

每年9月是全民健康生活方式宣传月，今年的主题为“培养健康生活方式，筑牢家庭健康基石”。良好的生活习惯是保持健康的关键，然而在日常生活中，人们往往存在一些健康认知误区。

有哪些人们习以为常的“好习惯”，其实不健康？近日，北京清华长庚医院全科医学科主任、主任医师王志翊对此进行了详细解读。

误区 1：清淡饮食，就是要长期吃素

王志翊：真正的“清淡饮食”并非长期吃素，而是讲究烹饪方式和调味上的“清淡”，核心是均衡营养。长期严格吃素，尤其纯素食，易导致优质蛋白、维生素B₁₂、铁、锌等关键营养素缺乏，这些主要来自动物性食物。缺乏它们可能引发贫血、免疫力下降等问题。健康“清淡”应做到少油、少盐、少糖，多采用蒸、煮、快炒方式。食材上需荤素搭配，适量摄入鱼肉、禽肉、蛋奶等优质蛋白，并搭配丰富蔬菜水果和全谷物，才能保证营养全面。

误区 2：每天万步走，强身更健体

王志翊：“日行万步”是一个广为流传的健康营销概念，但并非严格的健康标准。盲目追求步数反而可能对膝关节和踝关节造成损伤，尤其对老年人及肥胖者风险更大。真正有效的运动不在于步数多少，而在于运动质量。健康运动常关注3个方面：达到微微出汗、心跳加快的中等强度；采取正确姿势，如挺胸收腹、自然摆臂；并根据自身体能状况循序渐进，可从每天3000—5000步开始。一次持续30分钟以上的中等强度步行，远比零散累积的万步更健康、更高效。

误区 3：泡脚水越热，效果越好

王志翊：这是一个危险的误区。用过热的水泡脚（比如超过45℃），很容易造成低温烫伤。对于糖尿病患者，由于足部皮肤感觉迟钝，风险更是极高。此外，水温过高还会使下肢血管过度扩张，导致大脑和心脏暂时供血不足，可能引发头晕、心慌等不适。正确的做法是：用温水泡脚，水温以40℃左右为宜（手感觉温热，稍微有点烫但能完全浸入）。时间控制在15—20分钟，泡到身体微微发热、后背有点潮湿即可。

误区 4：刷牙时间越长，牙齿越干净

王志翊：刷牙并非越用力或时间越长越好。过度刷牙或用力过猛会磨损牙齿最外层的牙釉质，导致牙齿敏感、牙龈萎缩，且这种损伤不可逆。把牙刷干净的关键，不在于时间

长短，而在于方法、技巧和工具，应采用“巴氏刷牙法”，刷毛斜45度对准牙龈沟，小幅度水平震颤，确保每个面都刷到。时间上，牙医推荐每次2分钟即可彻底清洁斑斑。同时要选用软毛牙刷，并配合牙线清洁缝隙。高效清洁比长时间摩擦更重要。

误区 5：经常腰痛背痛，睡硬板床更好

王志翊：事实证明，睡硬板床并不能有效缓解腰酸背痛。床垫过硬，反而可能会加重腰酸背痛。为什么？因为人的脊柱有天然的生理曲线。当人平躺在太硬的板床上，腰部会处于悬空状态，得不到任何支撑。为了贴合床面，腰背部的肌肉必须紧绷一整晚，结果会导致越睡越累、越睡越痛。理想的床垫应软硬适中，既有足够支撑力，保持脊柱呈自然直线，又适当柔软以完美贴合身体曲线，特别是腰部和臀部，让全身肌肉在睡眠中真正放松。若腰痛持续，应及时咨询医生，而非盲目睡硬板床。

误区 6：定期掏耳朵，干净又健康

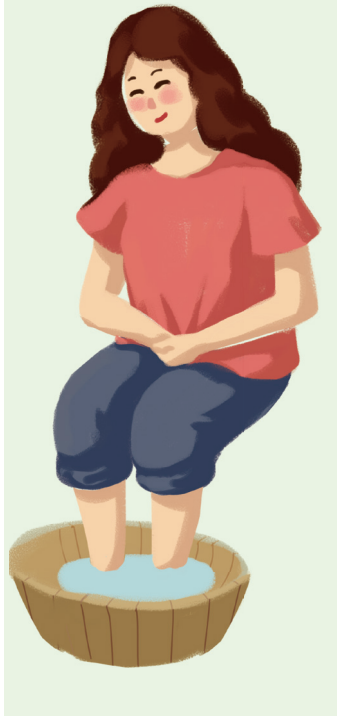
王志翊：这是一个常见误区。耳屎（耵聍）并不是垃圾，而是耳朵的“守护卫士”，它不仅能润滑耳道、阻挡灰尘和小飞虫，还有轻微的抗菌作用。正常情况下，耳道有自洁功能，日常活动如咀嚼就能帮助老旧耳垢自然排出。频繁掏耳朵反而会破坏这道天然屏障，容易将耳垢推得更深形成栓塞，影响听力；更可能划伤耳道或戳破鼓膜，造成感染甚至永久损伤。平时只需用毛巾清洁外耳即可。若出现耳垢堵塞症状，如耳鸣、听力下降，应就医处理，切勿自行掏挖。

误区 7：饭后喝酸奶，能促进消化

王志翊：这是个“功能错位的误区”。首先，人们常说的“消化”需要的是消化酶，如胃蛋白酶、淀粉酶等，而酸奶中含有的主要是益生菌。这些益生菌的主要作用是调节肠道菌群平衡，并非直接“分解消化”人们刚吃下去的食物。事实上，饭后高浓度胃酸会使酸奶中的益生菌大量失活，保健效果大打折扣。此外，市售酸奶多含大量糖分，饭后饮用反而增加



这些『好习惯』，其实不健康



热量负担。正确做法是：选择无糖或低糖酸奶，并于两餐之间或饭前饮用，更利于营养吸收和益生菌存活，还有助控制食量。



▲酸奶

误区 8：内裤消毒才会更干净

王志翊：频繁使用消毒液清洗内裤，其化学残留易刺激皮肤，引发过敏或皮炎，甚至会无差别杀灭有益菌，破坏私处菌群平衡，反而更容易引发炎症。健康护理应注重日常用肥皂和流动水彻底搓洗，并优先采用物理消毒方式。清洗后在太阳下暴晒，利用紫外线基本能高效杀菌；若无阳光，也可在通风处彻底晾干。除非医生针对特定疾病提出消毒要求，否则应尽量避免使用化学消毒剂。

误区 9：长期喝清肠茶，能改善便秘

王志翊：长期依赖“清肠茶”通便，实际上是在损害肠道。许多清肠茶产品可能违规添加泻药成分，短期内刺激排便，但会导致肠道依赖和耐受，造成不服药就无法自主蠕动的恶性循环。更严重的是，可能引发结肠黑变病，增加癌变风险。要想改善便秘，需要标本兼治，治本之策有增加膳食纤维摄入（如蔬菜、水果、粗粮）、保证足量饮水、进行规律运动等，这是软化粪便、促进肠道自主蠕动的根本。

如果通过调整生活方式后便秘仍无改善，务必去看医生，先要找到便秘根本原因，再进行安全有效的治疗，切忌自行乱用泻药。

误区 10：趁热吃喝，对身体好

王志翊：“趁热吃”“多喝热水”是很多人表达关怀的方式，但这个“热”指的是温热，而不是滚烫。长期食用过热、滚烫的食物或饮品，会严重损害人的口腔与食道健康。口腔与食道黏膜耐受温度约50℃—60℃，超过65℃的饮食被世界

卫生组织列为2A类致癌物。高温会反复烫伤食道黏膜，长期刺激可增加食管癌风险。正确做法是将食物或饮品稍晾片刻，待温度降至40℃左右（唇试微温不烫）再食用。这不仅能保护消化道，也能让人更好地品尝食物的原本风味。

误区 11：常吃维生素补剂，有益健康

王志翊：这是一个“花钱买安心”却可能赔上健康的误区。维生素补充剂不是食品，更不能替代健康饮食，它本质上是“膳食补充”，针对的是特定缺乏人群。对绝大多数饮食均衡的人来说，盲目长期服用维生素补充剂不仅是浪费，更可能造成危害。脂溶性维生素（如A、D、E、K）过量会蓄积中毒，损伤肝脏；水溶性维生素（如B族、维C）超量也会加重肾脏负担。核心原则是不缺不补。获取营养的最佳途径是均衡膳食，只有在医生确诊缺乏或因疾病需要时，才应遵医嘱短期、定量补充，切勿盲目自行服用。

误区 12：代糖食品热量低，可以敞开吃

王志翊：认为“代糖食品绝对健康、可以敞开吃”是一种常见误解。代糖虽有助于控制热量，但长期大量食用存在隐患，它会维持对甜味的依赖，让人更难适应天然食物的味道；有研究指出，它可干扰血糖调节机制与肠道菌群，甚至引发食欲紊乱，不利于形成健康的饮食习惯。代糖食品可以作为从高糖饮食过渡的“桥梁”，但不应被视为可以无限畅享的健康选择。最根本的办法依然是逐渐降低整体饮食的甜度，用心去享受食物天然的味道。对于代糖，适度使用是关键，切勿因为“无糖”就放松警惕，过量摄入。

误区 13：不吃碳水，好减肥

王志翊：“戒碳水减肥”是一个非常流行但偏激的减肥观念。碳水摄入是人体重要的能量来源，短期内严格戒断碳水化合物确实能让体重快速下降，但这减掉的大部分是身体储存的水分和宝贵的肌肉，而非真正的脂肪。人的大脑依赖碳水供能，长期缺乏会导致精神不振、情绪暴躁，并使基础代谢下降，形成“易胖体质”，恢复饮食后极易反弹。健康减肥的关键在于优化选择，应减少精制碳水摄入，如白米、甜点；优先选择富含膳食纤维的优质复合碳水，如糙米、燕麦、豆类等，它们升糖慢、饱腹感强，能提供稳定能量，通过增肌减重才是科学的减肥方式。

（据人民网）