

你深信不疑的18条健康常识，或许都是错的！看看你被套路过吗

从小到大，我们会经常听到很多“常识”——空腹不能喝牛奶、养胃要喝粥、红枣能补血、喝骨头汤补钙、流鼻血要抬头……

其实，很多我们坚信不疑的“常识”，其实好多都是谣言！

饮食篇

1 吃素比吃肉健康？

很多人因为担心吃肉会导致“三高”、心血管疾病等，于是选择素食主义，但长期吃素，也可能引起蛋白质摄入不足，从而导致代谢紊乱、免疫力降低、加速衰老。

因此，荤素搭配、均衡饮食才是最正确的饮食方法。



2 多吃蔬菜能改善便秘？

多吃蔬菜，其实只能帮助改善因膳食纤维缺乏而引起的便秘。

便秘的诱因有许多种，像很多老年人便秘，往往与肠道菌群数量下降、感觉功能降低、部分药物副作用等有关，这些情况靠吃蔬菜并不能解决问题。

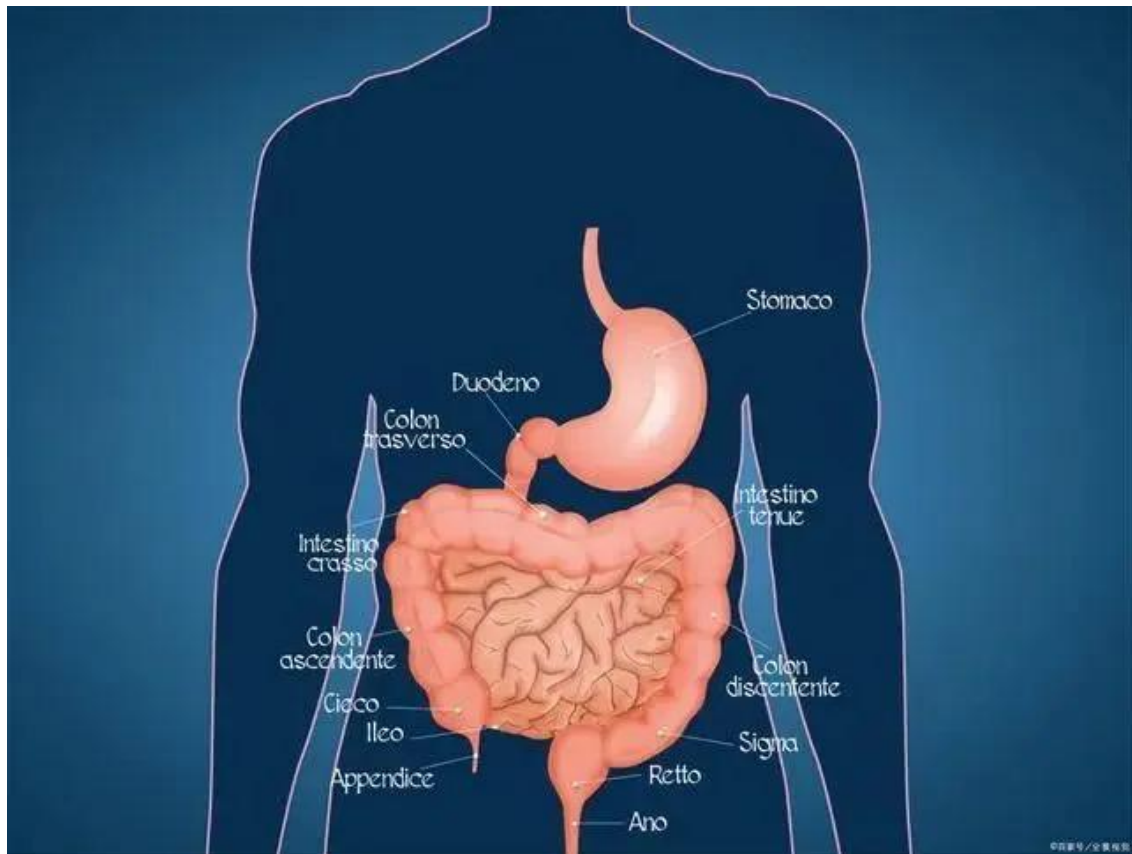
此外，盲目超量摄入高膳食纤维食物，反而会增加消化负担，特别是消化功能较差的群体。

3 A和B不能一起吃？

营养专家表示，食物相克并没有科学依据。一些人在吃了所谓“相克”食物后出现的身体不适，大多是因为食物不洁、食物过敏或是食用方式不正确引起的。

4 脾胃不好不能吃辣？

“辣”具有辛散的作用，本身又是温燥的，能帮助排出体内湿气。而对于胃口不好的人，适当吃点辣还可以帮助“醒脾”。生活中，像葱、姜、蒜、大料等辛辣食物是可以适当吃些的，对于寒湿内阻引起的胃部不适有好处。但对于有胃溃疡、胃火过旺的人要少吃。



5 交替用油就是用不同名称的油？

经常听营养学专家强调：用油要多样化，于是很多人这个月吃大豆油、下个月吃菜籽油或花生油……

但其实，多样化用油指的是按照脂肪酸结构换品种，而不是按名称切换。

*豆油、玉米油、葵花籽油结构类似；

*花生油、稻米油类似；

*杏仁油、橄榄油、茶籽油类似；

*亚麻籽油、紫苏籽油类似。

6 小火炒菜，营养损失较少？

很多维生素怕热，因而很多人会认为，小火炒菜营养损失的会更少。但实验表明，大火快炒的菜，维生素C损失仅17%，若炒后再焖烧，菜里的维生素C将损失59%。

所以炒菜要旺火快炒，营养损失才最小。

生活篇

1 流鼻血要仰头？

很多人流鼻血的应急措施就是仰头。但你可知，流鼻血时仰头会使血液倒流，有可能呛入气管，引发窒息。

正确的做法是用手捏着鼻翼，稍微低头，用压力帮助破裂的血管止血。一般来说压5分钟左右就能止住，若没有效果，建议尽早就医。



2 鱼刺卡喉咙要喝醋、吞饭？

喝醋不会软化鱼刺，反而喝的太多会灼伤食管，损伤胃粘膜。吞饭则会把鱼刺越带越深。

正确做法：小的鱼刺，浅层面的，可以用镊子夹取，大的鱼刺或是无法取出的，建议及时就医。

3 戴眼镜，反而加重近视？

近视加深与眼镜无关，而是不良用眼习惯所致。

若明明近视还经常不戴眼镜，才可能加深近视程度。因为不带眼镜，看东西时就会习惯性眯起眼睛，使眼内肌肉收缩，反而会造成肌肉过度疲劳，加速近视发展。



4 蜂蜜结晶是坏了？

生活中，很多人会发现，蜂蜜放置冰箱一段时间后会 出现结晶现象，这其实是正常的。

蜂蜜中的有些葡萄糖分子会随着温度的降低，由小的结晶核逐渐变大形成结晶。蜂蜜在13-14℃时最容易结晶。结晶跟蜂蜜掺假、变质没有关系，可以继续食用。

但如果发现蜂蜜味道变酸，表面浮着一层密集气泡，那就说明蜂蜜变质了，不能再继续食用。



运动篇

1 出汗多、运动强度大，减脂更有效？

流汗主要是体内水分的流失，并不是脂肪析出。有些人稍一运动就会出汗，但这不代表消耗的脂肪多。

高效的运动减脂方法是先进行无氧运动，把预储备的能量和糖原消耗掉，再坚持做有氧运动。



2 哪里胖就集中锻炼哪里？

局部增肌是可以的，局部减肥则是谎言！

脂肪在人体内是一个整体的系统。锻炼首先消耗的是内脏脂肪，然后才是皮下脂肪，而皮下脂肪则是血流量多的地方先消耗，如四肢、脸部等。

3 运动后猛补水？

人体在长时间、高强度的运动后会流失很多水分和电解质，但如果一次性饮用大量的水，会导致血液中的钠快速排出，容易出现头晕眼花、心跳加快、虚弱无力等症状。严重时还会导致低钠血症，也叫做水中毒。

正确的做法是小口慢咽，分次进补。



4 膝关节不好的人要少运动？

权威研究发现：膝骨关节炎患者，个体化适度的锻炼，不仅不会加重关节疼痛，反而能缓解不适症状，甚至改善膝关节的功能。因此，膝关节有问题的人可以在医生的指导下，根据自身情况，选择合适的运动项目。

疾病篇

1 发烧捂汗能退烧？

高烧时捂汗，会导致机体散热受阻，体温快速升高，引起机体代谢亢进，易产生脱水、酸中毒、缺氧等症状。尤其是小朋友，严重时可能会休克甚至死亡。



2 痛、红、肿、热都用抗生素？

抗生素≠消炎药，只有细菌引发的炎症，抗生素才有效果。如果想减轻炎症反应，必须要用专门的消炎药。滥用抗生素会导致耐药性。

3 吃药就能控制病情？

以高血压为例，除了坚持用药外，日常多吃果蔬、少油少盐、戒烟限酒、情绪乐观、科学运动等生活干预，都是不可缺少的控压方式。

别以为吃了药就万事大吉，不健康的生活、饮食等习惯也是诱发疾病的重要因素，及时更正更重要。



4 体检指标有异常，一定是得病了？

体检报告一出，那些升降箭头总是牵动着人心。指标超出正常值，就怀疑自己病了。

专家表示，体检测到的是一个瞬间数值，受很多因素影响而变化，如体检前休息不好，检查时可能显示转氨酶增高，但并不代表受检者肝脏出现问题；饮酒、身体炎症等可能会使肿瘤标记物升高，但这也不代表就是癌症。出现异常，还需进一步针对性的检查。

而且体检指标也是因人而异。比如血压、血脂等指标的正常值仅仅针对健康人群，但伴有心脑血管疾病，这些指标就需降到比正常值低才是安全状态。像一般高血压患者的血压目标值 $<140/90\text{mmHg}$ ；伴有其它疾病的一些患者目标值则要 $<130/80\text{mmHg}$ 。

体检的目的在于了解健康状况、排除患病的风险，以便更好进行健康管理。有了体检结果，要及时寻求医生的意见，不要自己瞎想或乱用药。