

BUKE BUZHI DE
200GE JIANKANG WUQU



不可不知的 200个 健康误区

肖斌·编著

你相信健康的体魄源自冬练三九夏练三伏吗？

你觉得得了糖尿病只要常吃“无糖食品”就可以高枕无忧了吗？

你总是认为明亮的灯光比昏暗的光线更有利于保护视力吗？

如果你的回答是“是的”，那就大错特错了！

似是而非的误区比未知的疾病还可怕，正确的健康观念比昂贵的药物更有用
你需要的并非灵丹妙药，而是一本给予正确健康指导的保健手册！



上海科学技术出版社



不可不知的 **200**个 健康误区

肖斌◎编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(C I P)数据

不可不知的200个健康误区 / 肖斌编著. — 上海 :
上海科学技术出版社, 2010.8

(健康是金系列)

ISBN 978-7-5478-0323-3

I. ①不… II. ①肖… III. ①保健-基本知识 IV.
①R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第099848号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版发行
(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

浙江新华印刷技术有限公司印刷 新华书店上海发行所经销

开本 787×1092 1/18 印张 $11\frac{2}{3}$ 字数200千

2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0323-3/R · 88

定价: 24.80元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

≡ 内容提要 ≡

本书从现代人生活的实际需要出发,从科学性、实用性、大众性的角度入手,精心归纳总结了日常生活中200个人们熟视无睹的健康误区,并通过科学分析和通俗讲解,给出正确的认识和具体做法。这些健康误区主要涉及习惯常识、日常起居、生活饮食、美容塑身、两性保健以及疾病防治等方面。阅读本书,能帮助您走出误区,为您健康生活保驾护航。

前言

人生中什么最重要？毋庸置疑的答案是——健康。如果没有健康，那么所有的幸福都将变得遥不可及。可你知道吗？有很多我们常识上以为是正确的健康理念，原来是错的；有很多一直被我们所遵守的健康法则，却在威胁甚至正在危害着我们的健康，有时甚至是致命的！这绝非危言耸听！

健康观念上的盲点比可怕的疾病更容易伤害我们，因为它具有很大的欺骗性和持续性，让我们身在其中却无法察觉。这些看似平常的现象和习惯，如果不能及时纠正，久而久之，就会严重危害我们的健康，甚至导致各种可怕的疾病。所以，日常生活中，在衣食住行柴米油盐的细节中间，在接受各种各样的健康知识时，就一定要注意识别那些健康陷阱，而对于我们原来一直深信不疑的一些健康理念，也要进行科学地反思，看是否真的合理，是否真的健康，从而真正培养起良好的健康习惯，享受美好人生。

这是一本有关现代家庭生活细节与健康常识的科学指南，更是日常保健的“妙计锦囊”。拥有它，您就能从容不迫地解决生活中经常遇到的棘手难题，重视那些本不该忽略的生活细节，在忙碌的生活中找到一把开启健康之门的钥匙。

本书从策划到写作，得到了何玉花、张璐路、张媛、魏巍、薛翠玲、郑建斌、王维、苑晓丹、季慧、杨春明、张来兴、李淳朴、赵冰清、袁婉楠、李洁、陈莉、李良、李淑云、曾晓丽、顾新颖、陈莉等朋友的宝贵建议和大力支持，在此深表感谢。

编著者

2010年3月

❧ 目 录 ❧

健康常识篇

误区1	饭后百步走，活到九十九	2
误区2	冬练三九，夏练三伏	3
误区3	千金难买老来瘦	4
误区4	最补不过老母鸡	5
误区5	癌症就是绝症	6
误区6	吃饱喝足才健康	7
误区7	久病自成医	7
误区8	早餐无须重视	8
误区9	牙疼不是病	9
误区10	感冒刚好，不会再被传染	10
误区11	无糖食品不含糖	11
误区12	彻底拒绝脂类物质	12
误区13	生吃鱼胆能解毒	13
误区14	鱼刺卡喉后喝醋咽饭团	13
误区15	常喝骨头汤可以补钙	14
误区16	浓茶可解酒	15
误区17	多喝咖啡醒脑提神	16
误区18	戒烟发胖，所以不如不戒	17
误区19	饭后一支烟，赛过活神仙	18
误区20	“高枕”无忧，低枕无妨	19
误区21	便秘就是大便干结	20
误区22	按摩治疗颈椎病	21

生活起居篇

误区 23	液晶显示屏不伤害眼睛	24
误区 24	使用油烟机时不开窗	25
误区 25	居室内养花越多越好	26
误区 26	冬季不开窗通风	26
误区 27	白、软、厚的卫生纸很卫生	27
误区 28	花露水无危害	29
误区 29	蚊香驱蚊不会有害	30
误区 30	长期使用染发剂	31
误区 31	一天到晚吹空调	32
误区 32	在昏暗的灯光下看书有损视力	33
误区 33	电热毯随意买	34
误区 34	睡前饮酒能助眠	35
误区 35	通宵娱乐，身心放松	35
误区 36	吸烟能提神	36
误区 37	常戴口罩可防感冒	37
误区 38	床垫不用更换	38
误区 39	夏天“光膀子”凉快	39
误区 40	穿得厚一定暖和	40
误区 41	打鼾就是睡得香	41
误区 42	软床睡觉好	42
误区 43	蒙头睡觉对健康没有影响	43
误区 44	赖床是享福	44
误区 45	睡得越多精神越好	45
误区 46	起床后立即叠被	46
误区 47	不勤换牙刷	47
误区 48	药物牙膏防牙病	48
误区 49	口香糖能健齿	49
误区 50	避孕药物随意用	50
误区 51	炎热夏季凉水洗脚	51
误区 52	用洗手液比香皂洗手好	51
误区 53	憋急了才去厕所	53
误区 54	皮肤瘙痒用手抓	54

误区 55	喝白酒能预防寒冷	54
误区 56	吃饭时可以看电视	55
误区 57	饭后喝茶有助消化	56
误区 58	饭后吃水果有助消化	57
误区 59	看书时光线越强越省力	57
误区 60	常挖鼻孔干净又安全	58
误区 61	经常挖耳朵才卫生	59
误区 62	午餐后立刻小睡	60
误区 63	夏季人人都该午睡	61
误区 64	午睡时间越长越好	62
误区 65	习惯翘“二郎腿”	62
误区 66	老花镜随意戴	63
误区 67	太阳镜随意戴	64
误区 68	便前洗手是多余	65
误区 69	盐水漱口更卫生	66
误区 70	多晒太阳有好处	67

日常饮食篇

误区 71	使用油漆筷子	70
误区 72	餐桌上铺塑料布	70
误区 73	盐吃得越少越好	71
误区 74	炒菜时油水越多越好	72
误区 75	蔬菜先切后洗	73
误区 76	“歪瓜裂枣”好吃且营养更丰富	74
误区 77	长期吃粗粮	75
误区 78	绝对素食	76
误区 79	恐惧肉类，坚决不吃	76
误区 80	午餐随便凑合	77
误区 81	喝水越多越健康	78
误区 82	不渴不喝水	79
误区 83	狼吞虎咽吃饭香	80
误区 84	食物要趁热吃	81
误区 85	用洗洁精洗水果	82

误区 86	吃水果多多益善	82
误区 87	喝维生素 C 果汁饮料更健康	83
误区 88	空腹吃水果	84
误区 89	新鲜肉比冻肉好	85
误区 90	吃鱼要活杀现吃	86
误区 91	鱼吃得越多越好	87
误区 92	维生素越多吃越好	88
误区 93	高纤维食物不限量	89
误区 94	豆腐吃得越多越健康	90
误区 95	多吃醋有好处	90
误区 96	食用生蜂蜜	91
误区 97	新鲜茶叶营养价值高	92
误区 98	用沸水冲茶损失营养	93
误区 99	刚出炉的面包不能马上吃	94
误区 100	海鲜配啤酒是一大享受	94
误区 101	海鲜味美，人人适宜	95
误区 102	偏食腌制食物	96
误区 103	嗜食“烧烤”	97
误区 104	“洋快餐”但吃无妨	98
误区 105	豆浆不用煮熟	99
误区 106	常吃生鱼片	99
误区 107	经常空腹吃鱼	100
误区 108	牛奶带袋加热	101
误区 109	煮粥加碱口感好	102
误区 110	汤泡米饭吃	103
误区 111	红壳鸡蛋比白壳鸡蛋好	103
误区 112	吃生鸡蛋补身体	104
误区 113	用冷水冷却煮熟的鸡蛋	105
误区 114	西瓜冰冻才好吃	106

美容塑身篇

误区 115	自制面膜一定安全	110
误区 116	勤洗脸可以去油	110

误区 117	舔嘴唇可保湿	111
误区 118	所有化妆品都放进冰箱	112
误区 119	不能用香皂洗脸	113
误区 120	以第一感觉来判断香水	114
误区 121	防晒霜防晒指数越高越好	114
误区 122	塑身内衣能健美身材	115
误区 123	穿高跟鞋健美又时尚	116
误区 124	常年穿牛仔裤	117
误区 125	减肥越多越快效果越好	118
误区 126	减肥和塑身是一码事	118
误区 127	谈“脂”色变	119
误区 128	节食减肥	120
误区 129	饥饿疗法瘦身效果好	121
误区 130	吃辛辣食物减肥	122
误区 131	多出汗能减肥	123
误区 132	光吃菜不吃饭可以健康减肥	124
误区 133	蒸桑拿能减肥	125
误区 134	药物减肥快速方便	125

运动健身篇

误区 135	空腹晨练有益健康	128
误区 136	锻炼最佳在清晨	129
误区 137	雾天运动, 凉爽湿润	129
误区 138	运动时鞋子随意穿	130
误区 139	运动前的热身没必要	131
误区 140	家务劳动可替代体育锻炼	132
误区 141	肌肉越疼, 锻炼越有效	133
误区 142	运动的时候不能喝水	134
误区 143	晨练后睡“回笼觉”	135
误区 144	酷暑时节运动之后猛冲冷水澡	136
误区 145	急性扭伤后热敷并按摩	137
误区 146	膝关节是承重关节, 不容易受伤	137

两性保健篇

误区 147	乳房检查不必重视	140
误区 148	妇检不必年年都做	141
误区 149	用生水清洁私处	142
误区 150	“难言之隐”自行用药洗护	143
误区 151	阴道出血就是月经	143
误区 152	清洗阴道越勤越好	144
误区 153	“安全期”很安全	145
误区 154	产妇满月即可恢复性生活	146
误区 155	男性不会患乳腺癌	147
误区 156	自慰是慢性前列腺炎的“罪魁祸首”	148
误区 157	饮酒能助性	149
误区 158	前列腺切除后就没有“性”福可言	150
误区 159	一滴精十滴血	151
误区 160	“壮阳”药物随意用	152
误区 161	男性没有更年期	152
误区 162	女性不用“补肾”	153
误区 163	六味地黄丸“大补”	154
误区 164	热水坐浴对前列腺炎百利无害	155

疾病防治篇

误区 165	含有胆固醇的食物对身体有害	158
误区 166	凭自我感觉估计血压高低	158
误区 167	血压一降就停药	159
误区 168	降压快是好事	160
误区 169	模仿他人的降压方案	161
误区 170	血脂化验正常就无需治疗	161
误区 171	2型糖尿病不使用胰岛素	162
误区 172	得了糖尿病，眼睛只盯在血糖上	163
误区 173	糖尿病患者不能吃水果	164
误区 174	患了糖尿病，就要终身服药	165
误区 175	冠心病和高血压是老年人才得的病	166

误区 176	心脏病患者术后要一直静养	167
误区 177	胸痛就是心脏病	167
误区 178	脂肪肝不痛不痒不是病	168
误区 179	血压正常不会脑中风	169
误区 180	中风发病突然, 不可预防	170
误区 181	肩周炎“帽子”随便戴	171
误区 182	风湿病就是“风”和“湿”	172
误区 183	口腔溃疡就是“上火”了	173
误区 184	大便出血就是痔疮	174
误区 185	感冒是受凉引起的	174
误区 186	乙肝女性不能生育健康宝宝	175
误区 187	乙肝的抗病毒治疗无关紧要	176
误区 188	只要注射疫苗就能防各种感冒	177
误区 189	耳鸣不是病	178

药物施用篇

误区 190	任意改变用药剂量	182
误区 191	酒与安眠药同服有助睡眠	182
误区 192	服用苦药可加糖	183
误区 193	润喉片能随便吃	184
误区 194	治感冒用“特效药”	185
误区 195	腹泻就用止泻药	186
误区 196	便秘经常服泻药	187
误区 197	有外伤就贴创可贴	188
误区 198	中药无毒副作用	189
误区 199	凭着感觉随意停药	190
误区 200	排毒养颜胶囊能长期服用	191

健康常识 篇

在日常生活中，我们都能接触到很多在民间流传已久的所谓的保健养生的常识。这些“常识”或是口口相传的保健谚语，或是代代沿袭的养生观念。但用今天科学的眼光来衡量，有些是经不起推敲的。

误区

1

饭后百步走，活到九十九

“饭后百步走，活到九十九”，这是千百年来流传下来的有关健康长寿的谚语，被许多人奉为养生保健之圭臬。可是，饭后的“百步走”，真的能令我们健康长寿、活到“九十九”吗？

正解

不是所有的人都适合饭后散步，而且这个“饭后”的时间也要拿捏得恰到好处。对大部分人来讲，饭后立即进行散步或运动是不利于健康的，而对患有某些疾病的人还会造成严重危害。

从消化生理功能来说，饭后胃正处于充盈状态，这时必须保证胃肠道有充足的血液供应，以进行初步消化。饭后的适当休息，可保证胃肠道能够得到更多的血液供应。有些人认为的“吃饱”，不过是胃感觉到了涨满，而营养却没有吸收进体内，身体仍处于“饥饿”状态。在短短十几分钟的进餐过程中，吃进去的食物根本来不及消化，就更不用提吸收了。这个时候匆忙起身行走，势必会有一部分血液集中到运动系统中去，由此延缓了消化液的分泌，破坏了胃的正常消化，容易诱发功能性消化不良。因此，若要散步，最好在饭后20~30分钟之后再行“百步走”。

健康警句

“饭后百步走”适合平时活动较少，尤其是长时间伏案工作的人，也适合较胖或胃酸过多的人。这些人如果饭后散步20分钟，有助于促进胃肠蠕动，有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收，对身体健康也是有利的。



误区 2 冬练三九，夏练三伏

所谓“冬练三九，夏练三伏”只是一种磨炼意志的说法，实际上对健身而言，这种做法是违背科学规律的。

正解

在高温环境中锻炼，人体只能靠大量出汗来散热。出汗过多，血液浓度增高，血黏度也随之升高，电解质特别是钾便会随汗液流失。而人到老年后或多或少会出现血管弹性下降、血黏度增加的情况，如果此时不注意补充水分和钾，就极易诱发心律失常、冠心病、急性心肌梗死和脑血栓等疾病。另外，在高温条件下，人体还常通过神经调节，使体表皮肤血管扩张、血流加速，以加快体表散热速度。这些无疑会使心脏的搏出量加大，加重心脏负担，心肌耗氧量也会随之增加。然而，由于体表皮肤血管扩张，体内血液重新分布，如腹腔内血管收缩，反过来又会减少心肌供血、供氧，又会大大地加重心脏负荷，可诱发冠心病或猝死。因此，在炎热的夏季要想锻炼身体，最好在气温较低的清晨或傍晚进行。

“冬练三九”的说法对患有慢性支气管炎、哮喘、高血压、冠心病、中风的病人也不利。这是因为在冬季锻炼，寒冷可使人的皮肤、皮下组织、血管收缩，周围血管阻力增大，导致血压升高，从而引起血黏度增高，最终可导致冠心病患者发生心绞痛、心肌梗死等；还可使血管脆裂而发生中风，使患慢性支气管炎、哮喘的病人旧病复发。因此，患有上述疾病的病人只宜在冬天做一些轻微的室内活动。

健康馨语

老年人夏季锻炼时要选择天气较为凉爽的清晨和傍晚，锻炼前最好喝些水，锻炼后如出汗多可吃些水果或喝些果汁以补充钾，运动时应随身携带急救药品。而在冬季锻炼时要做好保暖工作。

误区3 千金难买老来瘦

肥胖是引发心血管疾病及某些癌症的直接或间接因素，过度肥胖、超重对健康不利，因此“千金难买老来瘦”成了许多人的养生之道。但盲目地追求身轻体瘦，对健康也有许多不利的影响。

正解

身体偏瘦可导致多种疾病，如体瘦者内脏下垂的发病率很高，最明显的是胃下垂。体瘦者骨折发病率也相对较高，据一组研究资料显示：年过半百之后，体重比年轻时减轻10%以上的女性，60岁以后极易发生髌骨骨折；而体重增幅在10%以内的女性，发生股骨骨折的危险显著减少。这是因为“老来瘦”女性更易患骨质疏松症，故中年以后体重大大减轻的女性应当格外小心。

体瘦者易致骨折的另一重要原因是缺乏丰满而坚韧的肌肉及皮下软组织支持，对外来强力冲击无法起到缓冲作用。而且，年老体瘦者，由于皮肤变薄、干枯；皮脂腺排泄减少，皮肤病的发病率也显著增高，如老年性糠疹、皮肤角化症、皮肤瘙痒症等。此外，体瘦者对各种疾病的抵抗力也相对较差，特别是当罹患某些慢性消耗性疾病及恶性肿瘤时，因机体缺乏营养储备，营养状况会迅速恶化，脏腑组织呈现衰竭状态的时间比一般人快得多。

所以，不要一味地把“老来瘦”作为健康的标准，而应合理安排膳食，同时进行适度运动，这样才能保持健康、合理的体重指标。专家提醒，体重不足是营养不良的明显表现，老年人的标准体重（以千克为单位）：男，身高（厘米）-100；女，身高（厘米）-105。如果低于标准体重15%，属于体重不足，应当增加进食量和补充营养。

健康警句

在一定时期内，我们的体重一般不会下降得很快。如果中老年朋友在

短时期内出现体重下降很快的现象，那么就需要引起警惕了，因为这往往是重大疾病发生的先兆，应立即去医院检查，以免贻误病情。

误区

4

最补不过老母鸡

一直以来，人们认为在病后或者产褥期，用老母鸡炖汤比用普通鸡炖汤更能“滋补”身体。因此，“最补不过老母鸡”的说法在我国已经流传了千百年。可是，现代医学研究发现，这个传统的强身进补的说法并不科学。

正解

鸡肉的营养成分主要是蛋白质，其次是脂肪、维生素和矿物质等。老母鸡和仔鸡相比，首先，仔鸡的肉里含蛋白质较多，而老母鸡肉中蛋白质含量较少。其次，老母鸡的肉中多是弹性结缔组织，只能被人体少量吸收；而仔鸡的肉细嫩，含弹性结缔组织较少，更有利于人体消化吸收。另外，由于老母鸡的饲养期较长，体内的有毒有害物质蓄积也更多。

一般仔鸡肉占体重的60%左右，且仔鸡肉经蒸煮之后，纤维便会分离，变得细嫩、松软适口。而老母鸡的肉只占体重的40%左右，其中大多是脂肪和弹性结缔组织。弹性结缔组织是一种不溶于水的弹性蛋白质，质地坚韧不易嚼碎，只能被人体少量吸收。所以说，老母鸡营养价值并不比普通鸡肉高。

健康馨语

在选购鸡的时候，最好选择饲养期接近一年的仔鸡，因为这种鸡不仅肉质鲜嫩可口、营养价值高，而且容易烹饪。