

# 九件摧毁健康的事不要做

越来越多的人开始注重养生，但许多人不知道，以下这9件事非常不利于健康，一定不要做。

## 一、长期不运动，突然剧烈运动

天气转暖，不少人开始投身到各种运动项目中。长期不运动的人一定不要突然做剧烈运动，不管做任何运动都要循序渐进。要在运动前做好热身，如果不做热身就突然加大运动量，心脏会受不了。同样，运动后应做“冷身”运动，通过慢跑、快走等方式，逐渐降低运动强度。

## 二、暴饮暴食

很多人的餐桌上经常有大鱼大肉，饮食结构不合理，加上有些人有暴饮暴食的习惯，增加了身体的负担，导致身体过于肥胖，同时加速衰老，增加患慢性疾病的风险。饮食上一定要注意忌口，大鱼大肉过于油腻且不易消化，甜食和重口味的食物也要尽量少吃。

## 三、过度节食减肥

如果存在过度节食、偏食、挑食等不良饮食习惯，或者饮食中缺乏多样化的营养素，会影响身体的免疫功能。人体免疫系统需要各种营养素才能正常运作，如果缺乏某种营养素，就会导致免疫系统功能下降。例如，缺乏维生素C、维生素D、锌、铁等关键营养素，可能影响免疫系统的正常运作。

## 四、饮食不按时、睡眠不规律

规律的饮食和睡眠，对于身体健康很重要。按时吃饭对于肠胃及消化系统的健康很重要，规律的起居作息对大脑等多个器官都有益处。

## 五、长时间盯着手机、电脑屏幕

很多人经常抱着手机、电脑长时间低头看，这对颈椎是极大的伤害，所以一定要合理把控使用电子设备的时间，不要过度沉迷。有些人因为长期低头使用电子设备，颈椎外枕部骨质增生问题严重，如长出骨刺，会给颈椎、背部、头部带来疼痛感。长时间卧床玩手机，还容易引发耳石症，起床或躺下时会突然感到天旋地转，头晕得厉害。经常盯着手机看，还容易患“飞蚊症”，眼前出现小黑影，来回飘动，特别是看明亮的背景时更加明显。

## 六、长期抽烟，过量饮酒

众所周知，抽烟、喝酒对健康百害而无一利，但是，有些人一边吃着降压药、降糖药，一边参加各种酒局。在他们的观念中，“三高”都是慢病，不要紧”。实际上，在用药治疗的同时，戒烟戒酒对健康的保持同样重要。

## 七、爱发脾气，情绪不稳定

保持情绪平和、稳定，不仅有利于人际关系的建立，对健康更加重要。情绪大起大落，会影响心脏的健康。精神压力过大及不良的生活习惯，可导致血压升高、心跳加快，心血管疾病的发病率也会增加。平时保持情绪稳定，对健康大有好处。

## 八、长期高强度工作

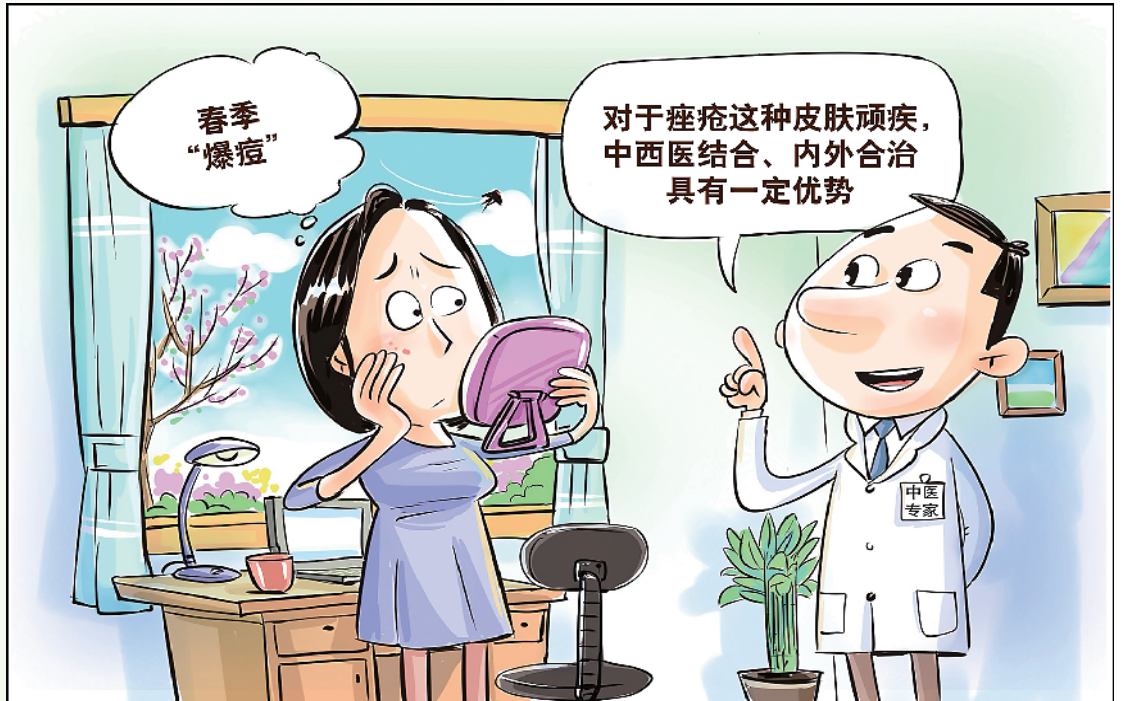
在从事高强度的工作时，人体生物钟可能会被打破，交感神经长期处于兴奋状态，导致体内分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素，进而导致血管收缩、血压和血糖升高，加速动脉粥样硬化进程。

## 九、过度清洁

一个人讲卫生是好事，但过度清洁甚至有洁癖就可能引发疾病。现代生活方式的改变，已成为我国过敏性疾病发病率大幅上升的重要原因。尤其是有洁癖的人群，用洗发水、沐浴露的频率很高，就算自己没有过敏症状，其后代也极易患上过敏性疾病。所以，从孩童时代就要多亲近大自然，减少洗涤剂的频繁使用，保护人体的皮肤屏障。

(据《健康时报》)

本版组稿 郑伟元



支招

新华社发 王鹏作

## 挑选牛奶有“门道”

中国居民平衡膳食宝塔(2022)推荐，每人每天要摄入300克至500克的奶及奶制品。奶类是蛋白质和钙的良好来源，营养素密度高，应该鼓励多摄入。超市里售卖的奶及奶制品琳琅满目，我们到底该如何选择呢？

### 奶制品“大家族”

牛奶中含有优质蛋白质、多种维生素和大量生物活性物质。刚挤出来的生乳中含有大肠杆菌等致病微生物和杂质，不可以直接食用，必须经过灭菌加工处理后，方可进入市场销售。目前，生牛乳的灭菌方法有巴氏杀菌法和超高温灭菌法。

按照生产加工方式的不同，乳及乳制品可分为巴氏杀菌乳、灭菌乳、复原乳(调制乳)、其他乳制品和含乳饮料。巴氏杀菌乳也就是鲜牛奶，保质期较短，一般在7天至15天。灭菌乳也叫常温奶或纯牛奶，采用超高温瞬间灭菌技术生产，保质期相对较长，一般在6个月左右。复原乳则要经过两次超高温灭菌加工，先将生鲜乳制成奶粉，再将奶粉还原成牛奶，其保质期更长，可达1年至2年。

复原乳经过两次超高温处理后，其营养价值稍逊色于鲜牛奶和纯牛奶，但营养的损失量是有限的。研究显示，同一奶源的复原乳和纯牛奶相比较，只会损失极少量的蛋白质和15%~30%的维生素。其他乳制品包括酸奶、奶粉、炼乳、奶油、奶酪等，市场上最常见的就是酸奶。含乳饮料是以鲜乳或乳制品为原料，经发酵或未发酵，添加水、甜味剂和果味剂加工而成的牛奶饮品。

### 科学挑选有“门道”

面对琳琅满目的奶及奶制品，我们该如何选择？其实还是有一些“门道”的。

#### 1.看标签，识类别

如果想好了要买哪种奶制品，选购时一定要看好包装上的食品标签，上面会详细标注该产品属于哪种类型的奶制品。通常情况下，鲜牛奶和纯牛奶是首选，因为这两类奶只含生牛乳，蛋白质含量高，一般可达3克/100克至3.6克/100

克，含钙量也很丰富，达到100毫克/100克至120毫克/100克。其次就是调制乳，生产原料一般为生牛乳和乳粉，若添加了乳粉，食品标签上会在产品名称紧邻的部位标明“复原乳”。酸奶一般由鲜牛奶发酵加工而成，富含蛋白质、钙、维生素，对于乳糖不耐受的人是不错的选择。

#### 2.看配料，选“真奶”

鲜牛奶和纯牛奶都是只含生牛乳的“真牛奶”，推荐大家首选这两类。选购时，注意查看配料表。如果是鲜牛奶和纯牛奶，配料表里就只写“生牛乳”，这个词后面没有写其他成分，才是正宗的纯牛奶。如果是调制乳，配料表就以生牛乳开头，后面还有各种食品添加剂，由于添加了食品添加剂，长期食用调制乳容易导致肥胖和龋齿的发生。通常不推荐选择含乳饮料，其蛋白质含量仅在0.7/100克至1.0克/100克，可以说算不上是牛奶，反映在配料表里，排第一位的是水、第二位是糖、第三位才是牛奶或奶粉。所以，消费者在挑选牛奶时，尤其是供儿童和青少年食用时，应尽量避免选购含乳饮料。

#### 3.看含量，全营养

选择牛奶时，主要看两项指标：一是蛋白质的含量，二是脂肪的含量。牛奶中的蛋白质含量比较高，主要包括乳铁蛋白、球蛋白等，可以直接转化为氨基酸，能被人体直接吸收。通常，每100克牛奶中含有3克以上的蛋白质。脂肪是牛奶中固有的一类营养物质，其正常含量是3%，如果把它降到0.5%以下，就是脱脂牛奶了。牛奶脱脂以后，很多脂溶性的维生素就无法被身体吸收。现在不少人热衷于选购高钙奶，但高钙奶里的钙是人为添加的，人体对它的吸收率并不比普通牛奶高很多。

### 特别提示

鲜牛奶保质期较短，需要低温冷藏保存，所以在选购时一定要注意查看生产日期和保质期，尽量避免购买临期产品。

健康成年人及儿童可直接饮用全脂牛奶，需要控制体重的人可喝脱脂牛奶，中老年人优先选择高钙奶。

(据《健康报》)