

养生“年轻化” 这些误区你中招了吗

都以为养生是老年人的话题,没想到,随着健康意识的不断增强,越来越多的年轻人也加入养生大军。据《人民日报》近日关注消费趋势报道,在线购买家用医疗器械的客户群体中出现了越来越多的“90后”“95后”。2019年第四季度,某电商平台上的枸杞销量提升了355%,相当比例购买者是“90后”。“养生”已经成为不少年轻群体的生活方式。

养生“年轻化”的背后,是年轻一代对自身健康管理的重视。但年轻人,你的养生方式对了吗?下面这些保健误区,你有中招吗?



●喝枸杞泡酒壮阳?

枸杞里含有维生素A、类胡萝卜素等保健成分,还有人认为枸杞中含有的黄酮类物质、枸杞多糖等有助壮阳。其实,一般来说,1500克白酒中才会放250克枸杞。本来枸杞中的这些保健成分就有限,再加上这些成分在酒中的浸出率并不是特别高,最终真正能起到的“养生”作用几乎可以忽略。唯一可以安慰的就是,过量饮酒伤肝,而枸杞在一定程度上有护肝的作用,能减小酒精对肝脏的伤害,顺便增加一点枸杞的香味,其他的作用几乎没有,也不过是爱喝酒者退而求其次的办法。

●感冒了喝姜丝可乐?

可乐是高糖饮料,喝多了容易导致龋齿、肥胖和高血糖等问题,甚至会引发骨质疏松,它的里边并没有可缓解感冒的营养物质。即使很多人感觉姜丝可乐确实对缓解感冒起作用,也是其中姜肉的功劳,因为姜属于热性,可以驱寒,对治疗风寒感冒有一定作用。因此,与其喝姜丝可乐,还不如把姜去皮后,直接用水煮姜茶喝,对于风寒感冒还是有一些缓解作用的,若是风热感冒,不仅不能缓解,或许还会加重,所以不能乱喝姜茶治感冒。

●补充维生素可以吃蔬菜干?

大多数果蔬,如果直接晾晒的话,可能会在其还没有完全变干之前,往往就先坏掉了。因此,我们现在能买到的果蔬干,大多是经过特殊的加工处理过的,而且这种果蔬干吃起来口感往往是既甜又咸,而且一咬还脆脆的。了解其加工工艺就会发现,在制作果蔬干的过程中,一般都会将果蔬过油或者油炸。而且配料表中也会标注有麦芽糖、

食用油等成分。此外,还要留意钠的含量,如果是高糖、高油、高钠的果蔬干,就放弃吧,远不如直接吃果蔬更健康。

●吃饱喝足就有利健康?

俗话说“三分饥寒保平安”,此话是有一定道理的。因为饱食终日又缺乏运动,则会造成能量过剩,容易引起肥胖,加速衰老,引发心脑血管疾病。所以八分饱才有利于健康。

●一日两餐能减肥?

有些女性为了身材苗条,每天只吃两顿饭,认为这样能减肥。其实,恰恰相反,一日两餐的人更容易发胖。

●喝牛奶会使胆固醇增高?

许多人不喝牛奶是因为他们觉得牛奶会使胆固醇增高,而事实并非如此。牛奶中所含的胆固醇并不高,而且喝牛奶还有助于减少冠心病和高血压病的发生。但是,不能空腹喝牛奶,因为空腹喝牛奶不利于营养的吸收和利用;空腹状态下胃酸过高,乳酸菌很难存活,降低了牛奶的保健作用。

●老母鸡补身体最好?

用老母鸡补身体最好,是民间长期流行的说法,然而事实并非如此,饲养多年的老母鸡含有过多的鸡油,其肌肉纤维减少,结缔组织老化,鸡肉粗糙,久煮难烂,不易胃肠消化吸收。饲养一年的鸡,无论煮、炖皆宜,容易煮烂变酥,肉质鲜嫩可口。

●多吃醋有好处?

醋不仅能增进食欲,还能保护蔬菜中的维生素C,有利于胃肠对维生素C的吸收,且在降血压、预防流感上也有一定的效果。于是有人认为吃醋有诸多好处而过度吃醋,甚至干脆喝醋。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。

●口香糖能健齿?

有些广告说口香糖能健齿,所以许多人吃了口香糖就不漱口,结果口香糖的糖分就会在口腔中发酵产酸,腐蚀牙齿形成龋齿。另外,口香糖中含有硫化物、防老化剂、增塑剂等添加物,都有一定的毒性,对人体健康不利。

●阿司匹林能抗癌?

有着100多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外,还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年,网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症,一夜间这颗小药片俨然成为不少人追捧的“神奇万能药”。然而,很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。专家指出,阿司匹林有抑制血小板聚集的功能,长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。

●补钙越多越管用?

全民补钙渐成时尚,但是很多人不知道,人体对钙的需求量因年龄的不同而异。特别是儿童,如果补钙过量,可能导致身体浮肿、多汗、厌食、恶心、便秘、消化不良,严重的还容易引起高钙尿症。同时,儿童补钙过量还可能限制大脑发育,反而影响正常发育。补钙应在医生指导下进行。

●维生素就是营养品?

很多人把维生素当成保健营养品,殊不知服用维生素也要因人而异。如:感冒病人可适当补充维生素C;经常喝酒的人可适当补充维生素B₆。因维生素B₆在脂肪及蛋白质的吸收中发挥重要作用,可作为预防脂肪肝的辅助成分;喜欢运动的人可适当补充维生素B₁和维生素C,以补充由于出汗过多而引起的消耗;处于生长发育期的儿童,因机体容易缺乏日常膳食中含量很少的维生素D,可适当补充一些。人体对维生素的需求是有定量的,摄入过量的维生素会引起中毒。

●三高就是老年病?

很多人认为,高血压是老年多发病,与年轻人没有关系。实际上,基于国内外的研究,高血压与年龄无关,而与几个主要的危险因素有关,包括超重、肥胖、吸烟、饮酒以及家族遗传等。

现代人的物质生活水平提高,体力活动减少,合理膳食、健康生活的行为比例降低,促进了高血压的低龄化。此外,生活快节奏、工作压力、环境压力等也与高血压有一定关系。建议人们饮食清淡,主动进行体力活动和身心放松。

据人民网

美轮美奂

连载

源于商丘的成语典故

■刘秀森



“美轮美奂”中的“轮”为高大的意思;“奂”即众多的意思。这一成语原意形容房屋高大华丽,雄伟壮观、富丽堂皇。也用来形容雕刻或建筑艺术的精美效果。

典故出自西汉经学家、礼学家商丘人戴圣编著的《礼记·檀弓下》:“晋献文子(晋国卿赵武,“献”“文”都是谥)成室,晋大夫发焉。张老(晋国大夫)曰:‘美哉轮(盘旋屈曲而上,引申为高大)焉!美哉奂(众多,盛大)矣!歌于斯,哭于斯,聚国族于斯。’文子曰:‘武也得歌于斯,哭于斯,聚国族于斯,是全要领(“要”同“腰”,领即“颈”。保全腰与颈,即免于腰斩与斩首之刑)以从先大夫于九京也。’北面再拜稽首(叩头到地,伏地停留片刻方起,叫稽首。是九种拜的礼节中最恭敬的)。君子谓之善颂(指张老的贺词)善祷(指赵武的回答)。”

这段话的意思是:晋献文子的新居落成,晋国的大夫都发出祝贺之词。张老说:“这建筑多么高大,多么华美!装饰多么繁丽漂亮!真是美轮美奂。可以在这里奏乐祭祀,可以在这里居丧哭泣,可以在这里与朋友、族人宴饮聚会。”文子说:“我赵武能够在这里奏乐祭祀,

能够在这里居丧哭泣,能够在这里与朋友、族人宴饮聚会,是说明我能够免于腰斩和斩首之刑,能够随从先人归葬于九京。”于是,面朝北再次跪拜叩头行礼。君子说,颂贺之词说得真好,祝祷之词说得也好。

“美轮美奂”即源于《礼记·檀弓下》中的“美哉轮焉!美哉奂矣!”原是形容房屋高大华丽。但随着时代的变化,人们的语言也在不断发展变化。新版词典已经对“美轮美奂”做了最新的解释。《现代汉语词典》(商务印书馆2005年6月第5版)在解释了该词的出处后,接着说:“后来用‘美轮美奂’形容新屋高大美观,也形容装饰、布置等美好漂亮。”《现代汉语规范词典》(李行健主编,外语教学与研究出版社、语文出版社2004年1月第1版)对此词条注释:“美好绝妙。会客厅布置得美轮美奂。”《辞海》中对“轮”解释为“盘旋屈曲而上,引申

为高大貌。”

“美轮美奂”不能写成“美仑美奂”,因为“仑”在文意中的意思是“思,想”,《说文》说:“仑,思也。”

“美轮美奂”这一成语,人们在使用中使它发生了对原有意义的突破。其原意是形容建筑物,但在汉语传统词库中,却缺少一个性质与其相同而在范围上比它广泛的成语来形容非建筑物的其他一切事物。这种词义外延的扩张,正是语言演变的一个规律。在语言三要素中,语汇最活跃,它反映社会生活的变化最快,最敏感。人们之所以用“美轮美奂”来形容各种美好的事物,正是因为我国建设社会主义以来,城乡人民的生活发生了翻天覆地的变化,社会生活中的美好事物层出不穷,客观上需要人们经常使用表达美好事物、美好现象的词语;而人们用一般的字眼觉得力度不够,用

方言词汇来表达又显得轻率,就不约而同地选择了“美轮美奂”这个看上去很美很雅的字眼。作家和传媒工作者未必不懂“美轮美奂”的原义,但他们不满足于其专指建筑物的过于偏狭的释义,纷纷自觉或不自觉打破旧的词汇规范,让“美轮美奂”这个成语担负更多的使命。相反,如果死守“美轮美奂”这类成语的初始意义而拒绝变通扩大,则无异于让一批有悠久历史的成语在新的历史时期因很难找到发挥作用的机会而自生自灭。

江苏教育出版社近年出版的《成语学习词典》,对“美轮美奂”这一词条的解释就根据形势的变化,加进了新的内容,在原来“形容建筑物高大而华美”的基础上增加了“也形容美好的事物”的义项,并举出当代文学作品为例。这反映“美轮美奂”的新用法现已逐渐被语言学界所认可。

例句:“我们经过一个美轮美奂的宏丽华厦的区域,开车的告诉我们说这是西人和本地富翁的住宅区域。”(邹韬奋《萍踪寄语初集·惊涛骇浪后》)在2007年中央电视台春节联欢晚会上,主持人评价南京军区前线歌舞团表演的群舞《小城雨巷》,所用的串联词说“真的是美轮美奂,充满了诗情画意啊!”(482)