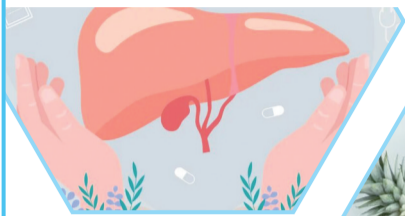


# 这6个“养生建议”有坑,当心越养越病

“晨起一杯淡盐水能通便排毒”“吃感冒药可预防感冒”“粗粮食品更加健康营养”……不少人对这些养生建议深信不疑,实际上,盲目遵循反而可能损害健康,甚至“越养越病”。



很多耳熟能详的“养生建议”并非如想象中那么有益



效,对普通感冒无预防作用。

## 误区一

### 晨起一杯淡盐水通便排毒

不少人认为晨起喝杯淡盐水能通便排毒,喝蜂蜜水可润肠通便,但这两种做法都存在健康隐患。

晨起喝淡盐水,容易导致一天的盐摄入量超标,进而增加骨质疏松症、高血压等疾病的患病风险。而蜂蜜中约70%的成分是糖,晨起空腹饮用,易造成血糖波动,对身体不利。

至于蜂蜜的“润肠通便”效果,仅对果糖不耐受人群有效——这类人群摄入果糖后,肠道菌群会出现紊乱,可能出现快速排便或排便次数增多的情况,但这并非真正意义上的润肠通便,长期如此反而不利于健康。

**正确做法:**晨起第一杯水,白开水是最佳选择。饮水需少量多次,避免猛灌。晨起小口慢饮300毫升温水,既能稀释血液,又能降低血栓形成风险,对预防中风有积极作用。

## 误区二

### 吃感冒药能预防感冒

很多人认为提前吃感冒药能预防感冒,这其实是误区。感冒药的作用是缓解感冒症状,感冒的痊愈主要依靠人体自身免疫力。

若未感冒却服用感冒药,尤其是西药感冒药,不仅无法起到预防效果,还可能损伤机体,比如对肝功能造成损害。

**正确做法:**预防感冒的核心是养成良好生活习惯,如勤洗手、常通风、坚持锻炼、保证充足睡眠、保持饮食均衡等。此外,可通过注射流感疫苗预防流感,但需注意,流感疫苗仅对流感有

## 误区三

### “粗粮”食品更加健康营养

市面上不少饼干、面包、馒头标注含有“粗粮”成分,但其中很多食品是以精制小麦粉为主要原料,还添加了大量油脂和糖分,食用后不仅易升高血糖,还可能导致体重增加。

**正确做法:**粗粮饼干、面包不能替代真正的粗粮。若选错产品,不仅无法帮助控制血糖和热量,还可能损害健康。选择真正的粗粮,需关注以下三点:1.配料表中排名第一的应为全麦、燕麦等全谷物;2.尽量选择无添加或少量添加糖和油的产品;3.避免过度加工的粗粮,如磨成细粉、煮得过于软烂的粗粮,其营养和膳食纤维易流失。

## 误区四

### 吃护肝片“护肝”

俗话说“是药三分毒”,对肝脏健康的人群而言,没必要服用护肝片。

健康人长期服用护肝片或保肝类药物,会加重肝脏代谢负担,得不偿失。特别是对于孕妇、哺乳期女性、青少年等人群,不建议自行服用保肝类药物。

对于有轻微肝损伤的人来说,肝细胞具备自我修复能力,不一定需要依靠药物“护肝”;而患有病毒性肝炎、药物性肝损伤等肝脏疾病的人群,需在医生指导下规范用药。

**正确做法:**养肝护肝的关键在于日常的饮食习惯和生活方式。饮食上要保证食物多样化、营养均衡,避免暴饮暴食;生活中需及时戒烟戒酒,避免熬夜,坚持适量运动,为肝脏健康筑牢防线。

## 误区五

### “清淡饮食”就是不吃肉

很多人将清淡饮食等同于

不吃肉,这是常见的认知偏差。长期不吃肉,身体可能出现多种问题,甚至诱发疾病,如脂肪肝、结石、骨质疏松等。

蛋白质是人体生命活动的基础物质,合成蛋白质的20种氨基酸中,有8种人体无法自行合成,必须从食物中获取。植物性食物中蛋白质含量较低,不易被人体吸收;而动物性蛋白含有人体必需的各类氨基酸,营养丰富且易被吸收。

**正确做法:**“清”指少油,“淡”指少盐。清淡饮食的核心是在保证食物种类丰富、营养均衡的前提下,控制油、盐、糖的摄入量。烹饪方式建议选择蒸、炖、煮、汆,食材优先选择鱼虾、豆制品等脂肪含量较低的食物。

建议普通人早餐和晚餐可选择清淡饮食;中老年人以及血脂、血压异常等代谢性疾病患者,需更严格地控制油盐摄入。

## 误区六

### 颈部可以随意按摩

颈部按摩若操作不当,可能损害颈椎周围的重要血管,引发严重后果。

椎动脉:用力按摩可能导致椎动脉形成夹层,夹层扩大后会阻塞血管主干,引发脑梗死。

颈内动脉、颈总动脉:是大脑供血的重要血管,在暴力按摩下可能产生夹层,导致大脑供血不足。

颈动脉窦:位于两侧下颌角附近的颈动脉分叉处,刺激此处可能导致心率减慢、血压下降,严重时甚至引发心脏骤停。

每个人的颈动脉窦敏感性不同,部分人触碰后无明显反应,但敏感人群受到刺激可能危及生命。

**正确做法:**若长期存在肌肉、关节不适,应前往正规医疗机构的推拿科或康复科检查,明确病因后对症治疗。若选择按摩场所,需确认机构具备相关资质,按摩师持有专业证件。

图文据国家应急广播微信公众号

## 寒潮来袭

### 这几种病要小心预防

天气转冷,寒潮又来。强冷空气不仅会带来“断崖式”的降温,还常常伴随着大风和雨雪,对我们的健康是一次不小的考验。提前了解风险,做好科学防护,才能和家人一起温暖、安全地度过这个冬天。

图文据中国疾控中心



## 寒潮对健康有啥影响?

### 1. 呼吸道疾病传播风险加剧

寒潮来袭时气温骤降,寒冷空气会直接刺激并损伤呼吸道黏膜,使其防御细菌、病毒的能力在短时间内大幅下降。为抵御严寒,人们常采取长时间紧闭门窗的方式,致使室内空气流通不足,增加了流感病毒等呼吸道病原体在家庭、办公场所等人群聚集环境中传播的机会。

### 2. 心脑血管面临“压力考验”

寒潮导致的气温下降,同样会引起人体血管收缩、血压升高,心脏工作负荷增加。这种突发的生理变化,对于本就患有心脑血管系统疾病的患者尤其危险,容易诱发心梗、脑梗等急症,危及生命安全。

### 3. 情绪“低温”不容忽视

寒潮往往伴随雨雪天气,日照时间缩短,人体内与情绪相关的激素分泌受到影响,容易引发情绪低落、乏力,导致季节性情感障碍。此外,户外活动的被迫减少与社会交往的相对减弱,进一步加剧了情绪和心理波动。

### 4. 特殊人群健康风险加剧

老年人人体温调节功能衰退,对寒冷感知迟钝,易发生意外;户外工作者长时间暴露在寒冷环境中,面临冻伤与意外伤害的双重风险;而慢性病患者(如心脑血管疾病、呼吸系统疾病等)的身体代偿能力在寒潮的冲击下更为脆弱,容易导致病情加重。

## 我们该如何科学防护?

### 1. 穿衣保暖有讲究

遵循“分层原则”,像洋葱一样穿几层薄衣服,而不是只穿一件厚衣服。内层建议选择透气排汗的衣物,中层负责保暖,外层则负责防风,这样衣

服之间的空气层可以更好地保温,也方便根据温度随时穿脱。

重点防护头部、颈部和手脚等散热部位,可通过戴帽子、围巾、手套和穿保暖的鞋袜,保持核心体温,预防冻伤。

### 2. 室内环境要“温暖”又“清新”

虽然天冷,条件允许时仍要开窗通风,建议每天2~3次,每次10—15分钟,以降低室内病原体和污染物浓度,开窗的同时室内人员注意做好防风保暖。

取暖抵御寒冷的时候,注意安全是第一位的。使用电暖器要远离沙发、窗帘等易燃物,睡觉前,离开前务必关闭;用煤炉取暖时,一定要注意通风,警惕一氧化碳中毒。

### 3. 关爱家人,多一份提醒

寒潮来临期间,提醒家中的老人和孩子注意加强保暖,尽量减少不必要的外出。

如果家人有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等慢性病,要提醒他们按时服药。一旦出现持续胸痛、胸闷、呼吸困难、肢体麻木或走路不稳等警示症状,必须立即就医。

### 4. 出行安全牢记心间

出门前先看看天气预报和路况。走路时放慢速度,避开结冰的路面,穿上防滑的鞋子。开车前清理干净车窗的积雪和雾气,路上减速慢行,不急刹车、不猛打方向。

### 5. 增强抵抗力从吃、动开始

多吃一些温热、有营养的食物,比如热汤、粥、瘦肉、鸡蛋和豆制品。不宜外出时,可以在家做一些简单的运动,能有效促进血液循环,增强免疫力。

寒潮虽冷,但只要做好科学防护,就能最大限度地降低其对健康的影响。及时关注天气预报和预警信息,提前做好准备,平安地度过寒冬。