

武剑 主编



肾虚是因性生活过多



吃中药不会过敏



偏方能治大病



饭后百步走，能活九十九



“伟哥”是治阳痿的药



保健防骗



- ✓ 晨练并不科学
- ✓ “生命在于运动”是片面的
- ✓ “还精补脑”毫无道理
- ✓ 只吃植物脂肪不利健康



兵器工业出版社

保 健 陷 阱

主编 武 剑

兵器工业出版社

内容简介

目前社会上保健书刊和保健用品日益普及,错误的保健观念也随之泛滥成为各种各样的“保健陷阱”。本书旨在对此做一番正本清源的工作,将各种谬误或片面的保健观念用小标题方式列出,指明其误人之处,并授以正确方法。

图书在版编目(CIP)数据

保健陷阱/武剑主编, - 北京:兵器工业出版社,
2000. 1

ISBN 7 - 80132 - 742 - X

I. 保… II. 武… III. 保健 - 普及读物
IV. R161 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 00061 号

出版发行:兵器工业出版社

责任编辑:任燕

责任技编:李彬

社址:100089 北京市海淀区车道沟 10 号

经销:各地新华书店

印刷:顺义后沙峪印刷厂

版次:2000 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1 - 5000

封面设计:郑玉珂

责任校对:兰宁

责任印制:王京华

开本:850 × 1168 1/32

印张:13.75

字数:310 千字

定价:19.80 元

前言

随着社会的发展,人们的生活水平有了很大的提高,生活质量受到空前的重视。越来越多的人认识到身体健康的重要性。人们保健意识随之增强,许多似是而非的保健知识却越来越发生作用,严重地危害人们的健康。庸医误人只是在临床时,但错误的保健知识却每日每时误人于无形之中,成为人们生活的陷阱。

保健知识的由来,主要有两方面:一是我国文化传统中固有的保健文化和生活常识。在人们的这些认识和观念中,有些是片面的,有些是没有科学依据的,有的从根本上讲就是错误的,还有的是封建迷信的。对于人们的这些不正确的认识和观念的改变,除应加强正确的健康教育外,更多的还是要加强科学文化的普及工作。二是建立在生物学、医学、心理学和运动医学等学科基础上的现代保健知识。这些知识大部分是科学的,是在人们的生活保健实践中得到证实了的。但是,在现实生活中,现代保健知识也会被利益熏心的人所利用,他们往往利用人们强身健体的善良愿望,大肆贩卖他们的东西,他们会在保健产品的高利润的驱使下,将所谓的保健知识或产品披上科学的外衣,在日常生活中使人们难辨真伪和良莠,不知所措。也就是说,伪科学的东西是最难让一般的人们所认识。

因此,人们在日常的保健活动中,千万不要抱着良好的健身愿望却落入到传统的与现代的保健陷阱中。在现实生活中,我们应以科学的知识武装自己,加强我们自身的科学修养。同

时,医疗保健机构应加大宣传正确的保健知识的力度,普及科学的保健知识。

本书就国内外广为传播的保健知识作了一番清理整顿,综合现代科学研究成果,遍及保健方方面面,正本清源,是寿世益民之书,兼具权威性、科学性与可读性。科学的保健知识如能人人皆知,并身体力行,大家的健康水平一定会得到普遍提高。

北京老年病研究中心主任
首都医科大学宣武医院院长

目 录

前言

陷阱之一——防病保健误区

- 吃动物脂肪,对身体有害(2)
- 有钱难买老来瘦(3)
- 中年发胖是自然现象(4)
- 生命在于运动(6)
- 心肌梗塞是老年病(7)
- 心肌梗塞都有剧烈胸痛的症状(9)
- 心肌梗塞的恢复期应少活动多卧床(10)
- “饥饿疗法”可治糖尿病(11)
- 腹泻是小毛病(12)
- 室性早搏是小毛病(14)
- 便秘与性欲无关(15)
- 糖尿病患者只测尿糖就能控制病情(16)
- 海鱼的脂肪会促进动脉粥样硬化(18)
- 白内障是没法预防的(20)
- 足跟疼痛,就是长骨刺了(21)
- “寿斑”对健康无影响(23)
- 多食油脂食物不会患癌症(24)

老来睡眠少,少年瞌睡虫	(26)
高血压患者要禁止性生活	(27)
牙齿脱落后不镶牙也没关系	(29)
牙龈常出血,应多补充维生素 C	(30)
老年人在家中可以长时间吸氧	(31)
患带状疱疹是小毛病	(32)
颈部牵引能治好颈椎病	(34)
长“骨刺”后不应再做运动锻炼	(35)
患青光眼与看电视时间多少无关	(37)
经常鼻出血是小毛病	(38)
嗓音嘶哑不是病	(40)
戴假牙牙床会发炎	(41)
尿像“酩茶”就是“上火”了	(43)
血压低对健康没影响	(44)
老年人单纯收缩压高无甚危害	(46)
高血压只能靠药物控制	(47)
皮肤上出现白点或白斑,就是白癜风	(48)
无症状冠心病对健康影响不大	(49)
老年性心律失常是自然现象	(50)
脑中风无法预防	(52)
中风治愈后,就不会再犯	(54)
两手颤抖是年老体衰的表现	(55)
头痛吃些止痛药就行	(57)
老年人头晕眼花不是大毛病	(58)

患慢性支气管炎的老人最好不外出	(60)
睡眠打鼾和憋气是正常的.....	(61)
癌症的发生是无法预知的.....	(63)
患多发性胆结石没好的治疗方法	(64)
多吃豆制品能控制糖尿病	(65)
控制血糖低点没关系	(67)
骨质疏松与更年期无关.....	(68)
前列腺越大前列腺增生就越严重.....	(70)
老年人耳鸣不用治疗.....	(71)
口腔常溃疡是慢性炎症,无关紧要	(73)
患前列腺癌只能手术治疗.....	(74)
前列腺增生会引发癌变	(75)
女性没有前列腺病	(76)
外阴白斑是癌变的表现	(78)
妇女都会患更年期综合征.....	(80)
绝经后出血是小毛病	(82)
吃巧克力可引发巧克力囊肿	(84)
阴道炎不传染	(85)
月经不会并发精神异常	(86)
月经不会并发其他疾病	(87)
患子宫肌瘤一定要动手术	(90)
洗热水澡可治疗老年性瘙痒症	(92)
人到老年就是糊涂	(94)
身体虚弱就会怕冷	(95)

陷阱之二——性保健误区

“伟哥”是治疗阳痿的良药	(98)
精液比血还宝贵	(99)
肾虚是因为性生活过多	(100)
性欲就是性交的欲望	(103)
男性不射精可补脑	(105)
女性有没有性高潮无所谓	(106)
手淫会影响身体健康	(108)
只有男人才会出现性欲亢进	(109)
双方同时达到性高潮才是性和谐	(111)
性交前使用治疗性病的药物可以预防性病	(112)
壮阳药都能提高性欲	(114)
夫妻间不存在性对抗	(115)
性爱与健康没关系	(116)
老年人不应再看重自己的性生活	(118)
人到 50 岁以后性能力会降低	(118)
和谐的性生活和健康长寿没关系	(120)
性和谐与夫妻关系没有关系	(121)
老年人更需要性行为的表达	(122)
男性老年人不存在什么性反应特点	(122)
老年男性与年轻女性结婚不需要避孕	(123)
老年人再婚不存在性生活问题	(123)
疾病不会影响性功能	(124)

服药不会影响性功能	(124)
没有防止性衰老的好方法	(125)
保持性欲需靠补品	(126)
老年男性生殖器的变化不会影响性生活	(126)
不射精能保存“元气”,延年益寿	(127)
食补能增强性欲	(128)
饮酒可激发性兴奋	(130)
再婚妇女不会有性心理障碍	(131)
性病都是经性行为传染	(132)
避孕会影响性生活	(133)
体外排精是很安全的避孕方法	(135)
绝经后,节育环不用取出	(136)
避孕套只能避孕	(136)
结扎输卵管等于被“阉割”	(138)
剖腹产的婴儿比正常分娩的婴儿聪明	(139)
肾病患者不能怀孕	(141)
习惯性流产纯属女方原因	(142)
心脏病患者不能怀孕	(144)
乳腺癌手术后过性生活会使癌症复发	(145)
卵巢切除后就失去了生育能力	(147)
子宫切除会使人变性	(148)
子宫切除会影响性生活	(149)
男性性功能衰竭不能治疗	(150)
老年妇女保持性器官卫生并不重要	(151)

绝经后就没有性欲了	(152)
患老年性疾病的老年人不能过性生活	(153)
更年期妇女不需要避孕	(155)
老年妇女的性欲都会减弱	(155)
老年妇女的性功能障碍就是不能性交	(156)
老年妇女性交时,不会有太强的感觉	(157)

陷阱之三——心理保健误区

情绪不会影响健康	(160)
保持老年人的心理健康就是不生气	(161)
老年人懒言少语是正常现象	(162)
老年丧偶不宜再婚	(164)
只要加强身体锻炼就不会有心理问题	(166)
老年人阅历深,没什么心理问题	(167)
老年人的心理问题没办法解决	(168)
老年人心理健康与长寿没有关系	(169)
老年人的心理同年青人没什么差别	(170)
老年人的心理不好平衡	(171)
更年期情绪易变无法保持身心健康	(172)
老年人不会产生因病厌世的心理	(172)
笑口常开只是性格问题	(173)
老年人的情绪不太容易发生变化	(174)
老年人的消极情绪就是不高兴	(175)
退休后就应休息	(176)

陷阱之四—用药保健误区

- 吃中药不会引起过敏反应(178)
- 服用西药不用“忌口”(179)
- 偏方治大病(180)
- 糖尿病人不能食糖(182)
- 解毒药没有毒(183)
- 一般药物不会使人成瘾(184)
- 常吃补药可防衰老(185)
- 维生素 C 可大量服用(187)
- 标有“禁用”、“忌用”、“慎用”的药品最好不用
.....(188)
- “创可贴”可用于所有外伤(189)
- 骨质疏松症只要补钙就行(190)
- 患骨质增生的老人不可补钙(191)
- 患甲亢就要补碘(192)
- 治感冒可用抗生素(193)
- 阿司匹林是预防中风和心梗的灵丹妙药(194)
- 消炎痛比阿司匹林退热效果好(196)
- 抗感冒药有多种,随便选择一种即可(198)
- 乙肝疫苗可种可不种(199)
- 只有被疯狗咬伤才需注射狂犬病疫苗(201)
- 便秘者可长期使用泻药(202)
- 孩子不可服用安定类药物(203)
- 高浓度的酒精杀菌作用强(205)

老年人可用灭吐灵止吐	(206)
安定类药物更适合老年人催眠	(207)
肝炎患者吃保肝药就能痊愈	(208)
睡眠不好可经常服安眠药	(210)
灭滴灵只能用来治疗滴虫病	(211)
滴眼药、滴鼻药直接用就行	(213)
红药水或紫药水可防烫伤感染	(215)
磺胺药不如抗生素好	(216)
胃溃疡患者可长期服氢氧化铝或胃舒平	(217)
链霉素不会引起过敏	(218)
助消化药能增进食欲	(220)
长期服用抗酸药治疗“胃病”	(221)
可以用茶水服药	(222)
青霉素皮试阴性就不会再过敏	(223)
胃痛时可服止痛药	(225)
常服降胆固醇药可防治心脑血管疾病	(226)
硝酸甘油可以多存几年	(227)
肠溶片、胶囊药研碎后服用更易吸收	(229)
抗生素有副作用,所以用量应尽量少	(230)
直接对着药瓶喝药水省事	(232)
抗心绞痛药物可加量服用	(233)
不同种类的抗生素可交叉使用	(234)
激素是抗感染的万能药	(236)
饭前饭后服药效果都一样	(238)

凡能治疗细菌感染的药就是抗生素	(239)
硫酸镁可以起到降压作用	(241)
糖尿病人出现低血糖就应停药	(242)
吃了药就能治病	(243)
“化疗”是安慰性治疗行为	(244)
降血压快的是好药	(246)
木糖醇是治疗糖尿病的良药	(247)
家庭存药没有什么讲究	(248)
多饮药酒无妨	(249)
糖尿病人注射胰岛素就可正常饮食	(251)
感觉病好了,就可以停药	(253)
多补充微量元素对健康有益	(255)
小病不必去医院	(256)
多补铁有益健康	(257)
人参是药中精品,多食人参不会错	(259)
药物越新越贵药效越好	(260)
进口药比国产药疗效好	(262)
老年人体弱多病,吃药才能保健	(263)
中药汤可以加糖后服用	(265)
药瓶、药盒上的说明与服药者无关	(266)
打针、输液比吃药效果好	(268)
中草药的煎药方法都一样	(269)
名称相似或相近的药品药效也基本相同	(271)
中药不会产生毒副作用	(272)

患性病买些药自己治疗也行	(273)
服药不影响喝酒	(275)
牛黄解毒片比消炎药好	(277)
使用气雾剂平喘不必讲究用法及用量	(278)
麻黄素平喘作用好,可以长期使用	(279)
咳嗽应该服止咳药	(280)
吃药时只要用水送下就可以了	(281)
川贝是止咳的良药	(282)
孕后服药会影响优生	(283)
微量元素对优生没什么意义	(285)
降压用药没有什么讲究	(286)
长期服用口服避孕药可以导致不育	(288)
避孕药只要每天服一粒就行	(290)
避孕药只能避孕	(292)

陷阱之五——运动保健误区

“饭后百步走,能活九十九”	(295)
运动强度越大,健身效果越好	(297)
敲锣打鼓扭秧歌,有益身心健康	(298)
老年人散步不必讲究什么	(299)
衰老与体育锻炼没有什么关系	(301)
老年人运动没什么讲究	(303)
老年人登山锻炼只要慢些就安全	(304)
登楼梯有益于身心健康	(305)
老年人适宜骑自行车锻炼	(306)

慢速跑健身,不必讲究什么·····	(307)
更年期妇女不应锻炼·····	(308)
进行体育锻炼没有什么禁忌·····	(309)
体力劳动可以代替体育锻炼·····	(310)
健身球仅仅是活动活动手·····	(311)
练太极拳只要有块地方就行·····	(313)
打麻将时间长些没关系·····	(315)
倒走或倒跑是安全的锻炼方法·····	(316)
中老年人适于在清晨时跑步锻炼·····	(317)
练气功的误区——“走火入魔”·····	(319)
晨起练气功勿排便,以免泄气·····	(320)
老年人的旅游保健就是带点药·····	(322)

陷阱之六——生活保健误区

喝纯净水有利健康·····	(325)
老年人容易上“火”,应多喝水·····	(326)
饮茶和保健没什么关系·····	(327)
喝茶的用具不必太讲究·····	(328)
减肥就是节食·····	(329)
不吃早餐,有利于减肥·····	(331)
狗肉营养好热量高中老年人应多食·····	(332)
辛辣食品开胃,中老年人应常吃·····	(333)
贫血就是血少·····	(334)
牙龈出血就是血小板减少造成的·····	(335)

在宽阔的公路旁散步好	(336)
年岁大了,衣着好坏无所谓	(338)
吸收不好,就应多吃高营养食品	(339)
水果营养丰富,中老年人应多吃	(340)
老年人穿平跟鞋好	(341)
频频打哈欠是因为睡眠不足	(343)
雾天凉爽湿润,宜于运动锻炼	(344)
便血主要是痔疮引起的	(346)
感冒不妨碍乘飞机旅行	(347)
化纤织品不影响人体健康	(349)
全家人共用一支牙膏方便省事	(350)
药物牙膏可以长期使用	(352)
染发剂对人体无害	(353)
抽油烟机只是用来抽炒菜油烟的	(354)
打鼾的人身体健康	(355)
铝制炊具对身体无害	(356)
胖人不容易患癌症	(358)
唱卡拉 OK 有益健康	(359)
饭后吃水果能帮助消化	(360)
“老年病”只有老年人才会得	(362)
电视的屏幕越大越好	(363)
鸡鸭鱼营养丰富,宜多食用	(364)
饭后一支烟,赛过活神仙	(366)
大蒜杀菌力强,应常吃多吃	(367)