



拒绝误区 科学养生

本报记者 苏立萌 王治 通讯员 马祎微 楚萌

误区：吃素更健康

真相：天天吃素，小心疾病找上门。

对中老年人来说，“三高”（高血压、高血脂、高血糖）是个避不开的话题。其中，饮食油腻是造成脂肪肝和“三高”的主要元凶。越来越多的人跟肉类彻底决裂，崇尚清淡即健康。

“吃素应该就不会有‘三高’吧？”“听说吃素可以健康长寿。”提起清淡饮食，不少市民认为就是吃素。然而，饮食过于清淡，健康很有可能大打折扣。

“有研究显示，我国超过一半的老人存在营养不良风险。这个和平日饮食息息相关。”郑州市第六人民医院营养科主任袁双凤告诉记者，“对于清淡饮食，大多数人一不小心就会矫枉过正，天天粗茶淡饭，完全不沾荤腥。吃素意味着蛋白质摄入不足，会导致免疫系统的免疫球蛋白减少，从而使身体抵御外来危害尤其是病原微生物的能力下降，更容易感染流行性感冒和各种疾病，甚至会增加肿瘤的发生风险。而且老年人的合成代谢能力在下降，但分解代谢在增加，如果饮食搭配不好，纯粹吃素，就会导致营养不良。”

另外，长期素食的人因为蛋白质摄入的减少，还会加速皮肤老化，导致女性卵巢的功能下降，使女性更容易衰老。专家提醒，不要视肉食为“猛兽”，也不要坚信粗茶淡饭更长寿，营养全面、搭配合理才是科学的饮食习惯。

误区：吃饱穿暖，孩子少生病

真相：若要小儿安，三分饥和寒。

最近，在我市各大医院的儿科病区，因患感冒前来就诊的患儿占据小患者数量的80%左右。“这个时间是冬季病的高发期，主要集中在呼吸系统和消化系统疾病，不少孩子会出现发热、高热或者低热腹泻的症状。”郑州市中医院儿科主任王晓燕介绍。

“进入冬天之后，就怕孩子生病，所以都穿得厚实、暖和，咋还生病了呢？”家长林先生满是疑惑。根据家长的想法，孩子吃饱穿暖少生病。但在王晓燕看来，家长照顾孩子应遵循“若要小儿安，三分饥和寒”的原则。

据介绍，“若要小儿安，三分饥和寒”并不是让孩子挨饿、受凉。“三分饥”是指每顿饭要把握量，给孩子吃七分饱正好。所吃食物要易消化，多吃蔬菜、水果等天然食物，避免吃过凉的食物，还要多喝水。“三分寒”是说孩子应该穿着适度，不宜捂得太厚，家长可根据气温的变化，适度、循序渐进地为孩子增减衣物。即使在冬天也要让孩子有适度的户外活动，通过与室外新鲜、寒冷空气充分接触，提高对温度变化的适应能力。

“让孩子处于一种稍稍的欠缺状态，他身体的机能就会呈现一种向上状态，生机勃勃。”王晓燕解释，“做到‘三分饥和寒’，才能让让孩子体内不积热、阴阳协调少生病。”

误区：刷牙反而伤害牙齿

真相：刷牙有利于预防和治疗全身系统性疾病。

如今，口腔健康越来越受重视，选择刷牙来清洁牙齿的人不在少数。“刷牙会破坏牙釉质”“刷牙会引起牙齿酸痛、松动、牙缝变大”等各种刷牙伤害牙齿的言论在朋友圈比较常见。对此，郑州市中心医院口腔科副主任医师赵曼从科学的角度为大家答疑。

刷牙并不会破坏牙齿表面的珐琅质而损伤牙齿。正确操作的刷牙过程，只是去除附着在牙齿表面的牙石、菌斑，不会对牙齿造成损伤。刷牙会把牙缝“洗大”的言论也是错误的，因为牙缝变大的真凶不是刷牙而是牙石。

“为什么刷牙前没感觉牙齿松动，刷牙后感觉牙松动了？”对于市民方女士提出的疑问，赵曼解释，其实，牙齿可能早已松动，只不过被厚厚的牙石所掩盖。牙石形成的夹板被去除后，牙齿松动就表现出来了，但通过牙周治疗，牙齿松动会有一定程度的缓解。

定期刷牙不仅利于口腔健康，还有利于预防和治疗全身系统性疾病。一个正常人口腔中的细菌总类达上千种，总数几十亿。如果已患牙周病，牙周袋内还有更多的有害细菌。菌斑、牙石引起炎症反应，牙龈红肿出血，存在口腔中的细菌便可乘虚而入，进入血液循环影响全身健康。通过刷牙清除菌斑、牙石，预防和治疗牙周病，有利于预防和治疗某些全身疾病。



健康Q&A

栏目记者 苏立萌

在我们的生活中，言之凿凿的养生方式、健康知识、防治方法随处可见，哪些是谣言？哪些不可信？哪些是片面的？该如何保养身体？怎样保持健康？为倡导健康正确的生活方式，科普养生知识，本报自即日起正式推出《健康Q&A》栏目，邀请医院专家，还原事实真相，为你的生活保驾护航。

本期医师

市第六人民医院神经内二科主任 班勇

找对时间 正确测血压

不少高血压患者认为，测量血压何时都可以，只要保证每天一次就行。那么，事实真的如此吗？

真相探索

血压测量的时间点很重要。

每天白天进行一次测量往往不能反映真实的血压水平，也发现了清晨高血压的征兆。所以很多高血压病人自以为血压控制得不错，殊不知，清晨高血压这座“火山”就隐藏在身边。

高血压患者在起床后1小时内，服用降压药前就应进行血压测量，以135/85mmHg为准，大于该值即清晨高血压。在所有类型的高血压中，清晨高血压常常被忽视，但它的危害却并不小。

为什么会发生清晨高血压？对于大多数高血压患者而言，清晨醒后的最初几小时内（通常在6:00-10:00之间）血压会达到一天中的最高峰值，清晨服药前也恰是降压药效果最薄弱的阶段，因此心肌梗死、脑卒中等心脑血管疾病多发于这个时间段。

班勇介绍，清晨高血压是心脑血管事件高发的首要危险因素。流行病学调查显示约有40%的心肌梗死和29%的心脏性猝死发生在清晨时段。同时，清晨高血压也是脑卒中中最强的独立危险因素，该时段脑卒中的发生率是其他时段的3-4倍。另外，清晨高血压患者颈动脉粥样硬化的相对风险增加5倍。还可能加重慢性肾脏病患者肾功能损伤。

提醒高血压患者掌握科学的测量方式，在起床后1小时内，尽可能在服药前、早饭前测量血压，测压前还应排空膀胱。对于老年高血压患者而言，为了防止体位性低血压，除监测坐位清晨血压外，还要测量站立时的血压或卧位血压。

结论

每天可以只测量一次血压，测量时间应在起床后1小时内以及服用降压药前。

科普延伸

出现清晨高血压如何处理？与高血压一般治疗一样，处理清晨高血压时要强调三个“限制”、四个“坚持”：限制运动强度，限制食盐、脂肪摄入，限制吸烟、饮酒；坚持规律服药，坚持测量血压，坚持定期随访，坚持良好心态和充足睡眠。其中，服药时间可以根据清晨和夜间的血压情况进行调整。另外，与健康人群或一般高血压患者相比，清晨高血压患者在清晨运动后较其他时段发生心血管事件的风险增加。因此，在6:00-10:00要避免剧烈活动，不妨把锻炼时间安排在下午或晚上。

热点追踪

栏目记者 何晶晶

预订春节出游 警惕价格陷阱

虽然离过年还有一个多月的时间，很多人却已经开始预订春节游。春节游产品因需求过旺，线路价格会随着机票、酒店价格上涨而较平日有所上涨，幅度不一。

“忙忙碌碌一年了，想在过年时犒劳下自己，顺便带着爸妈出去看看。这次目的地选了瑞士，让父母感受白雪皑皑的感觉，欣赏北欧的风光。”白领小苏说道。“春节打算带着爸妈去三亚，温暖过冬。”准备自由行的林先生选择了“候鸟式旅游”，早早订了机票，制定旅行计划。在线路选择上，泰国、日本、马尔代夫等仍是国人最爱，包含马尔代夫、巴厘岛、岷港等在内的海岛游也为大家所青睐。而90后大多选择更有新鲜感的线路，比如去北极或南极进行极地旅行，“春节极光团”十分热门。

数据显示，今年春节旅游季，境外用车、境外票务、境外目的地当地游等，相比往年均有50%左右的增长。业内人士提醒消费者，春节旅游产品因需求过旺，价格大多较高，建议消费者提前预订，以便享受更多优惠。春节出境游的预订一般提前两个月开始趋热，如果有意在春节出境游，可考虑提早报名准备。出境游涉及签证问题，因国家和签证类型不同，签证办理时间具体可从1个至30个工作日不等，办理相关手续要提前准备。

旅行社工作人员提醒春节有出境游计划的市民，护照有效期须在6个月以上，若发现有有效期不够应及时换发。另外，选择出境游应早做准备，在选择出游路线时应保持理性，多了解不同旅游地点在价格方面所包含的旅游项目，选择最适合自己的旅行地和路线。出行期间多留意目的地天气和航班信息，避免疏忽大意影响行程。

另外，春节游市场迎来报名高峰的同时，一些“低价团”也开始蠢蠢欲动，提醒消费者警惕低价陷阱。出发前，最好在相关官网查询正规旅行社名录。对于微信、QQ、电商等渠道获知的旅游线路要提高警惕，不要盲目选择低价旅游团，更要谨防“黑旅行社”诱骗，否则合法权益难以得到保障。消费者在报团付款时，团款要汇入旅行社的对公账户，尽量避免汇入销售人员的个人账户，或者仅仅通过微信、支付宝等形式转给个人账户。交付团款后，切记索要发票，市民游客切勿听信“上车签约”“上车付款”或只能开收据之类的说法。值得一提的是，旅游合同是明确旅行社和旅游者之间权利义务的协议，不签订书面旅游合同，旅游者合法权益将很难得到保护。在投诉维权时，如果没有合同，也将面临举证难的问题。

网友面面观

@大眼萌小娜：今年春节不想呆在家，刚订好机票酒店，打算来一次北欧之旅，慰劳下辛苦了一年的自己。

@Owen韦斯特：过年打算带父母去海岛放松下，对比之后，果断放弃跟团游，选择了半自助行，不用赶行程，悠悠度假。

@雨ss菲：春节是旅游旺季，性价比太低，看什么人山人海，不如舒舒服服在家做吃货。

“把消费需求放在首位”

——访郑州丹尼斯百货有限公司总经理王磊

本报记者 苏立萌

饮、影院、健身等多个业态。

零售的本质，归根结底，在于洞悉消费者的需求。王磊告诉记者，“根据母婴市场需求的增大，丹尼斯在丰乐店规划了首期母婴专业馆区，目前已经布局完成。今年，丹尼斯母婴馆将全线铺开。”

在他的指引下，一系列“有品质”的转型有条不紊地进行，娱乐、互动休闲等业态与传统百货完美结合，为家庭提供了休闲、沟通和玩乐的空间，让消费者更愿意进店消费。与此同时，转型后的成果也逐渐显现：2017年丹尼斯全年营业额超出预期。

以服务为动力 扬帆远航

为满足市民对精致都市生活的追求，丹尼斯一直努力把更多个性化、细致化的元素融入营销、服务之中。

去年十月，丹尼斯通过节日美陈将丰收的景象搬到城市来，融入传统元素的新颖主题让人眼前一亮。这场“有态度”的营销源于丹尼斯对中国传统节日的重视。按照王磊的要求，丹尼斯的节日营销不仅体现了传统元素，还将大家熟知的传统节日文化做出新意，避免了节日美陈的同质化。

“除了商品本身以外，营销活动、人性化服务等因素也决定了消费者的选择。然而，服务提升不能盲目，必须考虑到每一处



细节，比如洗手间时刻保持干净，商场温度要适宜等。细节服务虽不起眼，但能够在不经意间给消费者带来便利和舒适。”王磊认为，在商品同质化竞争激烈的今天，服务就是竞争力。

实际上，丹尼斯的服务并不局限于商场、拘泥于软体服务。2017年，丹尼斯加快便利店、大卖场开店速度，从硬件服务上，给大家更便利的消费选择。另外，首家丹尼斯农贸市场——南彩路店，也将于近日正式开业，后续将在全市范围内布局。

“我们将看到的消费需求，提前付诸行动，满足市场需要，例如，今年计划增加便利店服务功能，实现生活缴费、洗衣等多项生活服务，提高大家的生活品质。这是我们应对市场竞争的准备。”王磊透露，未来，将继续把消费者需求放在首位，做实做细服务工作，提供更多种类的丰富业态，带给消费者优越、精致、舒适的生活体验。

生活上上策

栏目记者 苏立萌

近年来，大家保健意识逐渐增强，保健食品在市民日常消费中所占比重也有所增加。日前，包括保健品在内的部分消费品进口关税下调政策的施行，更是让进口保健品得到消费者的热情追捧。不过，你买到的进口保健品真的有效吗？质量安全吗？

真假难辨存隐患

说起进口保健品，不少市民认为其“疗效好”“副作用小”。因此，在选择保健品时，直接摒弃国内商品，而将目光投向“进口货”。

在一家商场内，记者发现，各类进口的保健品被摆在显眼位置，价格大多在300元以上，前来选购的消费者以年轻女性居多。根据销售

人员介绍，酵素、胶原蛋白、葡萄籽、蛋白粉等与美容养颜沾边的保健品最受欢迎。

据了解，消费者对进口保健品的信任源于其所携带的“纯天然”“无副作用”等标签，对于该保健品中涵盖哪些成分却一无所知。保健品市场鱼目混珠，产品的质量并没有保证。打开微信朋友圈、微博，代购保健品的商家也不在少数，但货品真假难以保证。另外，通过代购方式购买的保健品，要想维权可谓难上加难。

“相对而言，跨境电商起码有电商平台，质量安全还有些保障，而海淘、网上直接购买的产品就真假难辨。”一家进口保健品销售商提醒，市民在选购时一定要谨慎，特别是代购境外保健品更需留心。

你买的进口保健品靠谱吗

认准“蓝帽子”标识

保健食品不是普通的食物，每个国家的保健品都是依据本国人的体质、营养状况而制定生产的，因此进口保健品并不是所有人都适用，因此不可盲目追捧进口。若对进口保健品情有独钟，则建议大家通过实力较强的大型电商平台、实体店等正规渠道购买。

根据《食品安全法》相关规定，销售进口保健品，应当向食品药品监督管理部门备案。然而，代购保健品进入国内市场没有经过保健品审批，也没有经过任何医学上的临床试验。不加辨别就随意购买，有可能会对身体健康造成不良影响。专家建议，选购时要先辨别不同类型的保健

食品，是否有相关的注册和认证。如果是针对某种疾病的保健品，如针对高血压、糖尿病、高血脂等，使用不当会产生副作用，因此要看清其成分、适应症等，不能随便服用。需要注意的是，国内的保健食品，必须要通过食药监局的批准，戴上“蓝帽子”标志才可以上市。进口保健品进入中国市场前，也需要到食药监局申请注册。因此，为防止买到假冒保健品，消费者要查看有没有“蓝帽子”，有没有国食健字批号，并查看商标、产品名称、有效期等。另外，也可在国家食品药品监督管理局官网进行查询，如果查不到该产品说明，就意味着其没有通过国家的审核。同时，购买进口食品和保健品时，索要取发票，一旦发现商品有问题，可通过这些凭证维权。