

联系电话: 0371-88882777

地址: 金水区纬五路14号院1号楼

### 郑州艾格眼科医院

#### 诊疗科目

内科门诊 临床化学检验专业  
眼科 临床免疫血清学专  
麻醉科 业 中医眼科专业  
临床液体血液专业

(豫) 医广【2014】第12-02-529号

联系电话: 0371-60100601

地址: 郑州市商城路20号