



## 这些保健品 医生都不会买

老百姓的生活条件越来越好,也推动了保健品市场的火热。琳琅满目的保健品辅助人们保健的同时,也可能藏着一些陷阱。近期,某健康杂志邀请了医学专家,给大家提个醒。

### 治高血脂的,很多不靠谱

一些保健品如深海鱼油,会含一些欧米伽-3 不饱和脂肪酸,可辅助降低总胆固醇及坏胆固醇(低密度脂蛋白胆固醇),进而调节血脂。但鱼油只具辅助

效果,无法充当药品,高血脂患者一定要遵医嘱吃药。一些销售人员会在电视上放个烧杯,倒点粉进去,油被吸附住了,就宣称该产品可吸收血脂。但人体不等于烧杯,该物质被吸收后不一定会保持原有成分,即使在血管内吸收油脂也不一定能排出。

### 降糖的,可能掺了药

有些糖友会迷信保健品降血糖,觉得它副作用更小、更安全。有时血糖确实降下来了,但常是血糖

突降,甚至发生低血糖。一般来说,保健品若能降糖,一定是添加了降糖西药,所以糖友服用后会发现它确实“有效”。但这些药可能药性很强,长期服用会严重破坏胰岛功能,且极易引起低血糖。

### 壮阳的,可能含“伟哥”

不少宣称能壮阳的保健品,里面常会添加治疗勃起障碍的西药伟哥。这些保健品大都宣称纯中药,无毒副作用,会对患者造成很大误导。高血压、冠心病等心脑血管疾病患者不宜用伟哥,以免加重病情。伟哥与硝酸甘油同用,可使血压急剧降低,甚至带来生命危险。一些保健品含的中药,可能会和西药发生作用,比如人参跟阿司匹林同服会增加出血可能,两者至少要间隔1~2小时。

### 安神的,当心吃了安眠药

不少号称有安眠功效的保健品,都可能添加了安眠药,最常见的是地西洋(安定)。长期服用含地西洋的保健品,如同吃安眠药一样。且患者未在医生指导下长期服用地西洋,可能产生嗜睡、头痛、乏力等副作用,还可能导致低血压、呼吸抑制、视力模糊、精神紊乱等。 (“39健康网”微信公众号)

## 每天拍三处 “拍”掉体内垃圾

人身体的毒素,就象河里的沙子,会淤堵在水里有坑、有窝的地方,在身上就易聚在腋窝、肘窝、膝窝处,所以只需常拍、揉、按身上这三处,就起到排清毒素的作用。

### 揉按腋窝除心火

狐臭味即是腋窝这口“排污井”发出来。腋窝处的极泉穴是心经的主要穴位,能够祛除心脏火郁毒素。平常容易犯急、浮躁,这是心火大的体现,揉一揉腋窝,打通了心经,人就容易平静下来。

### 敲打肘窝除心肺火气和毒素

肘窝是经络密布的部位,有肺经、心包经、心经三条经络经过,所以按揉、敲打这个部位能够扫除心肺的火气和毒素。假如近期呈现了咽喉胀痛、痰黄气喘、咳嗽咳血、心烦心热、口腔溃疡、失眠多梦等现

象,用手掌在肘窝这个位置接连敲打5~10分钟。1~2周拍一次,可保这口“井”排污通畅。

### 敲打膝窝祛湿毒

在膝窝的中点有一个主要穴位叫委中穴,走膀胱经。膀胱经是人体最大的排毒祛湿的通道,而委中穴就是这条通道上的“排污口”。

假如“排污口”被堵了,湿毒、废气排不出去,就会在人体内淤化成热毒。侵入体内的寒、湿等外邪淤在这里排不出去,会致使关节炎。所以一定要常疏通,使其排毒顺利。

用手掌接连用力敲打5~10分钟,直到瘀斑、痧点等病理反应物显出。1~2周敲打一次,身体就会通过自我排毒的方法来消除这些毒素和废物。

(“小微健康”微信公众号)

### 健康速读

## 装菜塑料袋有害

买菜回来,很多人都习惯把装着菜的塑料袋扔冰箱里,结果塑料袋中的有毒有害物质如氯乙烯小分子、加工助剂,与食物接触越久,迁移到食物中的越多。正确的做法是把蔬菜从塑料袋里取出来,用外包装标识PE(聚乙烯)材质的保鲜膜包装。

## 土三七有毒

近几年,服用三七成了时尚。要注意的是,土三七和三七虽然只有一字之差,但长期服用土三七,会造成肝脏无法逆转的损害。

土三七茎圆柱形,长30~50厘米,根圆柱形或略带圆锥形,表面暗棕色或紫棕色,质脆,易折断,断面中空,不易干燥,干后质较疏松,表面呈剥裂状。

(“更健康”微信公众号)

## 有些病会让人变丑

眉毛变短、眼皮下垂……容貌发生改变有时是疾病的信号。近日,美国“MSN生活网”总结出一些人变“丑”的症状,如果出现应引起重视。

**皮肤粗糙。**皮肤角化通常是良性的。然而,因为暴晒而发生的日光性角化病有可能是皮肤癌的前兆,应该上医院仔细检查。

**眉毛变短。**眉毛脱落变短或者头发变稀,都可能是甲状腺素分泌不足所致。

**眼皮下垂。**排除了衰老和遗传因素,如果眼皮下垂影响到视觉,则可能是动眼神经麻痹、重症肌无力等疾病的信号。

**眼白不白。**眼白血丝多可能是劳累、宿醉等所致。如果伴有较多分泌物则可能是得了“红眼病”(结膜炎),若不及时治疗,炎症会进一步加重。变黄可能是肝胆疾病所致。

**耳垂有褶皱。**一项研究表明,一边耳垂出现褶皱,心脏病风险会增加1/3;两边都出现褶皱,心脏病风险则会增加77%。美国健康专家安德鲁·威尔解释,耳垂褶皱是血管缺少弹性的表现。

**嘴角干裂。**缺乏B族维生素或者缺锌都可能导致嘴角干裂。长期嘴角干裂则可能是真菌感染所致,应及时就医。

**脖子肿大。**脖子肿大、眼球凸出以及体重下降都可能是甲状腺机能亢进的症状。

**皮肤变黑。**可能是肾上腺素分泌不足导致的肾上腺皮质功能减退症的症状,还常伴有疲劳乏力、恶心和疼痛。

**胸部过大。**加拿大一项新研究发现,胸围达到或超过D罩杯的人群更容易罹患糖尿病。

**腰间赘肉。**腰间赘肉太多会增加患老年痴呆、糖尿病以及心脏病的风险。

**手掌发红。**可能是肝病的早期症状,可伴有恶心和昏睡。

**指甲变形。**指甲上出现水平线可能是疾病或营养不良所致。如果水平线增多,则应该积极采取措施改善健康状况。指甲凹陷可能是贫血的征兆。指甲苍白而指尖棕红则可能是肾病征兆。

(“生命时报”微信公众号)

