

别冤枉了这些习惯和食品

生活中有哪些常见的健康误区？有哪些看似不健康、实则有益的习惯？有哪些所谓的“垃圾食品”，只要稍加改造、调整，也能变成营养均衡的健康餐？对此，北京清华长庚医院全科医学科主任、主任医师王志翊进行了详细解读。

→10月1日，在瑞士格吕耶尔地区布罗克的凯雅巧克力博物馆，参观者品尝巧克力。
新华社记者 连 漪摄



这些习惯，可能正保护着你

1.睡醒喜欢赖床

早晨醒来，总想在被窝里多待一会儿？其实，赖床并非坏事，而是对身体有益的“睡眠惯性”缓冲。人在睡眠时，心率、呼吸会放缓，血压也会降低。如果猛然起身，可能会导致血压骤升，引发头晕，对于心血管较为脆弱的人群而言，风险更大。赖床几分钟，能让身体各系统逐渐“开机”苏醒，完成从静态到动态的平稳过渡。因此，刚睡醒时，不必急着起床，可以轻松活动手脚、做几个深呼吸。这个简单的习惯，能有效避免晨起意外，让新的一天开始得更安全、更从容。

2.起床不叠被子

起床不叠被子看似不整洁，实则有利于健康。睡眠时，人体会排出汗液和水汽，被子尤其是褥子会因此变得潮湿。起床后立即叠被，湿气和体温会残留其中，这无异于为螨虫和细菌创造了理想的繁殖环境。正确的做法是：将被子摊开，使内侧朝外，并开窗通风。这样能让被褥中的湿气充分蒸发，有利于保持被褥的干爽清洁，更利于夜间睡眠健康和皮肤

健康。

3.吃完早餐再刷牙

先用餐、后刷牙，这个顺序其实更有利于牙齿健康。夜间睡眠时，唾液分泌减少，口腔细菌会大量繁殖并分解食物残渣，产生酸性物质，形成牙菌斑。晨起刷牙的目的就是清除这些细菌和牙菌斑。如果先刷牙再吃早餐，饭后口腔内又会残留新的食物残渣，清洁效果大打折扣。另外，刚刚刷牙时牙齿表面较为洁净，此时若立即进食，尤其是酸性食物或饮料，容易使牙釉质软化，增加牙齿受损的风险。

因此，更好的做法是：起床后先用清水漱口，清除部分细菌与异味；用餐结束20分钟后再刷牙。这样既能有效清除食物残渣与牙菌斑，也能让被酸性物质暂时软化的牙釉质恢复硬度，从而更好地保护牙齿。

4.排便缓慢

只要不是便秘，排便时顺其自然的慢是好事。现代医学认为，排便过程需要放松的状态。如果过于心急，这种压力反而会抑制自然的排便反射，或导致肛周肌肉过度紧张，长期如此可能引发痔疮甚至造成损伤。因此，耐心等待便意，

遵循身体的自然节奏，能确保排便更彻底，减少肠道对有害物质的吸收。更重要的是，这将排便变成了一种舒缓的私人时刻，而非紧张的任务，有益于身心。

5.运动热身慢

充分的热身是预防运动伤害的关键，热身的目的是让身体从静止状态逐步过渡到运动状态。通过缓慢、低强度的活动，可以温和地提高心率、增加肌肉和关节的血流量和温度，提升其柔韧性和反应能力。跳过这一热身环节而直接开始剧烈运动，容易导致肌肉拉伤或关节扭伤。因此，花5到10分钟进行一次缓慢而完整的热身，是确保后续运动能安全、高效进行的重要保障。

6.经常唠叨

唠叨，是一种不经意的心理宣泄和健脑活动。从心理层面，通过语言倾诉可以将内心积压的压力、焦虑和烦恼释放出来，是极佳的情绪调节阀，能降低抑郁风险。从生理层面看，说话需要组织思维、调动记忆、运用语言，经常唠叨相当于不断给大脑做“思维体操”，有助于锻炼语言功能和记忆力，延缓认知衰退。

7.总伸懒腰

伸懒腰是一个被低估的“微型健康操”，是身体自发的一种高效自我调节。伸懒腰时，胸腔扩张使心肺器官功能得到改善，血流更顺畅，提升了全身的供氧量；四肢和脊柱的肌肉得到最大程度的伸展和收缩，能缓解久坐不动带来的肌肉僵硬和酸痛，促进血液循环。它还能通过交感神经系统的兴奋，快速驱散疲劳，提振精神。

8.喜欢抖腿

在不影响他人的前提下，无意识的抖腿被称为“非运动性热消耗”，并非坏习惯。对于需要长时间静坐的人来说，抖腿能促使腿部肌肉收缩，有效挤压血管，像一个小泵一样促进下肢静脉血液回流，预防深静脉血栓的形成。它还能轻微增加能量消耗。当然，若抖腿已成无法控制的习惯并伴有不适，也需警惕“不宁腿综合征”的可能。

9.爱闲聊

轻松的闲聊是重要的社会“黏合剂”和情绪“润滑剂”。它表面看是“废话”，却能快速拉近人与人之间的距离，建立信任感和归属感，

满足人类作为社会性动物的情感需求。闲聊内容轻松，能有效转移对压力和烦恼的注意力，放松紧绷的神经。经常与人闲聊的老人，其认知衰退的速度也更慢，因为交流本身就是在刺激大脑。

10.偶尔睡懒觉

偶尔打破常规睡个懒觉，是对“睡眠负债”的有效补偿。现代人普遍存在睡眠不足问题，身体积累了大量“睡眠债”。周末比平时晚起1—2小时，有助于弥补平日的睡眠缺失，恢复精力和认知功能，调节因睡眠不足而紊乱的内分泌（如皮质醇水平）。但注意，“偶尔”和“适度”是关键，懒觉时间过长反而会打乱生物钟，导致夜间入睡困难。

11.偶尔发个呆

发呆是大脑必需的“屏保时间”。当人们有意识地将注意力从外部世界收回，让思维自由漫游时，大脑中负责集中思考的“执行网络”会暂时休息，而“默认模式网络”则被激活。这个网络与创造力、内在思考、记忆整合和未来规划密切相关。定期发呆能让大脑得到宝贵的休息和重置，有助于激发灵感、整理信息、缓解焦虑，是重要的精神充电方式。

这些食品，别轻易贴上“垃圾食品”的标签

1.麻辣烫

麻辣烫的本质是“一碗煮”，其烹饪方式多为水煮，能减少油脂摄入，相比煎炸食物更利于心血管健康；其自选食材丰富多样，涵盖蔬菜、豆制品、肉类等，可满足人体多种营养需求。但若汤底和调料过于油腻、辛辣，过量食用则可能增加高血压、心脑血管疾病等风险。因此，建议选用清汤或菌菇汤底，多选新鲜蔬菜、豆制品和优质蛋白（如鸡肉、虾仁等），调料少放油和麻酱。这样搭配下来，一碗麻辣烫其实就是一顿营养均衡的健康美餐。

2.巧克力

巧克力常被贴上“垃圾食品”标签，其实这冤枉了它。问题不在巧克力本身，而在牛奶巧克力、代可可脂巧克力这类高糖高脂肪的“冒牌货”。研究表明，可可含量70%以上的黑巧克力富含抗氧化

成左右。因此，优先选用配料表第一位是可可块的黑巧克力，避免高糖、高脂肪的牛奶巧克力或代可可脂巧克力。

3.咖啡

很多人认为咖啡不健康，主要是担心上瘾、伤胃、心悸或影响睡眠。其实，纯黑咖啡是低热量饮品，富含抗氧化物。大量医学研究表明，适量饮用咖啡（一般每天1—2杯）对大多数人是安全的，甚至有益健康，如能提神、提升代谢，还可能降低患2型糖尿病和某些神经退行性疾病的

4.汉堡

许多人觉得汉堡是垃圾食品，这个印象主要来自快餐店的经典搭配：精白面包、油炸肉饼、高脂酱料和少量蔬菜。这个组合确实是高热量、高

脂肪、高钠的“三高”代表，长期吃不利于健康。但从营养学角度看，汉堡本身的结构非常合理，它同时包含了碳水化合物（面包）、蛋白质（肉）、维生素和膳食纤维（蔬菜）。因此，是否为垃圾食品，取决于如何“组装搭配”。要想吃得健康，记住3点：①挑选非炸肉饼；②面包改全麦，多加蔬菜；③少放酱料。

5.速冻食品

不少人觉得速冻食品不健康，是因为把它们等同于“高度加工食品”，如速冻披萨、鸡米花等。这类产品确实可能因高脂、高钠而不够健康，但问题并不在于速冻技术本身。速冻技术（零下30摄氏度以下急冻）能在约20分钟内将食物中心温度迅速降至零下18摄氏度，就像按下“暂停键”，能较好地保留食物的维生素和矿物质，其营养有时甚至优于长途运输的“新鲜菜”。

因此，速冻食品是否健康，关键在“选”不在“冻”。建议购买时仔细查看配料表，优先选择成分简单、无多余添加、少油低盐的产品；食用时避免反复解冻，并搭配新鲜

蔬菜，这样就能轻松吃出一餐省事又健康的饭菜。

6.方便面

方便面常被贴上“垃圾食品”标签，主要因其“油炸、防腐剂、没营养”的固有印象。事实上，面饼主要由脱水小麦粉制成，不含防腐剂，其长保质期依靠的是低水分含量与密封包装。真正健康问题在于它盐高、油高、膳食纤维少。偶尔吃没事，若长期当正餐，高盐可能影响血管健康，低纤维则易导致便秘。

要想吃得健康，记住3点：优先选非油炸型面饼；调料包只放一半，少喝汤；煮时加青菜和鸡蛋，就能轻松搭配为“主食+蔬菜+蛋白质”的均衡营养餐。

7.罐头

罐头被当成“垃圾食品”，纯属冤枉。罐头工艺的核心是“密封”和“高温杀菌”，靠物理方法隔绝细菌，不需要额外添加大量防腐剂来存储。虽然维生素B、C族会少一点，但矿物质、膳食纤维、蛋白质几

乎一应俱全，像鱼罐头（如金枪鱼、沙丁鱼）是优质蛋白质和Omega-3脂肪酸的极好来源，比常温放几天的“新鲜蔬菜”更营养。选罐头的诀窍：看配料表，挑“水浸”“低盐低糖”产品，避开鼓包、胀罐的异常包装；开罐后别喝汤，少摄入额外盐、糖。

8.松花蛋

松花蛋又称皮蛋，常被当成“毒蛋”，多半是因“含铅”缘故。传统铅法制作的松花蛋的确有铅超标风险，但现在正规厂商普遍采用“无铅工艺”（用铜、锌等替代），安全性大大提高。松花蛋富含蛋白质、铁、硒等矿物质，口感独特，适量食用对预防和改善缺铁性贫血、促进消化功能等至关重要。特定人群健康吃需记住3点：皮蛋是高钠食物（一颗约300毫克盐），高血压、肾病患者要减量；碱性强，胃不好的患者别空腹吃；挑选包装完好、带“无铅”标识，每周不超过两颗，搭配富含钙、钾食材（如凉拌豆腐），能有效平衡钠的摄入。

据《人民日报》