

母亲节，朋友欣喜地告诉我，他妈妈按照我的健康指导重塑健康生活方式，如今“三高”都已不高，癌症风险也降低了。

几个健康误区，一定要提醒妈妈

文◎戴萌



戴萌，主任医师、研究员、博士生导师。广东省保健协会健康管理学分会主任委员，广东省民办学校健康医疗服务中心主任，广药集团白云山医院健康管理科主任，国家健康科普专家库专家。曾获“健康管理国家名医·卓越建树”荣誉称号、“全国健康管理医疗机构建设个人突出贡献奖”等。

在很多人心目中，妈妈是能够不费力气地解决任何疑难问题的超级英雄。但有一年的母亲节，我的一位朋友却愁眉苦脸地告诉我，由于工作、生活压力大，他忽视了自己妈妈的健康，当时他妈妈已经患有“三高”（高血压、高血糖和高血脂），还查出有患乳腺癌的风险，所以想请我给他一些健康指导。

两年过去了，又快到母亲节了，这位朋友欣喜地告诉我，他妈妈按照我的健康指导重塑健康生活方式，如今“三高”都已不高，癌症风险也降低了。不仅如此，生活还多了一个乐趣，

就是现身说法，跟身边朋友分享自己的健康经验。于是，朋友提议我将一些健康建议分享给大家，让更多妈妈避开误区，都能健康长寿。

误区一

做菜多放油盐，味道好

人们常说，世上最好吃的是妈妈做的家常菜。妈妈的菜、孩子的胃。为了做出好吃的饭菜，妈妈们都喜欢多放油和盐，尤其是盐。而且，随着年龄增大，妈妈们的味觉开始退化，做菜时加的盐就更多了。其实，

盐吃多了对健康危害很大。大量的研究发现，钠摄入过多会增加高血压、脑卒中等心脑血管疾病以及胃癌等癌症的发病风险。一项覆盖 195 个国家和地区、有关饮食结构造成的死亡率和疾病负担的研究发现，中国因饮食问题引发的死亡中，排在第一位的危险因素就是钠摄入太高，也就是盐吃得太多了。

误区二

不吃油肉蛋，防“三高”

“三高”是引起脑血管和心血管疾病的重要原因。所以，妈妈们认为预防“三高”不能吃油，甚至认为各类肉中也含有油，均不能吃。这种认识过于片面。因为适量吃油不仅能提供人体所需的脂肪酸，促进人体吸收维生素等有益物质，还能预防胆结石。即便是节食减肥的人群，每天也需要至少摄入 20 克膳食脂肪，才能维持胆汁的正常分泌。蛋白质是身体必需的营养

物质，不仅是细胞构成的要素，也是身体能量的来源之一，既可以补充身体需要的营养，同时也可以给大脑提供能量。建议每天吃一个鸡蛋，即便是高脂血症患者，也可以适当摄入胆固醇。

误区三

水果太贵，舍不得吃

很多人抱怨妈妈舍得花钱买保健品，却不舍得吃水果。新鲜的水果含有丰富的胡萝卜素、维生素C和维生素E。胡萝卜素是抗衰老的明星营养素，能保持人体组织和器官的健康。维生素C和维生素E可延缓细胞老化，对中老年人十分有益。此外，水果普遍含有膳食纤维，具有促进胃肠蠕动和代谢废物排出、预防便秘的功效。因此，适当吃水果对保持机体健康、预防衰老都是有好处的。中老年人可以选择低糖的应季水果，如苹果、猕猴桃等。

误区四

癌症很可怕，难以预防

癌症是全球发病和死亡的主要原因，每年约有一千万人罹患这一经常让人联想到“死神”的疾病。预计今后20年，癌症的新发病例数量还将增加70%。对于癌症的恐惧，让很多人认为癌症不可治，更不可防。但其实，癌症是可以预防的。世界卫生组织早就指出，1/3的癌症完全可以预防，1/3的癌症可以通过早期发现得到根治，1/3的癌症可以运用现有的医疗措施延长生命、减轻痛苦、改善生活质量。

误区五

生命在于“静养”，不运动

不少人有执念，认为生命在于“静养”，运动会损伤器官，使人短命。但世界范围内的众多研究都证实，生命在于运动。2020年，一项发表在《英国医学杂志》上的研究对1500多名老人进行了调查，结果发现，高强度运动组的老人生理状态和心理状态都比其他两组不运动人群好，死亡率也是最低的。

误区六

打呼噜的人，睡得香

生活中，很多妈妈对打呼噜不以为意，甚至认为这是睡得香的表现。近年来的研究表明，打呼噜可能是一种叫阻塞性睡眠呼吸暂停的慢病引起的。如果不重视，打呼噜会影响睡眠，降低血氧饱和度，进一步导致高血压、冠心病、脑梗死等疾病，甚至导致焦虑、抑郁等精神症状。如果妈妈睡觉时打呼噜，声音忽高忽低，有时突然就“没声了”，或是憋得满头大汗，但翻个身，马上又鼾声如雷等，就要注意了，带着妈妈到医院做个检查，确诊后接受规范治疗。

误区七

患病了，才需要健康管理

许多中老年人以为，只有患上某种疾病的人，才需要接受健康管理。慢病人群如肿瘤、糖尿病、高血压患者，确实需要健康管理，但健康管理人人有责。个人健康是立身之本，人

民健康是立国之基。为了实现个人价值，为了能为社会作出更大贡献，儿童青少年、中老年人均需要预防疾病，主动地管理自己的健康。因为健康管理是通过塑造健康生活方式，以最少的投入促进健康，让人远离大病、少得小病。

误区八

治疗疾病，是医生的事

“药到病除”“起死回生”，是很多人对医生的期待。然而，医生却说医学不是万能的。主动健康管理是当今最好的预防疾病的方式。主动健康是通过对人体主动施加可控的刺激，增加人体微观复杂度，促进人体多样化适应，从而实现人体机能增强或慢病逆转的医学模式。美国肯尼斯·库珀博士的《有氧运动》一书改变了很多人的生活。按照库珀博士制定的主动健康生活方式管理生活的15万人，被追踪随访20年后发现，男性平均寿命为87岁，女性为90岁。这表明精准预防筛查和科学主动健康管理对人类寿命的延长起到了至关重要的作用。

