

这些“好习惯”，其实不健康

本报记者 王美华



盘点常见健康误区①

误区 1: 清淡饮食,就是要长期吃素

王志翊：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

王志翊：“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；并根据自身身体状况循序渐进，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

王志翊：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。正确的做法是：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。

误区 4: 刷牙时间越长,牙齿越干净

王志翊：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

每年9月是全民健康生活方式宣传月,今年的主题为“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,然而在日常生活中,人们往往存在一些健康认知误区。

有哪些人们习以为常的“好习惯”,其实不健康?近日,北京清华长庚医院全科医学科主任、主任医师王志翊接受本报记者专访,对此进行了详细解读。

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

王志翊：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。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。

误区 9: 长期喝清肠茶,能改善便秘

王志翊：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

王志翊：“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: 常吃维生素补充剂,有益健康

王志翊：这是一个“花钱买安心”却可能踏上健康的误区。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。

误区 12: 代糖食品热量低,可以敞开吃

王志翊：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。

误区 13: 不吃碳水,好减肥

王志翊：“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确实能让体重快速下降，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。

健谈



7月21日,在黑龙江省伊春市嘉荫县拍摄的积雨云和闪电。
李绍军摄(新华社发)

一场雷雨过后,“雷暴哮喘”一词再次进入公众的视野。

日前,山西太原突发雷雨天气,电闪雷鸣持续约十几分钟。随后,山西白求恩医院急诊科患者骤增,许多人出现剧烈咳嗽、呼吸困难、无法平卧等症状,其中以儿童、孕妇和中青年为主。

类似的情况今年4月也曾出现。4月11日凌晨,重庆多地遭遇雷暴天气。隆隆雷声中,当地各大医院急诊科经历了异常繁忙的一夜。

这一切的背后,是“雷暴哮喘”在作祟——在雷电作用下,花粉颗粒破碎成更细小的微粒,更容易被人体吸入下呼吸道,从而诱发哮喘急性发作。常见症状包括咳嗽、喘息气促、呼吸困难,严重时甚至可能危及生命。

雷电与花粉,看上去毫不相干,却能在特定条件下共同促成雷暴哮喘,这正是气候变化与公共健康风险交织的缩影。随着全球气候变化持续加剧,高温、暴雨、洪水等极端天气频发,由此带来的健康风险也超越传统范畴,呈现出更复杂的特征。例如,持续高温不仅直接引发中暑、热射病,还会加剧臭氧和颗粒物污染,增加呼吸系统和心血管疾病负担,尤其在城市形成“热岛—污染”双重威胁;暴雨洪水除了可直接导致溺水外,还可能污染水源,助长蚊虫滋生,增加登革热、疟疾等虫媒传染病风险。

防范这类极端天气带来的健康风险,需要多学科、多部门协同应对。以此次“雷暴哮喘”事件为例,气象部门应加强对大气中花粉、霉菌等过敏原浓度的监测和播报,及时发出极端天气预警,帮助过敏人群提前防护、规避风险;在花粉过敏高发季,医疗系统也需要提高应对突发群体性过敏事件的能力。当然,卫生健康部门尤其关键,在制定公共卫生政策时,应强化前瞻意识,加强对新型健康风险的研判与预警,主动将健康融入气候变化应对战略中,真正实现“将健康融入所有政策”。

此次事件中,不少患者表示此前从未听说过“雷暴哮喘”,表明当前公众对这类新型健康风险的认知不足,也凸显科普与预警的迫切。早在2016年,澳大利亚墨尔本就曾发生过大规模的雷暴哮喘事件,数千人出现呼吸困难。建议相关部门及时总结此次事件的经验,加强气象、环境、卫生等部门的数据共享与研判机制;同时,通过多种渠道开展科普宣传,提升公众防范意识和自救互救能力。

从根本上说,防范极端天气带来的健康风险,还要着眼于整体生态环境的持续改善。只有天更蓝、水更清、土更净,才能从源头上减少极端天气和污染带来的健康威胁。这既需要国家层面持续发力,也离不开我们每个人的自觉行动——从身边小事做起,积极践行绿色、低碳的生活方式,共同为更好的生态环境贡献力量。

一场雷暴天气,凸显出气候变化带来的新挑战,也暴露出我们对新型健康风险的认知存在短板。保护环境、守护健康,从来不是一句空话,而体现在日常的方方面面。我们应不断更新健康知识,重视气候变化对健康的影响。唯有科学认知、系统应对、全民行动,才能在日益多变的气候环境下,守护每个人的健康。

当花粉遇上雷暴,敲响哪些健康警钟?

王美华

育儿补贴申领全面开放

本报北京电(记者白剑峰)记者从国家卫生健康委近日举行的新闻发布会上获悉:从9月8日开始,育儿补贴申领正式全面开放,可通过支付宝、微信和各省份政务服务平台线上申领,也可到婴幼儿户籍地的乡镇政府、街道办事处现场申领。

育儿补贴是新中国成立以来首次大范围、普惠式、直接向群众发放的民生保障现金补贴,是一项惠民利民的重大举措。根据中办、国办7月印发的《育儿补贴制度实施方案》,育儿补贴制度从2025年1月1日起实施,补贴对象为符合法律法规规定生育的3周岁以下婴幼儿,至其年满3周岁。育儿补贴按年发放,现阶段国家基础标准为每孩每年3600元。育儿补贴申领人是婴幼儿的父母一方或者其他监护人,主要通过育儿补贴信息管理系统线上申请,也可以线下申请。育儿补贴发放渠道为申领人或者婴幼儿的银行卡或其他金融账户。对按照育儿补贴制度规定发放的育儿补贴免征个人所得税;在最低生活保障对象、特困人员等救助对象认定时,育儿补贴不计入家庭或者个人收入。

育儿补贴的发放对象包括2025年1月1日之前出生的3周岁以下婴幼儿,这部分婴幼儿按照应补月数折算计发补贴,发放到年满3周岁。也就是说,2022年1月1日以后出生的符合条件的婴幼儿,都可以领取育儿补贴。为了方便群众申领,国家卫生健康委专门制定了2022年至2024年各月份出生的婴幼儿申领补贴金额的对照表。

健康视线



中医药集市送健康

图①:8月19日晚,江苏省海安市中医院举办“中医养生集市”,现场开设中医义诊、中药展示、中医疗法体验、中药茶饮和药膳体验等,吸引了众多市民参与体验。

图为中医养生集市上,市民在了解中药知识。

翟慧勇摄(人民视觉)

图②:9月7日,在安徽省亳州市建安文化广场举行的中医药养生文化集市上,医务人员为市民进行健康义诊。

当日,来自亳州市中医院、亳州市人民医院等单位的中医专家免费为群众进行诊疗。

刘勤利摄(人民视觉)