

# 很多“好习惯”正在影响着你的健康

想要身体健康,正确的养生方法必不可少。很多人自以为的“好习惯”,反而影响着身体健康。哪些误以为的好习惯其实很伤害身体呢?一起看看。

## 1. 伤心的“好习惯”:吃得饱,身体好

常说:吃得饱,身体才好。但是,过度饱食,其实很伤“心”。

南昌大学第二附属医院心内科主任医师姜醒华提醒,过多的食物,特别是高蛋白、高脂肪食物难以消化,使腹部膨胀不适,膈肌位置升高,从而限制了心脏的正常收缩和舒张,加重心脏负担。

而在消化食物时,全身血液较多地集中在胃肠道,使冠状动脉供血更显得不足,容易诱发心绞痛、心律失常、甚至急性心肌梗塞而危及生命。

## 2. 伤肾的“好习惯”:浓汤有营养,要多喝

现在不少人爱喝“浓汤”,认为久熬的骨汤、浓汤有营养,可以补身体!

广东省人民医院肾内科主任医师余学清指出,过于追求“老火汤”,或者喝汤太多,会与肾病产生一定关联。

炖煮时间过长,汤中的嘌呤含量非常高。高嘌呤的摄入,容易导致高尿酸血症的发生,尿酸酸的升高或尿酸水平的骤升骤降,除了会引发痛风急性发作外,还可能导致肾脏以及心血管的损害。

## 这些心梗征兆要知晓

“心梗是指长时间缺血导致的心肌细胞死亡。”首都医科大学附属北京安贞医院急诊危重症中心主任医师艾辉介绍,多数心梗是因为冠状动脉粥样硬

此外,“靓汤”香浓,原材料里少不了鸡、鸭、猪骨、猪肺等肉类,富含蛋白质,如果饮汤再食“汤渣”,日日如是,高蛋白代谢要经肾小球的滤过和肾小管的重吸收,会增加肾脏负担。

## 3. 伤肝的“好习惯”:吃保肝药,护肝保肝

有的人没有出现任何肝病症状,但喜欢长期吃保肝药,认为只要服用,肯定百益而无一害。有些厂家也借此宣称,连续少量服用保肝药,可有效防止肝炎病毒入侵人体,具有防病作用。

武警特色医学中心肝胆胰脾中心主任医师朱理珉表示,在完全不需要用药的情况下服用保肝药,甚至会加重肝脏负担。

朱理珉解释,肝脏担负着人体解毒的重要任务,是药三分毒,尽管保肝药一般来说不会对肝脏造成伤害,但是在没有医嘱的情况下,胡乱服用不需要的药物就等于给肝脏增加了不必要的解毒任务,加重肝脏负担,反而不利于肝病治疗。

## 4. 伤胃的“好习惯”:喝粥可以养胃

白粥一直是国人餐桌上的常客,而粥易消化,喝粥能养胃的说法也是深入人心,但事实确实如此吗?

北京中医药大学东直门医院脾胃病科一区主任医师刘敏指出,喝粥不一定都养胃!对于胃功能正常的人来说,常年以粥为主食,

化导致血管管腔严重狭窄或闭塞引起的远端心肌细胞出现急剧缺血、缺氧,少数情况下可因血管持续痉挛引起冠状动脉明显收缩或闭塞引起。

“临床研究发现,大多数心梗患者有一些诱因和一些可以‘预警’的先兆症状,且发生先兆的时间一般为发病前1~2天甚至更早。如果加以重视,及早发现心梗的先兆,及时就医,可以在很大程度上有效避免心梗的发生。”北京医院心血管内科主任医师汪芳



胃能力就会退化变差。对于溃疡患者来说,不管是喝粥还是吃稀饭,都会导致胃部分泌更多的胃酸,大量的胃酸会严重刺激胃部溃疡面或者胃黏膜,阻碍溃疡创面的愈合,甚至加重溃疡。反流性食管炎患者也不能喝粥养胃,因为喝粥会大幅度提高胃酸的分泌,而且粥是

流体,进食过多会导致胃部更易反流。

## 5. 伤膝的“好习惯”:走路身体好,每天万步走

走路,确实是很好的运动。但是,走路过多,就会对膝盖产生损伤。

中国中医科学院眼科

医院骨科主任医师朱瑜琪指出,长时间暴走,中老年人的半月板最受伤。一是不间断地摩擦软骨,容易引起炎症出现水肿;二是骨关节也有使用年限,无论身体条件多么好,骨关节都存在老化和功能退变的问题。正所谓“生命在于勤运动,关节在于省着用”。

## 6. 伤腰的“好习惯”:腰不好,要睡硬床板

中老年人不适宜睡太软的床垫,但睡硬板床也并不是让人撤掉床垫、在硬床板上铺上床单就睡,只是区别于软床垫的一种说法。

广东省第二中医院骨伤三科主任吴少鹏表示,睡有一定硬度的床可消除负重和体重对椎间盘的压力,有利于腰痛症状缓解。但如果直接睡硬木板,不能配合人体脊椎的正常曲线,腰部得不到支撑,就会出现腰酸背痛等症状。床板上要垫3~5厘米的软垫。

## 7. 伤食道的“好习惯”:趁热吃,对身体好

生活中很多人都喜欢“趁热吃、趁热喝”。然而,每一口烫嘴的食物或热饮,都会对食管、胃带来一次伤害,而且你却毫不知情。

中山大学附属第六医院胃肠外科主任医师杨祖立提醒,正常情况下,人体口腔和食管的温度是36.5℃~37.2℃,能耐受的高温是50℃~60℃,高温食物从口腔进入胃部的过程中,三个部位都很受伤。

必须早期积极干预,把这些高危因素控制下来,才能有效防控冠心病,从而预防心梗。

## 夏季心血管病患者请“淡定”

北京急救中心急救专家贾大成介绍,一旦发生或疑似发生了急性心梗,最重要的是立即安静休息,同时拨打急救电话120。当患者出现无反应、无意识及无呼吸时,要进行心肺复苏——让患者仰

## 8. 伤肠道的“好习惯”:改善便秘,喝清肠茶

许多人常常购买市面上的清肠茶,认为可以帮助改善便秘。但是,这反而会伤害自己的肠道。

北京中医药大学东直门医院脾胃病科一区主任医师李晓林指出,市面上的清肠茶里基本上都含有番泻叶、大黄等有刺激性的泻药。喝完的确能够加快肠蠕动、促进排便,但是这些药物中大多含有蒽醌类化合物,会刺激肠黏膜神经。如果长期使用,靠自己排便会越来越难,只能用更多更强劲的药物,从而产生药物依赖。

## 9. 伤私处的“好习惯”:内衣内裤天天消毒更干净

不少女性朋友为使内裤清洁,会用消毒液来清洗内裤,但实际效果并非如此。

陕西友谊医院刘丹指出,用消毒液浸泡内裤,不仅不能完全有效杀灭上面残留的有害细菌,比如真菌,同时还有可能因为清洁不到位,造成化学物质的残留,从而引发私处各种问题和病症。而且,一些强效消毒液,有着很强的刺激性,即使泡过内裤也极容易残留,还有一些以对氯间二甲苯酚为主要原料的消毒液,在使用过程中由于其杀菌成分不溶于水的特性,极易在使用过程中形成苯酚,危害身体健康。 (据《健康时报》)

# 防心梗 先兆症状要知晓

提醒,一旦出现以下征兆,应及时就医。1. 坐下休息时或者夜间睡觉时,突然发生左前胸痛。2. 心绞痛症状加重(或胸痛次数频繁,范围更大,持续时间更长)。3. 无明显诱因胸痛同时伴有大汗淋漓、呕吐、恶心等情况,突然心慌、憋闷并逐渐加重。4. 其他部位疼痛:出现上腹痛、牙痛、下颌痛、左上肢痛、后背痛中一个或多个。5. 其他严重情况:突然出现急性左心衰竭、心源性休克、严重心律失常、晕厥等。6.

不典型症状。有些老年心梗的症状没有这么典型,发病后仅是面色苍白、神志淡漠、食欲减退或恶心呕吐、血压下降等,也可能仅仅表现为胃痛,但通常没有胃病史,有时跟腹泻肚子疼搅在一起,需谨慎分辨。

## 心梗易“袭击”三高患者

心梗容易“袭击”高血脂、糖尿病、高血压、吸烟、肥胖、不健康饮食、不运动等人群。如果有这些问题,

卧平躺在硬平面,按压胸骨下半段、双乳头连线中点。按压时,用一只手掌根部置于按压部位,另一手掌根部叠放其上,双手指紧扣,以手掌根部为着力点进行按压。

医生提示:刚刚进行秋季早晚温差较大,午间闷热,有心脑血管疾病的老年人应保持平静心态,避免情绪激动,规范遵照医嘱服用相关药物。此外,家属需给予患者精神抚慰、生活上的体贴及心理安抚。 (据《北京晚报》)