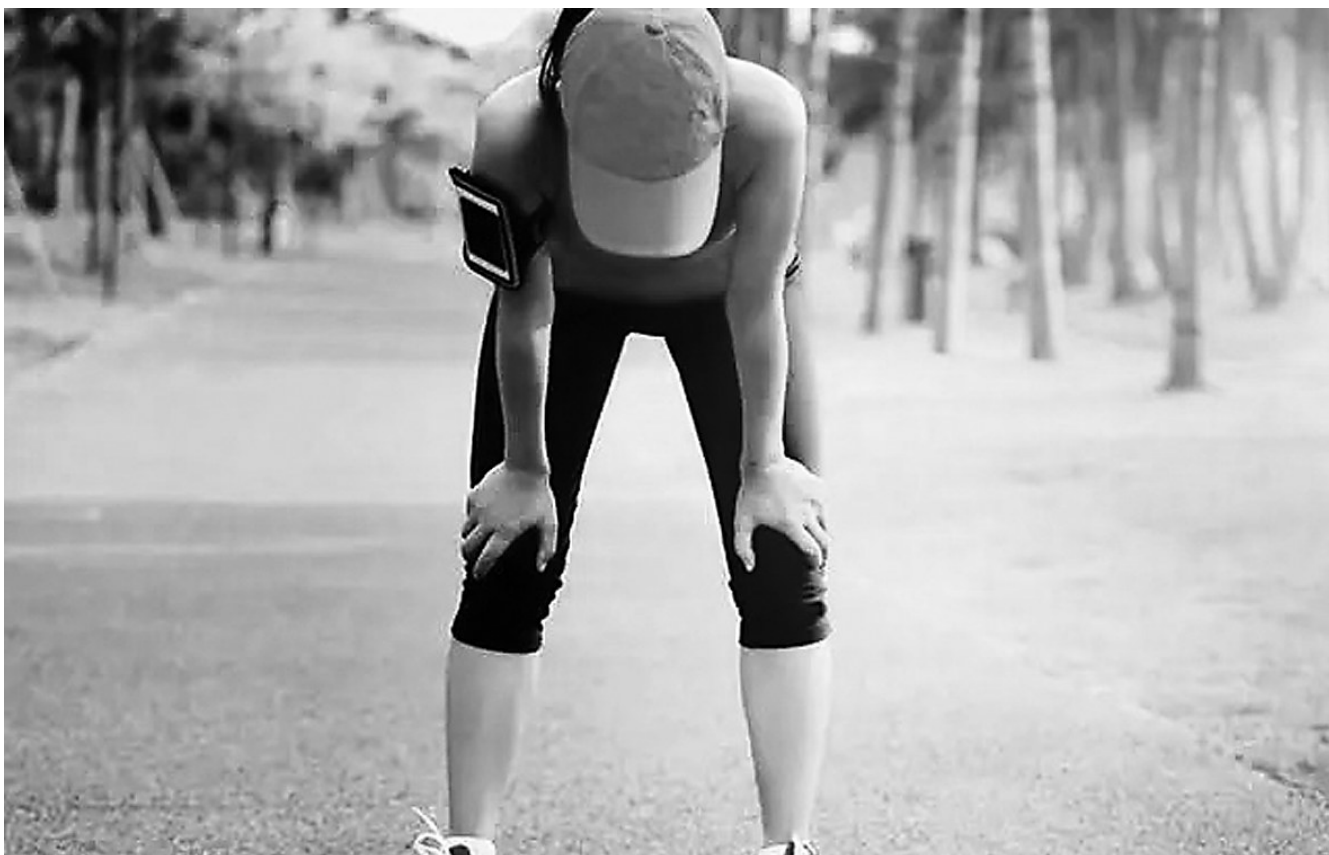


运动养生需适度 过犹不及反伤身

□ 本报记者 尹超

运动、按摩、进补、吃粗粮……随着人们健康意识的提高，越来越多的人开始加入到运动养生行列，且方式越来越多。不少方法虽然有利于提高身体素质与健康，但如果过度或不当，反而会有损健康。

近来，有不少人因过度运动养生，使身体受损。不管是运动，还是养生，一定要遵循科学原则，否则会越养越伤身。



饮食 粗细搭配营养均衡

五谷杂粮好，有的人却一日三餐都换成粗粮。

60多岁的刘女士，最近肚子总感觉胀，很难受。去医院就诊时，医生询问她的饮食习惯，她说，听说吃杂粮对身体好，就每顿饭都吃杂粮，最近红薯吃得多了。结果医生指出，就是因为杂粮吃得太多，导致肚子不舒服。

沧州中西医结合医院国医堂科主任

刘建说，杂粮食用过多会明显延缓胃排空，可能导致食物积存，红薯、玉米等食物的糖和淀粉过多，会刺激胃产生大量胃酸，反流到食管里，对胃黏膜产生损坏。

他建议，老人吃粗粮，以占当天全部主食数量的三分之一为宜，最多不超过一半。人们通常白天活动多，中午可多吃点粗粮，有利于消化；晚上则最好

吃细粮，不要吃粗粮。

不要过度依赖粗粮，一些年轻人因减肥，热衷以各种代餐来取代正餐，或者饮食荤素、营养搭配不均衡，长期坚持这种饮食习惯，导致身体出现问题的人也不少。“一日三餐，需粗细搭配、营养均衡，切莫过度增加或减少营养所需食品。”刘建说。

运动 循序渐进才是最好

走路有益健康，结果每天走2万步。市民李玉因为工作需要久坐，体重从50公斤一下飙升到了70公斤。在朋友的推荐下开始运动减肥，坚持将步数保持在两万步以上。她苦走了半年后，感觉左膝关节痛得厉害，检查后发现，左膝关节内侧磨损严重，保守治疗效果不佳，医生建议手术治疗。

日行万步路，更多的是一种激励口号，具体走多少要因人而异。沧州中西医结合医院医生袁令晨提醒，普通人一天一般走7500步左右即可；对于中老年朋友而言，如果强行步行达到1万步，可能是一种伤害，老年人关节损伤恢复能力较差，要尽量避免对关节有损害的运动。

前段时间，市民刘晓菲跟跳健身

操，作为初学者，她直接选了进阶版，结果扭到腰，卧床养了3天才好转；拉伸运动过度导致肌肉损伤、初次锻炼即选择大幅度动作……不少人因过度、不当运动，导致身体受伤。“要选择适合自己身体情况的运动，过程要循序渐进，盲目、过度运动会适得其反。”袁令晨说。

进补 补药和维生素不能随便吃

选最好的补药吃，却吃出问题。56岁的王女士，退休后喜欢上了养生，补药、运动、桑拿、按摩等，一个都没落下。

但是，随着时间的流逝，相比于平时不太刻意养生的同龄人，每天积极进补的王女士，体质却越来越虚弱，时不时会有腹痛、胸痛的情况出现。

在一次体检中，王女士查出了中度营养不良，并且伴随肝功能下降的情况。也正是这样的经历，让王女士在养生方面收敛了许多，改掉了有关养生方面的极端习惯，不再乱吃补药。

而50岁的刘先生，还未退休，身体就出现了状况，动不动就生病。在家人

朋友的推荐下，他选择了一款进口的复合维生素，想要补补身体。

起初，他严格按照说明书写的一天1颗，过了一个多星期，身体也没什么反应，于是他加大了剂量。没想到不久后，他就感觉到乏力、胃口不好，又过了段时间，身体出现明显异常，最后进了医院，经检查，考虑是药物性肝炎，“元凶”就是过量服用维生素。

对此，医生提醒，健康不是补出来的，一边“补”，一边“漏”，于身体无益。对于劳累、旅游期间或60岁以上的老年人，因饮食无法保证营养时，才需要额外补充维生素，但要适量，不要超

标。

随着生活水平提高，越来越多的人依赖服用补品或药物来养生、抗衰老，认为吃了补药，就可以万事大吉。刘建提醒，养生是一个系统工程，生活不规律、饮食不健康、缺乏锻炼，再药补也难以延年益寿。有疾病的时候要听从医生的建议，按医嘱服药；但如果身体健康，最好通过锻炼和合理的饮食来进行日常保健。

还有一些人喜欢自制泡药酒，然而，未经诊断，饮用有药效的自制药酒，与身体质不符，会适得其反，还可能留下安全隐患，甚至出现中毒现象。

健康苑

避开纷扰 专注当下

□ 瞳言

我手机呢？我遥控器呢？我的另一只拖鞋呢？经常忘记很多事，这成为不少年轻人的日常。一开始只是记不住简单的生活小事，慢慢发现自己甚至忘了昨天还打过招呼的同事叫什么名字。

“90后”小鱼说，有段时间，她感觉脑子仿佛是一团浆糊，什么事都搅和在一起，只记得工作上的事情，生活中的事情转头就忘。这听起来，像是阿尔兹海默症的早期症状。她去医院检查后，发现什么毛病也没有。

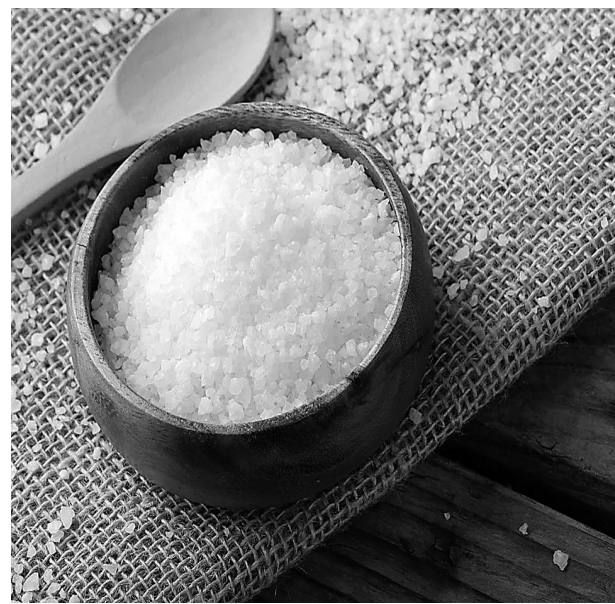
然而真正患上阿尔兹海默症的年轻人是极少数，但目前却有越来越多的青年人群，出现间歇性注意力不集中、记忆力衰退、精神恍惚等症状，这被调侃为“青年痴呆”。在某社交平台小组里，聚集着近7000名深受记忆力衰退困扰的“青年痴呆”。对他们来说，找不到东西是最常发生的

情况。比如：找了半天袜子发现已经穿在脚上；忘了“高速服务站”和“飘窗”应该叫啥，更有甚者，有人煮饭忘记放水。而煮完饭发现，并没有把煮着的内胆放进去等较严重情况，也出现在一些年轻人身上。

容易忘事、注意力不集中、吸收新知识的能力降低，或与生活方式有关。随着数码化、碎片化信息的影响，我们的注意力更难以集中，快速处理信息的能力逐渐退化。每天接触大量碎片化信息，让我们变得越来越难以集中注意力去记忆。

这个时代的信息负载量很高，但不代表个人也需要那么繁琐的记忆，对于许多人而言，把握好身边就可以过好自己的生活。将自己日渐分散的注意力拉回来，避开纷扰，专注于当下每一件重要的事，才是生活该有的记忆。

做饭如何能少盐又美味？



加酸能减盐

酸味是咸味的“增强剂”。加小半勺盐，加几滴醋就可以让咸味更明显，而减少食盐的用量。哪些酸味调料更健康呢？

醋能降血脂

研究证明，黑醋可以抑制肠道中的脂肪吸收，并且能够促进脂肪的分解，减轻脂肪肝的程度，并有助于减轻体重。同时，醋帮助控制血脂的作用已经得到广泛承认。醋可增强血管的弹性和渗透力，并起到利尿作用，使钠排出，从而间接起到降压作用。

柠檬汁加维生素C能补铁

柠檬汁有香气，能除去肉类、水产品等食物腥气，使肉质更加细嫩。同时，柠檬中含有丰富的维生素C，不但能增加人对维生素C的摄入，还有利于钙、铁等矿物质的吸收和利用。在制作凉菜或鱼类海鲜的时候，用点柠檬汁效果更佳。

放糖会增盐

咸味有它的“增强剂”，也有“减弱剂”，那就是甜味。在很多咸甜口味的菜里，食盐的浓度要比感受到的水平更高。因此，如果要减盐，糖醋排骨、鱼香肉丝等菜要少吃。很多人做菜都喜欢放点糖来提鲜，这对控制盐的摄入很不利。

除了咸甜口味的菜要少吃外，非常甜的食品也要少吃。因为这样的食品

中，也含有一定的盐，这也是味觉间相互作用的结果。因为，在甜味中放少量的一点盐，能让甜味更加突出，也能让甜味更强。所以很甜的蜜饯中都会加入盐，甜面包中的盐含量也不少。如果想减少盐的摄入，太甜的食品也应该少吃。

别在汤太热时放盐

温度过高时，人的舌头对咸味的敏感度就会降低。因此，给汤调味放盐时，要把汤晾凉到常温再放，而不要在汤还很热的时候放。因为如果这个时候味道尝起来合适，放到常温时就会偏咸了。

起锅前再放盐

起锅前放少量盐或酱油，盐分尚未深入到食品内部，但舌头上照样感觉到咸味。这样就可以在同样的咸度下减少盐的用量。

蘸食能减盐

用调料配成少量调味汁或调味酱蘸着吃，也能让食物的表面充分接触盐，而内部不会渗入盐分，也对减盐有益。

凉菜即拌即食

凉拌菜的时候，盐分往往局限在菜的表面和下面的调味汁中。如果尽快吃完，让盐分来不及深入内部，就可以把一部分盐分留在菜汤当中。

可适当多用香料

如果加点辣椒、花椒、葱、姜、蒜之类香料炆锅，能增加菜肴的香味，少放盐也好吃。

据《健康时报》

“运动让我获得双重快乐”

□ 本报记者 尹超 摄影报道

40岁出头的罗丽艳，性格开朗，用她的话来说，喜欢热闹，闲不住。2018年加入健身队伍后，坚持至今。“开始健身是为了减肥、塑形追求美，现在是因为快乐和健康。”罗丽艳说。

罗丽艳大骨架，从前也不算胖，就是看起来有点儿壮。她喜欢旅游，加入过原来单位的篮球队，业余时间和朋友、同事打篮球，也很开心。

那会儿也没想着减肥，她觉得身体健康健康的，壮实点儿挺好，打球、跑步都没问题。没成想，生完孩子后，体重飙升到近90公斤。这可不能无视了。“买衣服都难，对身体也不好。”罗丽艳说，哪个女性不爱美呢，那段时间心情有些低落，孩子断奶后，她就走上了减肥的道路。

一开始，没那么多时间运动，罗丽

艳尝试了不少减肥方法，后借助药物减重十几公斤，可这种减肥法，虽然体重下降了，但却皮肤松弛，气色也不好，和她追求的美差距有些大。

孩子大了，罗丽艳时间也相对多了，打理好生意之余，闲不住的她就去楼下跳广场舞，因为广场舞得踩着脚尖，每次跳完一个小时，她膝盖就受不了。“年轻时膝盖就不好。”罗丽艳寻思，得换个方式。

2018年7月的一天，罗丽艳在公园遛弯儿时看到了一支活力四射的健走队伍，一下子被吸引，于是决定加入队伍，一旦下定决心，就要坚持到底，这也是罗丽艳的一贯作风。

每天清晨或傍晚，罗丽艳都会准时出现在队伍中，和伙伴们一起热身、一起健走。

有人喜欢运动，有人是为了追求美丽，有人则为了身体健康。健身的初衷或许各不相同，但收获却是一致的。健走坚持3个来月的时候，罗丽艳明显感觉肌肉紧实了。坚持多年，体重又减了几公斤。不过，现在的她已不太在意体重了，经过运动逐渐减重，才是她追求的美好。

如今的罗丽艳，不仅身姿挺拔，气质也好了，人精神了，颈椎疼等一些小毛病也没有了，还可以享受美食的快乐，想起从前这不敢吃那不能吃的日子，运动对罗丽艳来说，收获的是双重快乐。

“我在健走中收获了健康轻盈的体魄，也获得了正能量。运动让我释放。”罗丽艳说，这种快乐会传染，身边越来越多的人喜欢上了运动。



健康达人