

12个很火的健康误区 你被套路了吗?

生活中,有一些健康伪知识在口口相传下,成了不少人迷信的“养生格言”。今天,北京地坛医院各学科专家就对生活中常见的一些健康知识误区进行科普,快来看看您有没有被“套路”!



吃生鱼胆能治病?

肝病科收治过因食生鱼胆中毒导致肝肾损伤的病例,这些患者都是因为听信“吃生鱼胆可清热解毒、清肝明目”的偏方。其实鱼的胆汁中的鲤醇硫酸酯钠、组胺、氢氰酸、胆酸等均会对人体组织造成损伤。所以生吃鱼胆不仅不能治疗疾病,还会引起中毒导致多脏器功能损伤甚至死亡。

胆结石患者需要吃素?

大量进食高脂肪、高胆固醇类食物容易诱发胆结石和胆囊炎,因此有的胆结石患者认为要长期吃素,这是错误的观念。

若长期吃素,会使人体脂溶性维生素缺乏。还会造成动物蛋白和微量元素摄入不足,严重时可能导致低蛋白血症,出血下肢水肿,甚至心悸、乏力、消瘦、贫血等。此外脂肪可以促进胆汁的分泌,但若长期吃素,容易造成胆汁分泌、排泄减少,导致胆汁在胆囊中存留、浓缩、淤积,浓缩的胆汁又反复刺激胆囊壁,反而可能导致胆囊结石生成或加重胆囊结石进展。

所以最重要的是饮食均衡,而对于胆囊结石患者的饮食应以低脂肪、低胆固醇的食物为主。

憋气30秒能测试肺健康?

能否憋气30秒和肺部健康没有必然联系。肺部是否健康取决于多种因素,已经很少有医生单凭屏气或爬楼判断一个人肺部的健康程度。肺脏由很多肺泡组成,其检查主要包括肺部与胸扩的形态、肺功能和肺血管,肺部健康程度一般需要

进行肺功能检查。

当存在呼吸道症状或其他不适时,应根据情况进行相应检查,而不能轻信憋气30秒就能检查肺部疾病这样的谣传。

吃素更有利于控制血脂?

单纯吃素,可能会导致某些B族维生素摄入不足,而B族维生素与脂肪、碳水化合物、蛋白质的代谢密切相关。B族维生素主要存在于奶、蛋、动物肝脏和鱼中。因此只摄入素食,可能会患上B族维生素缺乏症,而造成脂肪代谢紊乱,这可能也是血脂异常的因素之一。

所以如果患了高血脂,以“少荤多素”为原则,而不是完全吃素,这样才能达到科学降血脂和平衡膳食的目的。

白头发拔一根长十根?

“白发越拔越多”的说法是没有科学依据的。一个人的毛囊数量在其出生时就确定了,拔头发不会使毛囊和发量增多,同样也不会使白发增加。既然如此,那可以放心去拔白发了吗?当然不是。

医生不建议频繁拔白发,尤其是白发比较多的情况下,因此此举可能减少白发的出现,还会破坏毛囊,甚至引发毛囊

炎。反复发作的毛囊炎可能导致毛囊再也无法长出新生发,从而导致“秃”。

前列腺炎是老年病?

这是一个错误说法。前列腺炎是泌尿系常见病,尤其50岁以下男性患病率较高。青壮年时期是男性性功能旺盛期,性活动频繁,性兴奋的反复刺激容易导致前列腺反复充血,诱发炎症。

此外,青壮年时期是前列腺分泌最旺盛的时期,为细菌的生长繁殖提供了良好的条件。如果不注意个人卫生、机体抵抗力低下或其他邻近部位发生感染,病原体就可以进入前列腺,导致急、慢性炎症。

肺结节一定会变肺癌?

事实上,绝大多数肺结节特别是小结节、微结节都是良性的,不会发展为肺癌。大多数肺结节患者没有任何症状,均为在体检中偶然发现。国外一项关于肺癌筛查的研究显示,在12029名因体检发现肺结节的患者中,结节为恶性的仅有144人,约占1.2%。从国内门诊情况来看,大多数患者的肺结节也被确诊为良性。

因此,大家发现肺结节不用过于焦

虑,请专业的胸外科医生评估、诊断是最有效、妥当的应对方式。

秋冬输液能防脑血管病?

有的老年人习惯在秋冬季节输液活血化瘀的药物,以预防脑血管病,其实这都是误区。输液对于脑血管病的预防不但没有作用,还会因为通过血液内给药,直接在血液里作用,具有潜在的输液反应。

正确的脑血管病预防是养成良好的生活习惯,包括定期监测血压、血脂、血糖变化,注意保暖,合理膳食,戒烟限酒,多喝水、保证液体的平衡等来减少脑血管病的发生。

骨折后多喝大骨头汤助恢复?

喝大骨头汤能对恢复、治疗骨质疏松或者骨折有好处?这个观点其实是生活中的误区。大骨头汤主要的内含物就是脂肪,而脂肪并不能直接帮助我们治疗骨质疏松和骨折,对恢复、治疗骨质疏松或者骨折的积极作用较小。在营养方面,对于老年人等体质较弱的人群,可以通过多喝牛奶,定期摄入维生素D和钙片等方式,帮助提高体内钙含量,促进机体健康。

洗洗更健康?

这个说法相信大家经常会听到。有人认为每天冲洗阴道能更干净,能预防阴道炎。其实不然,阴道的正常pH值在3.8至4.4,健康女性的阴道和口腔一样,平时就有几十种细菌在滋生,只是由于阴道“卫士”的存在而相安无事。

阴道最重要的“小卫士”是乳酸杆菌,它可以阴道细胞内的糖原分解成乳酸,使阴道维持一定的酸度,从而限制致病菌繁殖。实际上,平时用清水冲洗外阴就好,过多的冲洗反而会破坏阴道的微生态,破坏酸性环境,更容易得阴道炎。

肾病患者应吃低钠盐?

病患者应该减少钠的摄入量,所以食用低钠盐更好,这话听着对,但实际上不对!“低钠盐”之所以含钠低,是因为掺入了30%的钾。虽然摄入钠的含量低了,但是钾含量却高了,这样容易导致出现高钾血症。所以肾病患者虽然要少摄入些钠,但最好还是从饮食中减少盐的摄入量为好。

全麻会影响智力?

“全麻会影响智力!”这可是一个传统而经典的误区,也是麻醉科医生被经常问到的问题。其实,目前尚未有科学依据证明全麻会对智力有影响。麻醉药物和其他药物一样,都会有一个代谢过程。随着时间的推移,全麻药物会通过各种途径完全排出体外,不会造成体内残留。

随着医学的发展,如今全麻逐渐趋向于使用作用短暂、效果可靠、不良反应轻的麻醉药物,术后这些药物会被机体快速清除。(据《北京青年报》)

秋天别错过“绿色人参” 食材巧搭配 吃好应季菜



要说秋天的应季产物,不得不提秋葵,其有“绿色人参”美称。

杭州市中医院专家表示,秋葵味淡性寒,入心、肺、肾、胃、肝及膀胱。现代研究也表明,秋葵富含果胶、牛乳聚糖、蛋白质、铁、钙、黏液多糖、维生素A及微量元素,可促进消化,辅助治疗胃炎、胃溃疡,预防贫血,保护视力,降低血糖及保护肝脏。

平时,大家较常用白灼、凉拌等烹饪方法,既保留秋葵的原汁原味,同时也能很好锁住其中营养物质。医生表示,还可以试试用秋葵搭配其他食材,达到双赢效果。

秋葵炒鸡蛋

材料:秋葵10根,鸡蛋2个,蒜末、盐、生抽、味精适量。

做法:1.秋葵用淡盐水洗去表面绒毛,开水中煮30秒捞出,切段备用。

2.起锅热油,倒入打散的鸡蛋液,炒熟盛出备用。

3.另起锅放入蒜末和秋葵,加入食盐翻炒均匀后倒入鸡蛋,加少许生抽、味精再翻炒几下即可。

作用:滋阴补气、润肠通便。

秋葵炒木耳

材料:秋葵10根、玉米少量、木耳50克、蒜末适量、生抽1勺、盐适量。

做法:1.秋葵、木耳洗净,在沸水中焯1分钟左右捞出,玉米洗净备用。

2.秋葵去蒂中间切开,木耳切小片。

3.锅中放油,中火烧至六成热,先下玉米翻炒,后下秋葵、木耳,加蒜、生抽、盐调味出锅。

作用:杀菌通便、降低血脂。

(据《浙江老年报》)

40岁以后,骨量“断崖式”下降 8个习惯一定要改

很多人认为,骨质疏松是老年人才会出现的病。但实际上,骨质疏松从来就不是老年人的“专属”。人的一生中,骨量就像是一条抛物线,从出生到20岁,骨量会随着年龄明显增加;30岁至40岁是一生中骨密度最高的时刻,骨骼生长处于相对平衡状态;40岁之后,骨量开始丢失,骨骼出现“断崖式”衰老,尤其是女性绝经后,骨量流失得更快,绝经后5年至10年呈快速骨丢失状态。

因此,一旦过了40岁,就要重视骨骼健康,并采取有效措施预防或治疗骨质疏松症。无论男女,应该在40岁左右做一次骨密度检查,了解一下自己的骨量处于什么水平。50岁以后,每年做一次骨密度筛查,早期识别容易骨折的人群。

8个加速骨质流失的习惯

- 1. 长期吃素** 有些人想要通过吃素食,减少慢性病,减轻体重。但长期素食可能会导致某些营养素的缺乏,继而引起骨质疏松。建议荤素合理搭配,确保营养均衡,包括蛋白质、碳水化合物、健康脂肪、维生素和矿物质等。
- 2. 吃得太咸** 研究发现,饮食越咸,钙的吸收越差,尿钙的排出越多,因此嗜食咸味的人要特别注意自己的骨质健康状况。建议控制食盐的用量,让味蕾逐渐适应更清淡的食物。
- 3. 过度节食** 不少女性为了追求苗条的身体,不惜采取各种手段减肥。不过,缺乏脂肪会间接地造成雌激素的缺乏,继而引起骨质疏松,老年发生骨质疏松的几率更大。建议选择多样化的食物,确保摄入足够的营养素,避免过度节食。
- 4. 过量喝咖啡** 咖啡中的咖啡因可引起脱钙,这是导致骨质疏松症的原因之一。建议每天的咖啡摄入量控制在3杯以内,或者在咖啡中加点牛奶,可以减少钙质流失。
- 5. 常年防晒** 不少人特别重视防晒,即便秋冬季出门也会戴帽子、口罩防晒。但晒太阳是产生维生素D的重要途径,如果体内维生素D不足,会影响钙的吸收。建议每天进行20分钟的户外阳光照射,当然要避开夏日阳光暴晒。
- 6. 缺少运动** 缺乏锻炼,骨细胞得不到力学刺激,不利于钙的吸收和沉积,无法增强骨骼强度及肌肉功能。要预防骨质疏松,中老年人可以选择游泳、健身等有氧运动,或一些负重运动;60岁以上的老年人可以进行一些规律的慢跑、散步等有氧运动。
- 7. 经常饮酒** 经常饮酒容易导致钙质流失,且乙醇含量越高,越容易造成钙流失。此外,长期过量饮用碳酸饮料,会摄入大量磷酸和糖分,继而影响钙的吸收。
- 8. 长期吸烟** 吸烟会引起骨吸收加快,进而引起骨量丢失加快,同时会引起肠钙吸收下降和女性过早绝经。建议远离烟草,包括二手烟、三手烟等。

预防骨质流失记住6点

- 1. 合理饮食** 保证营养均衡,饮食多样化。保持充足的钙的摄入,多吃富含钙的食物(如奶制品、豆制品、鱼类)和富含维生素D的食物(如鱼肝油、蛋黄);戒烟限酒;避免过量咖啡因和碳酸饮料。
- 2. 常晒太阳** 建议每天接受适当的阳光照射,因为晒太阳是人体合成维生素D的主要途径,约90%的维生素D是通过阳光照射皮肤生成的,仅有约10%的维生素D是从食物中摄取的。晒太阳时尽可能多暴露皮肤,不要涂防晒霜,晒15分钟至30分钟即可,注意不要暴晒,防止灼伤皮肤。
- 3. 适当运动** 通过有氧运动、力量训练和平衡训练等运动方式(如散步、跳绳、舞蹈、瑜伽等),增强骨骼的负荷和稳定性,促进骨形成。老年人要根据年龄、身体状况和运动能力来选择运动方式,循序渐进、持之以恒。
- 4. 避免跌倒** 家中尽量减少跌倒风险,如移除地面杂物、铺设防滑垫、保持楼梯和走廊明亮等。避免久坐或

久站,保持良好的姿势和体位,避免过度劳累和受伤。

5. 定期检查 40岁以上人群建议定期测量骨密度,目前双能X线骨密度测定法是诊断骨质疏松的金标准。检测部位是脊椎和髋部。

6. 药物治疗 如双磷酸盐类药物、雌激素类药物、选择性雌激素受体调节剂、钙剂和维生素D等,以增加骨密度、减少骨吸收、促进骨形成。

(据《大众卫生报》)

头发有个“冬眠”期

头发的生长其实有规律,它们的“工作周期”可以分为三个阶段:生长期(3年)、退行期(3周)和休止期(3月)。其中生长期是头发快速生长的时候,退行期是它准备“退休”的阶段,而休止期,就是“冬眠”的时刻——停止生长,等待掉落。

当某些压力或者健康问题出现时,头发可能被迫进入“大规模休眠”。如果突然觉得头发掉得多了,这就是休止期脱发。这种脱发常伴随气虚、乏力、精神疲惫、食欲不振、易感冒等症状。

虽然看着头发掉落令人担忧,但休止期脱发通常是暂时的!一旦身体恢复到正常状态,新的头发会慢慢长出来。有四种方法能帮助减少脱发并加快头发恢复生长。

放松心情 试着通过瑜伽、冥想或深呼吸来缓解压力,给头发一个健康的生长环境。

均衡饮食 确保摄入足够的蛋白质、铁和维生素。绿叶蔬菜、坚果、鸡蛋和富含维生素D的食物都是好选择。

避免过度处理头发 尽量减少染发、烫发和频繁的高温造型,这些都会加剧头发的脆弱程度。

适当按摩头皮 用温和的方式按摩头皮,有助于促进血液循环,增强毛囊健康。(据《健康时报》)

常吃花生血脂是升是降?



有的人认为吃花生有助降血脂,而有的人则觉得花生热量高,吃多了会导致血脂上升。

专家表示,花生富含蛋白质、脂肪和不饱和脂肪酸。不饱和脂肪酸对血管益处多多,能改善血脂状况。但同时,花生脂肪含量较高,过量食用容易导致脂肪摄入超标,加重血脂代谢异常。《中国居民膳食指南》建议,每日坚果摄入量应为10克左右,约12颗花生。为避免摄入过多脂肪,吃花生应优选生吃或水煮,尽量避免油炸。

因此,虽然花生对心血管疾病有一定的预防作用,但也要适量食用,不能替代降脂类药物。(据人民网科普)

“睡硬床对腰更好”? 这句话误导了太多人

常有人说:“软床伤腰,腰痛的人更应该睡硬板床。”不少人认为,硬床能更好支撑脊椎,“医生也推荐睡硬一点的床垫”,为此特地买了硬邦邦的床垫,有的人甚至在床板上铺一层薄褥就直接睡。

事实是这样吗?正常的脊柱有3个生理性弯曲,从侧面看为“S”形生理曲线。当我们平躺在硬邦邦的床上时,腰部会悬空,床无法给腰部足够的支撑,需要依靠腰部周围的肌肉来支撑腰椎的曲度。

这导致我们在睡眠时,腰部肌肉无法得到放松,难免出现紧绷、酸痛、僵硬的情况,长此以往就可能造成腰肌劳损、脊柱曲度变直、慢性腰痛。

此外,过硬的床板还会在一定程度上增大骨盆、肩关节等部位的压力,这些部位由于缺乏足够的脂肪缓冲,长时间的压迫会使血液循环欠佳,也会引发压痛、麻木等不适。也许有人会会说:“可是,医生不是推荐腰不好的人睡硬一点的床垫吗?”

划重点——硬一点的床≠光板床。医囑提到的、专家建议的“睡硬床”,指的是“适度硬一点的床”,不等于硬板床,更不是光板床。

既然不推荐睡硬床,睡什么床对腰更好?中国医师协会康复医师分会发布的《腰椎间盘突出症的康复治疗中国专家共识》中明确提出:中等硬度的床垫应是首选。

这是因为,过软的床会使人“陷”进床垫里,使躯干呈弧形,脊椎同样缺乏支撑。时间一长,腰肌也会酸痛僵硬,易发生腰肌劳损和骨质劳损,严重的还会引发脊柱弯曲或扭曲。(据《春城晚报》)

不辣的洋姜是“胰岛果”



洋姜虽然叫“姜”,和生姜长得很像,但没有生姜的辛辣,反而口感清甜。洋姜不仅营养丰富,还益胃和中,适用于热肠泻痢、便血淋证、高血脂、高血糖等。此外,洋姜捣烂外敷可以治疗无名肿毒、腮腺炎,是一种药食两用的佳品。

洋姜对血糖具有双向调节作用,研究显示,洋姜中含有一种与人体胰岛素结构非常近似的物质,当血糖增高时,食用洋姜可以控制血糖,说明其有降低血糖作用;但当出现低血糖时,食用洋姜后同样能够得到缓解。这个既能降低糖尿病患者的血糖,又能使低血糖病人血糖升高的功能和人类胰岛的功能相似,所以被称为“胰岛果”。

洋姜的烹饪方法多样,可以煮食、熬粥、腌制咸菜,晒制菊芋干。在选购洋姜时,应选择块茎完整、无病虫害、颜色鲜亮的个体。洋姜喜凉怕热,适宜在阴凉干燥处储存,避免阳光直射和潮湿环境,以免影响其品质。(据《健康时报》)