

一些常见的养生方式，可能是养生误区。北京中医药大学东方医院内分泌科主任医师谢培凤，建议大众避开以下常见养生误区，做到科学饮食、有效养生。

1. 早起一杯淡盐水？小心盐分摄入过多。有人认为“早起一杯淡盐水对身体有好处”。这不能一概而论，要因人而异。患有高血压的老年人如果每天早起喝一杯淡盐水，会引起盐分摄入过多，反而对身体不利。建议高血压患者，晨起喝温开水。

2. 吃什么补什么？警惕饮食误区。中医观点“吃什么补什么”有一定的合理性。但是西医观点认为，这一说法可能存饮食误区。按照“吃什么补什么”，腰不好或者肾虚就要多吃猪腰子。从营养成分来看，猪腰子属于高蛋白质食物，而蛋白质摄入过多会加重肾脏负担。再比如，心脏不好就吃猪心。猪心脂肪含量高，食用后反而会增加心脏负担。如果患有某些特殊疾病，需听取专业医生或者营养师的饮食建议，而不是自己判断。

3. 补药长寿又防病？选对才能补对。如何选择补药很有讲究，要想补对先得了解症状。气虚的人一般会有疲乏无力的表现，可以喝西洋参、黄芪水来补气。脾气比较大并且腰疼的患者，可以喝枸杞缓解。平时免疫力较差、易感冒的人可服用灵芝水。

总之，一定要对症下药，选得对才能补得对。

4. 多吃粗粮才好？粗细搭配很重要。粗粮富含粗纤维，对消化道会产生一定刺激。患有食道炎、胃溃疡的老年患者，多吃粗粮会加重胃肠负担。一般情况下，老年人的饮食最好粗细搭配，可在大米中添加适量的小麦或者用玉米粉煮粥，有利于促进消化和吸收。

5. 血脂高不能吃蛋黄？可以适量吃。血脂高不能吃蛋黄的说法并不完全正确。如果是甘油三酯高为主的血脂高，每天吃一个蛋黄或者蒸鸡蛋羹是可以的。血脂高并不是一定不能吃蛋黄，而是要适量。



6. 钙补得越多越好？补多了伤肾。35岁以后，从饮食中摄入的钙往往不能满足身体所需，一些人会出现缺钙。缺钙就得补，但不是补得越多越好。如补钙过多，体内多余的钙需要通过肾脏排出，会对肾脏造成伤害。

来源：人民网