

康宁话健康

一个习惯、一个动作、一餐美食，都与健康息息相关。当下，随着社会环境的改变和生活节奏的加快，健康养生越来越受到人们关注。本报“康宁话健康”专栏，记者就和您一起聊聊生活中健康养生那些事儿，让您科学养生、快乐运动！如果您在生活中有什么问题，可联系我们（联系电话：3155705 电邮：rbcscdk@163.com）。

本期话题：打喷嚏用手捂、抠肚脐、频繁用搓澡巾清洁皮肤……这些行为是不是很熟悉，有人认为这是干净卫生的好习惯，有人说可能会损害健康。带着疑问，记者采访了沧州中西医结合医院国医室主任医师刘建。

用力搓澡、打喷嚏用手捂……
这些习惯
损健康

□ 本报记者 尹超

市民林秋寒非常注意口腔清洁，每天都使用漱口水。一段时间后，发现口腔出了问题。不仅是每天使用漱口水，打喷嚏用手捂、抠肚脐、洗澡时频繁用搓澡巾清洁皮肤等日常习惯，都可能损害健康。

沧州中西医结合医院国医室主任医师刘建介绍说，吃过东西漱口是个好习惯，不过一些漱口水主要成分是口腔清剂，不宜天天使用。健康人的口腔里也存在一些正常菌群，长期使用有杀菌作用的漱口水，会导致某些细菌被过度抑制，从而导致口腔内菌群失调，反而不利于口腔健康。他提醒，使用漱口水时应该注意，不管是治疗性还是保健性漱口水，都不宜每天使用。

不少人打喷嚏，都习惯用手捂一下，这个习惯并不好。刘建说，打喷嚏一般是因为受凉或病毒细菌引起的感冒，用手捂住口鼻，手上会沾染细菌，并且留存较长时间。如果接触别的东西会造成二次传播，哪怕是过敏引起的打喷嚏，也会存在这样的问题。

打喷嚏时，最好用随身携带的一次性纸巾或手帕轻掩口鼻，并及时将沾有污染物质的纸巾扔进垃圾箱。佩戴口罩打喷嚏后，记得及时更换口罩。

对于洗澡，刘建建议，最好不要使用搓澡巾，尤其不建议用纤维材质的搓澡巾用力搓。

皮肤表面的角质层、脂质膜，共同构成了皮肤的屏障层，不但可以保护机体免受外界细菌、病毒的侵袭，而且可以防止体内水分流失。如果经常使用粗糙的搓澡巾搓澡，把皮肤搓得又红又痛，对皮肤屏障层是一种机械性损伤，很可能破坏这层保护膜，让皮肤变得敏感脆弱，除了容易干痒外，还会增加患皮肤病的风险。

刘建介绍说，还有生活中不少习惯，都不建议去做，比如，常用手去抠肚脐，易造成细菌感染；用消毒液清洗内衣，易残留化学物质；过度清洁耳道，易导致霉菌感染……这些不利于健康的习惯，一定要尽量改掉。



健康生活“穷”点挺好

□ 本报记者 尹超 摄影 魏志广

社交应酬、饮食营养搭配不均衡、思虑过度、久坐不动……生活中，这些行为，都会给健康带来隐患。

大鱼大肉不如粗茶淡饭、酩酊大醉不如一杯温水、纵情熬夜不如作息规律、疲惫应酬不如陪陪家人、胡思乱想不如心思简单……其实，健康生活很简单——卸下行囊，轻装上阵，“穷”点更好。



素淡平衡饮食“穷”一点

“我以前无肉不欢，基本上很少吃蔬菜。”市民张子明说。尤其请朋友们吃饭，大鱼大肉统统摆上桌，虽然排场足，但高油盐、高脂肪食物摄入过多，肥胖、“三高”等问题就来了。

现在的张子明，早已改变饮食习惯。以前经常下馆子、叫外卖、大口吃肉大口喝酒，现在，回家吃饭，荤素搭配，三五小菜和一碗杂粮粥，虽然是粗茶淡饭，但很符合健康饮食的理念。“我以前虚胖虚胖的，别看块头大，体质却很差，身体问题一大堆。”张子明说，改变饮食习惯后，再配合适当运动，现在身体好多了。

沧州中西医结合医院国医室主任医师刘建介绍说，吃饭还是得悠着点，要吃“穷”一点。

“穷”是指热量少一点，让自己饿一点、品种杂一点、总量少一点、口味淡一点、菜类素一点等。

刘建说，品种多，可以均衡补充营养。《中国居民膳食指南》建议平均每天摄入12种及以上食物，每周25种以上；坚持8分饱，什么菜都吃一点，什么菜都少一点，不要因为喜好某样菜而偏食多吃；菜肴中的食盐、白糖等调味品尽量少些，食物原料各有其味；有些人是荤多素少、酒多饭少、油多汤少，这样不健康，根据膳食平衡原则，蔬菜、豆类制品要占总菜量的一半以上，少吃煎、炸的菜肴和点心。

动手动脑 日常“穷”一点

衣服脏了，扔洗衣机里；地脏了，打开扫地机器人；甚至窗帘、电灯都可以用语音控制开关……高科技产品，给人们的生活带来了很大方便，日常生活中体力活动的时候越来越少。

洗碗机、扫地机器人、智能窗帘……市民李娜以前就是能用机器代劳的，就不自己动手。时

间长了，越来越不想动。“本来工作忙，用机器代劳，是想让自己轻松点儿，但是时间长了，在家里长时间不活动，并不舒服。”李娜说。现在，她每天坚持自己动手做家务，逼着自己动起来，享受“穷”一点的生活，也挺好。

生活中，像李娜这样的人不

节制有度 娱乐“穷”一点

为了保证游戏流畅，市民王娟娟花了不少钱折腾电脑和网线。每天沉迷游戏，前段时间熬了几次大夜，身体非常不舒服，有次出门差点晕倒，她这才意识到自己娱乐过度了。现在的她，每天给自己限定使用电子产品的时间，“干啥都得节制啊，否则

受伤的还是自己。”王娟娟说。

有人沉迷网络、朋友圈，总有刷不完的动态；小视频，总有你喜欢的推荐，一个接着一个；购物网站，总有你喜欢的宝贝，一件接着一件；游戏，总有下一局在召唤，一次次开启；追剧，下一集总是更精彩，一集接着一

少。洗衣、洗衣、扫地等家务方面的电器一应俱全，出门开车，不参加健身运动，动起来的空间很小。

对于不愿意主动运动的人来说，日常活动“穷”一点，能走路就不坐车，能爬楼梯就不坐电梯，能自己做家务就不麻烦机器，给自己动起来的机会，这样更健康。

简单处事 心态“穷”一点

这里的“穷”指的是不要思虑过度，简单一些，让自己有个好心态。

“今天是不是说错话了？”“工作完成得是不是不好”……每天下班后，市民唐铭都惴惴不安，总觉得自己做

得不好。这样的情况持续了很长一段时间，唐铭一度觉得自己要抑郁，后来咨询了心理医生，才好转。“朋友说我想太多了。”唐铭说，思虑过度，确实会影响情绪。

“当你情绪不好时，再讲究

集……一转眼，已经凌晨1点了。

闲暇时光，不妨让自己“穷”一点，看几页好书，听一听音乐，和家人谈谈心，放下手机、放下游戏、放下追剧，真正地放松身心，踏踏实实睡个好觉。

养生都是徒劳。”市心理咨询师李红说。有些人爱胡思乱想，对人与事包容度不够，不满和抱怨也相对较多。这样的情绪可能会造成失眠、焦虑、抑郁等。不思虑过度，简简单单，才能享受更多世间美好。



健康深一度



“抗冻体质”这样养成

冬季气温低，人体出汗相对于其他季节要少一些，人体内的新陈代谢速度也会减缓。因此，有更多能量被储存起来帮助增肌。所以，冬天健身能帮助提升耐寒能力，加快血液循环速度和新陈代谢速率。

运动：多做力量训练

增肌的运动法包括自重训练、轻器械训练和重器械训练3类。无论是哪类训练都要遵循专业人士的指导，科学规范，动作标准。训练时要遵循以下原则：

均衡锻炼，有的放矢 一次完整的训练要有8至10个不同动作，涉及人体的主要肌群，覆盖不同部位，不能只练腿或只练臂，要将每个部位练到位，然后再开始练下一个部位，不能“眉毛胡子一把抓”。

可以做一些器械运动，并且做足量，坚持好。

先练大肌群，再练小肌群 大肌肉群训练涉及两个以上关节的运动，比如卧推；小肌肉群训练则是指活动两个以下关节的运动，比如小臂弯举哑铃。

循序渐进，量力而行 运动量要超过日常活动量，感觉略微有点费劲才会有效果，一般以每周2至3次、每次间隔不少于48小时，器械重量以重复8至12次动作后就做不动为宜。

注意保证动作规范，在此基础上才能逐渐增加次数和重量，最后再尝试增加速度，切不可本末倒置。

饮食：吃3类食物更抗冻

除了运动外，饮食也起着重要作用。要想比别人更抗冻，以



下几种食物可以帮上忙：

牛羊肉 性温热的牛羊肉是暖身的首选。它们富含具有“食物热效应”的优质蛋白，红肉还能提供大量血红素铁，缓解贫血和高血压人群的怕冷症状。

乳制品 身体如果缺钙，会增加脂肪合成，御寒力下降。牛奶、酸奶、奶酪等乳制品可以提供丰富的钙元素，对提高体温有

一定帮助。

香辛料 花椒、大茴香、葱、姜、蒜等香辛料有开胃消食、散寒除痰的功效，能刺激消化液分泌、加强营养的吸收、促进血液循环。 据《生命时报》

健康苑

少一分拖延
多一点从容

□ 瞳言

最近，读大二的外甥女忙得很，上完网课就赶作业、忙总结。问她怎么突然这么忙？她说，有之前落下的DDL，期末了，都得完成。

DDL是一个在大学里流行的词汇，全称是“deadline”，即“截止日期”，尤指大学里各种待完成的任务。

临近期末，各种DDL被提上日程，不少大学生开始手忙脚乱地解决之前堆积的任务。面对迫近的DDL，有人会因此产生焦虑、抑郁的症状，给身心健康带来负面影响。

为什么不提前规划好时间，面对各种纷至沓来的任务，而非要拖到最后再来完成呢？这不仅仅是大学生面临的问题。每到季度末，一些职场年轻人也忙得焦头烂额。除了工作量增大之外，拖延的习惯也是让他们手忙脚乱的原因。

调查显示，成年人中拖延症的患病率在15%至20%。是什么导致拖延症的产生？这位朋友经常说，能拖到明天做的事情，绝不今天做。这让他经常工作堆积，有次差点不能按时完成任务。

自控行为较弱的懒惰思想，是人们患上拖延症无法忽视的原因。同时，在社交媒体时代，人们会被繁杂的新闻信息、无用的垃圾邮件、多元的社交关系等影响，这些都会成为拖延的借口，影响完成任务的效率。

2022年接近尾声了，年度总结等工作会随之而来，工作也会更加忙碌。此时，需要破除懒惰思想，在工作中不找借口，直面问题；确立坚定的目标，一有想法，立即行动；合理规划时间，提升专注力，减少外部环境干扰。

希望每个人都能摆脱拖延症，形成有条不紊的习惯，让生活工作从容起来。

年轻人追捧“熬夜水”
治不了你的熬夜病

本报讯（记者尹超）“熬最晚的夜，喝最补的水”。庞大的熬夜群体，渴切地寻找一剂“熬夜安慰剂”。近来，嗅觉灵敏的各食品品牌，纷纷在熬夜食品饮料上发力，有的熬夜水更是火出了圈，成为网红产品。

“夜猫子喝起来”“熬夜回血快乐水”……近来，某款熬夜水一经上市就吸引大量年轻人的眼球，被称为“续命水”。一些地区线下门店甚至卖断货。

据了解，这款熬夜水有一整棵人参纵贯整瓶，主打可修复熬夜虚弱功效。0糖0脂，配料表包括水、人参、杭白菊、茉莉花等，在包装上则采取了透明瓶子，一棵大人参，菊花枸杞等补品全塞进去，看上去让消费者觉得大补，感觉喝了这个水，熬夜失去的元气瞬间就可以恢复，不少年轻人整箱购买。也有人跟风尝鲜。在电商平台搜索熬夜水，有多种品牌，销量都不错。

从红枣、龙眼、枸杞，到菊花、罗汉果、陈皮、人参，这些植物饮料都颇受推崇。但这些对养生有多大效力？喝了后是否真能“元气满满”？

据专家介绍，一些熬夜水原材料中看上去大补的人参，现在人工种植早已普及，且人工种植5年以下的小人参效果甚微。人参营养价值主要来自人参皂苷。人参皂苷一般通过酒精萃取效果较好，用冷水浸泡提取的方法，对人参皂苷的提取效率要远远低于乙醇，很难将有效成分提取出来。

有些消费者买熬夜水，其实就是一种心理安慰。对此，专家提醒：少熬夜，不熬夜，才是保证健康的王道，切莫迷信熬夜水。



健康新知