

## 爸妈千叮万嘱的“健康生活方式”真的有道理吗？

# 这些听出茧的“养生”都是以讹传讹

饭后喝酸奶消食、汤煮得越久越营养、喝粥能养胃……这些耳熟能详的“养生建议”，是不是感觉爸爸妈妈一直这么强调，但它们真的讲道理吗？这些你认为健康的生活方式，其实没你想的那么健康！

### 健康饮食篇——

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。

喝杂粮米糊更健康？

真相：吃五谷杂粮越少加工越好

专家解释，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。比如糖尿病患者，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，营养价值降低。建议尽量多吃五谷杂粮，越少加工越好。

清淡饮食就是要吃素？

真相：“荤”是优质蛋白质来源

对于“三高”患者来说，医生都会建议清淡饮食，但并不意味着就是吃素，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。

喝粥能养胃？

真相：“养胃秘籍”不可靠

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？

事实上很多广为流传的“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。

汤煮得越久越营养？

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。

但其实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。最正确的喝汤方法是，大半碗汤，加上材料少量一起吃。

鸡蛋黄胆固醇高不能吃？

真相：适量吃不会导致高胆固醇

很多人吃鸡蛋把蛋黄丢掉了，殊不知鸡蛋里很多营养物质其实都存在于蛋黄中。

蛋黄含多种微量元素，也是有利降胆固醇的磷脂的极好来源，并能促进脂溶性维生素的吸收。同时还有胆碱(辅助降低血脂和预防动脉粥样硬化)。

对于很多人担心的蛋黄中胆固醇含量太高引起高脂血症，目前已有多项研究表明，在我国成年人中，适量的鸡蛋摄入(平均每天约1个鸡蛋)与缺血性心脏病、主要冠状动脉事件、出血性卒中等的风险降低有关。

### 生活方式篇——

睡前喝点酒助眠？

真相：扰乱睡眠状态

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，但其作用逐渐消失后，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。

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。

睡硬板床护腰？

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。正确做法是床板上要垫3~5厘米的软垫。

周末补觉能补回睡眠？

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。

“春捂秋冻”身体好？

真相：因人而异、适度而行

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。

### 医疗健康篇——

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，虽然大力按摩，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。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。

换季输液能通血管？

真相：这种方法害人不少

这种方法害人不少，不仅没有用，搞不好还“要人命”。

导致卒中的高危因素有很多，就拿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”，也没有科学依据。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。

### ■ 相关新闻

## 你真的缺维生素？并非人人需要补

前一阵，“男子每天吃8颗维生素吃出肝衰竭”的新闻冲上热搜榜，引发热议。如今，快节奏的生活方式让各种维生素补充剂成为不少人的“续命”神药。但是，真的所有人都需要吃几片维生素才能更健康吗？今天，营养科的医生就来跟大家分享一下维生素补充的小知识。

维生素在机体内行使着重要的功能，比如维持视觉、维护上皮组织细胞的健康、参与神经信号的传导与免疫调节、参与能量代谢、具有抗氧

化作用等。因此，当体内维生素缺乏时，你的身体往往会提供给你很多信号……

比如，当缺乏维生素A时，往往会出现眼部和视觉以及其他上皮功能异常，如眼睛干燥畏光、多泪、视觉模糊，皮肤粗糙；而当缺乏维生素B1时，主要表现为神经-血管损伤，早期可表现为食欲不振、便秘、恶心、抑郁、脚部发麻、易兴奋及疲劳等症状；身体缺乏维生素B12，可致神经系统损害，表现为精神抑郁、记忆力下降、四肢震颤等；缺乏维生

素B6，可表现为唇干裂、舌炎、口腔炎症，或者抑郁、易激惹等；缺乏泛酸则可能引起疲乏、感情淡漠、肌无力、体态摇晃、手脚感觉异常等；缺乏维生素C，身体会感觉疲劳，倦怠，皮肤也会出现淤点或淤斑，此外还可能伴有牙龈疼痛或发炎等症状。

与之相应的，维生素补过了头，你的身体也会发出“抗议”。特别是摄入过量的脂溶性维生素，还可能造成严重的后果。比如，当摄入过量的维生素A时，可引起致畸、肝脏毒

性；当摄入过量的维生素D时，可导致高钙血症、软组织钙化、肾结石等不良后果。

说了这么多，我们可以得出一个结论：并不是所有人都需要服用维生素补充剂。当体内维生素充足时，盲目服用补充剂反而可能造成某些维生素过量，从而对机体产生毒性作用。

因此，只有当机体缺乏维生素时，才需要考虑维生素补充的问题。

那么，当怀疑自己维生素缺乏时，该怎么做呢？首先是

要评估自己最近的饮食情况。对于健康人群而言，如果饮食较为均衡，比如每日三餐，餐餐有主食、肉类、蔬菜，每天有奶类、坚果、水果等作为加餐，一般不容易发生维生素缺乏，也不用采取干预措施。

但是，如果回顾近期饮食，发现存在经常点外卖、不吃早餐、常吃油炸食物等情况，则可视为饮食不均衡。当出现饮食不均衡时，则可能会出现维生素的缺乏。

本报综合