

# 这几件事你以为在养生, 其实在伤身!

养生已经成为现代人的生活潮流,为了拥有健康的身体,大家纷纷尝试各种养生方法:顿顿吃素、天天泡脚、盲目进补……殊不知,很多看似养生的行为,一旦做过头或方法不对,不仅养不了生,反而会悄悄损伤身体,沦为“伤身式养生”。今天就来拆解那些最常见的养生误区,守住健康底线。



茸等滋补品,对于体质偏热的人来说,会引发上火、流鼻血、失眠等问题。很多人没有根据自身体质进补,反而越补越虚。

正确做法:保健品不能替代正常饮食,食补远胜于药补。如果身体没有明显缺乏某种营养,无需额外吃保健品。若确实需要补充,先咨询医生或营养师,根据自身体质和需求选择,严格按照剂量服用,切勿盲目跟风。

**误区一**  
**顿顿全素,以为清肠减脂,实则营养不良、免疫力下降**

不少人觉得吃肉会加重身体负担,引发高血脂、肥胖,于是坚持顿顿全素,连鸡蛋、牛奶都不碰,认为这是最健康的养生方式。事实上,长期纯素食且注重营养搭配,对身体的伤害极大。

肉类、蛋类、奶制品中含有人体必需的优质蛋白质、铁、锌、维生素B12等营养物质,这些是维持身体正常代谢、增强免疫力的关键。长期缺乏优质蛋白,会导致肌肉流失、体力下降、皮肤松弛;缺铁易引发缺铁性贫血,出现头晕、乏力、面色苍白;缺乏维生素B12则会影响神经系统健康,出现手脚麻木、记忆力减退等问题。而且,纯素食者往往膳食纤维摄入量过量,会影响钙、铁、锌等矿物质的吸收,反而让身体越来越虚弱,免疫力降低,更容易生病。

正确做法:养生讲究饮食均衡,可以减少红肉、肥肉的摄入,多吃鱼肉、虾肉、鸡胸肉等优质蛋白,搭配新鲜蔬菜、杂粮,每周吃

2~3次蛋类、豆制品,既满足营养需求,又不会给身体造成负担。

**误区二**  
**天天长时间泡脚,以为驱寒助眠,实则引发心脑血管问题**

泡脚是备受推崇的养生方式,尤其是秋冬季节,很多人每天泡半小时以上,水温越烫越好,觉得泡到浑身大汗才管用。但泡脚并非越久越烫越好,错误的泡脚方式反而会带来健康风险。

泡脚时水温过高、时间过长,会使脚部血管过度扩张,全身血液大量流向脚部,导致心、脑等重

要器官供血不足,对于高血压、心脏病、糖尿病患者来说,极易引发头晕、心慌、胸闷等不适。同时,长时间高温泡脚会破坏脚部皮肤的皮脂膜,导致皮肤干燥、瘙痒,还可能加重脚气。另外,饭后立即泡脚,会影响胃部血液供应,阻碍消化。

正确做法:泡脚水温控制在40℃左右,以脚部感觉温热不烫为宜;时间控制在15~20分钟,泡到脚部微微发红、身体微微发热即可。饭后1小时内不泡脚,心脑血管疾病患者、糖尿病患者泡脚需格外谨慎,最好在医生指导下进行。

**误区三**  
**盲目进补保健品,以为增强体质,实则加重肝脏代谢负担**

为了养生,不少人把钙片、维生素、蛋白粉等保健品当成日常必需品,觉得多吃就能补身体、少生病。但保健品并非多多益善,盲目进补反而会成为身体的负担。

肝脏是人体的代谢器官,绝大多数保健品都需要经过肝脏分解代谢,过量服用会加重肝脏工作量,长期下来可能损伤肝功能。比如过量服用维生素A、D,会导致中毒;过量吃蛋白粉,会增加肾脏代谢压力;盲目吃人参、鹿

**误区四**  
**长期过度运动,以为强身健体,实则损伤关节、透支体力**

运动养生是好事,但很多人陷入“运动越多越好”的误区,每天高强度运动2小时以上,哪怕身体疲惫也坚持,觉得坚持就能增强体质。殊不知,过度运动比不运动更伤身。

长期高强度、超负荷运动,会对关节造成严重磨损,容易引发膝关节、踝关节损伤;同时会导致肌肉拉伤、免疫力暂时下降,反而更容易感冒;还会让身体长期处于疲劳状态,出现失眠、乏力、精神萎靡等问题,严重时还会影响内分泌和心肺功能。

正确做法:遵循适度运动、劳逸结合的原则,成人每周进行150分钟中等强度有氧运动即可,比如快走、慢跑、瑜伽、太极拳,搭配2~3次力量训练。运动以身体微微出汗、感觉轻松舒适为宜,感到疲惫时及时休息,给身体修复的时间。

## 大华府地区华人基督教会

教会名称	聚会地点	聚会时间、所用语言	牧师/联络人	联系电话	E-mail/网址
<b>马里兰州 教会</b>					
Gaithersburg Chinese Alliance Church 盖城华人宣道会	13101 Darnestown Road, Gaithersburg, MD 20878	8:45am 崇拜 (粤语) 10:00am 崇拜 (国语、国语带、英语主日学)	黄志威 牧师 Rev. David Wong	301-869-8343 301-330-6356	www.gcacmd.org
Chinese Christian Church of Greater Washington DC 基督教华府中国教会	7716 Piney Branch Rd. Silver Spring, MD 20910	10:00am 英语 11:30am 国语、粤语、英语	赵宇 牧师 Rev. Daniel Zhao 吴晓峰 牧师 Rev. Daniel Wu 宋修志 青年传道 Youth Min. Chris Sung 林泰景 牧师 Rev. David Kim	301-587-0033	E-mail: info@cccgw.org www.cccgw.org
Montgomery Chinese Baptist Church 蒙郡华人浸信会	12221 Veirs Mill Rd. Wheaton, MD 20906	10:00am 国语、粤语、英语	刘健全 牧师 Rev. Luke Lau	301-942-0491	www.mcbc-md.org
<b>北维州地区 教会</b>					
Chinese Christian & Missionary Church 中国基督徒宣道会	6901 N. Williamsburg Blvd. Arlington, VA 22213	1 0:00-11:00am (英语) 11:15am-2:30pm (国语、广东话) 周五 9:30am 青年、成人、团契(英语)、成人查经班(国语)	周翔 传道 Pastor Bari Zhou (中文部) (818)390-1764 Gracefromabove2009@gmail.com	703-898-9716	ccmcva@gmail.com
Chinese Christian Church of Virginia 北维州华人基督教会	6071 Leesburg Pike. Falls church, VA 22041	9:00am-10:00am 崇拜 10:00am-11:30am 崇拜 11:30am-12:45pm 崇拜	蔡明恩 牧师 Rev. John Chua 英文堂 牧师 Rev. Tim Carroll	703-869-8536 (Cell) 703-820-1010 (O) 703-869-9345 (Cell)	www.cccvpc.org carolcccva@gmail.com

耶稣说:「我就是道路、真理、生命。若不借着我,没有人能到父那里去。你们若认识我,也就认识我的父。」(约翰福音 14:6-7)

**诚信装修**  
301-732-9088 关先生  
精通水电地下水道  
室内外地下室装修  
25年装修经验  
瓷磚地板 厨房卫浴  
阳台围栏 门窗换新  
热水炉 抽风机  
9-155

诚信 免费估价  
务实 估实价

**人人装修工程**  
内外油漆 瓷磚地板  
厨房浴室 水电急修  
门窗围栏 阳台车道  
屋顶水槽 高压清洗  
工程设备 金属焊割  
各油烟机 热水炉等  
9-082f  
Tel:301-222-7210  
peacemind0815@yahoo.com

**新新屋頂** TWIN STAR ROOFING  
屋頂專家十多年裝修屋頂經驗  
住家屋頂 商業屋頂 平頂屋頂  
水溝天窗 外牆門窗 五年保修  
執照保險 免費估計  
301-455-5666 陳先生 MyRoofingMan@yahoo.com  
9-039

**洛克维尔基督教会**  
Christian Church in Rockville  
4-070  
聚会地点: College Gardens Elementary School (CGES)  
1700 Yale Pl, Rockville MD 20850  
聚会时间: 主日聚会 周日上午 10:00 AM  
小组查经 周五晚上 7:30 PM  
Website: www.ccrchurch.cc  
联系电话: 301-351-0736 301-330-0096  
240-632-9390 301-318-7586

**樂康居家護理公司**  
上班時間: 周一到周五 9:00am-5:00pm  
辦公地點: 1) 25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville MD 21208;  
2) 481 N. Frederick Ave, suite 215 Gaithersburg MD 20877  
有意者請在辦公時間撥打公司電話:  
**410-358-4415**  
護理人員 **招聘**  
要求: (男、女均可); 合法身份; 有愛心、耐心、責任心;  
公司免費提供 CPR/FA 培訓。  
兼職註冊護士 (Registered Nurse)  
工作內容: 按政府要求上門為病人做評估、監管護工工作; 為病人客戶制定一個最好的護理計劃。  
工作地區包括 Montgomery County, Howard County, Baltimore County 等馬里蘭各個郡縣。