

这些“好习惯”，其实不健康

9月是全民健康生活方式宣传月，今年的主题是“培养健康生活方式，筑牢家庭健康基石”。良好的生活习惯是保持健康的关键，然而，一些人们习以为常的“好习惯”，其实并不健康，专家提醒走出这些健康认知误区。

误区1: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。这些营养素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，并搭配丰富蔬菜水果和全谷物，才能保证营养全面。

误区2: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。健康运动应关注三个方面：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。

误区3: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℃),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。正确的做法是:用温水泡脚,水温以40℃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。



误区4:刷牙时间越长,牙齿越干净

刷牙并非越用力或时间越长越好。过度刷牙或用力过猛会磨损牙齿最外层的牙釉质,导致牙齿敏感、牙龈萎缩,且这种损伤不可逆。把牙刷干净的关键,不在于时间长短,而在于方法、技巧和工具,应采用“巴氏刷牙法”,刷牙斜45度对准牙龈沟,小幅度水平震颤,确保每个面都刷到。时间上,牙医推荐每次2分钟即可彻底清洁菌斑。同时要选用软毛牙刷,并配合牙线清洁缝隙。高效清洁比长时间摩擦更重要。

误区5:经常腰痛背酸,睡硬板床更好

睡硬板床并不能有效缓解腰酸背痛。床垫过硬,可能会加重腰酸背痛。因为人体的脊柱有天然的生理曲线,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。

误区6:定期掏耳朵,干净又健康

这是一个常见误区。耳屎(耳垢)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。

误区7: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,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。

误区8:内裤消毒才会更干净

频繁使用消毒液清洗内裤,其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,反而更容易引发炎症。日常清洗内裤可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。

误区9: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,短期内可刺激排便,但长期使用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未改善,务必去看医生,先要找到便秘根本原因,再进行安全有效的治疗,切忌自行乱用泻药。

误区10: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℃,超过65℃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℃左右(唇试微温不烫)再食用。这不仅保护消化道,也能让人更好地品尝食物的原本风味。

误区11: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。对于维生素补剂,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。



误区12: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,用心去感受食物天然的味道。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。

误区13: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量,如白米、甜点等;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。

误区14:指甲剪得越短越好

有的人有强迫症,喜欢剪指甲,并且每次都要将指甲剪得光秃秃的一点不留,其实这真不是什么好习惯。因为手指、脚趾都包括了甲板和被甲板盖住的软组织,这两者属于相互制衡的关系,要是将指甲剪得一点不剩,那么软组织就会疯狂生长,当指甲再次长回来时,这两者便会犯冲,从而形成嵌甲。尤其是指甲将甲沟扎破时,细菌便会侵入,最终形成甲沟炎。因此指甲尽量不要剪太短,指甲两侧也不要剪太深。

误区15:煲汤时间越长,浓汤有营养

汤的营养和煲汤时间没关系。有研究发现,汤熬的时间越长,味道越鲜美,其中的核苷酸含量也越来越高。引起痛风的嘌呤就是核苷酸代谢的最终产物,也就是说,汤熬的时间越长,诱发痛风的危险也越高。

王美华