

| 健康观察 |

这些“好习惯”，其实不健康

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。

◎王美华

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。健康运动常关注三个方面：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摄氏度），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摄氏度左右为宜（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分钟即可彻底清洁菌斑。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。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。

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摄氏度，超过65摄氏度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摄氏度左右（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的确能让体重快速下降，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。

转载自《人民日报》海外版

德格县探索“藏医药+康养”融合发展路径

为深入贯彻落实习近平总书记关于中医药传承精华、守正创新的重要指示精神，进一步壮大藏医药文化传承与发展规格，扩大“南派藏医药”品牌文化宣传和核心定位，践行“以人民健康为中心”理念、推动优质医疗资源跨区域共享。近日，贵州梵净康泰医养医院与德格县藏医院以康养产业创新为引擎，探索“藏医药+康养”的融合发展路径，在资源共享、人才共育、模式创新等多领域探索合作。

座谈会上，贵州梵净康泰医养医院介绍了贵州康泰医养医院的发展历程、医疗资源配置、医养结合特色服务模式等基本情况，德格县藏

医院围绕基本情况、藏医药传承、特色诊疗项目、学科建设等方面进行详细介绍。

座谈中，双方强调需以合规性、互补性为前提，探索多元化合作路径，加强沟通交流，深度探索“藏医药+康养”融合发展路径，推动双方合作走深走实。

据悉，下一步工作中，德格县藏医院与贵州康泰医养医院会就合作的具体细节进行详细沟通交流，加快合作协议拟定工作，早日将“藏医特色”与“现代医养”的融合从理念变为现实。

德格县融媒体中心供稿

泸定县医共体举办多学科新进展创新交流会

10月16日至18日，泸定县医共体总院联合四川医学会举办了多学科新进展创新系列交流会，为县域医疗高质量发展注入强劲动能。

本次交流会围绕泸定县医共体临床诊疗痛点，设置了覆盖多学科、全链条的实用课程。专家教授们针对基孔肯雅热防控要点、慢性肝病诊疗思路、发热待诊路径、慢性乙肝临床治愈方案等内容进行授課，全面覆盖感染性疾病诊疗全流程，为医共体各级医疗机构提供“可操作、能落地”的技术指导，切实填补基层诊疗能力短板。

为确保学术成果转化为民医共体服务能力，活动创新设置“专家引导+学员互动”环节。针对泸定医共体建设中的实际问题，专家们进行了一对一的深入分析和解答。各级医护人员积极分享临床经验、探讨

协作模式，不仅加深了对课程内容理解和掌握，还激发了他们的临床思维和创新意识，为民医共体内部“上下联动、经验互鉴”搭建起高效平台。

此次活动通过“总院搭台、专家赋能、基层受益”的创新模式，搭建了一个高水平的学术交流平台，打通了优质医疗资源下沉“最后一公里”，为全县医疗体系协同发展凝聚了强大合力。下一步，泸定县医共体将以此次交流活动为契机，建立专家帮扶交流长效机制，持续引进优质医疗资源，推动学术成果向临床服务延伸，向基层能力转化，不断拓宽服务覆盖面，提升服务质量，为泸定百姓提供“优质、便捷、高效”的医疗服务，助力健康泸定建设迈上新台阶。

泸定县人民医院供稿

吃动平衡养出健康小标兵 请收好这份儿童青少年体重管理秘籍

2025年围绕“吃动平衡 健康体重 全民行动”为主题开展“体重管理年”活动，儿童青少年妥妥成为重点关注对象。要知道，适宜的体重可是反映孩子们生长发育和营养健康状况的重要指标！要是体重“失控”，不仅影响体态，还可能埋下健康隐患。那问题来了，孩子们究竟该如何保持适宜体重呢？答案就藏在四个字里——平衡膳食！

一、吃对食物，开启健康第一步

想要做到平衡膳食，秘诀就是让餐桌变得“丰富多彩”！每天至少吃12种以上食物，每周尝试25种以上，让孩子的味蕾和身体都能收获满满惊喜。按照膳食宝塔，把谷薯类、蔬菜水果类、禽畜鱼蛋奶类、大豆坚果类巧妙搭配，每顿饭除了烹调油和盐，至少要有三类及以上食物，而且一定要以谷类为主食。

二、小妙招，助力科学饮食

为了预防超重肥胖，不妨让孩子参与到食物的选择和制作中。带孩子去超市挑选食材，让他们自己动手做一份简单的沙拉，这样既能培养孩子的动手能力，还能让他们对食物有更深入的了解，吃得更有兴趣。

选择小份量的食物也是个好办法，不仅能实现食物多样化，还能控制摄入总量。零食时间，可以准备一些干净卫生、营养均衡的健康小食，像一小杯酸奶、几颗新鲜草莓、一小把原味坚果，解馋又健康。如果外出就餐，记得避开西式快餐等高能量“陷阱”，优先选择低盐、低糖、低脂肪的食物。

还有个关键要牢记：天天喝奶，强壮骨骼！每天保证300ml以上奶制品摄入。同时，拒绝含糖饮料，主动足量饮水，每天800-1400ml，少量多次慢慢喝。至于

酒精饮品，更是要坚决说“不”！

三、肥胖干预，科学调整饮食

已经出现肥胖问题的孩子也别慌，通过科学调整饮食，同样能找回健康状态。首先要控制膳食总能量摄入，吃饭吃到八分饱就停下，别吃到撑。主食可以多吃全谷物和杂豆，保证蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维的摄入。

调整进食顺序也很重要，先吃蔬菜，清爽的膳食纤维能增加饱腹感；接着吃鱼禽肉蛋及豆类，补充优质蛋白质；最后再吃谷薯类主食。吃饭时一定要细嚼慢咽，这样既能更好地感受饱腹感，又有助于消化吸收，告别挑食偏食、暴饮暴食的坏习惯。

四、动起来，活力满满更健康

光靠吃还不够，适量运动同样必不可少！儿童青少年每天要累计至少60分钟中高强度身体活动，每周安排3次高强度运动、3次阻力活动和骨质增强型活动。无论是在操场上奔跑、跳绳，还是在家做几个简单的俯卧撑，都能让身体更加强壮。

尽可能增加户外活动时间，周末去公园骑行、踢球，既能锻炼身体，还能亲近大自然。同时，减少静坐时间，别总是窝在沙发上玩手机、看电视，让身体“动”起来才是王道！

儿童青少年的体重管理，需要家庭、学校和孩子三方齐心协力。家长可以以身作则，和孩子一起制定健康饮食计划；学校可以开展丰富的体育活动和营养知识课程；孩子们自己也要养成良好的饮食习惯和运动习惯。相信通过大家的共同努力，每个孩子都能在健康成长的道路上，拥有适宜的体重，绽放灿烂笑容！

州疾控中心



健康素养
州疾控中心主办
https://www.gzcdc.cn/
健康热线:0836-2838171

三维模式

华西医疗资源下沉甘孜县

9月23日至25日，四川大学华西医院国家巡回医疗队专家团队携多学科力量深入甘孜县，以“精准对接、多维服务、下沉牧区”三维模式开展医疗服务，将优质医疗资源送到高原群众身边，用实际行动践行常态化巡回医疗制度的民生承诺。

见面会定方向，多学科调研破难题

9月23日，巡回医疗见面会在甘孜县人民医院拉开帷幕。

“我们带着家国情怀而来，既要解群众健康难题，更要倾囊相授传技术。”巡回医疗组组长明确任务核心，双方当场敲定帮扶重点，针对高原高发的肾脏疾病、呼吸系统疾病及儿童骨科问题制定专项服务计划。

23日下午，专家团兵分多路深入内科、外科、儿科等科室开展调研查房。重症监护室内，呼吸与重症医学科专家结合患者病情实时调整治疗方案；小儿骨科专家聚焦涉藏地区儿童常见创伤问题，与当地医生展开病例研讨，并现场示范规范化检查流程，为后续诊疗打下坚实基础。

义诊培训双向赋能，破解基层诊疗痛点

9月24日，甘孜县人民医院门诊



扎科乡诊疗现场。

楼前早已排起长队。“听说华西的大专家来了，我凌晨就赶来排队！”抱着孙子就诊的藏族阿妈青措的话语，道出了群众对优质医疗的迫切期待。

此次义诊特设肾脏内科、肝脏外科、心理治疗等特色诊区，多学科专家团采用“一诊一查一宣教”模式，为每一位患者提供精准诊疗。其中，心理治疗诊区格外热闹——“高原群众对心理干预需求日益凸显，但基层服务能力薄弱。”心理治疗专家一边为患者疏导情绪，一边向当地医生传授沟通技

巧，“不仅要解决当下困扰，更要教会大家识别常见心理问题的方法。”

据统计，当日上午义诊累计接诊320余人次。下午，专家团结合义诊中发现的共性问题，针对性开展《急性肺栓塞的识别和VTE预防》《青少年心理健康问题浅谈》等专题培训，150余名基层医务人员参训，实现“服务群众”与“提升基层能力”的双向赋能。

下沉4200米牧区，“移动医院”暖民心

9月25日，专家团驱车两小时，抵

达海拔4200米的扎科乡，在乡卫生院搭建起“移动医院”。牧民们扶老携幼有序就诊，原本偏远的牧区迎来了“家门口的大专家”。

“离县城远，腿脚不方便，我很少出门，今天专家不仅做检查，还送了免费药！”扎科乡牧民拥珍拿着处方单连连致谢。针对当地群众因地势原因普遍存在的心脏及骨风湿疾病，医疗团队逐一制定治疗方案，给出专业干预建议。

在当日下午的总结反馈会上，一组数据交出亮眼答卷：三天累计诊疗群众600余人次，培训医务人员150余人次。同时，专家团针对县域医疗“专科建设薄弱、慢病管理不规范”等问题提出改进建议。甘孜县人民医院院长表示，将以此次巡回医疗为契机，建立与华西医院的长期协作机制，通过远程会诊、人才进修等方式持续提升县域医疗服务能力。

此次华西国家巡回医疗队甘孜之行，既是国家优质医疗资源下沉的生动实践，更是常态化巡回医疗制度落地见效的缩影。“我们会带着责任与牵挂再来，让健康之光照亮每一寸雪域高原！”专家团返程时的承诺，为此次高原健康守护之旅画上温暖句号。

甘孜县融媒体中心供稿