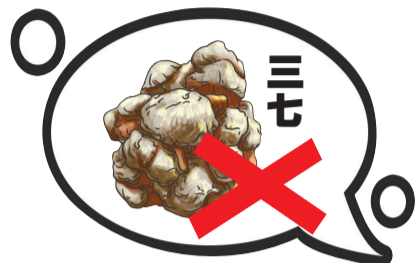


相信各种偏方 “养生达人”养生路越走越远



“我婆婆最近痴迷养生，但在在我看来，很多都是没有科学依据的。”最近，合肥市民方女士向记者吐槽，她婆婆的“养生之路”仿佛偏离了，一味地相信朋友圈里的没有经过确认的信息。采访中，记者发现，当下，很多老年人因为身体原因，爱上了养生，但有的老年人已经是为了“养生”而“养生”，似乎一开始就选错了道路和方向而不自知，有的甚至是想尽了办法，甘当“小白鼠”来尝鲜，让身体处于“负发展”状态。

□ 牛红磊 王玉荣 记者 祁琳

相信各种偏方，甘当“小白鼠”中毒

合肥市民陈女士告诉记者，她的一个朋友，就是因为相信养生偏方而造成了无法挽回的结果。陈女士所说的朋友姓曹，去年在家收拾衣柜，放在高处的她够不着，就挪了板凳过来，没想到摔了下来。“当时我们去看她，虽然摔得也不是特别厉害，但需要休养，毕竟伤筋骨一百天嘛。”陈女士说，当时曹女士就跟她介绍——听说一个养生偏方，用三七来调理。“我也听说过，但也听说过使用不当造成死亡的事情，于是当时就提醒了她。”陈女士说。

“没想到，过了一段时间，就听说曹女士住院了。”原来，曹女士在网上购买了三七，“可能就是常说的土三七，后来出现了中毒现象。”陈女士说，本来她也想试试，把三七当做保健品来进行日常养生，现在都不敢轻易相信了。“有问题还是找医生吧。”

对于这样的事情，在采访中，记者也听不少子女抱怨，“我母亲特别相信偏方，而且是坚持贯彻着，之前不知道从哪里听来，用醋泡蒜吃得好，当然我也不否认这种偏方有一定的作用，但母亲却把偏方当‘圣旨’，让我受不了。”合肥市民王女士就抱怨自己的母亲，经常在家里用醋泡蒜，而且一泡就很多，时间也很久，那股味道在家里久久散不去，不喜欢的人闻着很不舒服。

怕吃药，宁信“食疗”放弃“治疗”

“很多老年人会把食疗当成治疗，我们工作中也遇到不少这样的老人。”在瑶海区从事基层民政工作的一位工作人员告诉记者，“这些老人，都有一个特点，怕吃药，而且特别相信食疗。”

这位工作人员介绍，辖区有一位老人患有高血压，需要长期服药来控制，“医嘱是每天都需要服药，饮食上可以经常吃点芹菜、黑木耳这些具有降压效果的菜，但老人仿佛没有听见医生前面半句医嘱，而是清楚地记得了后面的半句。”

这位老人就私自减了降压药的用量，加大了芹菜的分量，不仅是当菜吃，而且还榨汁喝，“一开始，减轻了药量，老人觉得还行，血压并没有以前那么高了，相信了食疗的作用，后来停了药，没过多久，就发病了，我们社区工作人员将他送到了医院。医生说，当然不能否认有些食物在理论上的确是有一些辅助降压的效果，但只能起到辅助作用，不能当成治病的手段啊。”

采访中，记者发现很多老人都有这些追求食疗的想法，“为了养生，我母亲还专门买了一台破壁机来做各种奇奇怪怪的蔬菜汁，喝得不亦乐乎。”

患有病痛，却把按摩店当成“医院”

合肥市民鲁女士听说“养生达人”的问题就特别有话，“我母亲就很典型，有病痛不是去医院，而是去找各种理疗、按摩店。”

鲁女士说，作为女儿，母亲从老家来帮她带孩子很辛苦，加上年轻时就落下一些老毛病，她也很心疼，“母亲经常喊着这疼那疼的，我就会抽出时间，带她去医院检查，她相信中医，我就带她去了针灸医院，按理说做做针灸，应该能减轻一些。”

独居老人，保健产品一个都不想落下

在合肥市民刘先生眼中，老年人追求成为“养生达人”是一件好事，也是一件能理解的事情，但他们多少都会有一些误区。

“有一位老人今年80岁了，看上去就跟50来岁一样，听说他的养生秘诀，除了日常生活的规律外，也会给自己一些针对性的锻炼，而且是长年坚持着，这才叫养生，像我爷爷那样，保健产品一个不落下，算是走进了误区了。”刘先生说。

刘先生爷爷在皖南老家，一人独居，作为小辈，刘先生也会经常利用空余时间去看看老人，“有

但后来鲁女士才知道，医生安排的一些针灸的疗程，母亲都没完成过，去过一两次就放弃了，转而投向街边、小区里的一些按摩店。

鲁女士为此还跟母亲吵过架，“先不说这些按摩店是否正规、是否具有资质，换一方面说，有了病痛就应该相信医生，找到问题的所在才行啊。”但鲁女士的母亲就是不相信，不停地说服按摩才能缓解她的病痛。

次在爷爷家里，看放了好多药酒，爷爷说是买来喝的，他平时也喜爱喝一点小酒，我就没在意。”后来，刘先生再去看望爷爷时，发现家里的药酒一瓶没少，还多了很多保健品。老人说这是搞活动时候买的，药酒是来自青海，“我一听爷爷的介绍，就觉得很靠谱，一看就是组团欺骗老人的活动。”在这样的情况下，爷爷还是买了很多保健品回来，各种产品的功效，如数家珍。“我也多次劝说爷爷不要花这些冤枉钱，而且很有可能会上当受骗，但爷爷就是不听。”

人云亦云，朋友圈的养生信息照单全收

合肥市民袁女士，对于“养生达人”这个话题，也向记者大倒苦水，“我母亲对于微信群聊、朋友圈的信息，没有自己一点判断，尤其是养生话题的，全部相信。”

让她感到苦恼的还有，母亲不仅自己对这些信息照单全收，而且还各处转发，尤其是盯着袁女士，

要她照做。“说实话，这类的链接我一般都不看的，母亲转来，我也是回复一个好的，没想到她还居然考我养生问题，让我真的很难受。”

袁女士说，分享是一件好事，但是母亲这种不分好坏、不辨是非的养生知识分享，已经成了她的一种负担。

专家建议：正视问题，子女多沟通

“这样的问题很普遍。”对此，安徽省精神卫生中心（合肥市第四人民医院）老年心理科副主任医师王莹建议：老人要正视自己的身体和年龄，子女要经常沟通，不要等到问题出现了，再进行关心。

王莹称，随着年龄的增长，老年人的认知能力在下降，这是无法避免的，“要正确对待认知，子女要多观察，老人出现能力下降，是不是经常反复，

如果反复可能是一种病态的反应，需及时治疗。”

区分了病态的情况外，对于子女来说，要多多沟通交流，“尤其是老年人在养生问题上，涉及钱财，子女的关注可能就变成了‘在乎钱’的想法，需要注重平时的关心。”

此外，在关心的基础上，要多加输入正确的养生科普知识，“老年人接受养生是好事，子女帮其梳理，通过正确的渠道来获取养生之道。”