

四种日常“好习惯”，可能正在损害你的健康

误区 1:

清淡饮食,就是要长期吃素

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,它们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

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”,其实并不健康?北京清华长庚医院全科医学科主任王志翔进行详细解读。

营养全面。

误区 2:

每天万步走,强身更健体

“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

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:

经常腰痛背痛,睡硬板床更好

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。因为人的脊柱有天然的生理曲线,当人躺在太硬的板床上,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,又适当柔软,以完美贴合身体曲线,特别是腰部和臀部,能让全身肌肉在睡眠中真正放松。 据《人民日报》

渔民陈大叔(化名)眼白内侧的“肉块”伴随多年,起初不痛不痒,他并未在意。如今,“这块肉”竟向黑眼珠延伸,还引发眼干、异物感与散光。这让他忧心忡忡的“不速之客”,正是眼科常见的翼状胬肉,俗称“鱼肉眼”。

这种眼疾因形状酷似昆虫翅膀得名,是从眼白向黑眼珠生长的纤维血管组织。其成因与长期紫外线照射密切相关,渔民、农民、建筑工人等户外工作者成为高发人群。此外,风沙、灰尘、烟雾等慢性刺激,会导致眼表

眼表为何长出“肉”?竟是“慢性晒伤”惹祸

组织变性增生,最终诱发这种慢性炎症增生性疾病。

翼状胬肉发展缓慢,早期症状隐匿却有迹可循:眼白内侧(偶见外侧)会出现三角形或翼状黄白色隆起,顶端指向黑眼珠;胬肉布满血管,使眼表呈现充血状态;患者还会感到眼干、烧灼感或异物感,风吹、强光下症状更明显。最需警惕的是视力下降——胬肉侵入瞳孔区会直接遮挡视线,即

便未到中央,其牵拉作用也可能引发角膜散光,导致视物模糊。

发现眼中长出“鱼肉”切不可自行用药,激素类眼药水虽能暂缓红血丝,滥用却危害极大。正确做法是及时就医,由医生判断病情。早期静止期的小胬肉若无症状、不影响视力,可保守观察,外出需戴防紫外线太阳镜与宽边帽,眼干时用人工泪液缓解。若胬肉处于充血隆起的进

展期,或已侵入角膜影响视力、限制眼球运动,则需进行手术治疗。

事实上,翼状胬肉堪称眼睛的“慢性晒伤”,预防远胜于治疗。户外工作者佩戴防紫外线太阳镜,是最有效、经济的预防手段。同时还需避开烟尘环境,注重眼部卫生。一旦发现眼白异常增生、发红或伴有不适,需及时就医。

上海长征医院眼科 陈欣欣 牟旆

翻来覆去睡不着、半夜易醒、清晨早醒,这些睡眠困扰几乎人人都遇到过。其实无需依赖药物,在卧室摆放苹果和橘子这两种常见水果,或许就能帮你改善睡眠。

柑橘类水果是天然的“助眠神器”。东南大学附属中大医院营养师夏朋滨指出,气味的芳香分子调节生理机能,柑橘类水果果皮中的“萜烯”能作用于大脑边缘系统,帮助放松神经。从传统医学来看,橘子香味能安心凝神,缓解沮丧焦虑。其中的橘子烯更被证实可促进5-羟色胺分泌、降低应激激素,让人快速平静。若条件允许,用柑橘皮做枕芯,香气萦绕更利于入眠。

味道浓郁的苹果则能帮助人们睡得更香。成熟苹果释放的香气含“芳樟醇”,这种物质可激活抑制性神经递质受体,帮助舒缓神经、减轻焦虑。 据新华网

卧室放「两果」助力好睡眠

有一项血管检查技术,就像一台超高清的血管照相机,能够深入人们的身体揭示血管的秘密,这就是DSA检查。

DSA检查,全称是数字减影血管造影,是一种结合了计算机技术与血管造影术的先进医学影像技术。其工作原理挺巧妙:在注入造影剂前拍摄一张“底片”,然后通过向血管内注入造影剂,获得整体的造影图片,最后通过类似于减法的计算,将造影图片减去一开始的“底片”,医生就可以清晰地看到血

DSA检查:血管检查“金标准”

管的形态、分布以及是否存在病变。DSA检查究竟有哪些独特之处,能让它成为血管检查的“金标准”呢?

首先,DSA检查提供的图像清晰度极高,甚至连微小的血管细节都能一览无余。这使得医生能够更准确地判断血管的形态、分布以及是否存在病变,为诊断血管疾病提供了强大的支持。与其他医学影像技术相比,DSA

检查的图像质量无疑更胜一筹。其次,DSA检查能够实现动态观察。医生可以实时追踪血管的变化,更全面地了解血管的情况。这种实时追踪的能力是DSA检查的一大法宝,使医生能够更准确地判断血管疾病的进展情况。

当然,在选择是否进行DSA检查时,医生需要评估患者的具体情况。 上海第一人民医院介入中心主任 冯睿

虹口区举办“舞力全开 心动虹口”甜蜜定向跑活动

为深入贯彻健康中国战略,落实生育支持政策,加强生育友好宣传教育,9月27日下午,虹口区卫生健康委、区爱国卫生和促进中心携手区体育局共同举办“舞力全开 心动虹口”甜蜜定向跑暨2025年度“保护生育力”主题宣传活动,近200名爱好二次元文化的青年参与其中。

本次活动以“同心携手 关注生育力保护”为主题,持续发挥“爱的快闪



店”品牌效应,创新加入随机宅舞表演和流量嘉宾互动,打造沉浸式、青春化的赛事体验,让生殖健康知识、

生育友好理念以契合年轻人喜好的方式轻松走进青年群体中。

今年虹口区还将宣传触角延伸至浦西580个公共交通站点候车亭,投放“爱与未来”科普短片与“同心携手·关注生育力保护”宣传海报,让更多的育龄群众在日常生活场景中轻松接受新型婚育文化理念熏陶。 庄梦萱

脑梗死,俗称“中风”,是我国致死率第一、致死率第二的疾病,每年新发病例众多。它不仅可能夺去生命,更常导致瘫痪、失语等严重后遗症,给患者家庭带来巨大负担。认识它、预防它、科学应对它,至关重要。

脑血管为何会“堵车”? 简单说,脑梗死就是给大脑输送血液的血管被堵住了。大脑一旦缺血缺氧,神经细胞就会快速受损甚至死亡,对应的功能(如肢体活动、语言能力)也随之丧失。

远离五大风险,给血管上“保险” 预防远胜于治疗。日常生活中,

警惕脑梗来“偷袭”,中医防治有良方

尤其要警惕以下五个“血管杀手”:

1. 久坐不动,血管易“生垢”。建议每坐1小时,就起身活动5分钟,促进血液循环。
2. 高盐高油,血管易“变硬”。每日摄盐量应控制在5克以下,用植物油替代动物油,少吃油炸食品。
3. 情绪波动,血管易“抽筋”。剧烈情绪波动会使血管痉挛、血压骤升。通过深呼吸、冥想等方式保持心态平和,是对血管最好的呵护。
4. 夜间打鼾,血管易“缺氧”。严

重的打鼾(睡眠呼吸暂停)会导致夜间反复缺氧,损伤血管,增加血栓风险。

5. 烟不离手,血管易“发炎”。吸烟直接损伤血管内皮,诱发慢性炎症,是脑梗的显著危险因素。

中医如何应对脑梗死?

脑梗死在中医属于“中风”范畴,治疗强调整体调节与康复,方法多样。

1. 中药内服,辨证施治。医生会根据患者具体情况开具个性化方药,

如经典的补阳还五汤益气活血,天麻钩藤饮平肝熄风,以达到调理脏腑、化痰通络的目的。

2. 针灸疗法,唤醒神经。针灸犹如一把“生物电钥匙”,通过刺激头部(如百会穴)和肢体(如曲池)的特定穴位,能有效疏通经络、调节气血,促进受损的神经功能重建,对改善肢体活动、语言障碍等效果显著。

3. 推拿艾灸,调和气血。推拿手法能放松痉挛的肌肉,增加关节灵活性,防止肌肉萎缩。艾灸则利用温热

效应温通经脉,对于改善肢体无力、畏寒等症状有良好作用。

4. 传统功法,康复锻炼:在安全前提下,练习八段锦、五禽戏、太极拳等传统养生功法,能帮助患者调和气血、增强平衡力与体质。

脑梗死虽然凶险,但可防可治。若不慎发病,在急性期规范西医治疗的同时与后期积极融入系统性的中医药治疗与康复相结合,能显著改善预后,提高生活质量,帮助患者更好地回归家庭与社会。

上海市崇明区陈家镇社区卫生服务中心 中医全科 冯佳英(主治医师)

秋季脱发多?内调外养能防治

秋季,有些人容易出现脱发情况,中医有哪些方法能防治脱发?近日,在国家中医药管理局召开的“秋季中医药养生”主题发布会上,浙江省中医院汤军主任医师给出了建议。

汤军介绍,秋季燥气当令,人体气血内收,头皮毛孔收缩,加之燥邪耗伤阴血,故而易出现脱发增多的情况。中医认为发为血之余,肾其华在发,肝藏血、肾藏精,精血同源,秋季脱发多与肝肾阴虚、精血不足、发根失养密切相关,因此强调内外调养、里应外合综合施策。

内调方面,饮食上应多摄入黑芝麻、黑豆、核桃、桑椹、枸杞等滋阴养血的食物,可将其与粳米一同熬煮成粥,每日早晨温热食用,能生养精血;同时应保证适量优质蛋白的摄入,如瘦肉和鱼类。但需严格避免辣椒、花椒、羊肉等辛辣温燥食物,以免助火伤阴,加重燥象。

外养方面,可坚持每日以指腹轻柔按摩头皮,从前额发际线开始缓慢按至后枕部,重点刺激百会穴、风池穴等关键穴位,每穴按揉3~5分钟,以局部微微发热为度,能有效疏通头部气血;梳头时,宜选用木梳或牛角梳,自发根向发梢方向梳理,每日坚持百余下,以此刺激头部的经络;洗发时,水温不宜过烫,以接近体温为宜。可以选择含有何首乌、侧柏叶等成分的温和滋养型洗发产品;洗发后尽量避免使用高温电吹风,以减少对发质的损伤。 据人民网