

养生没有“万能公式”

要根据体质、需求等树立科学适度理念，盲目跟风不可取

“脆皮”现代人开始“卷”养生。打开社交平台，深夜撸铁、生酮饮食、把保健品当饭吃等“网红”养生法轮番登场，吸引了急于改善身体健康状态的市民们。然而，养生并不是咬牙坚持的“极限挑战”，应该根据个人体质量身打造生活处方。

□融媒体记者 李菁/文 CFP/图(除署名外)

养生不是“极限挑战” 细做慢练才是真健康

“总觉得不动就有负罪感，白天实在挤不出时间，只能晚上补上。”市民陈女士说，去年开始，她养成了“深夜撸铁”习惯，“深夜运动在年轻人中比较流行。大家平时工作都忙，为了运动养生不得不选择这样的时间。”

每天晚上八点多回到家后，陈女士有时会加热一份自己搭配的低碳低GI(血糖生成指数)冷冻健康餐，有时直接不吃晚餐。稍作休息后，她会在晚上十点半左右开始“撸铁”一个小时到一个半小时。如果晚上实在不想动，她会选择第二天清晨五点半去游泳，将前一天没能完成的运动量补上。

“运动过后还要洗漱，一般要到凌晨两三点才入睡，第二天早上得靠咖啡‘续命’，每天都有点像‘极限挑战’。其实，一天工作下来挺累的，深夜或者清晨还要做运动肯定会有负面情绪。不过体重降下来了，马甲线也出来了，就一直咬牙坚持着。想偷懒的时候，我会告诉自己，就算不为了身材，也要为了健康而动。不说生命在于运动吗？坚持了一年多，中年发福控制住了，成为同龄朋友中体重最稳定的。不过总感觉睡眠不足，脸有点垮，有朋友提醒我这是运动和饮食太极端造成的。这几个月生理期也有点混乱，体检报告显示有点贫血。”

陈女士告诉记者，为了严格控制热量和升糖指数，她的食谱与家人完全不同，基本上是水煮的鸡肉、虾仁、三文鱼，焯水的西兰花、小番茄等蔬菜，还有少量糙米饭或全麦面包当主食。为了省事，她加入了网上很火的“冻门”，也就是“万物皆可冻”的备餐法，一次性采购大量低卡食材，将煮熟的蔬菜、鸡肉、虾仁和杂粮饭等全都分装冷冻，塞满了冰箱冷冻层。

“上个月刷到一条科普新闻，说有些食材冷冻后伤身，这下我除了身材焦虑，又多了健康焦虑。”陈女士通过新闻了解到，自己冷冻备餐有不少健康误区，高水分的生菜、黄瓜，冷冻后细胞结构会被冰晶刺破，解冻后维生素等水溶性营养素会随汁液流失；

煮熟的米饭、糙米等主食，冷冻再加热后，淀粉结构发生变化，可能导致血糖反应更快，还易滋生细菌；豆腐、酸奶冷冻后会导致蛋白质水分分离，失去食用价值。更让她焦虑的是，家用冰箱温度很难达到-18℃恒温，李斯特菌等致病菌仍能存活，长期吃冷冻养生餐反而可能埋下健康隐患。

市民小林同样选择了“网红养生法”，但没有陈女士那么“激进”。今年38岁的小林是一名网络运营者。前年年底，他的体检报告显示患有轻度脂肪肝，这让平时缺乏运动、饮食偏油腻的他下定决心调整生活方式。在众多网红养生法中，他没有跟风跑马拉松、深夜撸铁等，而是选择“city walk”来“轻养生”。

“主要是通过调整生活细节，在不耗费过多精力的情况下，活得更健康一点。我理解的city walk，不是刻意打卡网红景点，而是上下班通勤改成walk时间，既不会太费力，又能坚持，比在健身房高强度运动更适合我。”小林告诉记者，他每天下午上班时，会提前半小时出门，选择骑共享单车前往公司；晚上下班后，他坚持步行回家，全程大约45分钟。步行的路上，可以逛逛路边的小店，吹吹晚风，既能达到运动的目的，又能缓解一天的工作压力。

除了坚持city walk，小林还在饮食上做了调整，没有刻意断食或控卡，而是减少高油高糖食物的摄入，多吃新鲜蔬菜和杂粮，三餐规律，每餐吃到七分饱。去年年底，小林再次体检，轻度脂肪肝已经消失。“‘网红’养生法本身没有对错，但一定要选适合自己的生活节奏，长期坚持，就能看到效果。”小林说。

“主要是通过调整生活细节，在不耗费过多精力的情况下，活得更健康一点。我理解的city walk，不是刻意打卡网红景点，而是上下班通勤改成walk时间，既不会太费力，又能坚持，比在健身房高强度运动更适合我。”小林告诉记者，他每天下午上班时，会提前半小时出门，选择骑共享单车前往公司；晚上下班后，他坚持步行回家，全程大约45分钟。步行的路上，可以逛逛路边的小店，吹吹晚风，既能达到运动的目的，又能缓解一天的工作压力。



选购保健品的消费者



严格控制卡路里，先通过手机客户端核算



冰箱里冻好的健康餐



忙碌一天后，不妨选择散步等温和运动。(庄丽祥 摄)



在柔和的阳光下练习太极，舒缓身心。(庄丽祥 摄)

“网红养生法”并非通用 适合自己才是真靠谱

打开短视频平台，“古法艾灸驱寒”“营养代餐粉”“姜黄抗炎神器”等养生法层出不穷。从运动、饮食，到日常保健，各种宣称“零成本”“易操作”“速效”的养生法不断涌现，吸引了不同年龄段市民跟风尝试。但是，其中不乏健康风险。

当下最热门的网红养生方式中，运动类除了“深夜撸铁”，还有跑马拉松。然而，马拉松并不是有腿就能跑。年过六旬的市民肖先生告诉记者，他去年跟风报名半程马拉松，赛前只训练了一个月，结果出现膝盖疼痛，检查发现是膝关节半月板损伤。“女儿女婿和身边跑步的朋友很多，朋友圈里每天晚上都能看到他们晒跑步里程，我看着心疼，就也跟着报了名，没想到身体吃不消。”

控制饮食的养生法同样花样百出，每顿核算卡路里成为新潮流，各类卡路里计算APP走红。有市民在吃饭前得打开APP，逐一输入食材重量、烹饪方式，精准核算每顿饭的热量。还有市民追捧生酮饮食，主张几乎不吃主食，靠高脂肪、适量蛋白质的食物让身体进入“生酮状态”来快速燃脂。更值得警惕的

是，有市民选择长期注射处方药司美格鲁肽，通过抑制食欲来保持好身材。

复合维生素、辅酶Q10、鱼油、叶黄素、益生菌、护肝片……把保健品当成早餐来吃的年轻人也有不少。去年“6·18大促”期间，全网营养补充剂销售总额达143亿元，同比增长55%。中国营养学会进行的一项调查显示，54.9%的居民使用过营养补充剂，18岁—55岁达到55.9%。数据显示，有近半数的人认为补充剂是保持健康的简单方法，宁可每天吞保健品，也不想调整饮食结构。

这些看似科学便捷、人人适用的“网红养生法”，为何能快速走红，吸引无数市民跟风？在市民邱先生看来，对海量网上信息缺乏有效甄别，以及对自身健康情况的焦虑，导致盲目轻信。邱先生在外地某高校任教，因单身一人在外，父母最担心的就是他的身体健康。每天，他的微信里都能收到来自爸妈的“养生链接”。“都是一些‘网红养生法’。我爸妈今年都60多岁了，整天刷手机看网上的养生科普，不管内容是否专业，都深信不疑。”

邱先生告诉记者，他爸爸患有糖尿病，看了网上的科普后，陷入“极端忌口”的误区，不仅自己完全不吃主食，还要求家里人也不要吃米面，说这样能控糖养生，“我劝过他们很多次，说糖尿病患者也需要适量摄入主食，过度控糖反而有害，但他根本不听，还说我不懂养生。从我身边的情况来看，不少中老年人盲目相信网上的帖子、不科学养生。”

“市民的养生认知大多是碎片化的，很容易被社交媒体上‘亲测有效’‘古法传承’等话术误导，而风险提示往往被淹没。其实，很多养生方式能够火起来，是因为有部分人追求速效养生。现代生活节奏快、压力大，许多人希望找到一种‘短平快’的方法解决健康问题。另外，也有一些人把养生当成了赶时髦，忽略了个体差异。”泉州市营养健康协会副秘书长、高级公共营养师林颖杰表示，部分养生科普内容缺乏专业性和严谨性，一些非专业人士凭借流量优势，随意分享养生经验，误导公众；而保健品、健身行业的部分从业者，为了追求利益，过度营销、引导不当。

警惕盲目跟风 避免养生变伤身

针对当下市民热衷新潮养生却频频走入误区的现象，泉州医高专附属人民医院康复科副主任医师、泉州市营养健康协会专家委员陈宜阳提醒，养生并无统一的“万能公式”，关键在于辨清体质、科学适度、顺应自身。盲目进补、极端控食、熬夜运动、滥用药物与补剂，都可能让养生变伤身。

“很多人热衷进补，却是在给身体‘添乱’。”陈宜阳强调。根据中华中医药学会发布的《中医体质分类与判定》，中国人的体质主要分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种。养生，尤其是服用滋补品，必须以此为前提。比如，一个身体壮实、精力充沛的平和体质者，如果长期吃参茸等温补品，中医认为“气有余则化火”，反而会出现咽喉肿痛、便秘、脾气暴躁等上火症状。而气虚质的人容易疲乏、气短，可以适当用西洋参补气；阴虚质的人则适合少量石斛滋阴，但过量或不对症同样

会加重身体负担。无论滋补品还是保健品，都应遵循“缺什么补什么”，切勿跟风将进补当作日常饮食的“标配”。

林颖杰表示，不少年轻人将复合维生素、钙片、辅酶Q10、铁剂等西式保健品视作日常“护身符”，盲目过量摄入。事实上，保健品补充不仅要注意控制剂量，更要做到“因人而异”，因为不同人群体质、营养状况与基础疾病存在明显差异，随意滥用营养素可能会适得其反。

“运动也不要盲目，一定要在精力充沛、睡眠充足、饮食均衡的状态下进行。”陈宜阳表示，很多市民在工作已经很疲惫的情况下，还硬撑着长跑、撸铁，以为这样更健康，实际上是在透支身体。当身体的精气神大量消耗时进行高强度运动，会加重心脏负荷，增加运动损伤乃至心脑血管意外风险。忙碌一天后，不妨选择散步、拉伸、八段锦等温和活动，等身体状态恢复再适度锻炼。

饮食方面，生酮饮食、低碳低GI饮食等网红减肥法备受追捧，但这些方法并不适合所有人。林颖杰解释，生酮饮食原本用于治疗难治性癫痫，普通人长期执行风险极高，或导致蔬果、谷物摄入不足，引发维生素缺乏；酮体聚集可能诱发代谢性酸中毒，出现头痛、乏力、便秘等“酮流感”症状；还会加重肝肾负担，增加肾结石、血脂异常风险。低GI饮食，虽然有助于血糖稳定，但低GI不等于低热量。一些低GI食品添加了大量油脂，热量可能很高，吃多了一样会胖。长期过度控制热量，还会导致基础代谢下降，出现乏力、脱发、月经紊乱等问题。

近两年，司美格鲁肽走红，不少非糖尿病患者为了减肥擅自使用。陈宜阳提醒，司美格鲁肽是专门针对2型糖尿病的处方药，并非“减肥神药”。除了常见的恶心、腹泻等胃肠道反应，部分患者用药后可能出现情绪低落、焦虑、抑郁等精神症状。因此，使用需严格遵医嘱。