

# 中医养生常见误区,你中招了吗?

如今,随着“中医热”的不断升温,互联网平台充斥着大量内容参差不齐的中医养生知识,各个社交媒体平台也有不少“养生博主”,正在成为年轻人获取中医知识的重要来源。中国青年报社社会调查中心近日的一项调查显示,51.9%的受访青年会选择通过社交媒体平台了解中医养生知识,这是年轻人获取中医养生知识的最主要途径。面对鱼龙混杂的网络信息,如何分辨真伪?中青报·中青网记者采访了中国中医科学院望京医院特色诊疗中心副主任医师范肃,结合当前中医养生热门话题,总结了中医养生中常见的几大误区。



资料图片

## 养护关节 健康行走

关节处于骨和骨连接的部位,包括关节面、软骨、关节囊、韧带等。当这些结构出现问题时,都会引起关节部位的疼痛。出现炎症时,才称之为关节炎。

关节炎最常见的症状是关节痛,此外还有晨僵、关节肿胀、活动受限和关节畸形等症状。关节炎病因非常广泛,种类多达上百种,都是风湿病的范畴,包括免疫性、遗传性、代谢性、外伤、肿瘤性、退行性、感染性等关节炎。因此,如果出现关节痛时,尤其是非创伤相关的关节痛,建议到风湿免疫科就诊。

类风湿关节炎和风湿性关节炎这两种疾病常常容易被混淆,但病因完全不同。

类风湿关节炎是一种可造成关节破坏的慢性关节炎,多见于中老年女性,表现为关节疼痛、肿胀、晨起关节僵硬感,常影响手指关节、腕关节、足趾关节、膝关节等,往往是双侧对称出现的。需要尽早诊断和治疗,以免影响关节活动和造成关节变形。

风湿性关节炎是由于链球菌感染诱发的,不会造成关节破坏。随着抗生素的广泛应用,发病率已经越来越低。

骨关节炎是最常见的关节疾病,为退行性改变,多发生在40岁以上的人群。常见疼痛的部位包括膝关节、髋关节、手指远端关节,也可以影响颈椎和腰椎。

痛风性关节炎是由于尿酸盐在关节沉积而诱发关节炎,与自身嘌呤代谢异常相关,饮酒、饮食不当、药物等因素都可以诱发关节疼痛急性发作。最常表现为脚拇指根部发红、肿胀、疼痛明显,也可以出现在踝关节、膝关节等其他部位。近年来呈现年轻化趋势,多见于中年男性。

脊柱关节炎是一类以强直性脊柱炎为代表的疾病,可以影响脊柱、骶髂关节。常表现为腰背部、臀部疼痛,也可以出现膝、髌等关节的肿胀和疼痛,需要和腰椎间盘突出、腰肌劳损等疾病进行区别。

外界环境是诱发关节疼痛的重要因素。

在日常生活中,应该如何保护关节?最重要的是养成健康的生活方式,规律作息,保证睡眠,避免感染,控制体重,戒烟限酒。在疼痛急性期,不建议加强运动,患者需在医生的指导下用药,症状得到缓解后再进行康复性运动。但是,疼痛急性期也不能完全不动,可以适当做一些伸展运动。建议在关节不负重的情况下进行康复性运动,增强肌肉力量,维持良好的身体功能。

强直性脊柱炎患者站立时应尽量保持挺胸、收腹和双眼平视前方的姿势,坐位也应保持胸部直立。应睡稍硬的床垫,多采取仰卧位,选择低枕头。症状严重时可以通过理疗和按摩缓解。推荐的运动包括广播操、太极拳、八段锦、游泳等。

痛风性关节炎患者特别要管住嘴、迈开腿,限制高嘌呤食物摄入,包括动物内脏、海鲜等,同时限制饮酒和饮用果汁。

据人民网

### 1 中青报·中青网记者:“祛湿”是当下年轻人中比较火的一个概念,“祛湿”适合所有人吗?

范肃:有非常多的年轻人没有明白什么是“湿气”,有时候甚至会去盲目地

祛湿。“祛湿”并不是适用于所有体质的人,比如有些人脾胃不好,或者属于寒

性、阴虚型的体质,就不能盲目地去用一些祛湿药,这方面我觉得误区还挺大的。

### 2 中青报·中青网记者:有些人觉得自己很“虚”,认为越补越好,这种观点是正确的吗?

范肃:过度进补也是当前中医养生常见的误区之一。很多年轻人认为自己很虚,其实有时候这种“虚”并不是真虚,而是缺乏锻炼,导致心肺

能力下降。但有些人可能会觉得自己本身就虚,免疫力又很差,所以他们爱用一些补品,比如人参、黄芪、枸杞等等,但是他们可能并没有去医

院经过大夫系统的辩证,这时候如果摄入过多这种滋腻的补品,可能会进一步加重人体代谢的紊乱,也会产生别的问题。

### 3 中青报·中青网记者:“三伏天晒背”有什么中医养生的依据吗?“晒背”时需要注意一些什么?

范肃:晒背在中医里有一定的科学依据。它是通过刺激经络,促进阳气生发,来改善人体代谢,提高免疫力。晒背存在一些误区:一是不分时段地晒背,中医讲究在早上9:00-10:00晒背,但有些年轻人因为这个时间在上班或者没法早起,可能会下午晒背,

但下午晒背是不利于阳气生发的。二是晒背不是“暴晒”,追求暴晒可能有晒伤的风险。

如果年轻人不具备“晒背”的条件,我们有一个比较好的替换方法,就是冲热水澡,在三九天、三伏天,适合激发阳气的季节,我们可以用比平常洗澡水温

稍高一点温度的水,但不能感觉到烫,用淋浴喷头直接冲大椎穴、至阳穴、膏肓穴这些穴位来激发人体的阳气。

但要注意的是,晒背只适合虚寒的体质。有些人是湿热的体质,本身是阳亢的患者,我们就不建议过多地去晒背,可能会导致上火。

### 4 中青报·中青网记者:现在网上有很多养生音乐,听什么歌,就可以养什么部位,比如养肝音乐、养胃音乐等,这在中医里有什么科学依据吗?

范肃:是有一些依据的,它来自于中医里的五音疗法,是跟中医传统的阴阳五行相对应的,“木、火、

土、金、水”通“肝、心、脾、肺、肾”,经络和阴阳五行都存在一个相生相克的关系,所以听对应的音乐有一定

的作用,用作养生保健是可以的,但是要靠它治病,我觉得还是相对弱了一些。

### 5 中青报·中青网记者:如何避免触碰到中医养生误区?

范肃:现在有很多人喜欢“云养生”,在网上看了一些中医科普知识,也没有弄清自己的体质,就盲

目自己给自己用药。但中医的核心还是“辩证论治”,希望大家能上医院让专业的中医看看,做好辩证,

再对症下药。

据《中国青年报》

## 或造成局部电烧伤 电击闹钟需谨慎使用

2024年全国硕士研究生招生考试将于2023年12月23日至25日举行。为了备考,陕西省西安市一名学生将购买的电击闹钟戴在腿上,以提醒自己按时起床。谁知,人是被叫醒了,但大腿被电击闹钟电破皮了。

那么,什么是电击闹钟?它对身体有害吗?《科技日报》记者就此采访了相关专家。

“电击闹钟一般是指电击手表闹钟,它又被称为智能脉冲手表。与普通闹钟通过声音唤醒用户不同,电击闹钟通过释放微小脉冲电流刺激人体,从而达到唤醒的目的。”中国石油大学理学院副教授周广刚对《科技日报》记者说。

“电击闹钟一般分3个阶段进行唤醒。”周广刚介绍,首先手表通过轻微震动尝试唤醒。如果手表系统发现震动无法成功唤醒用户,就会开始第二阶段——通过刺耳的声音唤醒。如果此时用户依旧决定“再睡5分钟”,那么电击就来了。

电击手表的电击强度一般可调节。受到低强度电击,用户感觉和被静电电一下差不多,但如果电击强度很高,可能会让用户有非常强烈的痛感。

那么,电击闹钟对身体有害吗?

不同厂家生产的电击闹钟,在参数上有些许差异。电击闹钟的输出电压通常在16伏至150伏之间,最大输

出电流一般为10毫安左右。而人体的安全电流约为10毫安,允许通过的最大电流为36毫安,超过36毫安有致死风险。消费者在购买电击闹钟前,要仔细查看它的电流参数。

“若电击闹钟设计电流低于人体致死电流,一般就不会有致命危险。不过,长时间被电流刺激会产生热电效应,可能导致局部电烧伤。”周广刚补充道,长期频繁接触微弱电流,也可能会改变人体正常的电位差,影响心肌正常的电生理过程,或使人头晕、呕吐。另外,心血管疾病患者、皮肤过敏或身体不适者不宜佩戴电击闹钟。

据《科技日报》

