

# 别冤枉了这些习惯和食品



许多朋友好奇,生活中有哪些常见的健康误区? 有哪些看似不健康、实则有益的习惯? 有哪些所谓的“垃圾食品”,只要稍加改造、调整,也能变成营养均衡的健康餐? 对此,北京清华长庚医院全科医学科主任、主任医师王志翔进行了详细解读。



## 这些习惯，可能正保护着你

### 1. 睡醒喜欢赖床

早晨醒来,总想在被窝里多待一会儿? 其实,赖床并非坏事,而是对身体有益的“睡眠惯性”缓冲。人在睡眠时,心率、呼吸会放缓,血压也会降低。如果猛然起身,可能会导致血压骤升,引发头晕,对于心血管较为脆弱的人群而言,风险更大。赖床几分钟,能让身体各系统逐渐“开机”苏醒,完成从静态到动态的平稳过渡。因此,刚睡醒时,不必急着起床,可以轻轻活动手脚、做几个深呼吸。这个简单的习惯,能有效避免晨起意外,让新的一天开始得更安全、更从容。

### 2. 起床不叠被子

起床不叠被子看似不整洁,实则有利于健康。睡眠时,人体会排出汗液和水汽,被子尤其是褥子会因此变得潮湿。起床后立即叠被,湿气和体温会残留其中,这无异于为螨虫和细菌创造了理想的繁殖环境。正确的做法是:将被子摊开,使内侧朝外,并开窗通风。这样能让被褥中的湿气充分蒸发,有利于保持被褥的干爽清洁,更利于夜间睡眠健康和皮肤健康。

### 3. 吃完早餐再刷牙

先用餐、后刷牙,这个顺序其实更有利于牙齿健康。夜间睡眠时,唾液分泌减少,口腔细菌会大量繁殖并分解食物残渣,产生酸性物质,形成牙菌斑。晨起刷牙的目的就是清除这些细菌和牙菌斑。如果先刷牙再吃早餐,饭后口腔内又会残留新的食物残渣,清洁效果大打折扣。另外,刚刚刷牙时牙齿表面较为洁净,此时若立即进食,尤其是酸性食物或饮料,容易使牙釉质软化,增加牙齿受损的风险。

因此,更好的做法是:起床后先用清水漱口,清除部分细菌与异味;用餐结束20分钟后再刷牙。这样既能有效清除食物残渣与牙菌斑,也能让被酸性物质暂时软化的牙釉质恢复硬度,从而更好地保护牙齿。

### 4. 排便缓慢

只要不是便秘,排便时顺其自然的慢是好事。现代医学认为,排便过程需要放松的状态。如果过于心急,这种压力反而会抑制自然的排便反射,或导致肛周肌肉过度紧张,长期如此可能引发痔疮甚至造成损伤。因此,耐心等待便意,遵循身体的自然节奏,能确保排便更彻底,减少肠道对有害物质的吸收。更重要的是,这将排便变成了一种舒缓的私人时刻,而非紧张的任务,有益于身心。

### 5. 运动热身慢

充分的热身是预防运动伤害的关键,热身的目的是让身体从静止状态逐步过渡到运动状态。通过缓慢、低强度的活动,可以温和地提高心率、增加肌肉和关节的血流量和温度,提升其柔韧性和反应能力。跳过这一慢热身环节而直接开始剧烈运动,容易导致

## 这些食品，别轻易贴上“垃圾食品”的标签

### 1. 麻辣烫

麻辣烫的本质是“一碗煮”,其烹饪方式多为水煮,能减少油脂摄入,相比煎炸食物更利于心血管健康;其自选食材丰富多样,涵盖蔬菜、豆制品、肉类等,可满足人体多种营养需求。但若汤底和调料过于油腻、辛辣,过量食用则可能增加高血压、心脑血管疾病等风险。因此,建议选用清汤或菌菇汤底,多选新鲜蔬菜、豆制品和优质蛋白(如鸡肉、虾仁等),调料少放油和麻酱。这样搭配下来,一碗麻辣烫其实就是一顿营养均衡的健康美餐。

### 2. 巧克力

巧克力常被贴上“垃圾食品”标签,其实这冤枉了它。问题不在巧克力本身,而在牛奶巧克力、代可可脂巧克力这类高糖高脂肪的“冒牌货”。研究表明,可可含量70%以上的黑巧克力富含抗氧化化的黄烷醇、矿物质(如铁、镁)和膳食纤维,适量食用有益心血管健康和情绪改善,每天吃20—30克(约两小块),心脏病风险可能降低一成左右。因此,优先选用配料表第一位是可可块的黑巧克力,避免高糖、高脂肪的牛奶巧克力或代可可脂巧克力。

### 3. 咖啡

很多人认为咖啡不健康,主要是担心上瘾、伤胃、心悸或影响睡眠。其实,纯黑咖啡是低热量饮品,富含抗氧化物。大量医学研究表明,适量饮用咖啡(一般每天1—2杯)对大多数人是安全的,甚至有益健康,如能提神、提升代谢,还可能降低患2型糖尿病和某些神经退行性疾病的风险,关键在于怎么喝。建议选纯黑咖啡或只加少量奶,不要在咖啡中加入大量糖和奶精;下午3时后少喝咖啡,以免影响睡眠;健康成年人一天咖啡因总量控制在400毫克以内(约两杯中杯美式),特殊人群如孕妇、高血压者需减半。

### 4. 汉堡

许多人觉得汉堡是垃圾食品,这个印象主要来自快餐店的经典搭配:精白面包、油炸肉饼、高脂酱料和少量蔬菜。这个组合确实是高热量、高脂肪、高钠的“三高”代表,长期吃不利于健康。但从营养学角度看,汉堡本身的结构非常合理,它同时包含了碳水化合物(面包)、蛋白质(肉)、维生素和膳食纤维(蔬菜)。因此,是否为垃圾食品,取决于如何“组装搭配”。要想吃得健康,记住3点:①挑选非炸肉饼;②面包改全麦,多加蔬菜;③少放酱料。

### 5. 速冻食品

不少人觉得速冻食品不健康,是因为把它们等同于“高度加工

肌肉拉伤或关节扭伤。因此,花5到10分钟进行一次缓慢而完整的热身,是确保后续运动能安全、高效进行的重要保障。

### 6. 经常唠叨

唠叨,是一种不经意的心理宣泄和健脑活动。从心理层面,通过语言倾诉可以将内心积压的压力、焦虑和烦恼释放出来,是极佳的情绪调节阀,能降低抑郁风险。从生理层面看,说话需要组织思维、调动记忆、运用语言,经常唠叨相当于不断给大脑做“思维体操”,有助于锻炼语言功能和记忆力,延缓认知衰退。

### 7. 总伸懒腰

伸懒腰是一个被低估的“微型健康操”,是身体自发的一种高效自我调节。伸懒腰时,胸腔扩张使心肺器官功能得到改善,血流更顺畅,提升了全身的供氧量;四肢和脊柱的肌肉得到最大程度的伸展和收缩,能缓解久坐不动带来的肌肉僵硬和酸痛,促进血液循环。它还能通过交感神经系统的兴奋,快速驱散疲劳,提振精神。

### 8. 喜欢抖腿

在不影响他人的前提下,无意识的抖腿被称为“非运动性热消耗”,并非坏习惯。对于需要长时间静坐的人来说,抖腿能促使腿部肌肉收缩,有效挤压血管,像一个小泵一样促进下肢静脉血液回流,预防深静脉血栓的形成。它还能轻微增加能量消耗。当然,若抖腿已成无法控制的习惯并伴有不适,也需警惕“不宁腿综合征”的可能。

### 9. 爱闲聊

轻松的闲聊是重要的社会“黏合剂”和情绪“润滑剂”。它表面看是“废话”,却能快速拉近人与人之间的距离,建立信任感和归属感,满足人类作为社会性动物的情感需求。闲聊内容轻松,能有效转移对压力和烦恼的注意力,放松紧绷的神经。经常与人闲聊的老人,其认知衰退的速度也更慢,因为交流本身就是在刺激大脑。

### 10. 偶尔睡懒觉

偶尔打破常规睡个懒觉,是对“睡眠负债”的有效补偿。现代人普遍存在睡眠不足问题,身体积累了大量“睡眠债”。周末比平时晚起1—2小时,有助于弥补平日的睡眠缺失,恢复精力和认知功能,调节因睡眠不足而紊乱的内分泌(如皮质醇水平)。但注意,“偶尔”和“适度”是关键,懒觉时间过长反而会打乱生物钟,导致夜间入睡困难。

### 11. 偶尔发个呆

发呆是大脑必需的“屏保时间”。当人们有意识地将注意力从外部世界收回,让思维自由漫游时,大脑中负责集中思考的“执行网络”会暂时休息,而“默认模式网络”则被激活。这个网络与创造力、内在思考、记忆整合和未来规划密切相关。定期发呆能让大脑得到宝贵的休息和重置,有助于激发灵感、整理信息、缓解焦虑,是重要的精神充电方式。

食品”,如速冻披萨、鸡米花等。这类产品确实可能因高脂、高钠不够健康,但问题并不在于速冻技术本身。速冻技术(零下30摄氏度以下急冻)能在约20分钟内将食物中心温度迅速降至零下18摄氏度,就像按下“暂停键”,能较好地保留食物的维生素与矿物质,其营养有时甚至优于长途运输的“新鲜菜”。

因此,速冻食品是否健康,关键在“选”不在“冻”。建议购买时仔细查看配料表,优先选择成分简单、无多余添加、少油低盐的产品;食用时避免反复解冻,并搭配新鲜蔬菜,这样就能轻松吃出一餐省事又健康的饭菜。

### 6. 方便面

方便面常被贴上“垃圾食品”标签,主要因其“油炸、防腐剂、没营养”的固有印象。事实上,面饼主要由脱水小麦粉制成,不含防腐剂,其长保质期依靠的是低水分含量与密封包装。真正健康问题在于它盐高、油高、膳食纤维少。偶尔吃没事,若长期当正餐,高盐可能影响血管健康,低纤维则易导致便秘。要想吃得健康,记住3点:优先选非油炸型面饼;调料包只放一半,少喝汤;煮时加青菜和鸡蛋,就能轻松搭配为“主食+蔬菜+蛋白质”的均衡营养餐。

### 7. 罐头

罐头被当成“垃圾食品”,纯属冤枉。罐头工艺的核心是“密封”和“高温杀菌”,靠物理方法隔绝细菌,不需要额外添加大量防腐剂来存储。虽然维生素B、C族会少一点,但矿物质、膳食纤维、蛋白质几乎一应俱全,像鱼罐头(如金枪鱼、沙丁鱼)是优质蛋白质和Omega—3脂肪酸的极好来源,比常温放几天的“新鲜蔬菜”更营养。选罐头的诀窍:看配料表,挑“水浸”“低盐低糖”产品,避开鼓包、胀罐的异常包装;开罐后别倒汤,少摄入额外盐、糖。

### 8. 松花蛋

松花蛋又称皮蛋,常被当成“毒蛋”,多半是因“含铅”缘故。传统铅法制作的松花蛋的确有铅超标风险,但现在正规厂商普遍采用“无铅工艺”(用铜、锌等替代),安全性大大提高。松花蛋富含蛋白质、铁、硒等矿物质,口感独特,适量食用对预防和改善缺铁性贫血、促进消化功能等至关重要。特定人群健康吃需记住3点:皮蛋是高钠食物(一颗约300毫克盐),高血压、肾病患者要减量;碱性强,胃不好的患者别空腹吃;挑选包装完好、带“无铅”标识,每周不超过两颗,搭配富含钙、钾食材(如凉拌豆腐),能有效平衡钠的摄入。

## 酒店毛巾到底会不会传染疾病？

我们平时外出旅游,入住酒店不可避免。酒店内床品、毛巾、马桶的卫生情况格外受关注。

这些用品到底会不会传染疾病? 如何安心住酒店?

### 性病传染需要满足苛刻条件

性病,一般包括淋病、梅毒、尖锐湿疣、艾滋病、非淋菌性尿道炎等疾病,而广义的性传播疾病还包括细菌性阴道病、乙型肝炎、股癣等疾病。

性传播疾病95%以上的传播途径是性接触传播,其他传播途径还包括血液制品、母婴、医源性等。同时,也存在间接接触传播,比如接触被污染的衣服、公共物品或公用卫生器具。

那么,使用酒店的马桶、毛巾,会有传染风险?

### 这主要取决于是否满足传播条件：

1. 足够量的病原体
2. 病原体是活的
3. 有途径(黏膜、伤口)进入身体

酒店毛巾传染性病需要满足毛巾上恰好遗留了含足够量病原体的体液,且体液新鲜病原体恰好都活着,且接触到的皮肤部位恰好有小伤口。

所以,在病原体很难存活、病毒数量“不达标”且没有开放性伤口的情况下,通过酒店毛巾、马桶,甚至泳池等传播的可能性微乎其微。

### 皮肤病更需警惕

遇到不干净的酒店宾馆,相比于性病,更可能出现的一些皮肤问题。共用毛巾是面部皮肤感染、病毒、真菌传播的常见途径。

螨虫感染:螨虫以皮脂为食,通过毛巾传播后可引起皮肤瘙痒、炎症等问题。

真菌性皮肤病:如股癣、体癣等,也可能通过公共浴巾、脚踏垫传播。

### 如何安心住酒店？

入住酒店的时候要开窗通风,检查床品是否干净、卫浴是否有异味;可以自带毛巾等贴身用品,或者用消毒湿巾擦拭常用物品来进行消毒;自带拖鞋(不止一项研究表明,在所有检测项目里,公用拖鞋的卫生情况最差);马桶使用前加垫,建议使用一次性马桶垫圈或干净纸巾进行覆盖,避免皮肤直接接触坐圈;避免裸睡,穿戴贴身衣物(如内裤、睡衣)可减少皮肤与床上用品的直接接触,降低感染风险;出门随身携带常用的药品以及消毒湿巾、免洗手液等消毒用品,做好物品的清洁消毒,养成良好的卫生习惯。

(据人民网)

## 科学选购速干衣小技巧

速干衣凭借其快速排汗、保持身体干爽的特性,成为运动爱好者的必备装备。然而,市场上产品性能参差不齐,部分商家宣称“秒干”的速干衣可能存在功能虚标问题。面对琳琅满目的产品,消费者如何辨别真伪? 市场监管总局发布消费提示,帮助消费者科学选购。

### 什么是速干衣？

速干衣,是一种适用于运动和户外活动的功能性服装,其主要功能是将人体表面的汗液快速吸收和蒸发,从而保持身体的干爽和舒适。速干衣的面料通常具备良好的吸湿性和速干性,能够有效减轻汗液给皮肤带来的不适。

那么,如何判定一件速干衣是否真正具备吸湿速干性能呢? 根据我国现行国家标准,速干衣满足以下任一标准的技术指标,均可判定其具有吸湿速干性。

GB/T 21655.1—2023《纺织品 吸湿速干性的评定 第1部分:单项组合试验法》要求:吸水率≥80%、滴水扩散时间≤6秒、芯吸高度≥80毫米、干燥速率≥0.20克/小时;

GB/T 21655.2—2019《纺织品 吸湿速干性的评定 第2部分:动态水分传递法》要求:浸湿时间、吸水速率、渗透面最大浸湿半径、渗透面液态水扩散速度均应≥3级。

需要注意的是,产品应在洗涤前后均满足上述指标,方可标注相应功能。

### 速干衣为何能够实现吸湿速干？

这主要依赖于吸湿、传导、蒸发环节协同发挥作用。其中,吸湿性能决定汗液的吸

收速率,传导效率影响水分扩散范围,而蒸发能力则决定了干燥速率。

具体来说,吸湿传导主要是通过异形纤维截面、特殊织法等设计来实现的。这样的设计能够形成“差动毛细效应”,促使汗液从皮肤表面向面料外层迁移。同时,面料内部的网状结构或微孔通道可扩大汗液接触面积,加速水分横向扩散,从而为后续的蒸发创造条件。蒸发速干则是当汗液被传导至面料外表面后,通过空气流动和体温热量,加快水分蒸发速度。这种协同作用使得速干衣能够在短时间内将汗液排出并快速干燥,为穿着者提供干爽舒适的体验。

### 如何科学挑选速干衣？

在挑选速干衣时,建议优先查看吊牌上的执行标准。如执行GB/T 21655.1—2023的产品,除了标注标准编号外,还需标注吸湿速干等级。吸湿速干等级分为3级,Ⅰ级代表具备吸湿速干性,Ⅱ级为较好,Ⅲ级为优异,消费者可根据运动强度选择合适产品。执行GB/T 21655.2—2019的产品,除了标注标准编号外,还需要标注产品相应性能。

此外,还应关注速干衣的结构设计及穿着体验。例如,在腋下、后背、侧腰等易出汗区域是否有网眼或透气孔设计,这些细节可以增加空气流通,加速汗液排出和蒸发。同时速干衣应选择合身但不紧身的版型,过于宽松会影响导热效率,而过于紧身则会压迫皮肤,阻碍汗液和空气的流通。

(据人民网)

## 中国公民健康素养——基本知识与技能释义

(2024年版)

### 43. 合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,遵医嘱使用抗微生物药物。

合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。用药要遵循能不用就不用,能少用就不多用;能口服不肌注,能肌注不输液的原则。必须注射或输液时,应做到“一人一针一管”。任何药物都可能产生不良反应,用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。

购买药品要到合法的医疗机构和药店,处方药是指凭执业医师和执业助理医师处方方可购买、调配和使用的药品;非处方药是指由国务院药品监督管理部门公布的,不需要凭执业医师和执业助理医师处方,消费者可以自行判断、购买和使用的药品。

非处方药分为甲类非处方药和乙类非处方药,分别标有红色或绿色的“OTC”标识,红底白字者为甲类,绿底白字者为乙类。甲类非处方药可在社会药店和医疗机构药房购

买,但须在药师指导下使用;乙类非处方药既可以在社会药店和医疗机构药房购买,也可以在经过批准的普通零售商业企业购买。乙类非处方药安全性更高,无需医师或药师的指导即可购买和使用。

抗微生物药物即抗感染药物,包括抗菌药物、抗病毒药物、抗滴虫、原虫药物,抗支原体、衣原体、立克次体药物,抗寄生虫药物等。只有明确或高度怀疑是细菌感染时才使用抗菌药物。一般针对细菌感染的抗菌药物对病毒引起的上呼吸道感染无效。为有效进行治疗,避免药物滥用和耐药的发生,减少不良反应,必须在医生的指导下规范、合理使用抗微生物药物。

(待续)

白城市卫生健康委  
白城日报社 主办

(据《人民日报·海外版》)

