

这几个“好习惯”可能会让你的身体越来越差



不少人都非常重视自己的健康，走路锻炼、晨起一杯淡盐水、喝茶养生……听起来好像挺健康，但是，这几个“好习惯”坚持下去，你的身体可能越来越差。如果你也有这些习惯，可得引起重视，尽早调整，千万不要弄巧成拙！

日行万步身体好？

有些人走路时过度关注步数，一定要走满10000步、20000步，或者是跟别人进行比拼，不管走了多少步，走了多长时间，总之一定要走得比别人多。

正确做法

2小时原则：不论什么样的运动，运动完了以后，膝关节疼痛持续超过2个小时，就说明运动过量了，需要减少运动量。

循序渐进：运动不能一口吃成个胖子，要根据自己的身体状况慢慢来，不能一上来就特别大的运动量，容易对身体造成伤害。

晨起一杯淡盐水通便又排毒？

淡盐水不通便也不排毒，早上空腹喝淡盐水不仅不能促排便，还可能对我们的身体健康造成损害。经过一晚上的休息，早上起床时人体血液处于浓缩状态，这个时候如果摄入淡盐水可能会进一步提高血液浓度，容易导致身体不适。并且，有些人本身盐摄入量就是超标的，在身体不缺少盐的情况下，如果再喝淡盐水，会额外增加盐的摄入，反而让人觉得口干舌燥。如果是患有高血压、心脑血管疾病、肾功能异常的人，更不能将淡盐水作为起床后的第一杯水，特别是对于高血压患者来说，上午6:00~10:00是血压高峰时间之一，倘若喝盐水会使血压升高。

正确做法

白开水是晨起第一杯水的最佳选择，饮用量在200ml左右为宜，水温最好是20℃~40℃，过烫的水会增加患食管癌的风险，喝水时要小口慢饮。

做饭了再开油烟机省钱又健康？

炒菜时要开油烟机大家都知道，但很多人都习惯性地炒菜时同步打开油烟机，觉得这样既省钱，又不会让油烟对身体造成伤害，这种做法其实是不够科学的。

炒菜时，若在密闭的厨房环境，采取高温油炸等烹调方式，PM2.5空气污染测试数值平均接近800ug/m，而这个数据，已经达到点燃1支烟可以在人体周围达到的污染水平。

短期吸入油烟可对口、鼻、眼、黏膜有强烈的刺激性，长期吸入更是诱发患肺癌的罪魁祸首。有的人长期在厨房接触油烟，需要引起注意。

正确做法

提倡用蒸、煮、炖等较健康方式替代煎、炒、烹、炸，避免反复烹炸；选购油烟机要从风量（决定排油烟的速度）、风压（抗倒吸的能力）、环境噪声等多方面考虑；油烟机推荐“早开晚关”，储油盒中的废油应及时倒掉；定期清洗油烟机管道及过滤网。

喝茶对身体好 喝浓茶对身体更好？

茶叶里有大量的茶多酚，它是一种抗氧化剂，可以抗氧化、抗炎，还能改变血液的黏滞度，降低血脂，使血管弹性变得更好，防止微血管发生破裂，长期饮用可以使心脏、血管变得更加健康，降低血脂，防治心血管疾病。

那茶水越浓益处越多吗？错！茶水不是越浓越好，有的人可能一杯茶水里三分之二都是茶叶，只有很少量的水，这样很容易引起心脏不适，因为茶叶中还含有咖啡因、茶碱等。

同时，如果大量喝浓茶，其中的鞣酸会与食物中的铁元素发生反应，生成难以溶解的新物质，阻碍铁的吸收。

正确做法

要达到预防心脑血管疾病的作用，每天至少要喝3杯~4杯，每杯220毫升~230毫升，一周至少要喝4次~5次，不要贪多，量力而行，要每天小量地连续来喝茶。

需要注意的是喝茶，不能代替药物作用，只是一个辅助我们身体更健康的方法，如果有心脑血管疾病还是要到医院找专科的医生治疗。

（来源：新华网）



忠诚践行“八八战略”

坚决做到“两个维护”

奋力推进“两个先行”



建德市融媒体中心
JIANDE CONVERGENCE MEDIA CENTER