



随着健康理念的传播,很多人都开始关注养生了。关于如何养生,有很多流传甚广的说法。但要注意,有些说法你要真的跟着做了,养生不成反而损害健康。

# 这10个“养生”做法,其实并不健康!

## ❌ 晨起喝蜂蜜水防治便秘

蜂蜜中70%以上的成分其实都是糖,晨起后直接喝蜂蜜水,容易使人体血糖浓度上升,对糖尿病患者十分不利。

如果果糖不耐受,喝点蜂蜜容易轻微腹泻,促进排便;但是只有少数人存在果糖不耐受,大部分人喝蜂蜜水不仅对防治便秘没用,还会增加添加糖的摄入,也容易长胖。

## ❌ 晨起喝淡盐水排毒

身体的各种代谢废物,大家称其为“毒素”,各种“毒素”会通过尿液、粪便和汗液排出体外,我们正常吃饭喝水的过程就能顺利进行,没必要喝淡盐水。

晨起喝淡盐水,容易使一天内盐的总摄入量超标,增加患骨质疏松症、高血压等疾病的风险。

白开水是晨起第一杯水的最佳选择。水温最好控制在20℃~40℃,因为过烫的水会增加患食管癌的风险。

## ❌ 喝白粥养胃

很多人都喜欢喝白米粥,觉得好消化又热乎。然而,白粥的营养价值相对单一,尤其是和其它粗细搭配的主食相比,膳食纤维等营养素含量相对较少。

对于肠胃不好的人群来说,往往本身各类食物的摄入量就比其它人群要少,如果再长期选择甚至只喝营养单一的白粥的话,还可能会加剧营养不良的风险,而且血糖反应也会比较高。

如果真的喜欢喝粥,建议粗细搭配,放一些杂粮杂豆,如小米、荞麦、燕麦米、白扁豆、鹰嘴豆、红豆、绿豆等,不仅有利于平稳血糖,还能增加其它营养成分的摄入,比如膳食纤维、维生素B族、蛋白质等。

## ❌ 喝骨头汤补钙

传统观念中,一直认为骨头汤是个好东西。骨头、骨油富含钙质,拿来熬汤岂不是大补?实际上,骨头汤味道鲜美,其补钙效果却微乎其微。

骨头确实含有大量钙质,但难以溶解,人体吸收更是困难。据检测,1公斤排骨熬成的骨头汤中,钙含量只有15毫克,不及骨头中的万分之一。至于骨髓和骨油,它们的主要成分是脂肪,过多摄取反而容易导致体重增加。

## ❌ 吃猪蹄补胶原蛋白

猪蹄确实富含胶原蛋白,但遗憾的是吃下肚它并不会直接跑到人的脸上。胶原蛋白的利用率远低于肉蛋奶豆中的优质蛋白,如果要想给胶原蛋白合成提供原料,还不如吃肉蛋奶豆。

猪蹄这块肥肉里主要是饱和脂肪酸,对心血管健康很不友好,所以还是少吃为好。

## ❌ 喝糖水缓解痛经

“痛经喝红糖水”是许多女性的习惯。红糖的主要成分是蔗糖,也含有少量的果糖和

葡萄糖,含糖总量为96.6%,经期喝红糖水可以补充能量。但从营养学的角度来看,红糖并不含有任何对缓解痛经有效的特殊成分。

喝完红糖水后,部分女性确实会感觉疼痛有所缓解。但这并非红糖的“特殊功效”,一部分可能是心理作用,另一部分可能与温度有关,这种效果与喝一杯热水、热茶或使用暖宝宝敷在腹部是类似的。

对于由于子宫内异位症、子宫肌瘤等器质性病变引起的痛经,红糖水更是无济于事,应及时就医。

## ❌ 喝果汁补维生素C

水果榨汁后,营养成分会略有损失,比如维生素C会降低。

鲜榨水果维生素C损失率[3-5]	
果汁	维生素C损失率%
鲜榨青瓜	84.11
鲜榨芒果	58.92
鲜榨橙子	32.76
鲜榨猕猴桃	12
鲜榨草莓	29

数据表明:水果酸性越强,维生素C损失率越小。如果榨汁后丢掉渣子,膳食纤维也会进一步损失。最关键的是,水果榨汁后对血糖很不友好。

原本新鲜水果中的糖都存在于细胞内,叫做“内源性糖”,榨汁后细胞壁被破坏,糖分游离到细胞外,变成游离糖,对血糖的影响很大,容易导致血糖升高。

所以,喝果汁不能等同于吃水果。

## ❌ 油冒烟再炒菜

油冒烟就会产生反式脂肪酸和致癌物,正确的做法是热锅凉油放葱花,葱花冒泡不焦之前就下菜。并且,做菜一定要开油烟机。

## ❌ 趁热吃

口腔和食道能承受的适宜温度一般是10—40℃,50℃以上可能就会产生热伤害,而65度以上的热饮是明确的致癌物。减少“趁热吃”,避免过烫的食物刺激本就脆弱的食管黏膜上皮,减少食管癌风险。

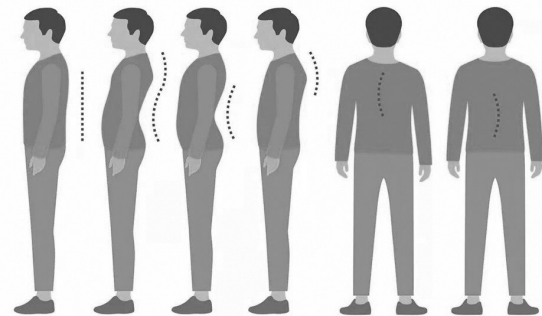
食物温度会影响淀粉糊化程度,从而影响升糖指数。趁热吃的話,淀粉糊化程度高,易消化吸收,“血糖生成指数”(GI)就会升高。

## ❌ 饭菜放凉再放冰箱

很多人觉得饭菜放凉再放冰箱省电,但是食物在室温下放凉的过程,容易滋生细菌;如果吃之前还没彻底加热,就很容易食物中毒,保险的做法是热的饭菜放进消毒过的保鲜盒,盖上盖直接放冰箱。

□来源:科普中国

# 这些姿势正在伤害你的脊柱,很多人却不知道



作为人体躯干的中轴——脊柱,支撑着我们的整个身体,还能保护内脏器官、脊髓、提供运动功能。脊柱健康是全身健康的根基一旦出现问题,可牵连全身。

日常生活中,很多人却在不知不觉中伤害着脊柱。

## 哪些姿势会伤害脊柱?

### • 低头玩手机

低头60度时,颈椎承受约27公斤压力(相当于扛一袋大米),长期会导致颈椎生理曲度变直、椎间盘突出,甚至压迫神经引发手麻。

### • 久坐+错误坐姿

坐位时腰椎间盘的压力是站立时的1.5倍,而前倾坐位时压力升高至接近3倍,持续压迫椎间盘,导致腰肌劳损、腰椎间盘突出或突出。

### • 错误搬运姿势

弯腰直接搬重物(如桶装水、快递箱),易导致腰椎急性损伤。建议屈膝下蹲,用腿部力量站起保持重物贴近身体。

### • 跷二郎腿

骨盆倾斜,脊柱为保持平衡被迫侧弯,长期引发腰椎间盘突出单侧受压、肌肉僵硬酸痛。

### • 瘫坐沙发

腰部悬空无支撑,腰椎韧带被过度拉伸,加速椎间盘突出

变,易引发急性腰扭伤。

### • 单肩背包

单侧肩膀长期负重,脊柱为平衡重力向对侧弯曲,可能导致结构性侧弯。

专家介绍,我国腰椎问题患者超2亿人,颈椎病患者约1.5亿。在青壮年中出现的颈椎反弓、颈椎病、腰椎间盘突出,与久坐、低头用手机直接相关。据流行病学统计,20岁到40岁的青壮年人群出现腰椎间盘突出问题在18%左右,接近于1/5。

腰椎间盘突出的临床表现是腰痛、腿疼、腿的麻木,甚至是肌肉萎缩等现象,一些严重的腰椎间盘突出病人,会出现大小便失禁以及性功能障碍等。

## 如何预防脊柱损伤?

专家建议:

• 要强化脊柱的正常结构,锻炼肩背部胸腰部甚至是腹部的肌肉群,让肌肉群给脊柱提供更好的稳定。

• 改良办公环境,最简单的办法就是在椅子后面放一个靠垫、靠枕,维持腰椎的前突。

• 使用电脑时,让电脑超过眼睛水平线10厘米。

• 每工作40~60分钟之后,起来活动10分钟左右。

• 多做卷腹、平板支撑等运动,对颈椎腰椎的健康能起到很好的保护作用。

## 保护脊柱有哪些常见误区?

### 扭脖子时骨头“嘎嘣响”=颈椎病,这种说法对吗?

我们在旋转脖子时,如果出现嘎嘣响的情况,往往是小关节错位引起的,未必是颈椎病。

### 腰椎间盘突出患者必须手术治疗,是真的吗?

X腰椎间盘突出症的病人95%是不需要手术的,只有5%的病人需要手术。这5%的病人往往是指:

第一,出现严重的强迫体位,只要一活动,他的疼痛会严重地加剧。

第二,肢体运动出现了运动的障碍。

第三,出现了大小便的功能障碍,连续保守治疗3个月到6个月以上,没有任何明显的改善的病人。

### 睡硬板床对腰椎好,是真的吗?

如果睡非常硬的硬板床,会让肌肉去做更多的工作,反而会加重腰椎的负荷,导致腰椎退变进一步加剧。

所以说,过硬和过软的床垫对于腰椎都是不利的。

□来源:健康杭州