

吃人参吃进医院,这样的事年年有。浙江医院中医内科副主任杨敏春这些年接诊过不少过度进补的病例——有人喝了参汤后三天三夜睡不着觉;有人一口气吃了一根参,当晚就五孔流血。

不止进补,很多人在作息、饮食等方面都存在“过度”现象。养生,好在适度,误在失度,败在过度。在多位权威医生指导下,我们梳理出一些不能随意跨越的养生警戒线,希望能帮助大家更理性地养生。



## 养生路上

# 这些警戒线不能越

### 日常起居

#### 7点后起床最好,起太早伤心脏

早睡早起是很多人养生的方式,但其实有研究表明,太早起床或许会对心脏不好。

**起床:不建议五六点就爬起来**

日本、英国等国家的科学家都有过相关研究,起床太早的人更易患上高血压、中风等心脑血管疾病。建议一般在7点后起床较为合适。

中国首席健康教育专家洪昭光说,老年人确实不宜太早起,7点起床才能保证每天八小时睡眠时间,“睡眠时间平均别低于7小时,否则每少睡1小时,死亡率就增加9%”。有早起习惯的人不要躺在床上等天亮,可在床上活动完身体后,下床去浇浇花、喂喂鱼,到客厅里活动活动,但最好不要到室外去。超过80岁、血压较高、心脏也不太好的老人,要慢慢培养早晨起晚些的习惯,“早晨交感神经兴奋,心脏负担本来就重,若早起劳动和运动,对身体就更不利”。

即使起得早,也别急着吃早饭。河南省中医院治未病科副主任吕沛宛提醒,

太早吃早餐等于逼迫消化系统持续疲惫作战,长此以往会加重胃肠道负担。此外,早餐吃太早,两餐间隔太久,中午时更易出现血糖过低等症。因此,建议早餐最好安排在早上七八点。

**午睡:下午3点后就别午睡了**

有些人午睡没规律,啥时候困了啥时候睡。上海市中医文献馆失眠专科主任医师施明提醒,如果午休时间太晚或太长,容易造成晚上睡不着,第二天白天疲倦无力。如此恶性循环,对身体损害很大。

施明建议,午休时间应保持在30分钟左右,最长不要超过1个小时。时间过长的午睡,容易影响晚上的睡眠。另外,下午3点以后就不要再午睡了。否则,到了晚上真正该睡觉的时间,身体却缺乏对睡眠的需要,导致迟迟无法入睡甚至失眠。建议午睡时间定在午饭后1点钟左右为佳,休息到1点30分,这样足可以保持下午的精力,也不会影响夜晚的睡眠。

### 中药进补

#### 小补益气大补伤身,瞎补不如不补

有些补品即便功效再好,也不是谁都可以拿来进补的。小补益气,大补伤身。吃补品,最重要的还是适合、适度。

**人参:一天食用量不得超过3克**

在有些人家里,用人参进补的方式五花八门,泡酒、煮饭、冲茶……浙江医院中医内科副主任杨敏春提醒,如果盲目地大剂量服用人参,容易造成“人参滥用综合征”和“人参中毒综合征”,可能会导致失眠、流鼻血、急性中毒等不良反应,严重的甚至会引发脑出血。服用人参进补,应该从小剂量开始,每天2克~3克切片含服,让有效成分溶解在唾液里,最后连药渣一道吃下去。有的人想连续吃上一段时间,建议食用量每天不得超过3克。

**枸杞:每天吃20克左右为宜**

很多人家里常备枸杞,枸杞的补益功效虽然温和,但它在滋补的同时有温热身体的效果,有高血压,性情急躁,平日大量吃肉而满面红光,身体有炎症腹泻的人都最好别吃,否则不但达不到养生效果,还可能加重病情。

抵抗力低、身体虚弱的人一年四季可吃枸杞补身。冬季吃枸杞宜煮粥或煲汤,可以和大枣、山药等搭配;夏季服用枸杞可以泡水或生吃,但不要与药性温热的补品(如桂圆、红参、大枣等)配伍,也不宜用黄酒或者白酒泡成药酒。用枸杞保健需要长期少量吃,不可一次大量食用,健康成年人每天吃20克左右比较合适。

### 营养食疗

#### 水果粗粮虽好,贪吃反成祸害

多吃水果粗粮,是建立在国人平均水果摄入量低、饮食太精细的基础上所做出的饮食提醒,而不是鼓励以水果代替餐,用粗粮当主食。

**水果:1斤是日均摄入上限**

《中国居民膳食指南》建议,每天摄入水果200克~300克。中山大学公共卫生学院营养学系副主任冯翔说,针对吃得不够的人,推荐多吃水果,但最多也不要超过500克,一天吃2种~3种即可。另外晚上尽量少吃水果,食用时间以饭后一至三个小时为宜,不宜空腹吃。一些特殊群体吃水果,还有些注意事项。糖尿病患者应首选苹果、猕猴桃等含糖量较低的水果,建议每天摄入的量为100克~200克。肥胖者应少吃榴莲,肾病患者要少吃橙子。

**粗粮:每天最多吃三两**

现在不少“富贵病”都是由于吃得太精细造成,于是人们开始过度吃粗粮。浙江省人民医院营养科医生钱展红提醒,4岁以下儿童、老年人、肾功能不好的人、病人都不适合拿粗粮当主食。粗粮中的膳食纤维是把双刃剑,它有助于改善肠道功能、降血脂;但膳食纤维摄入过多,也会妨碍人体对脂肪、蛋白质、铁等的吸收,引起胃胀气,降低免疫力等。

老年人如果想吃点粗粮,推荐每天吃150克左右的谷物,以全谷物为主。考虑到老年人消化功能减退,建议将全谷物磨成粉食用。老年人心血管疾病、便秘等疾病发生率较高,因此,燕麦、薯类可作为日常首选。

#### >>>相关链接

#### 这些警戒数据,值得一再提醒

生活中,还有一些大家比较熟知的数据,值得一再提醒。

**吃糖警戒线:25克/天**

长期嗜高糖食物的人平均寿命比正常饮食的人要缩短10年~20年。建议每人每日摄入量最好限制在25克以内。

**红肉警戒线:每周别超过1斤**

有研究显示,红肉吃得越多,癌症、心脏病、肾病、肝病等疾病的发病率会增高。建议健康人每周摄入不超过一斤红肉,能控制到6两以内更佳。

**如厕警戒线:最多5分钟**

如厕时间太长,排泄物长时

间憋在肛门口,或会对血管产生刺激,产生淤血,长时间会造成血液回流不畅、血栓,形成痔疮。一些老年人很难在5分钟内解决,可站起来再坐下,把时间间隔开,不能一次蹲坐十几分钟。

**久坐警戒线:别超过60分钟**

有研究显示,久坐1小时的危害约等于抽两根烟,相当于减寿22分钟。久坐少动,会使血液循环减缓,血液黏稠度增高,久而久之,动脉硬化、冠心病等都可能伴随而来。建议每静坐30分钟,最好起身活动5分钟左右。

(据《快乐老人报》)