



健康直通车 14

这样养生 可以更健康

改正您错误的健康认知

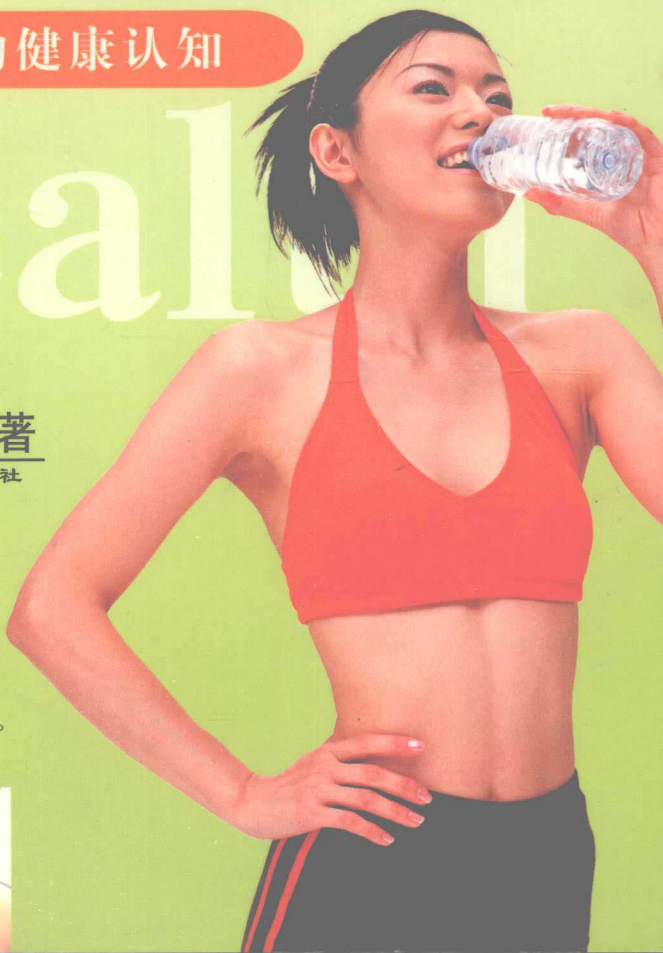
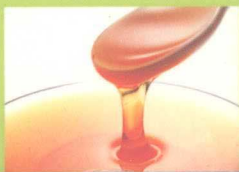
Health



庄淑芹◎著

中原农民出版社

民间的养生偏方何其多，
在没有正确的医学佐证下，
许许多多积非成是的
不当健康观念口耳相传，
是破坏你我健康的无形杀手。





健康直通车 14

这样养生 可以更健康



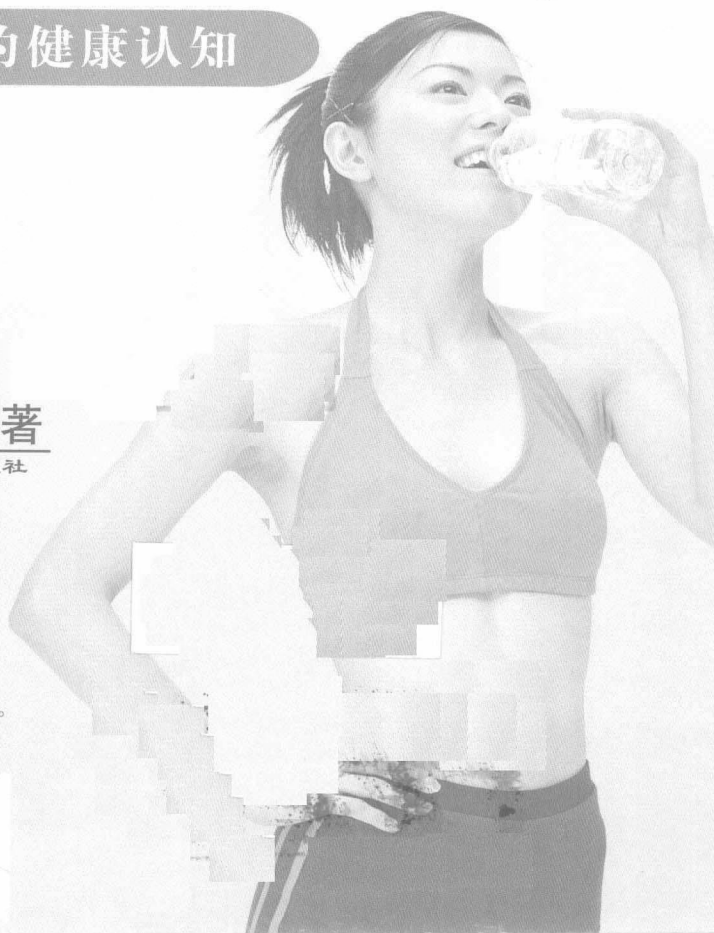
改正您错误的健康认知



庄淑芹◎著

中原农民出版社

民间的养生偏方何其多，
在没有正确的医学佐证下，
许许多多积非成是的
不当健康观念口耳相传，
是破坏你我健康的无形杀手。



台湾红蚂蚁图书有限公司授权出版

著作权合同登记号:图字 16—2004—48

图书在版编目(CIP)数据

这样养生可以更健康/庄淑芹著. —郑州:中原农民出版社,2005.3

(健康直通车)

ISBN 7-80641-845-8

I. 这… II. 庄… III. 养生(中医)—基本知识

IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 142403 号

出版社:中原农民出版社

(地址:郑州市经五路 66 号 电话:0371-65751257

邮政编码:450002)

发行单位:全国新华书店

承印单位:河南第一新华印刷厂

开本:890mm × 1 240mm

A5

印张:6

插页:1

字数:92 千字

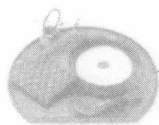
印数:1-4 000 册

版次:2005 年 4 月第 1 版

印次:2005 年 4 月第 1 次印刷

书号:ISBN 7-80641-845-8/R · 104 **定价:**12.00 元

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换



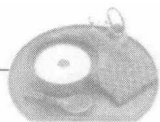
小错误·大问题

“吃出健康,活得长寿”可说是现代人追求与期待的生活,拥有健康,就有希望;健康是成功的基石,只有细心正确地维护它,才有美好的人生。然而,我们在坊间看见强调健康之道的书籍,难免有些不全之处。许多平日视为理所当然的健康之道,原来大多是错误与违反健康的做法。为此,本书特别提出反向思考健康保健的观念,整汇一般人常见错误的医疗、食补观念及养生保健之道,使读者从中得到正确的了解。

全书包括四个部分,分别叙及错误的养生保健观念。

第一部分:错误饮食法。从“提神饮料是否真能提神”到“蜂蜜若结晶是否表示过期”等问题,均一一详细解答。

第二部分:医药与疾病的误解。内容从探讨维生

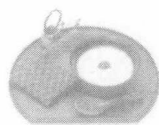


素的服用到弯腰背痛的矫正方式,条分缕析,巨细无遗。

第三部分:错误的运动观念。“从晨跑是否有益健康”谈起,到“夏天锻炼身体是否最好”,这些与运动密切相关的问题,对我们实有莫大的助益。

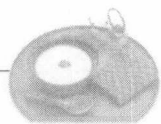
第四部分:养生的误解。这部分针对错误的养生保健观念作导正,从“高枕真的无忧”到“何种病患最忌乘飞机”,陈述分明,说解详尽。

这四部分错误的养生保健观念共计八十一则,周密详尽的陈述,期能导正人们似是而非的观念与做法,真正“活出健康来”!

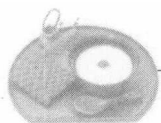


目 录

提神饮料真的提神?	(1)
天然食品真安全?	(4)
健康食品真健康?	(6)
碱性食品对健康有益?	(11)
断食疗法真有效?	(12)
喝牛奶百无禁忌?	(15)
生吃鸡蛋无妨?	(18)
酒醉来一杯浓茶?	(20)
啤酒对胃病患者有助益?	(22)
饮酒“作乐”乐无穷?	(24)
病人宜多吃水果?	(26)
水果代替蔬菜,还可减肥?	(29)
螃蟹与柿子相克?	(31)
儿童贫血可多食菠菜?	(33)



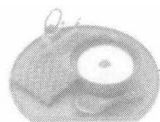
冷藏数日的菜汤仍可食?	(35)
发烧饮热茶好吗?	(37)
饮茶百利无害?	(39)
月经来潮,绝禁生冷?	(42)
人参补身,人人可食?	(45)
苦味木瓜牛奶汁,坏了?	(48)
蜂蜜结晶或起泡,坏了吗?	(50)
多吃维生素,有益健康?	(52)
多服维生素 E,青春常驻?	(55)
缺乏维生素 B ₂ ,引起夫妻口角?	(57)
鱼肝油对婴儿有益?	(59)
紧身内裤会造成睾丸癌?	(61)
乳头发黑,性经验丰富?	(64)
丰满女性,手脚不发冷?	(66)
经痛可服止痛药?	(69)
更年期是四十岁以后的事?	(71)
春药能壮阳?	(73)
青春痘是青春的象征?	(75)
牙痛,拔了它?	(77)
口臭,来一片口香糖?	(80)



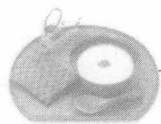
- 小孩不会动脉硬化? (83)
- 手脚戳伤,该冷敷或热敷? (85)
- 小外伤立即冲洗伤口? (87)
- 异物入眼,用自来水清洗? (89)
- 痛、痒,擦一点软膏? (91)
- 止痛,吃颗阿司匹林? (93)
- 红药水与碘酒可合用? (96)
- 消炎药人人可服? (98)
- 假性近视可以治愈? (100)
- 痛风限制饮食即可? (102)
- 多给予癌症病人喜爱的饮食?
..... (104)
- 老人痴呆症者,脑筋短路?
..... (107)
- 癫痫病人不发病,可自行减轻药量?
..... (109)
- 糖尿病患者,只忌糖与淀粉?
..... (112)
- 频服降压药,降压有效? (114)
- 中风者禁忌知多少? (116)
- 关节炎可吃肥肉? (118)



胆固醇不可取?	(120)
安眠药和中药共服没影响? ...	(122)
中药能排解胆结石?	(124)
睡不着,吃安眠药吧?	(126)
伤口越清洁越好?	(128)
手术禁忌知多少?	(130)
就医无禁忌?	(133)
盛夏不易着凉?	(136)
目测小便异常就是病?	(138)
一天掉两百根头发不正常? ...	(140)
恼人狐臭,就喷芳香剂?	(142)
姿势正确可治疗腰酸背痛? ...	(144)
早餐前晨跑有助健康?	(146)
运动时不可喝水?	(148)
高尔夫球适合所有人?	(150)
日光浴对身体有益?	(152)
夏天锻炼身体最适宜?	(154)
高枕真无忧?	(156)
洗澡随意洗,过瘾就好?	(158)



卫生棉条会不会弄破处女膜？	(160)
不孕,男人应先检查？	(162)
高龄产妇一定得做羊水穿刺？	(165)
眉笔会导致失明？	(167)
睡不到八小时对身体有影响？	(169)
黄昏小睡,有助熬夜？	(171)
整夜用电毯易入眠？	(173)
性交太剧会暴毙？	(175)
戴帽子可防中暑？	(177)
背着孩子睡觉,容易香甜？	(179)
哪些病人忌乘飞机？	(181)



提神饮料真的提神？

打破沙锅问到底

我是个职业妇女，每天除了上下班，还要料理一些家事，常常弄得累不可支，有几次看到电视广告上，一位先生开会时非常疲劳，连身上的领带都想回家，这时他就喝了些提神的東西，立刻变得精神百倍，迅速恢复体力。诸如此类的产品很多，实在很吸引我。家中的大儿子今年要参加高考，常见他念书到三更半夜，我这个做母亲的感到于心不忍，想买提神饮料来补充全家人的体力，这个做法有效吗？每天喝是好是坏呢？

健康博士解答

事实上，提神饮料内含有酒精，饮后问题不少。现



代人生活忙碌,常由于工作压力、睡眠不足、考试竞争等多种原因,使得精神不济。为了减轻疲劳,提高效率,不少人选用提神饮料来振奋身心,就连传播媒体也大力鼓吹。但你可知道,这些所谓消除疲劳、强化肝脏的提神饮料,饮后问题可多着呢!

一般提神饮料分两类,一类是便利商店、杂货店皆可买到的奥利多、康贝特等提神饮料,但大多没有明显的成分标示;另一类是经权威部门认可,只能在药店販售的药用提神饮料。

而这些饮料添加许多“振奋身体”的成分,共分三大类:

一、内含酒精

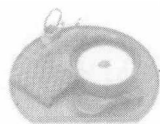
有些提神饮料酒精含量高达11%,饮后会感到微醺,影响对动体的辨识力,若开车易发生危险。

二、过量的维生素

一些提神饮料成分标示令人怀疑,如维生素、天然氨基酸……维生素及矿物质含量不尽详实,以致人们无法正确、适量摄取每日所需的维生素剂量,造成肝脏的负荷。

三、内含咖啡因

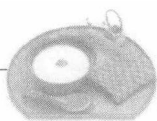
咖啡因一直是提神饮料的配方之一,即使是少量



服用,但长时间下来,仍会对神经系统及肝脏造成伤害,不可不慎。

所以,为了确保健康,请勿任意饮用标示不明或夸张不实的提神饮料,以免长期造成身体的负担。而且,感觉疲劳其实是一种警示保护的作用,适度的休息才是保健之道。

◆ 这样养生可以更健康 ◆



天然食品真安全？

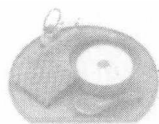
打破沙锅问到底

我是个家庭主妇，一个礼拜固定抽三四天上超市采购。最近看到一些食品包装标榜“天然食品”的字样，受到不少主妇们的青睐，大为畅销，许多人赞不绝口，说这些食品绝不添加防腐剂或喷洒农药，令我非常心动，然而，这些天然食品真的“天然”吗？

健康博士解答

这些年来，我们不时可从报章杂志或电视媒体得知蔬菜有农药残留、肉类有肉毒杆菌、米有镉水、加工食品有糖精、防腐剂等许多令人闻之色变的消息。

听闻这些报道后，很多人大叹今日真是“饮食危



险”的时代。但生而为人,自是以食为天,于是标榜着“天然”二字的食物堂皇上市,结果在崇尚自然、安全的风气下,快速席卷整个食品市场。

然而,天然食品真的安全吗?事实并不尽然。

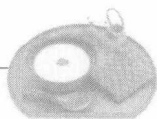
其一,一些标榜天然食品的外包装上的成分记载不尽翔实,甚至有些故意漏失标明,因此消费者很难确认“天然成分”的真伪或剂量。

其二,宣称不施化学肥料、不洒农药的蔬果,可倍加令人质疑,也非小市民可以确证查知。

此外,由于天然食品强调不含添加剂、防腐剂等有害健康的成分,所以食物不易保存,即使是真空包装仍有极限。

由此可知,强调“天然”食品的原意是好,但真伪难辨,而且成分令人质疑,保存不易也是一大隐忧。

面对天然食品与加工食品的选择,消费者实在头痛不已。因此,为了您吃得健康,可采取如下方法:自种水耕蔬菜,自制糕饼面点,可自行烹煮的食品尽量不假外求,清洗蔬菜以水慢滴的方式,可清洗一部分的残余农药;开水煮沸后,开启壶盖再煮5分钟,可使过多的氯气挥发掉……总之,从生活中的每一个小动作去创造真正的“天然”食品,较市面上所谓天然食品来得安全。



健康食品真健康？

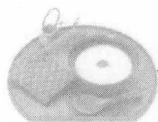
打破沙锅问到底

中国人真是礼多人不怪，每逢年节送礼的日子，市面上便推出各式各样的礼品来吸引顾客。

不能免俗的，我也和先生一起去选购食品礼盒，刚踏进店里，便看到一系列标榜健康食品的礼盒，而且价钱惊人，小小一瓶就要不少钱，老板说现在流行这类食品，但流行归流行，它真的健康吗？

健康博士解答

健康食品和天然食品有着或多或少同样的问题——它是否健康与安全。据了解，从国外到国内目前正吹起一股健康食品的风潮，尤其是在生活水准与



经济能力提升的今天,市面上的健康食品,小小一瓶,动辄上百元,然而购买的却大有人在,其追求健康的心态是不难想像的。

但花了大笔钞票,是否真正买到健康呢?

据日本商品检验所做的健康食品调查显示,几乎天天都有民众抱怨一些健康食品如小球藻、酵素制品、蜂王乳等食用后有拉肚子、呕吐,甚至出疹子的现象。

虽然国内尚未有正式的统计数据显示健康食品有负面效果,但也常听闻吃后并无“特别健康”,反而会有口感极差、恶心的现象。

为此,我们必须注意市面上的健康食品,若标示不明或成分不详,最好不要选用。当然,你必须具备一些选用健康食品的基本常识,例如:高丽人参精、人参茶,并非全部含有促进血液循环的人参皇草,而含量多者也不表示为上品,因为它对高血压、心跳过快的人是不适用的。

另外,标示“水溶性叶绿素”的绿叶植物与藻类加工品更是大有问题,因为叶绿素只溶于油,不溶于水。

其他如牡蛎精、蚬精,也因河川污染,多含过量的铅与砷,食用后反而造成肝脏及身体的负荷。至于酵素食品以内含大量矿物质与钙质为诉求,事实上,成分