

从不追着孩子喂食、从不用快速美白产品、从不轻视小伤口…… 医生自己都不做的这些小事，你在做吗？

■记者 孙文静

生活已经有那么大压力了，为何不能好好做自己，我要做自己想做的事，于是吃垃圾食品，熬夜打游戏，成了某些人要做自己的最好的借口。

其实，生活已经压得人喘不过气来了，更需要健康的生活方式来解压。前日，记者采访了市人民医院和市中医院十几个科室的医生，来看看生活中的这些医生，他们不会触碰的健康“雷区”。

这些“雷区”，医生们从不会做，你在做吗？

曾绮丹(儿科医生)：

不追着孩子喂食

孩子出现偏食挑食不轻视，关注早期进食技能培训，早期训练婴儿7个月左右从杯子里喝水，9个月学用勺子自喂等。杜绝不良的进食习惯，从不追着孩子喂食、边吃

边看电视等，营造进餐气氛、控制进餐时间、减少进食分心、逐渐引入新食物等。孩子一顿不吃没关系，适当让儿童体验饥饿，根据年龄特点、体格营养状况进行营养干预。

柳岩(骨伤科医生)：

不剧烈运动减肥

体重过重时减肥不采取剧烈跑步和爬山等锻炼方式去减肥，也许体重降下来了，但久而久之膝关节会因为载重过多更加脆弱。对于超重的人来说，初期搭配其他对膝盖负担较轻的有氧运动是较适当的做法，游泳与自行车都是很好的选择。随

着体重减轻，再逐渐增加跑步的里程数，并维持规律的跑步习惯。

采取正确的姿势跑步，不过量跑步，如果有出现膝关节外侧疼痛的情况就要停止跑步，修养一段时间，以免导致髌束摩擦综合症。

林义(肾内科医生)：

不用快速美白产品

不盲目减肥，不使用减肥药，这样只会增加肾脏压力，用均衡饮食和积极锻炼达到瘦身的目的。不使用能快速美白的美白产品，使用

化妆品时多看看成分介绍，不使用含“铅”与“汞”的化妆品，不选择三无产品。美白是一个缓慢的过程，快速美白不靠谱。

施余环(妇产科医生)：

不信“洗洗更健康”

保护私处要做到卫生，但也不能过度卫生。不要轻信“洗洗更健康的”广告，妇科洗液存在破坏阴道正常微环境的风险，没事不要瞎洗。如果是患有阴道炎需要使用外用

药，也应该在医生的指导下使用合适的洗剂。平时养成良好的个人卫生习惯，内裤需选择纯棉等透气的材质并经常更换。

项岳晖(眼科医生)：

不在黑暗环境使用手机

不过度使用手机，不在黑暗环境里使用手机，每使用手机1小时休息10分钟，闭眼或向远处眺望数分钟，加强视力训练和坚持做眼保健操。不要以为这是危言耸听，临床上就有患者疯狂玩手机几乎失明的例子。

在不确定太阳镜质量的情况下，不盲目佩戴。买太阳镜要选择有防紫外线功能的正规厂家的产品。青光眼患者或怀疑患有青光眼的人，不宜戴太阳镜，儿童也不宜长时间戴太阳镜。

陈德文(针灸推拿医生)：

不把推拿当治疗

扭伤了，拉伤了，不要去保健推拿，不当推拿可能造成疾病加重。保健推拿是放松，中医推拿是治疗。如果只凭“保健按摩”来治疗疾病，可能会出现严重的后果。因为对于患病机体推拿手法的选择、力度和角度的把握、适应症的

判断各有不同，操作不当反而适得其反。如果只是觉得肌肉有些酸疼，可去按摩店接受一些最基本、无风险的按摩服务；如果觉得症状没有减轻反而加重，甚至觉得疼痛，最好尽快前往正规医院接受相关检查。



钱卫亮(外科医生)：不用牙膏涂烫伤

不轻视小伤口，出现各种伤口时，要迅速止血，用清水冲

洗，用碘伏消毒，伤口较大时要及时就医。烫伤时，不用牙膏

涂抹，用清水冲洗15分钟，如果烫伤面积较大及时就医。

郑乐乐(消化内科医生)：不在吃饭时看电视

美食好吃，但不贪吃，如前段时间的青团，过量食用会造成胃部难以消化，再如现在的春笋，吃多了会刺激肠胃，损害胃黏膜。

不暴饮暴食，要定时定量吃饭。吃饭时，要专心，边吃边聊或边吃边看电视，就很难感受到饱感的变化，从而不知不觉地饮食过量。吃饭细嚼慢咽，才会感受

到胃里逐渐充实的感觉，找到七八分饱的点，把它作为日常食量。少吃腌制食品，不然会影响粘膜系统，对肠胃有害，易得溃疡和发炎。

童丽仙(耳鼻喉医生)：不把鼻炎当感冒

喷嚏鼻涕不断，别把鼻炎当感冒。过敏性鼻炎有四大典型症状鼻塞、流涕、鼻痒、打喷嚏。这些现象跟感冒非常类似，因此很多人都会误认为自

己患的是感冒。但鼻炎若按感冒治疗，是很难收到效果的，有的甚至治疗几个月都不会好转，病情还会有加重的可能。在家中要经常打扫室内卫

生，平时保持室内空气流通。对皮毛过敏者尽量不要饲养宠物，如果家中有宠物也不要让它们上床，地面最好不要铺地毯。春季外出要注意花粉过敏。

王兴民(内分泌科医生)：不是越吃越瘦就高兴

很能吃，但却越吃越瘦，本以为是值得高兴的事，但却情绪低落，这是身体发出的危险信号，可能你得了甲亢。如果

你觉得甲亢没有什么特别大的关系，而且可以达到减重的效果，那么你就大错特错了。如果严重的话是会导致脱发现象

的，还有可能会出现甲亢性心脏病。所以，除了配合医生治疗外，做到不熬夜、少发脾气，健康饮食，多运动。

许晋(口腔科医生)：不用牙齿开啤酒瓶

不用牙齿开啤酒瓶，少喝碳酸饮料，一年洗一次牙，每天有效刷牙。牙齿就像房间，每年要来一次大扫除，有些人可能一辈子没有洗过牙，认为洗

牙会让牙齿松动，其实牙齿松动以后更应该去洗牙。很多人天天刷牙却仍然患有各种牙科疾病，那是因为没有做到有效刷牙。有效刷牙是

指一方面要尽量把牙菌斑彻底地清除干净，另一方面又不会对牙齿和牙龈造成损伤。有效刷牙分为水平颤动法、顺牙缝竖刷法和旋转画圈法。

管霞飞(心血管内科医生)：不让过度肥胖常打鼾

注意饮食，勤加锻炼，不让自己过度肥胖，可以减少很多心血管疾病。很多人觉得睡觉打鼾是睡的香，其实这是睡眠

呼吸暂停综合征。它不仅可导致打鼾者白天嗜睡、疲惫，而且可能与某些呼吸系统疾病和高血压、冠心病、脑血管意外等心

血管疾病的发生有关。如果打鼾，要先去医院筛查，做睡眠监测，如果是重度，就要进行治疗，否则严重者会导致窒息。