

# 毁健康的五种养生法，别这样做了！ 适合懒人的四种养生法，快学起来！



随着人们生活水平的提高，越来越多的人加入“养生大军”。养生本没有错，但如果人们不擦亮双眼，对所谓的养生方法不加以辨别，盲目听信谣言，就可能给身体带来种种可怕的后果。

## 五种“养生法”毁健康

### 错误养生法 1: 每天都喝很多水

每天适量补充水分固然对身体有好处，但这并不代表喝水量越多越好。每个人身体所需的水量都是不同的，如果水分摄入过多，可能会加重肾脏的负担，还可能会发生电解质不平衡。

### 错误养生法 2: 认为多吃补品身体才好

人们常常会购买许多所谓的名贵药材来给身体进补，如人参、鹿茸、冬虫夏草等。其实，一个健康的人不必进补，否则效果只会适得其反。另外，不清楚自身体质而盲目乱补，会越补越虚弱。

### 错误养生法 3: 认为中药没有副作用

吃西药会引起副作用已经被人们所熟知，于是人们想当然地认为，中药是纯天然的，所以是没有副作用的。其实，是药三分毒，不管是中药、西药，都或多或少有副作用，因此服药之前一定要在医生的指导下进行，否则容易造成肝肾损伤。

### 错误养生法 4: 每天都梳头 100 下

民间有说法称：“每天梳头 100 下，有助于脑部血液循环，对健康有利。”其实，如果梳头过于频繁，或者选用的梳子不对，不仅起不到养生的效果，反而会刺激头皮上的皮脂腺，伤害头皮。

### 错误养生法 5: 用保温杯泡茶

一些老年人常会使用保温杯来泡茶喝，认为这样能保证茶水的温度，非常养生。其实，泡茶温度最好在 80℃ 左右，如果茶叶长时间浸泡在保温杯中，容易损坏茶叶中的维生素，使鞣酸、茶碱等成分大量渗出。此外，茶当

中的一些成份会与金属镀层产生化学反应，长期摄入对人体有害。

## 适合懒人的养生方法

### 1、不要过量补充维他命

吃过量的维他命 A、E 等，对身体有害。一旦超过（建议量）5 倍以上，免疫力下降，得癌症与自体免疫性疾病的风险会增加，均衡饮食最重要。只要摄取足够的营养，就不需要额外吃维他命。

### 2、睡前半小时留白

睡前半小时到一小时，不要再上网、玩手机，改成写日记、听音乐、泡澡等。此外，白天多晒晒太阳，压抑脑下垂体分泌褪黑激素，保持清醒。晚上回到家，可把家里电灯换成昏黄的光，避免影响褪黑激素的分泌，才能睡得香甜。

### 3、少喝含糖饮料

常喝含糖饮料，除了肥胖，还会造成体内 B 群流失，反而更容易疲累。习惯喝饮料的人，从减糖做起，最好改喝无糖的红茶、绿茶、乌龙茶等饮料。同时要把握摄入量，少喝少喝的原则。

### 4、学猫伸懒腰

谁说工作时不能运动？例如，在办公桌前，趁计算机下载档案时，可举起双手往后伸懒腰。不仅顺势深呼吸，还可锻炼肩胛骨周边肌肉群，有效促进脂肪燃烧。同时还能收紧腹肌，矫正歪斜的骨盆腔。

## 如何科学养生？

### 1、少吃油炸食物

很多年轻人非常喜欢吃油炸类的食物，比如薯条、炸鸡还有街边各种油炸的串类，油炸食品的口感固然是很香浓，让人爱不释手，可是这也是减肥的杀手，一点点油炸食物上面都包含了大量的油脂

和脂肪酸。一口下去几天的节食效果荡然无存，所以爱美的你一定要控制住自己的嘴，千万要少吃油炸食物。

### 2、多吃蔬菜水果

蔬菜和水果中有丰富的维生素和矿物质，还有大量的纤维素，坚持每天每隔 2-3 小时就吃一点蔬菜和水果，可以增加饱腹感，减少对其它高热量食物的摄入。尤其对于不喜欢喝水的人来说，蔬菜和水果中的水分也很充足，可以补充身体内流失的水分，帮助加快身体的新陈代谢达到减肥的效果。

### 3、少吃晚餐

因为晚上人体的代谢非常缓慢，没有消耗食物的能量，这也正是囤积脂肪的时候，因为这个时候所吃下的东西被消化的速度也会减慢，长期下来体重就增加了。所以建议早饭可以多吃一些保证一天的体力，午餐可以适当吃一些清淡的食物，多吃蔬菜和水果，到了晚上尽量少吃，这也是健康的饮食方式和减肥的基本原则。通过这个方法减肥成功后，可以很好地保持身材。

### 4、荷叶灰花茶

荷叶灰原本是主要用来治疗妇科疾病，近年来越来越多的用到减肥上面，因为荷叶灰在中医上是健脾的良方，可以排除体内湿寒，还有升清降浊的功效，对于水肿型肥胖有着明显的效果。

### 5、多吃全麦面包

很多人喜欢吃面包，但是面包中会添加各种植物油、黄油等，满足你口感的同时，也吃进去了大量的油脂，很容易引起肥胖，所以喜欢吃面包的人尽量选择全麦面包，全麦面包是由小麦制作的，多了小麦麸皮，其含有丰富的纤维素不会被人体吸收，还可以增加饱腹感。

## 减肥晚上只吃水果可搭配这些一起吃

瘦，是无数女性所追求的，为了瘦，她们使出了十八般武艺，其中大部分人都尝试过一种减肥方式，晚上节食只吃水果，晚上节食只吃水果这种减肥方法在短时间内或许可以看到成效，但是一旦停止很容易反弹。中山大学孙逸仙纪念医院临床营养科何凤怡医师表示，晚餐只靠吃水果减肥也有弊端，因为水果不能提供人体所必需的足量蛋白质和营养素，长期以水果代替晚餐，会导致机体营养摄入不足，从而会损害身体健康。那么晚饭除了水果，还可以搭配什么一起吃，既可以满足身体所需，又不长胖呢？

减肥期间晚上除了水果，还可以搭配以下食物：

1、紫菜。紫菜不仅具有超高的营养价值，还含有丰富的膳食纤维，具有非常好的排废利尿效果。而且整体热量也较低，可以起到去水肿、瘦身塑形的效果。因此晚上还可以喝适量的紫菜蛋花汤，即补充蛋白质又不长胖。

2、脱脂或低脂牛奶。脱脂或低脂牛奶是高蛋白低脂肪食品，其可以增强身体的新陈代谢速率，还能提高燃脂效率，选购脂肪含量少的牛奶还能最大程度上减少从食物中摄取的脂肪。

3、甘蓝或其他青菜。甘蓝可以促进肠胃蠕动，帮助废物以及多余的脂肪排出体外，所含的丙醇二酸还可抑制糖类转化成为脂肪，使体重得到控制。另外搭配一些煮青菜与炖青菜之类的，也可以补充身体所需要的维生素，适当通过素食方法减肥。

4、燕麦。众所周知燕麦是减肥食品，还被称为“燃脂斗士”，它营养价值高，不仅能提供饱足感和身体能量，还能有效地帮助身体燃烧脂肪。

5、三文鱼或者其他鱼类。以三文鱼为代表的鱼类都具有很高的营养价值，脂肪含量低，部分鱼还能有效降低血脂和血胆固醇，维护及促进新陈代谢的作用。

晚餐节食减肥，早餐和午餐应注意足量摄入含蛋白质食物（如瘦肉、鱼类、禽蛋等），提高营养质量。主食可吃粗粮、豆类，以增加 B 族维生素和维生素 E 的摄入。另外建议水果可选择性食用含糖量较少的猕猴桃、柠檬、柑橘类水果，量可适当多些，既增加饱腹感，也可多供应点营养成分。

## 冬季谨防“夺命小感冒”

合肥 23 岁小伙小李在感冒之后，仍和朋友打篮球。原本他以为大汗淋漓后感冒自然会痊愈，但是没想到出现心慌、胸闷的症状，随即倒地不起，被送到安徽省立医院急诊科抢救。专家称，冬季室内外温差较大，是感冒的高发季节，像小李这样已经因感冒诱发重症心肌炎的患者，如果未能及时就诊，就可能因室性心律失常和心源性休克而危及生命。

专家介绍，冬季不少家庭已开了暖气或空调，室内外温差大，使人易患感冒。但很多年轻人觉得感冒无所谓，还以工作繁忙、学业紧张、身体强壮等为由，即使症状严重也硬撑。有的甚至还在患病期间打球、跑步，试图通过所谓的“运动疗法”出一身汗来战胜感冒。殊不知，这样会增加心、肺等系统的负担，给“夺命小感冒”留下了可乘之机。

专家介绍，心肌炎是反映心肌中有局限性或弥漫性的急性、亚急性或慢性炎性病变，会导致心脏活动、心脏泵血供血出现异常，表现为心跳紊乱甚至心跳停止，以及心力衰竭，临床多见于中青年人群，往往是其阶段性免疫功能低下，病毒侵入感染造成。尽管年轻人体质强，但是一旦遇到病毒，免疫反应强烈，诱发心肌炎的几率就会增加，加上过度劳累、高强度工作等就更易加重病情。

专家提醒，一旦心肌发生病毒感染，患者可能在感冒后两星期内发病，多数病人在发病前都有发热、全身酸痛、咽痛、腹泻等感冒症状，但是继而出现胸闷、心悸、乏力、恶心、头晕等，很有可能就是心肌炎症发出的信号，就要引起重视了，需要及时救治。