

爱美女士“补”出病 医生提醒千万不可痴迷保健品

本报记者 李思璇

原本为了漂亮而吃保健品,可是没想到皮肤是好了,可身体摊上了“大事”。

记者了解到,一些女性为了追求漂亮,永葆青春,常吃一些所谓“纯天然”保健品,殊不知乱吃保健品,会吃出许多疾病。医生提醒:市民最好的做法是在专家的指导下服用相应的保健品。

爱美女士进补过头,补出肝损害

两个月前,在开发区一家银行任职的程小姐开始服用美容类的保健品,她逢人就说,近来自己容光焕发,是因为服了一种法国的胶原蛋白,价格很贵,但效果非常好。

她说:“效果好到我吃的第二天就感觉皮肤光滑了许多,吃了两个礼拜后,皮肤都变白了,感觉变美了。”

这之后,程小姐大量购入各类美容类的保养品,有抗氧化的葡萄籽胶囊、美白类的胶原蛋白胶囊,调理痘痘的月见草胶囊等等,每天大概要拿出七八瓶来吃。

但在上周的体检中,程小姐被查出乳腺增生,原因跟她滥吃保健品有关。

无独有偶,在下沙开咖啡厅的徐女士也属于“进补族”,平时她的包里都带着维生素、

蜂胶等多种保健食品,每天都吃。

最近,她感觉腰酸乏力,胃口不好。到医院检查发现转氨酶升高。医师指出这是乱吃保健品导致的肝损害,与她平时不科学的大量进补有直接关系。如果再不控制住保健品服用的量,她的肝脏功能还会越来越差,最后可能会发展成脂肪肝、肝硬化等。

吃保健品,最好先听听专家指导

记者从医生处了解到,实际上多数人通过正常饮食,身体内的各种营养素并不会严重缺乏。在这种情况下,如果每天仍然大剂量补充维生素、微量元素等,多数不能被有效吸收,要经过肝脏代谢分解排出体外,这无疑大大增加了肝脏的工作量。而铁剂、维生素A和D等摄入过多不能排出体外,有可能蓄积在肝脏,导致肝硬化、肝脾肿大等中毒反应。

对此,记者采访了省妇保妇科主任医师赵小环,赵医师说,有人吃了这些保健品,看起来气色好了不少,但吃多了会造成体内雌激素猛增,失调后引起一些妇科疾病。现在很多年轻人、老年人热衷于服用保健品,客观地说,追求健康是好事,但过度“迷恋”,反而

会伤了身子。

昨天下午,记者走访了下沙多家药房和大型超市,胶原蛋白、维生素、鱼肝油、排毒胶囊……各种保健品占据最显眼的位置。面对售货员的热情推销,有些人会选择拿上一两瓶。

在天城东路一家药店保健品柜台前,一位先生正在选购铁皮石斛和阿胶等保健品,他告诉记者,他准备买给父母,所以选购一些保健品。

被问到选购保健品有何功效时,这位先生表示:“我也不是很知道啊,只知道吃铁皮石斛身体好啊,那我就买点。”

对于这种情况,赵小环说,各种保健品市

场需求非常大,但并不是所有人都适合吃。有不少人自作主张给自己服用保健品,这样不仅起不到保健作用,还会造成肝损伤等伤害。

“在保健品选择上,市民首先要对自己的身体有正确的认识,最好的做法是到医院进行相关检查,在确定自己缺乏何种营养素及微量元素后,在专家指导下服用相应保健品,不要自行混搭服用各种保健品;其次在购买时一定要选择正规商家,所购产品要有经国家食药部门批准的正规批号;还有,要切记保健品只有部分保健或辅助治疗功效,连非处方药都算不上,因此不能用其替代药物,以免贻误病情。”

这个五一小长假,民宿成为新热门

距离“五一”小长假已经只剩不到十天,不少往日准备奔赴各大热门景点的人群,当下却把眼光瞄向了民宿。据了解,眼下杭州周边的民宿市场都开启了“火爆”模式,其中山好水好的高颜值民宿最受欢迎。

五一小长假,不少人选择租个民宿

这个五一小长假,家住龙湖滟澜山的刘辉一家,没有打算和往年一样去一些国内的热门旅游景区,而是选择了位于德清的莫干山,和他们一同前往的还有身边的另一对夫妻。

这个假期他们打算住在一个叫“裸心谷”的民宿里,晚上可以和好友在阳台把酒言欢,到山间感受莫干山深厚的文化韵味;白天到附近山上看看幽静的溪水,到马场享受一把驰骋田野的豪气,又或是坐上越野车,体会一番惊险和刺激。

“过了好几个平淡无奇的五一假期,不管到了哪个景区都是人挤人。”刘辉告诉记者,往年黄金周,很多时间不是在路上排队,就是在景区排队,这种传统意义上走马观花的旅游,想想就感觉没什么意思。所以这次五一小长假和身边的朋友一合计就打算安排得更有些意义些,一家人出来玩,最重要的不就是享受舒适嘛。

据了解,这个五一小长假,选择到周边民俗去度假的家庭不在少数。这样既可以远离都市,远离景区,又能够走进美丽富饶的山野,感受大自然的野趣和魅力,住在原汁原味的民宿,品味乡村生活。

预订火爆,价格也有所上涨

假期中对民宿的高需求导致这类民宿价格一路高涨,平时售价在千元左右的房间在节假日上涨到两三千,别墅价格近万元,远

超五星级酒店,但仍被抢订一空。

记者在一些民宿预订网站上看到,位于莫干山较出名的一些民宿,例如裸心谷、法国山居、香巴拉、山中小筑等,五一假期均已显示无房。

王先生在三年前进军莫干山的民宿行业,在他看来,当下行俏的民宿主要都在“颜值”上取胜,比方说坐拥山色湖景、林木葱郁的民宿最受客人喜爱,如果周边配套成熟,更是在两三个月前就有人预订好了位置。和普通双休日不同,小长假期间预订的客人更重品质。

不过目前尽管莫干山一些知名的民宿已经被订完,但是由于当下民宿竞争激烈,一些在千元以内的中档民宿还有很多可以预订。如安吉、建德等地的民宿还有很多,预订并不是很紧张。

本报记者 胡师睿