

小心！别走入这些健康误区！

据新华社 为了治病,你是不是在过量用药?为了保健,你是不是在乱服营养品?事实上,人们对防病保健有很多曲解和误读。对照下面这几条,看看你有没有走入健康误区?

误区一:阿司匹林能抗癌?

有着 100 多年历史的阿司匹林除了作为解热镇痛抗炎药外,还可用于预防和治疗某些心血管疾病。近年,网上流传一种说法称阿司匹林能预防癌症,一夜间这粒小药片俨然成为不少人追捧的“神奇万能药”。然而,很多人并不了解过量服用阿司匹林也会造成严重的不良反应。

专家指出,阿司匹林有抑制血小板聚集的功能,长期过量服用有可能损害健康甚至危及生命。如:患有胃及十二指肠溃疡的病人服用阿司匹林可导致出血或穿孔;部分哮喘患者在服用阿司匹林后可出现荨麻疹、喉头水肿、哮喘大发作等过敏反应;孕妇在怀孕三个月内服用,可引起胎儿异常,长期服用可致分娩延期,并引起出血危险。

误区二:补钙越多越管用?

全民补钙日渐成时尚,但是很多人不知道,人体对钙的需求量因年龄的不同而异。特别是儿童,如果补钙过量,可能导致身体浮肿、多汗、厌食、恶心、便秘、消化不良,严重的还容易引起高钙尿症。同时,儿童补钙过量还可能限制大脑发育,反而影响

正常发育。

专家指出,补钙应在医生指导下进行。0到6个月的婴儿每日钙摄入量需 300—400 毫克,1—4 岁儿童每日需要 600—800 毫克,4—14 岁每日 800—1000 毫克。成人的钙推荐摄入量为每天不多于 2000 毫克,摄入钙过多可能干扰其他微量元素的吸收,还可能导致患肾结石病等。老年人因肝肾功能减退,导致机体对药物的吸收、分布和代谢等能力减退,所以在补钙时要格外注意,剂量宜掌控在每日 1200—1500 毫克。

误区三:维生素就是营养品?

很多人把维生素当成保健营养品,殊不知服用维生素也要因人而异。如:感冒病人可适当补充维生素 C;经常喝酒的人可适当补充维生素 B6,因维生素 B6 在脂肪及蛋白质的吸收中发挥重要作用,可作为预防脂肪肝的辅助成分;喜欢运动的人可适当补充维生素 B1 和维生素 C,以补充由于出汗过多而引起的消耗;处于生长发育期的儿童,因机体容易缺乏日常膳食中含量很少的维生素 D,可适当补充一些。

专家指出,人体对维生素的需求是有定量的,摄入过量的维生素会引起中毒。比如人体摄入过量的维生素 A 可引起的中毒综合征,导致烦躁、头痛、呕吐、皮肤瘙痒、视物不清、肝脏肿大。除维生素 A 外,维生素 D 过量会造成多脏器点状钙化和多尿;

维生素 E 过多会导致出血倾向。

误区四:三高就是老年病?

很多人认为,高血压是老年多发病,与年轻人没有关系。实际上,基于国内外的研究,高血压与年龄无关,而与几个主要的危险因素有关,包括超重、肥胖、吸烟、饮酒以及家族遗传等。

专家指出,现代人的物质生活水平提高,体力活动减少,合理膳食、健康生活的行为比例降低,促进了高血压的低龄化。此外,生活快节奏、工作压力、环境压力等也与高血压有一定关系。建议人们饮食清淡,主动进行体力活动和身心放松。

误区五:牙疼真的不是病?

“牙疼不是病、疼起来要人命”这句话使大多数人相信:牙疼真的不是病。可实际上,口腔健康是全身健康的基础。口腔疾病如龋病、牙周病等会破坏牙齿硬组织和牙齿周围支持组织,除影响咀嚼、言语、美观等功能外,还会引起社会交往困难和心理障碍。有些微生物长期存在于口腔中,可导致或加剧某些全身疾病如冠心病、糖尿病等。

专家指出,为预防口腔疾病,人们首先要做到:早晚刷牙、饭后漱口,每个家庭要做到一人一刷一口杯,避免交互感染。要定期进行口腔健康检查,每年至少一次,此外最好每年洁牙(洗牙)一次。

■王思北

改变不良饮食习惯可预防胃癌

据新华社 第十届全国胃癌学术会议暨第三届阳光长城肿瘤学术大会 6 月 28 日在北京闭幕,中国抗癌协会胃癌专业委员会主任委员、北京大学肿瘤医院院长季加孚说,胃癌是可以预防的,胃癌与饮食习惯及幽门螺旋杆菌感染有关。

胃癌防治专家介绍,胃癌高发人群包括:年龄在 40 岁以上且有慢性胃病史;家族中有胃癌或其他消化道癌患者;喜欢过咸食物比如腌制品,而进食新鲜蔬菜较少的人等。

中国工程院院士、我国肿瘤内科治疗专业奠基人孙燕说,我国胃癌的癌前慢性萎缩性胃炎患者很多,肿瘤医学专家 20 年前做过临床研究,通过杀灭幽门螺旋杆菌可以使大多数癌前慢性萎缩性胃炎患者

避免发展成为胃癌。因此,通过改变不良饮食习惯和治疗慢性萎缩性胃炎,能够降低胃癌发病率。

季加孚说,胃癌是我国及全世界都高发的恶性肿瘤之一,我国胃癌患者以进展期胃癌为主,总体预后相对较差,如何给予胃癌患者标准化治疗是急需解决的问题。当前我国各地医疗机构治疗胃癌的手术水平有差异,部分地区胃癌标准化手术普及率较低。全国胃癌学术会议希望进一步推广并细化胃癌标准化手术治疗,从而使更多患者受益。另外,北大肿瘤医院牵头国内 10 余家医疗单位、科研机构及企业,成立精准医疗联盟,探索用精准医疗理念防治胃癌等恶性肿瘤。

■李亚红

中西药复方制剂存在用药风险

据新华社 国家食品药品监管总局 6 月 26 日发布中西药复方制剂不良反应信息通报,提示患者、医务人员关注感冒清片(胶囊)、脑络通胶囊等中西药复方制剂所引起的不良反应。

通报显示,感冒清片(胶囊)主要用于风热感冒,发烧,咽喉肿痛,全身酸痛等症状。组方中含有对乙酰氨基酚、马来酸氯苯那敏、盐酸吗啉胍 3 种化药成分,及大青叶、岗梅、山芝麻、穿心莲叶等 6 种中药成分。监测数据显示,感冒清片(胶囊)引起的不良反应为血尿等;在与含有相同成分或功效类似的药品联合使用时,可能会增加其严重不良反应风险。

而用于治疗脑血栓、中风后遗症等引起的头痛、眩晕、半身不遂等症状的脑络通胶囊,存在引起过敏反应的风险。其组方中含有盐酸托哌酮、维生素 B6、川芎浸膏、黄芪浸膏等。监测数据显示,脑络通胶囊的过敏反应可能主要与其盐酸托哌酮组分有关。

记者了解到,中西药复方制剂

是指中药和化学药品组方而成的复方制剂。其成分复杂,除中药外尚含有一种或多种化药成分,但其中化药成分的安全性问题容易被忽略。包括化药成分引起的不良反应;或与含有相同成分或功效类似的药品联合使用,易造成组方成分超剂量使用或引起毒性协同作用,增加了用药风险。

对此,食药监总局提示医务人员和患者,在使用感冒清片(胶囊)前,应仔细阅读药品说明书,注意其血尿不良反应风险,并尽量避免与含有对乙酰氨基酚、马来酸氯苯那敏等成分的药品联合使用。在使用脑络通胶囊前,应充分了解患者疾病史及用药史,避免或减少过敏不良反应的发生。此外,患者在服药过程中如发生过敏反应需立即停药就诊。

同时,食药监总局还建议,生产企业应尽快完善药品说明书的安全性信息,增加或修订警示语、不良反应、注意事项、禁忌、特殊人群用药及药物相互作用等内容,降低用药风险。

■王思北

视力矫正手术有条件限制

据新华社 高考结束后,到医院进行视力矫正手术的学生增加,一些医院的眼科门诊号供不应求,其中高考毕业生成为“主力军”。专家提醒,勿盲目跟风接受近视眼矫正手术。

据湖南省人民医院眼视光中心主任王华教授介绍,6 月份之后,近视矫正手术患者明显增多,前来做手术的患者中毕业生占到 90% 左右。

王华介绍,能够接受准分子激

光手术的人群年龄范围一般从 18 岁到 50 岁之间,在手术之前,所有人都必须进行严格的眼部检查,符合手术指征后方可手术。对于患有眼部急性、活动性炎症、眼睑闭合不全、青光眼、白内障、色素膜炎、视网膜脱离等眼病的人,不能接受这种手术治疗。

专家提醒,接受准分子激光手术的患者在术后不能用力挤眼、揉眼,不能用眼过度,不应吸烟、喝酒,并应及时到医院复查。

■帅才

酮康唑口服制剂停用

据新华社 国家食品药品监管总局 6 月 30 日发布通知称,酮康唑口服制剂因存在严重肝毒性不良反应,使用风险大于效益,即日起停止酮康唑口服制剂在我国的生产、销售和使用,撤销药品批准文号。

记者了解到,酮康唑口服制剂是咪唑类抗真菌药,在我国上市的有片剂和胶囊剂,主要用于念珠菌病、皮炎芽生菌病、球孢子菌病、组织胞浆菌病、着色真菌病等系统性

感染的治疗。我国生产酮康唑口服制剂的企业有 7 家,名单已在食药监总局官方网站上公布。

通知要求,即日起停止酮康唑口服制剂在我国的生产、销售和使用。已上市销售的酮康唑口服制剂由生产企业负责召回,召回工作应于 2015 年 7 月 30 日前全部完成,召回产品在企业所在地食品药品监督管理部门监督下销毁。逾期未召回的,一经发现,将依法严肃处理。

■王思北

隔夜茶

冲泡好的茶水若放置时间过久,其中微量的氨基酸、糖类物质会成为细菌、霉菌滋生的养分

茶水中所含的茶多酚、维生素等营养成分也会因放置时间过久,而发生氧化反应,导致茶水中所含的抗氧化成分下降,令其营养和保健价值大打折扣

果汁

果汁偏甜,空腹喝会冲击食欲,吃不下早餐

人体喜欢温暖的环境,尤其是早晨,如果吃了凉东西,会刺激肠胃,影响消化吸收

碳酸饮料

碳酸饮料除了不能提供早起人体所需的水分,在代谢中还会加速钙的排出,以及增加机体对水分的需求,

淡盐水

在身体不缺盐的情况下喝淡盐水,会增加盐的摄入,让人觉得口干舌燥

有高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人更不要将淡盐水作为起床后的第一杯水,因为早晨是人体血压升高的第一个高峰,喝盐水会使血压更高

蜂蜜水

蜂蜜中含有大量果糖和葡萄糖,会升高血糖,冲击食欲,影响早餐摄入

蜂蜜中的果糖要经过代谢转化为葡萄糖才能被人体吸收利用,这样就失去了清晨第一杯水清扫体内废弃物的作用,蜂蜜的营养物质也不能被有效吸收

白开水

白开水是最健康的选择

矿泉水

矿泉水并非人人适合

运动饮料

运动饮料并非人人适合

功能饮料

功能饮料并非人人适合

咖啡

咖啡并非人人适合

茶

茶并非人人适合

酒

酒并非人人适合

辛辣食物

辛辣食物并非人人适合

生冷食物

生冷食物并非人人适合

油腻食物

油腻食物并非人人适合

高糖食物

高糖食物并非人人适合

高盐食物

高盐食物并非人人适合

高脂肪食物

高脂肪食物并非人人适合

高热量食物

高热量食物并非人人适合

高纤维食物

高纤维食物并非人人适合

高蛋白食物

高蛋白食物并非人人适合

高维生素食物

高维生素食物并非人人适合

高矿物质食物

高矿物质食物并非人人适合

高抗氧化食物

高抗氧化食物并非人人适合

高膳食纤维食物

高膳食纤维食物并非人人适合

高水分食物

高水分食物并非人人适合

高能量食物

高能量食物并非人人适合

高营养食物

高营养食物并非人人适合

高健康食物

高健康食物并非人人适合

高安全食物

高安全食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高结实食物

高结实食物并非人人适合

高坚固食物

高坚固食物并非人人适合

高牢固食物

高牢固食物并非人人适合

高稳固食物

高稳固食物并非人人适合

高牢靠食物

高牢靠食物并非人人适合

高可靠食物

高可靠食物并非人人适合

高有效食物

高有效食物并非人人适合

高稳定食物

高稳定食物并非人人适合

高持久食物

高持久食物并非人人适合

高耐用食物

高耐用食物并非人人适合

高