

都市潮人，一个走在时尚前沿的群体，他们似乎非常注重生活的品质，因此，在吃、穿、用、玩上都有着自己的追求。然而，他们却往往忘了最重要的一点：时尚，不能以健康为代价。在他们看似高品质的生活方式中，却存在着不健康的因素，令他们不知不觉中走进误区。

主持人 梦蝶

# 都市潮人 别钻进时尚健康 误区

## 【时尚误区一】海鲜，高蛋白，低脂肪，多吃无妨。

【点评】“生猛海鲜”，这四个字就让人食欲大增。但千万别忘记了，高蛋白的海鲜吃多了也会物极必反，导致身体出现疾病如痛风等。实际上，任何一样富营养的东西，都要悠着点吃，这是健康的需要。

【特别提醒】哪些人不宜吃海鲜

**血脂偏高的人** 螺贝蟹类，尤其是蟹黄，存在着很高的胆固醇含量，胆固醇和血脂偏高的人们应该注意少吃或者不吃这类的海产品。

**关节炎、痛风患者** 海参、海鱼、海带、海菜等海产品中，含有较多的嘌呤，患者常食将加重病情。

**出血性疾病患者** 血小板

减少、血友病、维生素K缺乏等出血性疾病患者要少吃或不吃海鱼，因为鱼肉中所含的20碳5烯酸，可抑制血小板凝集，从而加重出血性患者的出血症状。

**肝硬化患者** 肝硬化时机体难以产生凝血因子，加之血小板偏低，容易引起出血。如果再食用富含20碳5烯酸的沙丁鱼、青鱼、金枪鱼等，会使病情急剧恶化，犹如雪上加霜。

## 【时尚误区二】睡觉，是美肤的通用法宝。



【点评】“生猛海鲜”吃多了也不好，睡觉睡多了也不好。医学专家都说了，长时间的卧床不起容易让人气血不足。实际上，真正的理解应当是，在适当时候睡好适当的觉，而不是睡越多越好。

【特别提醒】睡多长时间才健康

人体的生物钟应当顺应大自然的规律。所以，晚上睡多长时间最好，不仅有赖于正常的作息规律，而且还要顺应四季变化。一般来说，春、夏季节适宜晚睡早起，每天需要睡5-7个小时；秋季适宜早睡早起，每天所需的睡眠时间在7-8个小时；而冬季则适宜早睡晚起，每天需睡8-9个小时。

## 【时尚误区三】泡吧、卡拉OK，释放压力的途径。

【点评】聊聊天、唱唱歌，确实可以帮助人们释放压力。不过，长时间地泡吧、卡拉OK，会化压力为重力，重重地压在人们的躯体上。加之，酒吧、歌厅中嘈杂的环境也会侵蚀人们的健康。

【特别提醒】自我减压技巧

练一套简易健身操，备一盆热洗脚水，修一颗坦荡平常心，勤看书，多学习，写日记，都能使灰色心态逐步转变成理性、坦荡、积极的“阳光”心态。其它调理方法还有

爱好转移法、倾诉释法、目标提升法和药物调理法等。自我心理疏导无效时，应该求助于专业心理医生；正当权益受到不公正对待时，可以借助法律讨回公道。

## 【时尚误区四】烟酒，高品质生活的表现。

【点评】烟酒不离口，健康在溜走。对都市潮人来说，虽然小烟一点烟雾一缭绕很潇洒，虽然小酒一喝小脸红扑扑很迷人，但要知道，时尚并不等于小烟小酒。

【特别提醒】戒烟有方法

1、戒烟从现在开始，完全戒烟或逐渐减少吸烟次数，通常3-4个月就可以成功。  
2、丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸。  
3、避免参加往常习惯吸烟的聚会或活动。  
4、餐后喝水、吃水果或

散步，摆脱饭后一支烟的想法。

5、烟瘾来时，要立即做深呼吸活动，或咀嚼无糖口香糖，避免过多使用零食代替香烟，否则会引起血糖升高，身体过胖。  
6、坚决拒绝香烟的引诱，经常提醒自己，再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。

## 【时尚误区五】网虫，站在时尚最前沿。

【点评】网络天下，世界是我家。网络给我们带来了便捷，也带来了健康隐患，太多人将网络作为生活中的重要的一部分，却收获了腰酸、头昏、眼花等问题。上网不可怕，可怕的是把上网当生活，一刻也离不了。

【特别提醒】眼科专家教你不做“电脑眼”

每个人在盯着电脑屏幕看时都必须让眼睛时不时地休息一会儿，每隔一小时左右休息一下，让眼睛得到适当的休息，你可以眺望一下远处。眼科专家提出了下面几点建议：

1、选择能够倾斜或旋转并具有对比度和明亮度调节功能的电脑显示器。  
2、用可以调节的电脑座椅。  
3、将要用的参考资料放在电脑旁的文件支架上，这样你就用不着来回转动颈部和头部，眼睛也就用不着频繁地调整焦距了。

## 【时尚误区六】去健身房里流汗，提高生命质量。

【点评】英雄流汗不流泪。时尚英雄，并不意味着多流汗就会挥发掉太多烦恼。要知道，在血液循环加速的环境里，豪华装修挥发的有害气体和粉尘都容易趁虚而入。更重要的是，出汗过多，容易让人虚脱。汗，该流则流，流多了不好。

【特别提醒】高温下流汗需防皮炎

夏季皮炎是夏天发病率最高的皮肤病，而罪魁祸首就是汗液。汗液里的成分与尿液相似，含有大量人体组织的代谢废物，如尿素、尿酸、乳酸、氯化钠等，这些代谢废物均属酸性物质，对皮肤有较强的刺激性，可使皮肤产生化学性炎症反应，引起皮肤内毛细血管扩张和炎症细胞聚集。高温和闷热天气，人体的汗液增多，如果不能及时清除，汗液里的化学成分刺激皮肤，便可引起夏季皮炎。

## 【时尚误区七】穿着高跟鞋去跳舞。

【点评】如今不少人喜爱跳国标舞和拉丁舞。而这些舞要求穿着高跟鞋跳，这显然对脚来说是一种“残酷”的运动。长时间穿着高跟鞋练习某些动作，对脑神经系统和腰椎系统都会有严重影响。

【特别提醒】如何正确穿高跟鞋

1、选择鞋底跟自己脚的弧度相符的鞋子。脚趾前端与鞋子顶端应留有2-3厘米空隙，鞋跟不宜太小，鞋头宜宽松。鞋跟高度最好不要超过5厘米。  
2、穿着高跟鞋走路时姿势要正确，脚尖往前伸直，臀部夹紧，上半身挺直。这样可以避免压力分布不均，从而改善腿部、足部浮肿的现象，促进血液循环，远离腿部酸痛。  
3、不要在平时挤车或在不平整的马路穿上高跟鞋，也不宜疾走快跑，更不能上山爬坡。平时不要总穿相同高度的高跟鞋，以免脚部同一处经常受到挤压。  
4、穿高跟鞋走路应注意休息，可以把脚尖翘起，活动一下小腿。脚趾甲不宜太短，以防甲沟炎。

## 【时尚误区八】塑身内衣，不费力就能拥有好身材。

【点评】紧身内衣，让玲珑曲线妩媚迷人的同时，也会让身体被禁锢得很紧张，得不到有效舒展。紧身的负面影响，小则让人感觉不舒服，大则影响血液循环，甚至导致身体某些部位形状改变，甚至病变。这，可绝不是危言耸听。

【特别提醒】最好的塑身方法

就是持之以恒的运动、科学合理的膳食。

姜春康 贺军成 新森 卫记