

生活保健 饮食保健 美容保健 夫妻保健等

一 书 在 手 健 康 人 生

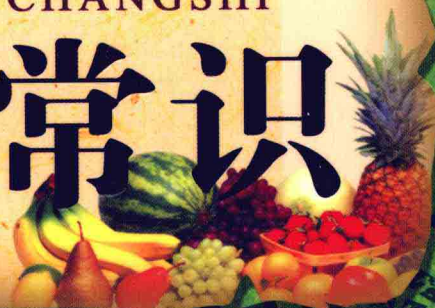
不可不知的

BUKEBUZHI DE LIANGQIAN GE

2000^个

JIANKANG CHANGSHI

健康常识



檀明山编著

家庭珍藏



中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

不可不知的 2000个健康常识

檀明山◎编著

中央编译出版社

图书在版编 (CIP) 数据

不可不知的2000个健康常识/檀明山编著. —北京:

中央编译出版社, 2008.3

ISBN 978—7—80211—619—1

I.不… II.檀… III.保健—基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第027875号

不可不知的2000个健康常识

策划编辑: 冯 章

责任编辑: 冯 章 杜乃建

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西单西斜街 36 号 (100032)

电 话: (010) 66509360 (总编室) (010) 66509366 (编辑部)
(010) 66509364 (发行部) (010) 66509618 (读者服务部)

h t t p: //www.cctpbook.com

E - mail: edit@cctpbook.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京中印联印务有限公司

开 本: 787×1092 毫米 1/16

字 数: 280 千字

印 张: 20.25

版 次: 2008 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

本社常年法律顾问: 北京建元律师事务所首席顾问律师 鲁哈达
凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010—66509618

前言

世界卫生组织指出，一个人的健康，父母遗传占15%，社会与自然环境占17%，医疗条件占8%，个人的生活方式占60%。在后天的各种影响健康的因素中，良好的生活方式无疑是最重要的条件。

据有关调查显示，我国国民健康知识的公众知晓率较低。有专家认为，许多患者并非死于疾病，而是死于无知。因此，普及和推广正常的健康知识不仅成为国民维护和提高自身健康问题，而且是关乎我国的综合国力和世界竞争力的当务之急。

《不可不知的2000个健康常识》一书是为了让读者更加全面系统和科学地掌握健康知识，走出日常生活中的健康误区从而提高自身的健康水平和生活质量。全书分为日常生活保健，饮食保健，卫生保健，男性生活保健，女性生活保健，儿童生活保健，老年生活保健，夫妻生活保健，运动保健……。相信每一位读者都能够从中汲取健康养料，成为自己的健康良师益友，健康生活每一天益寿延年一辈子。

福建医科大学 檀明山

基本目录

一、日常保健篇·····	1
二、卫生保健篇·····	21
三、用药保健篇·····	47
四、饮食保健篇·····	74
五、孕产妇保健篇·····	126
六、儿童保健篇·····	150
七、美容保健篇·····	179
八、运动保健篇·····	197
九、女性保健篇·····	213
十、男性保健篇·····	224
十一、老年人保健篇·····	231
十二、夫妻保健篇·····	241
十三、生活保健篇·····	268

一、日常保健篇

啤酒气泡越多越好吗 / 2
 煤气拧到最小程度好吗 / 2
 晒米能驱虫吗 / 2
 能用塑料容器盛存牛奶吗 / 2
 热水瓶能装啤酒吗 / 3
 酸性饮料可盛于金属容器内吗 / 3
 金属器皿放蜂蜜保存久吗 / 3
 制作干菜要暴晒吗 / 3
 火腿可存放于冰箱吗 / 3
 保存鸡蛋能横放吗 / 4
 脏鸡蛋用水冲洗好吗 / 4
 透明玻璃瓶适合储存食油吗 / 4
 储存青菜要用水先洗一下吗 / 4
 电冰箱可以长期保存中药材吗 / 4
 方便面适合长期存放吗 / 4
 电冰箱能用水冲洗吗 / 5
 看电视开白炽灯好吗 / 5
 看电视要开日光灯吗 / 5
 尼龙伞能用来遮阳吗 / 5
 棉絮用塑料薄膜包裹适宜吗 / 6
 新凉席买来就可使用吗 / 6
 室内能养花过多吗 / 6
 探望病人送鲜花好吗 / 6
 病室能放盆花吗 / 6
 白头发越揪会越多吗 / 7
 紧张对身体有害吗 / 7
 绿色能保护眼睛吗 / 7
 唾液是无用的东西吗 / 7
 辐射都是有害的吗 / 8
 浓茶能解酒吗 / 8

喝隔夜茶会致癌吗 / 8
 深呼吸有利健康吗 / 8
 铝制品会引起中毒吗 / 9
 墙壁刷粉红色使人舒服吗 / 9
 献血会影响健康吗 / 9
 听MP3是一种精神享受吗 / 9
 能用保温杯泡茶吗 / 10
 饮用新茶有益健康吗 / 10
 饭前、饭后喝茶好吗 / 11
 空气清新剂能清新空气吗 / 11
 困倦了才睡觉好吗 / 11
 去屑洗发水能去屑吗 / 12
 冬季宜盖厚棉被吗 / 12
 吸过滤嘴香烟危害不大吗 / 12
 吸烟能提神吗 / 13
 数数能帮助睡眠吗 / 13
 冬天多穿衣服好睡眠吗 / 13
 新房可以立即入住吗 / 13
 能用汽油洗手吗 / 14
 内外衣能一块洗吗 / 14
 干洗的衣服能马上穿吗 / 14
 涤纶衫与羊毛衫能同穿吗 / 14
 游泳裤当内裤穿好吗 / 15
 牛仔褲能长期穿吗 / 15
 长丝袜能久穿吗 / 15
 丝袜易坏是质量问题吗 / 15
 鞋子不合脚能穿吗 / 16
 长期穿拖鞋好吗 / 16
 久穿尖头皮鞋好吗 / 16
 常穿运动鞋有益吗 / 16
 高筒皮靴多穿有益吗 / 17

能把领带系得过紧吗 / 17

围巾能当口罩用吗 / 17

帆布雨衣反穿干得快吗 / 17

洗衣粉泡沫越多越好吗 / 18

肥皂越干越好吗 / 18

洗衣粉能与肥皂同用吗 / 18

肥皂用得越多，衣服就洗得越干净吗 / 18

车用汽油能刷洗衣服吗 / 19

用饭汤浆被单好吗 / 19

能用化纤布洗餐具吗 / 19

能把衣服晾在露天过夜吗 / 19

内衣裤能翻开晾晒吗 / 20

二、卫生保健篇

花粉具有神奇功效吗 / 22

冷水浇头能消除疲劳吗 / 22

洗澡时使劲揉搓好吗 / 22

大人小孩共用一种痱子粉行吗 / 22

盛夏洗冷水澡比热水澡凉快吗 / 23

伸懒腰是坏习惯吗 / 23

风沙入眼能用手揉吗 / 23

盐水漱口能治口腔炎症吗 / 23

刷牙能横刷吗 / 24

缺牙不镶好吗 / 24

开灯睡觉好吗 / 24

高枕就能无忧吗 / 24

睡眠越长越好吗 / 25

赤身睡凉席好吗 / 25

借酒催眠能帮助睡眠吗 / 25

趴坐睡觉好吗 / 25

仰面平躺易消除疲劳吗 / 25

休息越多越好吗 / 26

静止不动就是休息吗 / 26

“万事不如背在席”吗 / 26

睡硬床比软床好吗 / 26

夜间露宿好吗 / 27

什么人都能用电热毯吗 / 27

早上醒来能立即吸烟吗 / 27

“饭后一支烟，赛过活神仙”吗 / 27

边饮酒边吸烟好吗 / 27

上厕所吸烟适宜吗 / 28

控制吸烟量对健康有益吗 / 28

吸烟能提神吗 / 28

“洋烟”质量高吗 / 28

能长期戴耳机听广播吗 / 29

学生直腰端坐是“良好坐姿”吗 / 29

打火机能用工业汽油吗 / 29

咽水能制止打嗝吗 / 29

压挤手指关节有益吗 / 30

舔嘴唇能防裂吗 / 30

什么人都能够大笑吗 / 30

能随便拔掉鼻毛吗 / 30

用牙签剔牙不好吗 / 31

日光灯管能晾毛巾吗 / 31

游泳后暴晒于健康有益吗 / 31

颜色鲜艳的瓷器好用吗 / 31

弹簧沙发可以久坐吗 / 32

长期戴变色镜适合吗 / 32

骑车开车能戴深色墨镜吗 / 32

能戴过细的表带吗 / 32

配戴大框眼镜好吗 / 32

能在车上看书吗 / 33

近视眼镜要常戴吗 / 33

口香糖能预防蛀牙吗 / 33

刷牙流血是缺乏维生素C吗 / 33
健康的人也要用药物牙膏吗 / 34
能长期用药物牙膏吗 / 34
水能长期储存饮用吗 / 34
边吃边谈不好吗 / 34
常嚼槟榔有益吗 / 35
看书吃东西两不误吗 / 35
饭后放松裤带好吗 / 35
能在矮桌上吃饭吗 / 35
映山红花能食用吗 / 35
头洗得越勤越好吗 / 36
能用洗衣粉洗头吗 / 36
手沾油污用汽油洗好吗 / 36
戴戒指能用线缠吗 / 36
戴帽可有可无吗 / 37
桔皮、枣核、白菜等能解毒吗 / 37
卫生纸就是卫生的吗 / 37
自来水是生水不卫生吗 / 37
饭后就能洗澡吗 / 37
长时间浸泡在浴池中好吗 / 38
病弱者用浴罩洗澡好吗 / 38
扑洒爽身粉有益无害吗 / 38
一块抹布能多用吗 / 38
毛纱能用来洗碗吗 / 39
咽痰可取吗 / 39
口臭的原因是口腔不洁吗 / 39
早上起床后是刷牙的最佳时间吗 / 39
用盐刷牙能消毒吗 / 39

挖耳朵的习惯好吗 / 40
刮舌头会使舌面清洁吗 / 40
能捏紧鼻子用力擤鼻涕吗 / 40
火柴梗能当牙签用吗 / 40
常挖鼻孔好吗 / 41
蒙头睡觉好吗 / 41
起床后就能叠被子吗 / 41
塑料布能做床罩吗 / 41
能用肥皂洗去“敌百虫”吗 / 41
蔬果要用酒精消毒吗 / 42
水果削皮吃可惜吗 / 42
红药水染鸡蛋能消毒吗 / 42
毛巾、口杯、牙刷能一家合用吗 / 42
锅盖、瓶盖能随意放置吗 / 42
热水袋里的水能洗脸吗 / 43
“千滚水”能喝吗 / 43
能用牙齿启瓶盖吗 / 43
荸荠能生吃吗 / 43
涂泥的蛏子才新鲜吗 / 43
水果罐头打开后能分几天吃吗 / 44
生日蛋糕插蜡烛好吗 / 44
包装带编织的篮子好用吗 / 44
烧树叶卫生吗 / 44
能用书刊、报纸揩便吗 / 45
纱罩能防止苍蝇污染吗 / 45
钱放在贴身口袋里好吗 / 45
能玩猫吗 / 45
饮水机不用清洗吗 / 46

三、用药保健篇

药物白天晚上服用效果相同吗 / 48
不可用茶水服药吗 / 48
西药就不用忌口吗 / 48

服药一日三次是指白天吗 / 48
干吞服药好吗 / 49
吃药哪种姿势都一样吗 / 49

中西药不能同时服用吗 / 49
药物的不良反应就是副作用吗 / 49
中药汤剂能隔夜服用吗 / 50
中药没有副作用吗 / 50
能用铁容器煎煮汤药吗 / 50
能用热水煎熬中药吗 / 50
中药不煎两次行吗 / 50
服苦药能随便加糖吗 / 51
中药补品多多益善吗 / 51
吃酱油伤疤颜色会变深吗 / 51
灰土止血有效吗 / 51
歪嘴是“鬼风”吹的吗 / 52
“冲喜”能治愈疾病吗 / 52
关节扭伤应用热敷吗 / 52
关节扭伤后能马上推拿按摩吗 / 52
骨质增生都是病态吗 / 53
溃疡病能常服小苏打吗 / 53
胃痛能服止痛片吗 / 53
胃溃疡病人应少吃多餐吗 / 53
溃疡病人要多喝牛奶吗 / 53
骨折伤员能盲目搬动吗 / 54
骨折病人能喝酒活血吗 / 54
骨折后要吃钙片吗 / 54
骨折病人要多吃肉骨汤吗 / 54
服维生素C没有禁忌吗 / 55
维生素C能嚼碎吃吗 / 55
肝炎病人常抽血化验对身体有害吗 / 55
肝炎病人要“多多休息”吗 / 55
肝炎病人要大量吃糖吗 / 56
转氨酶高就是患了肝炎吗 / 56
照X线会影响健康吗 / 56
超短波治疗对身体有影响吗 / 56
烫伤后不能浸冷水吗 / 57
冻伤后用雪搓复温好吗 / 57

烤火解冻有效吗 / 57
捂汗能治好感冒吗 / 57
咳嗽急于止咳有必要吗 / 58
多穿衣服对预防感冒有用吗 / 58
高血压病能骤降血压吗 / 58
胖子易患冠心病吗 / 58
“心慌”是心脏病吗 / 59
冠心病病人不能吃肥肉吗 / 59
睡前服降压药适合吗 / 59
早搏就是心脏病吗 / 59
能用饥饿疗法治冠心病吗 / 60
喝牛、羊奶会增加胆固醇吗 / 60
神经衰弱会影响智力吗 / 60
神经衰弱会导致精神病吗 / 60
生了粉刺能挤吗 / 61
嗓音嘶哑都能用胖大海治疗吗 / 61
流鼻血抬头有助于止血吗 / 61
假性近视宜配戴眼镜吗 / 61
眼红都是红眼病吗 / 61
牙疼就是“上火”吗 / 62
“虫牙”是真的长虫子吗 / 62
长期用滴鼻净好吗 / 62
碘酒和红药水能一起用吗 / 63
体温和白细胞正常就没有感染吗 / 63
抗生素是万能药吗 / 63
打针比吃药好吗 / 63
云南白药服量越大越好吗 / 64
能用泻药治疗便秘吗 / 64
抗生素可当成退热剂用吗 / 64
阿司匹林是万能药吗 / 64
注射药能口服吗 / 64
皮肤病烫洗好吗 / 65
肤轻松治皮肤病效果好吗 / 65
皮肤病患者能用肥皂洗澡吗 / 65

食欲旺盛是健康的标志吗 / 65
 能用抚摸止腹痛吗 / 65
 打针后能按摩注射部位吗 / 66
 “十男九痔”吗 / 66
 “千金难买夏日泻”吗 / 66
 发热弊多益少吗 / 67
 强吞饭团能去掉鱼刺吗 / 67
 甲状腺肿大要吃海带吗 / 67
 浴室会传播淋病吗 / 67
 脾结石也可进行体外震波碎石吗 / 67
 与癌症病人接触会被传染吗 / 68
 尿黄就是有病吗 / 68
 发烧病人能喝浓茶吗 / 68
 能背送醉酒的人吗 / 68
 肾炎病人都要忌盐吗 / 69
 发生外伤能盲目捆扎吗 / 69

创口换药愈勤愈好吗 / 69
 化脓伤口能涂龙胆紫吗 / 69
 意志力无法战胜病魔吗 / 69
 有易于患癌的“危险年龄”吗 / 70
 伤口暴露比湿敷好吗 / 70
 黑痣都要切除吗 / 70
 酒精和碘酒能治足癣吗 / 70
 “打吊针”病就好得快吗 / 71
 药片能掰开服用吗 / 71
 熏醋能预防感冒吗 / 71
 头痛可以服用止痛药吗 / 72
 用药品种多多益善吗 / 72
 中药就是天然药吗 / 72
 没病就是健康吗 / 72
 服中药可以加糖吗 / 73

四、饮食保健篇

节食要少食盐吗 / 75
 维生素E能延缓衰老吗 / 75
 植物油脂比动物油脂好吗 / 75
 冷冻食品比罐装食品有益健康吗 / 76
 果汁是理想的饮料吗 / 76
 咖啡会使人上瘾吗 / 77
 脱脂食品是减肥妙方吗 / 77
 素食能使人长寿吗 / 77
 米越精营养价值越高吗 / 78
 天天“饭局”有益吗 / 78
 只吃菜不吃主食行吗 / 79
 饭后能马上吃水果吗 / 79
 女性吃得越少越好吗 / 80
 鲜橘皮泡水有利健康吗 / 81

饭后再午睡能消除疲劳吗 / 81
 运动后吃蛋、肉可解除疲劳吗 / 82
 浓茶能解酒吗 / 82
 冰箱是“保鲜箱”吗 / 83
 存放熟食要裹保鲜膜吗 / 83
 豆制品吃得越多越好吗 / 83
 喝骨头汤能补钙吗 / 84
 吃夜宵能提神吗 / 84
 吃土豆容易发胖吗 / 85
 酒越陈越好吗 / 85
 复合维生素有益健康吗 / 86
 吃汤泡饭有利消化吗 / 87
 不干不净，吃了没病吗 / 87
 吃快餐是时尚吗 / 88

高价食品就一定有营养吗 / 88
凉茶是药能随便喝吗 / 88
胆固醇有害于健康吗 / 89
常饮烫茶好吗 / 90
能用锡壶盛酒吗 / 90
啤酒可存放在冰箱冷冻室吗 / 90
啤酒能和白酒同饮吗 / 90
喝啤酒能配海鲜吗 / 90
夏天喝白酒不需烫热吗 / 91
啤酒多喝点没关系吗 / 91
白酒黄酒混饮易醉人吗 / 91
“美酒加咖啡”最惬意吗 / 91
白酒汽水能同饮吗 / 92
牛奶冷冻保存对吗 / 92
滋补药能与牛奶同服吗 / 92
豆浆能冲鸡蛋吗 / 92
牛奶加糖同煮好吗 / 93
牛奶豆浆放保温瓶中能放久些吗 / 93
空腹喝牛奶才补吗 / 93
粗纤维食物会损害肠胃吗 / 93
未腌透的酸菜可食用吗 / 93
橘子可食用过多吗 / 94
苦瓜能食用过多吗 / 94
荔枝能食用过多吗 / 94
菠菜和豆腐不能一起吃吗 / 94
“烂姜不烂味”吗 / 95
水果吃得越多越好吗 / 95
没有虫咬的蔬菜才是好菜吗 / 95
蔬菜越新鲜越好吗 / 95
能用热水瓶盛果汁吗 / 96
白糖可以冲服吗 / 96
蜂蜜能用开水冲服吗 / 96
汽水多喝点不碍事吗 / 96
隔夜汽水还能饮用吗 / 97

人人都能吃冰淇淋吗 / 97
所有人喝咖啡都能提神吗 / 97
咖啡能长时间煮沸吗 / 97
隔夜的白菜汤能喝吗 / 97
方便面能长期当主食吗 / 98
青年人“晚吃少”科学吗 / 98
晚饭多吃肉好吗 / 98
睡前吃夜宵才睡得好吗 / 98
稀饭容易消化吗 / 99
什么人都适合吃羊肉吗 / 99
“米糝肉”比一般肉香吗 / 99
馊饭菜加碱回锅可消毒吗 / 99
多吃臭豆腐无害吗 / 100
猪肝吃得越多越补吗 / 100
有哈喇味的食品还能吃吗 / 100
油条长年食用好吗 / 100
偏食植物油不会得病吗 / 101
烟熏和烘烤的食物能多吃吗 / 101
能经常食用咸鱼吗 / 101
吃生鱼营养价值高吗 / 101
鲜海蜇能食用吗 / 102
田鸡能随便食用吗 / 102
爱吃大蒜不好吗 / 102
新鲜木耳能食用吗 / 102
冰箱里的熟食能取出就吃吗 / 103
多吃味精不利健康吗 / 103
盐腌食物没有细菌吗 / 103
米越精越好吗 / 103
米洗得越干净越好吗 / 104
能用滚开水冲调营养饮料吗 / 104
多吃水果才能获得维生素C吗 / 104
水果比蔬菜有营养吗 / 104
牛奶加巧克力吃有营养吗 / 105
米汤拌奶粉有营养吗 / 105

- 鸡汤比鸡肉滋补吗 / 105
- 冻肉的营养比鲜肉差吗 / 105
- 豆油营养价值不高吗 / 105
- 生吃豆油有营养吗 / 106
- 果汁与果子露一样吗 / 106
- 能用保温杯沏茶吗 / 106
- 芹菜叶不能吃吗 / 106
- 山珍海味是最好的蛋白质吗 / 107
- 瘦猪肉是低脂肪食物吗 / 107
- 活鱼的营养最佳吗 / 107
- 罐头鱼比新鲜鱼营养差吗 / 107
- 鱼是和鸡、猪、牛肉一样的食品吗 / 108
- 肉类、蛋禽、牛奶会使胆固醇增高吗 / 108
- 食物中含纤维素越多越好吗 / 108
- 猪皮营养价值不高吗 / 108
- 鹌鹑蛋比鸡蛋营养高吗 / 109
- 软蛋黄有营养吗 / 109
- 鸭蛋比鸡蛋差得多吗 / 109
- 死胎蛋营养价值高吗 / 109
- 生鸡蛋更有营养吗 / 110
- 红壳鸡蛋比白壳鸡蛋有营养吗 / 110
- 茄子削皮吃才好吗 / 110
- 吃萝卜削皮好吗 / 110
- 高价食品都是高营养吗 / 110
- 海带上的白粉是没用的盐粉吗 / 111
- 胡萝卜生吃有营养吗 / 111
- 维生素多多益善吗 / 111
- 高压锅煮食会损失营养素吗 / 111
- 牛奶、冷饮能代替开水吗 / 111
- “油多不坏菜”吗 / 112
- 油温高炒菜才好吃吗 / 112
- 做菜早放盐熟得快吗 / 112
- 煮蔬菜能加冷水吗 / 112
- 蔬菜烹制时有必要用热水浸烫吗 / 113
- 肉、骨烧煮中加冷水行吗 / 113
- 炒菜不刷锅好吗 / 113
- 铝锅炒菜比铁锅好吗 / 113
- 熬稀饭加碱好吗 / 113
- 用生冷自来水煮饭好吗 / 114
- 用面肥发面好吗 / 114
- 硫磺能熏蒸馒头吗 / 114
- 味精不能在高温下使用吗 / 114
- 炒鸡蛋放味精增加鲜味吗 / 115
- 扁豆未煮透能食用吗 / 115
- 土豆能带皮食用吗 / 115
- 冻鱼能用热水冲烫吗 / 115
- 用水浸泡猪肉好吗 / 115
- 烧焦的鱼和肉能吃吗 / 116
- 多吃油渣好吗 / 116
- 油炸食物的油能反复使用吗 / 116
- 沥青褪鸡、鸭毛适宜吗 / 116
- 食油放置灶旁好吗 / 116
- 绿豆芽发得越长越好吗 / 117
- 能用冷水浸泡干腌菜吗 / 117
- 饺馅一定要挤掉水吗 / 117
- 桂花花椒等是良好的调味品吗 / 117
- 巧克力是高级补品吗 / 118
- 吃葡萄要吐葡萄皮吗 / 118
- 烧肉时要先放盐吗 / 118
- 火锅汤营养丰富吗 / 118
- 酸菜能多吃吗 / 119
- 饭菜要“趁热吃”吗 / 119
- 盒饭套餐能成为正餐吗 / 119
- 吃啥就能补啥吗 / 119
- 能用搪瓷制品盛放食物吗 / 120
- 少吃饭多吃菜好吗 / 120
- 沸水泡茶不好吗 / 120
- 早餐能先吃冷食吗 / 121

饭后吃水果有益健康吗 / 121

炒鸡蛋要放味精吗 / 121

方便面是垃圾食品吗 / 121

煲汤时间越长越好吗 / 122

牛奶喝得越多越好吗 / 122

多吃瘦肉有益无害吗 / 122

饭后能马上排便吗 / 123

猪肉比牛肉好消化吗 / 123

鲜肉反复冷冻能保鲜吗 / 123

烧菜时能用白酒代替料酒吗 / 124

炒菜要油锅冒烟再下菜吗 / 124

能用温水解冻冻肉吗 / 124

“活鱼活吃”营养价值高吗 / 124

五、孕产妇保健篇

自然流产是坏事吗 / 127

怀孕早期作妇科检查会流产吗 / 127

孕妇过期妊娠自然生产好吗 / 127

剖腹产比自然分娩好吗 / 127

30岁以上生头胎要剖腹产吗 / 128

人流能靠营养补吗 / 128

视频显示终端前工作的孕妇易流产吗 / 128

孕妇看电视会导致畸胎吗 / 128

婴儿兔唇是因孕期吃过兔肉吗 / 129

生怪胎是前世作孽吗 / 129

春天是理想的受孕季节吗 / 129

生儿育女是命中注定的吗 / 130

孕妇的饮食有助于决定婴儿性别吗 / 130

“酸儿辣女”可信吗 / 130

新婚时生的孩子一定聪明吗 / 130

胎儿能接受“音乐胎教”吗 / 131

早知胎儿性别对孩子更依恋吗 / 131

孕妇应该多运动吗 / 131

孕妇服用维生素对胎儿有益吗 / 131

孕妇能食用桂圆吗 / 132

孕妇能随意服药吗 / 132

孕妇不能服药吗 / 132

孕妇应吃淡食吗 / 132

孕妇补钙过多好吗 / 133

孕妇水肿要忌盐吗 / 133

孕妇喝茶没关系吗 / 133

怀孕后还要戴乳罩吗 / 133

单侧卵巢切除不能结婚生育了吗 / 133

宫外孕后就不能生育了吗 / 134

初乳是“脏”的吗 / 134

来月经就不能喂奶吗 / 134

麦乳精能代替奶粉吗 / 134

躺着给婴儿喂奶好吗 / 135

“月子里”不能刷牙吗 / 135

“坐月子”不吃青菜、水果好吗 / 135

产妇多吃麦乳精能催乳吗 / 135

孕妇能穿高跟鞋吗 / 136

孕妇能自己使用利尿剂吗 / 136

孕妇能穿紧身衣服吗 / 136

孕妇能穿三角内裤吗 / 136

孕妇要多吃含钙食品吗 / 137

孕妇能长时间吹电风扇吗 / 137

孕妇能饲养宠物吗 / 137

孕妇过度静养好吗 / 138

药物流产不会伤身体吗 / 138

生孩子要选好季节吗 / 138

孕妇要多进行日光浴吗 / 139

孕妇住新装修的房子好吗 / 139

产妇在家分娩更方便吗 / 139
 坐月子衣服穿得越多越好吗 / 140
 产妇分娩后能马上就睡吗 / 140
 产妇产后要多吃炖母鸡吗 / 140
 产妇能以束腰恢复体形吗 / 141
 产妇能躺在床上给孩子喂奶吗 / 141
 产妇能服用人参进补吗 / 141
 产妇能多吃红糖吗 / 141
 哺乳期产妇能用香皂洗乳房吗 / 142
 蜜月旅游中怀孕好吗 / 142
 孕妇能多吃山楂吗 / 142
 孕妇能化浓妆吗 / 143
 孕妇能多吃豆制品吗 / 143
 孕妇能多吃方便食品吗 / 143
 孕妇能仰卧睡觉吗 / 143
 孕妇能多吃水果罐头吗 / 144

孕妇可食用火锅吗 / 144
 孕妇能用饮料代替开水吗 / 144
 孕妇怕发胖能节制饮食吗 / 145
 孕妇要多吃精米白面吗 / 145
 孕妇能多吃鸡蛋吗 / 145
 孕妇能多吃菠菜吗 / 146
 孕妇能贪吃冷饮吗 / 146
 孕妇喝骨头汤滋补吗 / 146
 孕妇能服用滋补药品吗 / 147
 孕妇营养越多越好吗 / 147
 孕妇全吃素食好吗 / 147
 产妇产后能马上减肥吗 / 148
 孕妇能多吃零食吗 / 148
 孕妇能营养过剩吗 / 148
 孕妇要多食动物肝脏吗 / 148

六、儿童保健篇

婴儿迟断奶好吗 / 151
 “粽子包”适合新生儿吗 / 151
 新生儿头发稀少有关系吗 / 151
 能把无奶汁的奶头让婴儿吮吸吗 / 152
 能让婴儿含着乳头睡觉吗 / 152
 塑料薄膜可用作尿布吗 / 152
 服草药能解婴儿胎毒吗 / 152
 头垢可保护婴儿的囟门吗 / 152
 婴儿拉青屎是因乳母吃青菜吗 / 153
 用母乳涂婴儿面部有益吗 / 153
 婴儿刮眉毛长大会俊秀吗 / 153
 婴儿久抱好吗 / 153
 盛夏给婴幼儿剃光头好吗 / 153
 婴儿适宜喂米糊吗 / 154
 婴儿坐着不哭闹就好吗 / 154

对婴儿的逗笑过多好吗 / 154
 能用闪光灯给婴儿拍照吗 / 154
 摇晃婴儿入睡好吗 / 154
 婴儿洗澡能过频吗 / 155
 婴儿鼻塞都是感冒吗 / 155
 亲吻婴幼儿好吗 / 155
 婴幼儿能食用蜂蜜吗 / 155
 赤脚对幼儿成长有作用吗 / 156
 能捏着孩子的鼻子喂药吗 / 156
 大声播放音乐对婴幼儿有益吗 / 156
 婴儿过早学坐好吗 / 156
 儿童常吃泡泡糖好吗 / 157
 喉片能随便给孩子服用吗 / 157
 能让孩子喝酒吗 / 157
 孩子长期吃葡萄糖有益吗 / 157

乳牙有病不要紧吗 / 157
孩子多吃菠菜好吗 / 158
孩子吃鱼子会笨吗 / 158
爆米花多吃点没关系吗 / 158
儿童摄入蛋白质越多越好吗 / 158
正餐间的零食会减弱儿童食欲吗 / 159
低脂肪饮食对儿童健康有利吗 / 159
补充维生素和矿物质可提高智商吗 / 159
多吃赖氨酸会使孩子聪明吗 / 159
用鱼肝油防治佝偻病妥当吗 / 160
鱼肝油能随便吃吗 / 160
小儿腹泻要补鸡汤吗 / 160
小儿病愈多吃才能弥补损失吗 / 160
孩子常喝饮料好吗 / 160
孩子吃水果多多益善吗 / 161
孩子吃含人参的食品才补吗 / 161
孩子发烧能吃鸡蛋吗 / 161
孩子不宜喝茶吗 / 162
孩子营养越多越好吗 / 162
孩子吃鸡蛋过多好吗 / 162
孩子吃皮蛋好吗 / 162
贴“符咒”能治好夜啼郎吗 / 163
儿童牙齿不好吃钙片有用吗 / 163
多喝止咳糖浆病好得快吗 / 163
孩子发烧能捂得太严吗 / 163
孩子不会患消化性溃疡吗 / 163
服用驱蛔虫药要忌油吗 / 164
长期给孩子补锌明智吗 / 164
孩子打喷嚏是感冒了吗 / 164
孩子出麻疹要“忌口”吗 / 164
多吃钙片孩子不得佝偻病吗 / 165
孩子弱视不要紧吗 / 165
夜间磨牙是有蛔虫吗 / 165
“马牙”要用针挑掉吗 / 165

孩子外伤后都要打破伤风针吗 / 166
乳牙脱落过早没关系吗 / 166
孩子睡觉打鼾正常吗 / 166
孩子误服水银会中毒吗 / 166
智商高的孩子就一定能够成才吗 / 167
孩子越胖越结实吗 / 167
出麻疹是不可避免的吗 / 167
高抛孩子好吗 / 167
“左撇子”儿童一定要纠正吗 / 168
顽皮孩子一定聪明吗 / 168
孩子穿紧身裤好吗 / 168
少女适合穿开裆裤吗 / 168
女孩子的发辫能扎得过紧吗 / 169
孩子戴有色眼镜好吗 / 169
能给孩子戴戒指吗 / 169
能给孩子涂指甲油吗 / 169
小女孩能烫发吗 / 170
眼睫毛剪掉可长得更长更美吗 / 170
孩子男扮女装好吗 / 170
能随意打孩子的后背后脑吗 / 170
孩子夹在父母中睡好吗 / 170
孩子能睡硬枕头吗 / 171
孩子能睡电热毯吗 / 171
能让孩子过早学走路吗 / 171
幼儿过早学写字好吗 / 171
带孩子上浴池洗澡好吗 / 172
能让孩子久坐便盆吗 / 172
让孩子吃饭前后做功课好吗 / 172
把孩子托付老人抚育好吗 / 173
老是代替孩子做事情好吗 / 173
近视孩子要在前排就座吗 / 173
剖腹产的孩子更聪明吗 / 173
孩子提出性问题能回避吗 / 174
早期入学会影响脑发育吗 / 174

孩子争吵都是坏事吗 / 174
教育孩子越早越好吗 / 174
独生子女的毛病多吗 / 175
孩子能用成人化妆品吗 / 175
背孩子会伤害儿童四肢吗 / 175
照料孩子与父亲无缘吗 / 175
能让孩子含咬铅笔吗 / 176
强行压抑孩子的感情适合吗 / 176
能一味迁就孩子吗 / 176

当众教子适合吗 / 176
能对孩子有求必应吗 / 177
吃饭时训斥孩子适宜吗 / 177
教育子女唠叨能起作用吗 / 177
教育孩子能口径不一吗 / 177
能在孩子面前自作聪明吗 / 178
能对孩子轻诺寡信吗 / 178
孩子要多服补药吗 / 178

七、美容保健篇

面膜法可减少皱纹吗 / 180
搽香粉能消除皱纹吗 / 180
维生素E能消除皱纹吗 / 180
皱纹真的能去除吗 / 180
专用一种洗发剂能保护头发吗 / 181
长期用染发剂适合吗 / 181
头发越烫越好看吗 / 181
香水浓度越高越好吗 / 181
进口化妆品质量才高吗 / 182
按摩会使皮肤松弛吗 / 182
洗脸次数越多越好吗 / 182
牙膏洗脸能使脸白嫩吗 / 182
纯甘油可滋润皮肤吗 / 182
沐浴后能立即化妆吗 / 183
生病时化妆好吗 / 183
唇膏能经常使用吗 / 183
激光美容是先进的美容术吗 / 183
梳头仅是为了美观吗 / 184
尼龙梳子梳头有益吗 / 184
梳头是由上往下吗 / 184
能留长指甲吗 / 184
饮茶有碍美容吗 / 184

单靠节食能减肥吗 / 185
只控制热量就能减肥吗 / 185
只要运动就能减肥吗 / 185
肥胖都是营养过剩引起的吗 / 185
游泳能减肥吗 / 186
健身跑是理想的减肥运动吗 / 186
跑步比走路减肥效果好吗 / 186
不吃早餐能减肥吗 / 186
减肥要限制饮水吗 / 186
常闻油烟味会发胖吗 / 187
面包会使人发胖吗 / 187
献血后人会发胖吗 / 187
冷水澡会发胖吗 / 187
练仰卧起坐可去掉“弥勒肚”吗 / 188
喝啤酒会喝大肚皮吗 / 188
减肥运动时穿得厚才有效果吗 / 188
脸胖能通过减肥瘦下来吗 / 188
学习紧张就不会发胖吗 / 189
蒸气浴能减肥吗 / 189
喝咖啡能减肥吗 / 189
减肥者适宜吃芥末吗 / 189
长了粉刺能用手挤吗 / 189

能用肥皂洗脸吗 / 190
洗脸水夏冷冬温好吗 / 190
能长时间浸泡在浴池里吗 / 190
睡觉前要卸妆吗 / 191
能直接用手指挑用化妆品吗 / 191
能过多使用化妆品吗 / 191
能经常使用增白化妆品吗 / 191
SPF值越高防晒效果越好吗 / 192
果酸护肤效果好吗 / 192
久放的化妆品能用吗 / 192
面部能经常按摩吗 / 193

面膜能频繁使用吗 / 193
洗头次数越多越好吗 / 193
夏天能化浓妆吗 / 194
减肥就是减轻体重吗 / 194
以水果代餐能减肥吗 / 194
束腰节食能减肥吗 / 195
用腹泻方式能减肥吗 / 195
不吃脂肪就可减肥吗 / 195
药物美容效果更好吗 / 195
矿泉水能滋润皮肤吗 / 196
能用冷热水交替洗脸吗 / 196

八、运动保健篇

“生命在于运动”吗 / 198
运动后能大量吃糖吗 / 198
剧烈运动后能饮啤酒吗 / 198
运动后能立即大量饮水吗 / 198
运动后能马上洗冷水澡吗 / 199
凡是运动都有益于健康吗 / 199
发烧时能进行运动吗 / 199
锻炼越吃力热量消耗越快吗 / 199
有用的运动做得越多越好吗 / 200
锻炼前吃东西对身体有害吗 / 200
轻微运动无益健康吗 / 200
运动后遗精是病态吗 / 200
锻炼时动作速度越快越有效吗 / 201
体力劳动能代替体育运动吗 / 201
运动时穿棉袜比化纤袜好吗 / 201
运动后鼻子发红是酒糟鼻吗 / 201
早晨锻炼最好吗 / 202
清晨树林里空气新鲜吗 / 202
晨起练功要憋便吗 / 202
跑步时只用鼻呼吸好吗 / 202

柏油路上能长跑吗 / 203
剧烈运动能驱除感冒吗 / 203
“饭后百步走，活到九十九”吗 / 203
早晨空腹跳就可长高吗 / 204
“掰腕子”斗力好吗 / 204
多吃蛋白质可提高比赛成绩吗 / 204
能经常玩电子游戏机吗 / 204
电子游戏增强智力吗 / 205
经常看通宵电影好吗 / 205
电影院正中座位最佳吗 / 205
舞厅是消除疲劳的理想场所吗 / 205
迪斯科舞健身防病吗 / 206
“卡拉OK”有益无害吗 / 206
打麻将通宵达旦好吗 / 206
什么人都适合钓鱼吗 / 206
室内养鸟有益健康吗 / 207
旅游者能喝生泉水吗 / 207
锻炼后酸疼要卧床休息吗 / 207
高架桥上可以进行锻炼吗 / 207
饮酒后能进行运动吗 / 208