

生活中许多习以为常的“健康习惯”或“养生方法”其实存在误区，可能养生不成反而损害健康。以下6个常见的“养生习惯”，背后藏着健康陷阱——

6个“养生习惯”越养越伤身

同时做多件事锻炼大脑？

真相：“一心多用”可能伤脑

同时做多件事，可以帮助锻炼大脑吗？答案可能让你失望了。“一心多用”不仅不会提高效率，并且还有可能伤脑。

《公共科学图书馆·综合》刊发的一项研究，扫描了75个参与者的的大脑，探究了“一心多用”对大脑的影响。结果发现，一个人在平时“一心多用”的时间越久，他的大脑发生的变化越明显。他们的前扣带皮层的灰质减少了，而这个脑区和认知能力息息相关。

此外，平时“一心多用”更多的人，更容易感到焦虑和抑郁。建议在有条件的情况下，一次只干一件事，减少任务切换的频率，保护好自己的大脑。

养肠道，主食只吃粗粮？

真相：粗细粮搭配才是健康比例

有些人听说吃粗粮有利于肠道健康，还有助于减肥，就顿顿主食只吃粗粮。营养科专家表示，如果餐餐吃粗粮，很容易引起腹胀、消化不良，甚至影响胃肠功能，会给正常的饮食添乱。

主食一定是粗细搭配，可以把粗粮和精细粮的比例控制在1：1或1：2。肠胃功能比较好的人，主食可以搭配一半粗粮、一

半细粮；肠胃功能较差的人，主食可以选择粗粮占1/3，细粮占2/3，也可根据自身情况调整比例。

此外，建议将粗粮均匀地分配到一日三餐里，不要全部集中在某一餐吃。若晚餐吃粗粮难消化、胃部不适，可少吃或不吃。

吃多种保健品养护肝脏？

真相：健康人群无需盲目服用保健品

不少人重视肝脏养护，会买各类的保健品护肝。其实，健康人群的肝脏具有天然防护机制和代谢功能，能转化酒精、药物和毒素，盲目服用护肝药物反而可能消耗更多肝酶，加重肝脏负担。

目前，市面上的护肝制剂主要分两大类：一类是处方药，如多烯磷脂酰胆碱，通过修复肝细胞膜起作用，主要用于辅助治疗

中毒性肝损伤等疾病；另一类是非处方类护肝药物，以及具有护肝作用的保健品。专家提醒，病毒性肝炎、中重度脂肪肝、酒精性肝病等不同病因，需要选择不同药理作用的药物。若同时服用多种护肝制剂，可能导致成分重叠或相互作用，反而对身体造成伤害。

尽量少动才能养好膝关节？

真相：适量运动才能保护膝关节

不少人认为“不动就不会伤害关节、减少磨损”，也算是一种养护。事实上，长期久坐的人，腿部肌肉得不到锻炼，会造成肌肉僵硬、无力，不仅起不到保护膝关节的作用，还会导致膝关节稳定性变差。

另外，膝盖软骨的作用也非常关键。现在很多人一坐坐一天，相当于把膝盖软骨的营养断了，时间长了它就会变疏松、变脆。而多迈开腿，平时挤压软骨的过程，就可以把关节滑液中的营养送到细胞里面。

要想养护膝关节，要避免久站、久走、久蹲，比如伏在地板上擦地等，以免增加关节负担，加速关节退变。建议选择冲击力小的有氧运动，如步行、骑自行车和游泳等。

经常看绿色可以护眼？

真相：远眺才是护眼的关键

眼睛疲劳，其实是睫状肌疲劳了。平常看书、玩手机、用电脑等近距离用眼时，睫状肌一直高度紧张收缩，在这种情况下，绿色屏幕和放在近处的绿植，是没有办法让眼睛得到放松的。

“多看看绿色对眼睛有好处”通常是指多看看远处草地、树木之类的景物，让眼睛放松调节，从而缓解视疲劳。远眺才是放松关键。

经常喝粥喝牛奶养胃？

真相：长期喝粥会削弱消化功能

谈及养胃食物，很多人想到的是软烂、精细的食物，比如白粥、热牛奶等。对于胃部不适或消化系统较弱的人来说，适量喝粥确实可以减轻胃部的消化负担，因为粥很软、易于消化。

但长期喝粥会削弱消化功能。一方面，长期吃“柔软”食物，可能导致胃变得“慵懒”，胃部功能得不到充分锻炼，反而可能出现消化功能衰退的情况。另一方面，经常喝粥，尤其是白粥，营养相对比较单一，容易导致营养缺乏，对于胃肠道功能不好、胃部疾病的人来说，后果还会更严重。

此外，牛奶并不能在胃部形成持续性有效的保护膜。因为牛奶中的蛋白质和脂肪会在胃酸、消化酶等作用下被分解掉。

(于若兰)

【健康红绿灯】

绿灯

两类人更推荐晚上锻炼



研究发现，肥胖及2型糖尿病患者晚上锻炼效果更好。相较于早晨和下午锻炼，晚上进行中等至剧烈体育活动，能有效改善胰岛素敏感性和心血管功能，降低次日清晨的空腹血糖水平。

吃饭时最后吃主食比较好



一顿饭理想的进食顺序是，先喝清汤，然后吃蔬菜和豆制品，再吃肉类，最后吃主食，粗细搭配。蔬菜和豆制品富含膳食纤维，能延缓空腹时间，避免吃更多的肉类和主食，有助于降低肥胖、“三高”的发病风险。对于慢性病患者，以及有控体重、血脂、血糖等需求的人群来说，改善进食顺序后，健康收益更明显。

红灯

情绪不好最先影响肠胃



胃肠既是消化器官，也是情绪器官，情绪不好的时候，身体会分泌一些激素导致胃酸分泌增加，胃的蠕动也会受到影响，食欲也会变差。胃肠疾病可分为器质性、功能性两大类。精神心理因素是功能性胃肠病的主因，由此可引发胃肠动力异常、内脏高敏感、肠道菌群紊乱等一系列问题，加重肠胃不适。

空腹运动很伤身



人们早晨起床后的“空腹”状态，体内血糖浓度偏低，若此时就开始运动，势必消耗大量的能量，使得血糖浓度更低。尤其是糖尿病患者，更要避免空腹运动。此外，空腹时能量的主要来源是通过体内脂肪转化的，若此时进行运动，血液中的游离脂肪酸就会明显增高，刺激心肌，引起心律失常，严重时可能导致猝死。

白露

节气后

养生重在润燥、保暖、调畅情志

中医专家介绍，白露节气后，气温下降更明显、昼夜温差增大，容易诱发呼吸系统、心血管、皮肤和关节等方面的疾病，养生防病重在润燥、保暖和调畅情志。

中国中医科学院广安门医院针灸科主任杨涛介绍，白露时节我国北方“一场秋雨一场寒”，南方闷热感大幅减弱，虽然清晨露水凝结，但空气整体趋于干燥，偏凉的干燥气候一方面易导致呼吸道黏膜受损，引发感冒、咳嗽、哮喘等，另一方面可导致皮肤瘙痒、关节疼痛。此外，这一时期人们也容易出现悲秋、抑郁、焦虑等情绪。

顺应白露节气的特点，人们应当如何从饮食、起居、运动、情志等方面调养？

杨涛说，这一时期可多吃梨、百合、银耳等润肺食物，适量进补红枣、山药等温性食物，少食辛辣、生冷食物；早睡早起，保证充足睡眠；选择健走、太极拳、八段锦、五禽戏等轻柔

运动，避免过度劳累；通过深呼吸、听音乐、冥想等方式缓解压力，保持心情舒畅。

俗话说：“春捂秋冻，不生杂病。”中国中医科学院广安门医院针灸科主任医师于金娜提示，白露时节需要逐步增加衣物，以穿上后“身体略微有点凉意”为度；但昼夜温差较大，“午热晚凉”特征突出，因而民间也有“白露身不露”的说法，强调这一时节早晚外出要增加衣物，保护好腹、胸背、脖颈、关节、脚等重要部位，以免寒邪侵袭人体，老年人、小孩以及体质虚弱、有心肺及免疫系统疾病的患者尤需注意。

白露时节还可以利用足浴、穴位按摩等方法调养身体。可每晚用40℃左右的水泡脚15分钟，水中加适量艾叶或生姜，能够促进血液循环，驱散寒湿，预防关节冷痛、脾胃虚寒腹泻等问题；轻叩或热敷肺俞穴可提升肺卫之气；按压太冲穴可调畅气机，缓解秋季情绪抑郁。 (新华)

房山区城管执法局

聚焦“安全+秩序” 护航师生返校路

秋季开学季，为保障校园周边环境秩序，房山区城管执法局统筹全区综合行政执法部门围绕燃气安全、校园周边环境秩序开展专项行动，织密校园安全防护网，确保开学季校园周边环境平稳有序。

严密部署建机制 精准治理共维护 提前走访学校周边，充分听取校方对周边环境问题诉求，结合日常巡查情况，明确摆摊设点、无照经营、堆物堆料、非法小广告等治理重点。以开学季校园及周边人流密集区域为宣传重点，通过发放普法宣传手册、线上平台推送知识等形式，讲解违法违规行为的法律后果，引导市民群众主动参与环境秩序维护，营造良好共治氛围。

严守燃气安全防线 排查隐患不留死角 围绕使用燃气的中小学、幼儿园及高校食堂和学校周边使用燃气的餐饮企业进行精准排查，对燃气管道是否存在老化破损、燃气设备是否规范安

装、燃气报警器是否正常运行等关键问题进行逐一核查。同时，将排查范围延伸至校园周边200米内的餐饮企业，严防校外安全隐患，为师生营造安全的校园及周边环境。

严控校园周边环境秩序 智慧执法提升效能 强化校园周边环境秩序综合整治，利用非现场执法对校园周边占道经营、非法小广告张贴、堆物堆料等违法行为进行实时监测，发现违法行为第一时间现场规范、处置。重点检查校园周边商户“门前三包”落实情况，及时规范占道经营、违规张贴小广告等违法行为，让师生返校路更安全、更通畅。

非现场巡查校园周边环境秩序 接下来，房山区城管执法局将统筹全区综合行政执法部门完善长效监管机制，定期开展“回头看”与常态化检查，持续巩固校园周边环境秩序治理成果，为新学期校园周边环境秩序安全稳定保驾护航。 (李安琦)