

# 这十七个看似健康的做法 不是养生而是在养“病”

随着健康理念的传播,很多人都开始关注养生了。关于如何养生,民间有很多流传甚广的说法,这些说法你要真的跟着做了,养生不成反而损害健康,特别是中老年人。

**晨起喝淡盐水排毒** 身体的各种代谢废物,民间称之为“毒素”,各种“毒素”会通过尿液、粪便和汗液排出体外,我们正常吃饭喝水这个过程就能顺利进行,没必要喝淡盐水。喝淡盐水不仅增加钠摄入不利于血压控制,也会使细胞里的水流向细胞外,加重晨起的身体缺水。

**喝蜂蜜水防治便秘** 蜂蜜 75.6%是糖,大部分都是果糖,22%是水,1.9%是脂肪,剩下0.5%是可能对健康有益的其他成分,用水冲蜂蜜喝,每次可以摄入的对健康有益的成分更少,热量倒是不低。

如果果糖不耐受,喝点蜂蜜容易轻微腹泻,促进排便;但是只有少数人存在果糖不耐受,咱们大部分人喝蜂蜜水不仅对防治便秘没用,还会增加添加糖的摄入,也容易长胖。

**喝白粥养胃** 白粥软烂无需胃再磨碎,这顶多是省胃,这可不是养胃;再说了白粥主要成分是水 and 淀粉,营养密度低,还容易升血糖,实在不是健康。

**吃红枣补铁** 干红枣的铁含量只有 2.1 毫克/100 克,虽然跟两片鸭血铁含量差不多,但是红枣里的铁是没法直接吸收的三价铁,吸收利用率大概只有 3%~5%,像动物性食物中的铁大多在 20%以上,所以吃红枣补铁效果并不好。

再说了 4 个大个头的和田玉枣就有 100 克,能量高达 317 千卡,这可是半顿午饭的能量,要靠多吃红枣补铁,可是很容易胖人的。

**喝骨头汤补钙** 钙真补不了多少,这是因为不管是把大棒骨剁碎,还是加醋煮,骨头中的钙都很难溶出。但是骨髓里的脂肪倒是会溶出不少,骨头汤白白的主要就是脂肪的功劳,所以喝骨头汤补钙,钙补不了多少,倒是很容易长膘。

**吃猪蹄补胶原蛋白** 猪蹄确实富含胶原蛋白,但遗憾的是吃下肚它并不会直接跑到人的脸上,再有胶原蛋白的利用率远低于肉蛋奶中的优质蛋白,如果要想给胶原蛋白合成提供原料,还不如吃肉蛋奶。

再说了,猪蹄也很肥,这肥肉里主要又是饱和脂肪酸,对心血管健康很不友好,所以还是少吃为好。

**喝葡萄酒美容养颜** 葡萄酒里富含的白藜芦醇,具有抗氧化抗炎的效果,确实对皮肤好,但是女性即使少量喝酒也会伤肝,再说了要补充白藜芦醇完全可以吃葡萄。

**喝糖水缓解痛经** 每次来月经,队友是不是都给你冲一杯红糖水,你喝完也的确感觉舒服不少,但这主要是热水暖宫的缘故,跟糖可没关系。

再说了靠糖补铁和靠红枣补铁一样效果差,还会额外增加能量,所以下次来月经别再喝红糖水了。

**喝果汁维生素 C** 首先,并不是所有的果汁都富含 VC,像苹果汁、梨汁、葡萄汁,

VC 含量真的很低;但是果汁里的游离糖很高,不仅容易升血糖,其中的果糖摄入多了还容易转化成脂肪沉积到肝脏里,增加脂肪肝风险。

所以要补 VC 不建议喝果汁,还是吃点柑橘、草莓、猕猴桃更靠谱。

**趁热吃** 老妈饭桌上说得最多的一句话恐怕就是要趁热吃了,饭趁热吃,汤趁热喝。可是世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)明确提出,饮用 65°C 以上的热饮有致癌风险。这原理上也很容易理解,食管对热的耐受温度低于口腔,吃到嘴里都感觉烫的食物,对食管而言就是灾难,它会损伤食管,然后食管就会启动修复机制,就这样损伤了修复,修复了又损伤,反反复复,食管细胞就容易癌变,所以建议饭菜汤都放凉一会儿再吃。

**吃无糖食品降糖** 无糖食品只是每 100 克或 100 毫升的食物里,添加糖的含量 ≤ 0.5 克,但并不代表不含其他容易升糖的食物。比如无糖饼干、糕点,主要配料都是淀粉,它也很容易升糖。所以别指望吃无糖食品降糖,无糖食品也要少吃。

**喝久煮的火锅汤** 久煮的火锅汤确实很多营养都溶到了汤里,但是不利于健康的农残、草酸、盐也都溶到汤里了,所以久煮的火锅汤千万别喝。

**饭菜放凉再放冰箱** 很多人觉得饭菜放凉再放冰箱省电,但是食物在室温下放凉的过程,容易滋生细菌;如果吃之前还没彻底加热,就很容易食物中毒,保险的做法是热

的饭菜放进消毒过的保鲜盒,盖上盖直接放冰箱。

**喝汤弃肉** 很多人觉得肉汤很鲜美,营养应该也很丰富,倒是肉煮了那么久,营养应该都没了,所以他们会喝汤弃肉。

事实却是汤的鲜美主要是来自于游离出来的氨基酸,其他营养倒是没多少,蛋白主要还在肉里,再说了肉汤鱼汤也容易嘌呤含量高,所以喝汤别弃肉,至于高尿酸的人群肉汤鱼汤更是得少喝。

**吃土榨油** 土榨油没有经过精炼处理,不仅容易污染黄曲霉毒素,增加癌症风险,另外杂质多,做菜也容易冒烟产生致癌物。所以赶紧劝劝家里老人别吃土榨油,超市小包装的油换着种类买勤吃才是健康吃油。

**油冒烟再炒菜** 油冒烟就会产生反式脂肪酸和致癌物,正确的做法是热锅凉油放葱花,葱花冒泡不焦之前就下菜。并且,做菜一定要开油烟机。

**做菜用椰子油** 有人说吃它能减肥,遗憾的是,椰子油中的中链脂肪酸主要是月桂酸,它在体内的主要代谢途径却是合成脂肪堆积起来。椰子油和其他油一样,1 克也是产生 9 千卡能量,所以别指望吃椰子油减肥。再说了,它的饱和脂肪酸含量比猪油、黄油、棕榈油都高,不利于心血管健康,并不推荐。

科普之窗  
主办:绛县科学技术协会

## 城乡居民医疗保险

城镇职工基本医疗保险是我国医疗保险的组成之一,是为减轻劳动者因疾病风险遭受经济损失而建立的一项社会保险制度。通过用人单位和个人缴费,建立医疗保险基金,参保人员患病就诊发生医疗费用后,医疗保险经办机构给予一定的经济补偿,以避免或减轻劳动者因患病、治疗等所承受的经济风险。实行个人账户与统筹基金支付相结合的医疗保险制度。

**参保缴费时间和标准**  
**缴费时间:** 用人单位在与职工签订劳动合同后次月缴纳城镇职工医疗保险,自缴费次月起享受医保待遇,待遇享受时间顺延至缴费次月。

**缴费标准:** 基本医疗保险单位缴费标准为参保职工本人工资的 6.5%; 个人缴费标准为本人工资的 2%; 退休人员不缴费。(缴费工资最低不低于上年度社会平均工资的 60%, 最高不高于上年度社会平均工资的 300%)

大病医疗保险单位缴费每人每月 6 元;个人缴费标准每人每月 4 元;退休人员需按个人缴费标准缴纳个人缴费部分。

**待遇保障范围**  
一、基本医疗保险  
1、住院待遇(普通住院、意外伤害、中医日间治疗、生育保险)  
2、门诊待遇(个人账户、普通门诊统筹、门诊慢特病、特药、中医适宜技术门诊治疗)  
二、大病医疗保险  
三、医疗救助(因病致贫重病惠者)。

一、基本医疗保险  
**住院待遇**  
(一)普通住院待遇  
1、享受范围 参保人员因疾病在定点

医疗机构就医时发生符合规定的急诊医疗费用、入院前三天内能作为确定住院病种依据的本院门诊辅助检查费用、住院医疗费用纳入报销范围。

2、享受标准 参保人员市域内和市域外就医实行差别化报销比例,参保人员未按规定转诊到运城域外定点医疗机构就医的,报销时医保支付比例降低 10%(异地居住人员、用人单位派驻异地工作人员不执行分级诊疗医保差别化支付政策)。年度内基本医疗保险最高报销 8 万元,具体标准如下:

1. 按规定在市域内定点医疗机构报销比例(见下表 1)  
2. 未按规定转诊到市域外定点医疗机构报销比例(见下表 2)

**温馨提示:** 1、参保职工到省外定点医疗机构诊疗先行负担 5%。  
2、因病情需要在 7 天内完成转院的,按高级别医疗机构扣除起付线。  
3、参保职工住院期间,个人需先行自付的项目:

- ①、乙类药品个人自付 5%。
- ②、使用基本医疗保险支付部分费用的诊疗项目(CT、核磁等大型仪器)时,个人先自付 10%。
- ③、使用国产医用材料发生的费用个人先自付 10%、使用进口医用材料发生的费用个人先自付 20%。
- ④、使用医用材料单价低于 10000 元(含 10000 元)的,直接纳入报销范围;单价在 10000-30000 元(含 30000 元)的,超出 10000 元部分按照 70%纳入报销范围;单价 30000 元以上的,超出 10000 元的部分按照 60%纳入报销范围,分别按规定予以报销。(文件依据:运医保发[2022]33 号、运医

保发[2022]162 号)  
3、享受流程  
①市域内医疗机构: 参保职工携带本人《社保卡》或医保电子支付凭证在就诊定点医院医疗机构即时享受待遇。

②市域外医疗机构: 参保职工一是选择异地备案,在备案点医疗机构持《社保卡》就医即时享受待遇。二是在定点医疗机构先行垫付医疗费用,待出院病情稳定后携带住院发票、清单、病历(首页、出院记录、化验检查报告单、手术记录、麻醉记录、长短期医嘱、耗材合格证)本人社保卡复印件到绛县医疗保险服务中心职工窗口享受待遇。

**温馨提示:** 为方便参保职工异地就医

医疗机构	起付标准	支付比例
三类收费标准(二级乙等及以下)	200 元	90%
二类收费标准(三级乙等及二级甲等)	县级	400 元 85%
	省、市级	400 元 85%
一类收费标准(三级甲等)	省、市级	600 元 80%
	省外	600 元 80%

按规定在市域内定点医疗机构报销比例

直接结算,已开通 4 种备案方式:  
1、窗口备案:到绛县医疗保险服务中心职工窗口进行现场备案。  
2、电话备案:拨打电话 0359-8810002 进行备案。  
3、APP 备案:手机下载并打开“国家医保服务平台”APP,点击首页“异地就医”-“快速备案”,完成实名认证;认证成功后,可选择“为自己备案”或“为他人备案”;填写备案信息,提交备案即可。  
4、线上备案:手机微信搜索小程序“国家异地就医备案”;点击“快速备案”,完成实名认证;认证成功后,可选择“为自己备案”或“为他人备案”;填写备案信息,提交备案即可。

绛县医疗保障局 宣

医疗机构	起付标准	支付比例
三类收费标准(二级乙等及以下)	200 元	80%
二类收费标准(三级乙等及二级甲等)	县级	400 元 75%
	省、市级	400 元 75%
一类收费标准(三级甲等)	省、市级	600 元 70%
	省外	600 元 70%

未按规定转诊到市域外定点医疗机构报销比例