



这些你认为健康的生活方式 真相其实是这样的!

“饭后喝酸奶消食”“血脂高不能吃鸡蛋黄”“喝粥能养胃”……这些耳熟能详的“养生建议”，是不是感觉亲朋好友一直这么强调。

本期健康问诊综合各方面的权威观点提醒你：这些你认为健康的生活方式，其实没你想得那么健康，坑了很多人!

■ 蔡富根/整理

医疗健康篇

1. 吃维生素C能防感冒

真相：并不能防治感冒

“维生素C能防治感冒”的说法流传甚广，不过令人遗憾的是：吃维生素C防不了感冒。

有研究发现，平时服用维生素C并不能防治感冒，感冒了再服用维生素C，也基本不能缩短病程或者缓解症状。但平时增加富含维生素C的新鲜蔬果，确实可增强抗病能力。

2. 按摩颈椎能治颈椎病

真相：不可随意按摩

颈椎病是65岁以上老年人的常见病，虽大力按摩患者在短时间内会感觉比较舒服，但症状很快又会出现，还会加速颈椎病的发展。

大力按摩后肌肉水肿，反反复复形成恶性循环，按摩力度增大。长期大力按摩会破坏颈椎稳定性，加速椎间盘的退变突出，使颈脊髓受到更严重的压迫。患者颈部不适3~5天内不缓解，就应尽快去正规医院，不可随意按摩。

3. 换季输液能通血管

真相：这种方法害人不浅

这种方法害人不浅，不仅没有用，搞不好还“要人命”。

导致卒中的高危因素有很多，比如缺血性脑卒中合并房颤患者来说，其病根是在房颤。若平时患者没有做好预防，自己盲目输液，就好比打仗拿错了武器，反倒容易送命。

再说“输液通栓”，那些活血化瘀的中药注射剂能疏通血管、降低血液黏稠度，预防脑血栓，看似鲜活有道理，实则没有科学依据。到目前为止，并没有出现对脑卒中后每年定期输液和不输液进行科学的临床对比研究。输液反而可能会引起心衰、药物过敏反应等情况，诱发或加重疾病。

4. 孩子发烧捂汗退热好得快

真相：更易导致严重疾病

感冒后用被子捂着发汗，对一般人尤其对宝宝是不适合的。

因为宝宝四肢供血不足，神经系统发育尚未完善，负责管理血管舒张、收缩的神经很容易发生紊乱，如果被包裹过严，反而无法散热，同时导致脱水、代谢性酸中毒，更严重的还会引起脑缺氧。临床上有一种专属于儿童的疾病——“蒙被综合征”，就是把宝宝错误包裹引起的严重疾病。患儿处于发热期，尤其要注意应当散热，不能捂。

健康饮食篇

1. 饭后喝酸奶消食

真相：不能消食，还会增加热量

很多人以为饭后喝酸奶或乳酸菌饮料能消食健胃，但事实上，吃饱之后再喝，助消化作用不大。而且，酸奶因为所含的蛋白质等成分，同样需要在胃中初步消化，所以会增加胃肠负担，还会增加额外热量。

2. 吃杂粮粉更健康

真相：吃五谷杂粮，越少加工越好

将五谷杂粮磨成粉末或者打成米糊食用，杂粮从大颗粒变成小颗粒，更易消化吸收，但慢性病患者要格外注意。比如糖尿病人，过量食用杂粮粉容易造成血糖迅速升高。此外，因为食物都含有微量的脂肪，打成粉之后，和空气中的氧气接触面积大大增加，非常容易发生氧化。不仅营养价值降低，还会产生一些对健康不利的物质。建议尽量多吃五谷杂粮，越少加工越好。

3. 清淡饮食就是要吃素、少吃肉

真相：要口味清淡

对于“三高”患者来说，医生都会建议清淡饮食，但并不意味就是吃素，鱼、肉、蛋、奶一口都不吃。清淡饮食标准是少油、少盐、少糖。“荤”是优质蛋白质的来源，也是B族维生素和重要微量元素的来源。比如，鱼、虾和去皮的禽类的肉都属于高蛋白、低脂肪肉类，很适合“三高”人群食用。

4. 喝粥能养胃

真相：胃功能“用进废退”

喝点小米粥，多吃素少吃肉……都是口口相传的“养胃秘籍”。可是这样真的对胃好吗？很多广为流传的“养胃秘籍”也有不适宜的地方，比如对胃溃疡患者来说，喝牛奶后由于钙离子浓度高，反而会增加胃酸分泌，加重对胃黏膜的损害；苏打饼干中的油脂含量相当惊人，钠含量也不低，过多摄入会增加胃的负担；白粥、小米粥是常见的养胃“良方”，但是胃功能有“用进废退”的特点，长期吃易消化的食物，胃的消化能力就会退化变差。

5. 汤煮得越久越营养、越美味

真相：汤煲得太久，更易诱发痛风

常说喝汤养生，而且汤要慢慢熬，熬得越浓，营养越高。汤的营养和煲汤时间没关系，汤只要煲一会就已经有鲜味了。而且有研究发现，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。很多人认为煲汤最最有营养的东西都在汤里，这是错误的。

6. 有些食物不能一起吃

真相：食物相克理论不存在

菠菜和豆腐不能同吃，否则容易结石；维生素C和海鲜不能同吃，否则会中毒……“食物相克理论”应该是流传最广的养生谣言之一。现在告诉你，没有理论解释，没有实验证据，没有临床实验积累，这个东西是不存在，不真实，不可靠的！食物相克并没有科学依据。一些人在吃了所谓的“相克食物”后确实出现身体不适，这通常是由于季节性原因、食物本身有毒、食物变质等因素引起的，与“食物相克”无关。



生活方式篇

1. 睡前喝点酒助眠

真相：会扰乱整个睡眠状态

酒精表面上似乎对睡眠有益，实际上却可能干扰睡眠，扰乱整个睡眠状态。

酒精最初有可能会缩短入睡时间，然而酒精的作用逐渐消失后，随之而来的是频繁的觉醒，使总的睡眠质量下降。如果睡眠规律性地遭受睡前饮酒的干扰，尤其是长期干扰，那么日间健康和诸如学习、记忆等神经认知功能也将受到显著伤害。

2. 睡前喝牛奶有助睡眠

真相：作用微乎其微

理论上是可以的，但是助眠作用微弱。

牛奶中的α-乳白蛋白中含有5.3%的色氨酸，它可在体内合成5-羟色氨酸，进一步代谢为褪黑素，参与睡眠调节。但是牛奶中的色氨酸含量很少，进入人体到达大脑的含量就更低，因此助眠作用微弱。

3. 睡硬木板床护腰

真相：硬板床护腰，但不是睡硬木板

睡有一定硬度的床可消除负重和体重对椎间盘的压力，有利于腰痛症状缓解。

但如果直接睡硬木板，不能配合人体脊椎的正常曲线，腰部得不到支撑，就会出现腰酸背痛等症状。床板上要垫3~5厘米的软垫。

4. 周末可以补补觉

真相：平时熬夜周末难补

平时加班熬夜，指望周末可以补回睡眠，这种想法是片面的。

长期剥夺睡眠，会造成体力透支、免疫力下降，体质越来越差。同时，睡眠过长，脑细胞就得不到足够的氧气和养分，这就是周末睡多了反而感觉很疲倦的原因。

5. “春捂秋冻”身体好

真相：因人而异、适度而行

春捂秋冻是古人对养生的总结，虽然有增强体质的作用，但要因人而异、贵在适度。

对于老人、儿童、月经期及妊娠期的妇女以及患有慢性病如慢性支气管炎、高血压、心脑血管疾病、关节炎等的人群，不适宜秋冻，同时还需要根据天气变化适当增减衣物避免感冒。

即使适合秋冻也要护住头部、肚脐、后背、肩膀和双脚这几个重要部位。因此根据自身习惯适当“春捂秋冻”。