这些"健康常识",其实不正确

◎王美华

良好的生活习惯是保持健康的关键,然而在日常生活中,人们往往存在一些健康认知误区。

■清淡饮食,就是要长期吃素

真正的"清淡饮食"并非长期吃 素,而是讲究烹饪方式和调味上的 "清淡",核心是均衡营养。长期严 格吃素,尤其纯素食,易导致优质蛋 白、维生素 B12、铁、锌等关键营养 素缺乏,这些主要来自动物性食 物。缺乏它们可能引发贫血、免疫 力下降等问题。健康"清淡"应做到 少油、少盐、少糖,多采用蒸、煮、快 炒方式。食材上需荤素搭配,适量 摄入鱼肉、禽肉、蛋奶等优质蛋白, 并搭配丰富的蔬菜水果和全谷物, 才能保证营养全面。

■每天万步走,强身更健体

"日行万步"是一个广为流传的 健康营销概念,但并非严格的健康 标准。盲目追求步数反而可能对膝 关节和踝关节造成损伤,尤其对老 年人及肥胖者风险更大。真正有效 的运动不在于步数多少,而在于运 动质量。健康运动常关注三个方 面:达到微微出汗、心跳加快的中等 强度;采取正确姿势,如挺胸收腹、 自然摆臂;并根据自身体能状况循 序渐进,可从每天3000-5000步 开始。一次持续30分钟以上的中 等强度步行,远比零散累积的万步 更健康、更高效。

■泡脚水越热,效果越好

这是一个危险的误区。用过热 的水泡脚(比如超过45摄氏度),很 容易造成低温烫伤。对于糖尿病患 者,由于足部皮肤感觉迟钝,风险更 是极高。此外,水温过高还会使下 肢血管过度扩张,导致大脑和心脏 暂时供血不足,可能引发头晕、心慌 等不适。正确做法是:用温水泡脚, 水温以40摄氏度左右为宜(手感觉 温热,稍微有点烫但能完全浸入)。 时间控制在15-20分钟,泡到身体 微微发热、后背有点潮湿即可。

■经常腰痛背酸,睡硬板床更好

事实证明,睡硬板床并不能有 效缓解腰酸背痛。床垫过硬,反而可 能会加重腰酸背痛。为什么? 因为 人的脊柱有天然的生理曲线。当人 平躺在太硬的板床上,腰部会处于 悬空状态,得不到任何支撑。为了贴 合床面,腰背部的肌肉必须紧绷一 整晚,结果会导致越睡越累、越睡越 痛。理想的床垫应软硬适中,既有 足够的支撑力,保持脊柱呈自然直线, 又适当柔软以完美贴合身体曲线,特 别是腰部和臀部,让全身肌肉在睡 眠中真正放松。若腰痛持续,应及 时咨询医生,而非盲目睡硬板床。

■定期掏耳朵,干净又健康

这是一个常见误区。耳屎(耵

聍)并不是垃圾,而是耳朵的"守护 卫士",它不仅能润滑耳道、阻挡灰 尘和小飞虫,还有轻微的抗菌作 用。正常情况下,耳道有自洁功能, 日常活动如咀嚼就能帮助老旧耳垢 自然排出。频繁掏耳朵反而会破坏 这道天然屏障,容易将耳垢推得更 深形成栓塞,影响听力;更可能划伤 耳道或戳破鼓膜,造成感染甚至永 久损伤。平时只需用毛巾清洁外耳 即可。若出现耳垢堵塞症状,如耳 鸣、听力下降,应就医处理,切勿自 行掏挖。

■饭后喝酸奶,能促进消化

这是个"功能错位的误区"。首 先,人们常说的"消化"需要的是消 化酶,如胃蛋白酶、淀粉酶等,而酸 奶中含有的主要是益生菌。这些益 生菌的主要作用是调节肠道菌群平 衡,并非直接"分解消化"人们刚吃 下去的食物。事实上,饭后高浓度 胃酸会使酸奶中的益生菌大量失 活,保健效果大打折扣。此外,市售 酸奶多含大量糖分,饭后饮用反而 增加热量负担。正确做法是:选择 无糖或低糖酸奶,并于两餐之间或 饭前饮用,更利于营养吸收和益生 菌存活,还有助控制食量。

■内裤消毒才会更干净

频繁用消毒液清洗内裤,化学 残留易刺激皮肤,引发过敏或皮炎, 甚至会无差别杀灭有益菌,破坏私 处菌群平衡,反而更易引发炎症。 健康护理应注重日常用肥皂和流动 水彻底搓洗,并优先采用物理消毒 方式。清洗后在太阳下暴晒,利用 紫外线基本能高效杀菌;若无阳光, 也可在通风处彻底晾干。除非医生 针对特定疾病提出消毒要求,否则 应尽量避免使用化学消毒剂。

■长期喝清肠茶,能改善便秘

长期依赖"清肠茶"通便,实际 上是在损害肠道。许多清肠茶产品 可能违规添加泻药成分,短期内刺 激排便,但会导致肠道依赖和耐受, 造成不服药就无法自主蠕动的恶性 循环。更严重的是,可能引发结肠 黑变病,增加癌变风险。要想改善 便秘,需要标本兼治,治本之策有增 加膳食纤维摄入(如蔬菜、水果、粗 粮)、保证足量饮水、进行规律运动 等,这是软化粪便、促进肠道自主蠕 动的根本。

如果通过调整生活方式后便秘 仍无改善,务必去看医生,先要找到 便秘的根本原因,再进行安全有效 的治疗,切忌自行乱用泻药。

■趁热吃喝,对身体好

"趁热吃""多喝热水"是很多人 表达关怀的方式,但这个"热"指的 是温热,而不是滚烫。长期食用过 热、滚烫的食物或饮品,会严重损害 人的口腔与食道健康。口腔与食道 黏膜耐受温度约50—60摄氏度,超 过65摄氏度的饮食被世界卫生组 织列为2A类致癌物。高温会反复 烫伤食道黏膜,长期刺激可增加食 管癌风险。正确做法是将食物或饮 品稍晾片刻,待温度降至40摄氏度 左右(唇试微温不烫)再食用。这不 仅能保护消化道,也能让人更好地 品尝食物的原本风味。

■常吃维生素补剂,有益健康

这是一个"花钱买安心"却可能 赔上健康的误区。维生素补充剂不 是食品,更不能替代健康饮食,它本 质上是"膳食补充",针对的是特定 缺乏人群。对绝大多数饮食均衡的 人来说,盲目长期服用维生素补充 剂不仅是浪费,更可能造成危害。 脂溶性维生素(如A、D、E、K)过量 会蓄积中毒,损伤肝脏;水溶性维生 素(如B族、维C)超量也会加重肾 脏负担。核心原则是不缺不补。获 取营养的最佳途径是均衡膳食,只 有在医生确诊缺乏或因疾病需要 时,才应遵医嘱短期、定量补充,切 勿盲目自行服用。

■代糖食品热量低,可以敞开吃

认为"代糖食品绝对健康、可以 敞开吃"是一种常见误解。代糖虽 有助于控制热量,但长期大量食用 存在隐患,它会维持对甜味的依赖, 让人更难适应天然食物的味道;有 研究指出,它可干扰血糖调节机制 与肠道菌群,甚至引发食欲紊乱,不 利于形成健康的饮食习惯。代糖食 品可以作为从高糖饮食过渡的"桥 梁",但不应被视为可以无限畅享的 健康选择。最根本的办法依然是逐 渐降低整体饮食的甜度,用心去享 受食物天然的味道。对于代糖,适 度使用是关键,切勿因为"无糖"就 放松警惕,过量摄入。

■不吃碳水,好减肥

"戒碳水减肥"是一个非常流行 但偏激的减肥观念。碳水摄入是人 体重要的能量来源,短期内严格戒 断碳水化合物的确能让体重快速下 降,但这减掉的大部分是身体储存 的水分和宝贵的肌肉,而非真正的 脂肪。人的大脑依赖碳水供能,长 期缺乏会导致精神不振、情绪暴躁, 并使基础代谢下降,形成"易胖体 质",恢复饮食后极易反弹。健康减 肥的关键在于优化选择,应减少精 制碳水摄入,如白米、甜点;优先选 择富含膳食纤维的优质复合碳水, 如糙米、燕麦、豆类等,它们升糖慢、 饱腹感强,能提供稳定能量,通过增 肌减重才是科学的减肥方式。



适度内调外养 防治秋季脱发

◎ 陆凡.冰

秋季,有些人容易出现脱发情况, 中医有哪些方法能防治脱发?

秋季燥气当令,人体气血内收,头 皮毛孔收缩,加之燥邪耗伤阴血,故而 易出现脱发增多的情况。中医认为发 为血之余,肾其华在发,肝藏血、肾藏 精,精血同源,秋季脱发多与肝肾阴 虚、精血不足、发根失养密切相关。因 此强调内外调养、里应外合综合施策。

内调方面,饮食上应多摄入黑芝 麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血 的食物,可将其与粳米一同熬煮成粥, 每日早晨温热食用,能生养精血;同时 应保证适量优质蛋白的摄入,如瘦肉 和鱼类。但需严格避免辣椒、花椒、羊 肉等辛辣温燥食物,以免助火伤阴,加 重燥象。

专家推荐了两款简便易行的 药膳。

第一款是桑椹黑豆黄精汤,取适 量桑椹、黑豆、制黄精、红枣,与瘦肉同 炖,此汤能滋补肝肾、乌发生发,尤其 适于毛发干枯、早白者。

第二款是核桃芝麻糊,取适量的 核桃仁、黑芝麻炒熟以后磨粉,然后跟 炒熟的糯米粉混合均匀,装罐备用,每 次取适量,按喜好加一些冰糖或者其 他的糖类,用开水冲调成糊状,每日食 用一次,连服一个月,具有补肾益精、 润燥养发的功效。

外养方面,可坚持每日以指腹轻 柔按摩头皮,从前额发际线开始缓慢 按至后枕部,重点刺激百会穴、风池穴 等关键穴位,每穴按揉3至5分钟,以 局部微微发热为度,能有效疏通头部 气血;梳头时,宜选用木梳或牛角梳, 自发根向发梢方向梳理,每日坚持百 余下,以此刺激头部的经络;洗发时, 水温不宜过烫,以接近体温为宜。可 以选择含有何首乌、侧柏叶等成分的 温和滋养型洗发产品;洗发后尽量避 免使用高温电吹风,以减少对发质的

中医建议要尽量保持心态平和, 避免过度忧思焦虑,防止情志内耗,进 一步损伤气血。如果按照上述方法调 理后脱发情况仍较为严重,建议及时 就医。

