



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUJUEHUA GONGZUOSHU

您一生必读的健康索引 

盘点健康误区、纠正错误观点
倡导科学保健、引导健康生活

您不可不知的 500 个

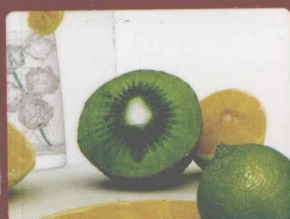
Nin BuKe BuZhi De 500 Ge JanKang WuQu

健康误区

主编 侯国新 谢英彪

本书献给勇于自我管理健康的朋友！

一书在手 健康无忧...



人民军医出版社
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

您不可不知的 500 个

您不可不知的 500 个

健康误区

主编：王陇德 副主编：王陇德

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心



中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

您不可不知的 500个健康误区

NIN BUKE BUZHI DE 500 GE JIANKANG WUQU



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

您不可不知的 500 个健康误区 / 侯国新, 谢英彪主编. —北京: 人民军医出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5091-3828-1

I. ①您… II. ①侯…②谢… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 090508 号

策划编辑: 崔晓荣 文字编辑: 王久红 王玉梅 责任审读: 吴 然

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 三河市祥达印装厂 装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm×1010mm 1/16

印张: 13.25 字数: 201 千字

版、印次: 2010 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001~5000

定价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

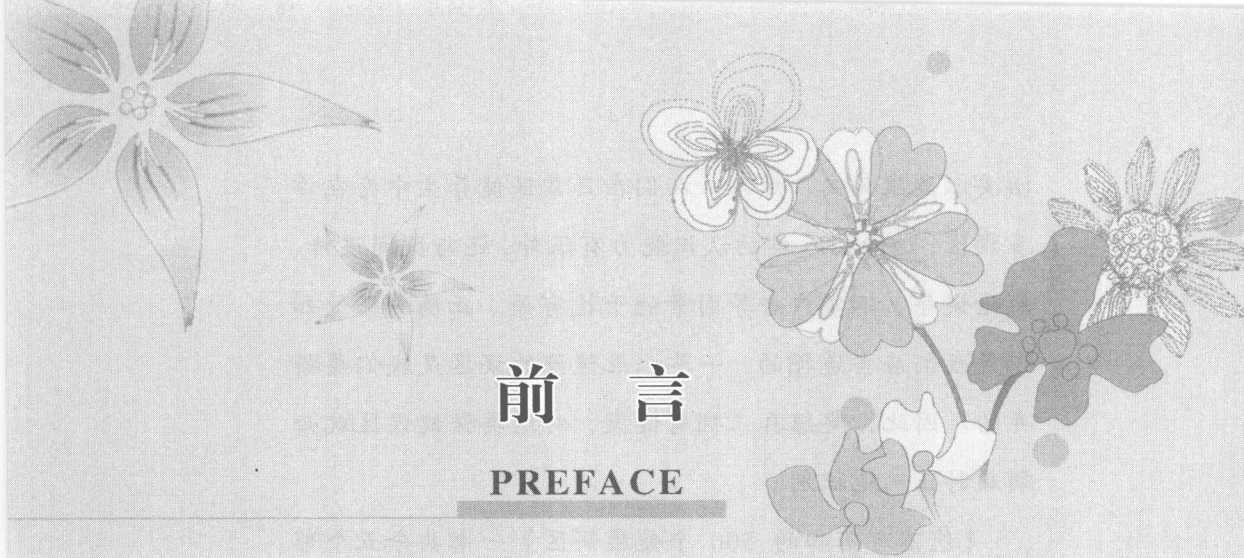
购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内容提要

SUMMARY

本书是由临床医师和健康教育专家共同编写的健康通俗读物,共分五个部分,分别对运动健身、起居养生、饮食营养、食补药补、就医用药等方面的健康常识进行盘点,旨在纠正一些认识误区和错误做法,倡导科学保健。在每一小标题中提出错误观点后,然后以较为简洁的文字说明它错在哪里,正确的做法是什么。本书适合生活快节奏的各类人群阅读参考,希望本书能成为你和家人健康长寿的好帮手。



前言

PREFACE

在 20 世纪末，80 多位诺贝尔奖获得者齐聚纽约，讨论“21 世纪人类最重要的是什么”。对于这一问题，他们的共同回答是：健康！

健康是什么？在 1948 年以前，很多学者认为健康就是无病，又称“一要素”的健康定义。这种认识对人们的养生实践虽然有一定的指导作用，但并不是很大。1948 年世界卫生组织成立时，在宣言中明确提出，健康还包括心理和精神因素，有人称之为“三要素”健康定义。由于这个定义较为全面，有力地指导人们的养生实践，在以后的 40 年中，世界平均寿命提高了 30 岁左右。20 世纪 90 年代，环境污染日益严重，故在对健康的定义中又加入了环境因素，成了“四要素”的健康定义。

健康是人类从事一切活动的基础，是生活和事业的动力源泉。钱用光了我们还可以去赚，但是，如果没有了健康我们还会有什么？因此，健康是生命的本钱，生

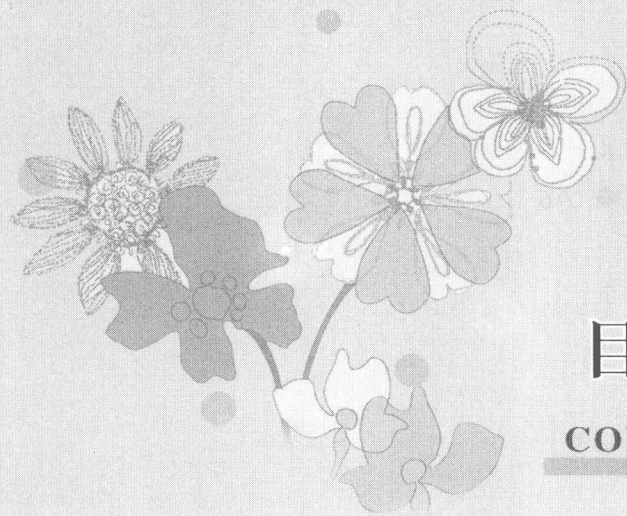
活要以健康为本。然而，人们在日常保健养生中存在许多误区，这除了人类的认识能力有限外，还与民间误传、舆论误导、不实广告等因素的干扰有关。正确的保健知识是我们应当遵循的，一些以讹传讹的误区是我们要摒弃的。因此，要想真正拥有健康，对这类保健误区就必须及时正确地识别。

《您不可不知的 500 个健康误区》一书共分五个部分，分别对运动健身、起居养生、饮食营养、食补药补、就医用药等方面的健康常识进行盘点，旨在纠正一些认识误区和错误做法，倡导科学保健。在每一小标题中提出错误观点，然后用较为简洁的文字说明错在哪里，怎样做才能确保健康。

希望《你不可不知的 500 个健康误区》能成为你和家人健康长寿的好帮手。

谢英彪

2010 年 2 月 18 日



目 录

CONTENTS

一、运动健身误区 / 1

健身运动项目男女有别 / 1

练健美操可改善体形 / 1

运动前应吃饱 / 2

运动应空腹 / 2

运动后立即坐下来休息 / 3

运动后立即大量饮水 / 3

运动后马上洗冷水澡、游泳、吹风或用空调 / 3

运动后应马上进餐 / 4

在运动中或运动后大量饮用白开水 / 4

运动强度越大，减肥效果越好 / 4

运动量越大效果越好 / 4

锻炼模式要始终如一 / 5

去健身房里流汗可提高生命质量 / 5

身体不胖不瘦，无须锻炼 / 5

每周一次剧烈运动可替代其他几天的运动锻炼 / 5

只练自己感兴趣的肌肉 / 6

- 健美锻炼前不必做热身运动 / 6
- 健美锻炼时动作没必要那么准确 / 6
- 冬天晨练得早起 / 6
- 冬季有雾也应坚持户外锻炼 / 7
- 冬泳包治百病 / 7
- 所有的人都可冬泳 / 7
- 冬泳的时间越长越能锻炼身体 / 8
- 闻鸡起舞 / 8
- 仰卧起坐只要坚持做,就能达到减肥目的 / 9
- 仰卧起坐做得又快又猛是腹部肌肉力量加强的表现 / 9
- 仰卧起坐时身体偏向一侧也无妨 / 9
- 爬山是中年人最好的锻炼方式 / 9
- 跑步是最好的健身方法 / 10
- 浑身“疼痛”才算是运动有收获 / 10
- 热敷可以使损伤部位快速痊愈 / 10
- 边看书边锻炼 / 10
- 运动到大汗淋漓才有效 / 10
- 女士不能练举重 / 10
- 老年人都可以采用卵石路健身 / 11
- 青少年可以常穿运动鞋 / 11
- 光脚穿运动鞋 / 11
- 清晨在花树丛中做深呼吸运动好 / 11
- 晨练后睡回笼觉爽 / 12
- 每天坚持慢跑 30 分钟,可以有效减肥 / 12
- 停止锻炼使人发胖 / 12
- 反复锻炼同一个部位能最快地增强力量 / 13
- 用哑铃锻炼效果不明显 / 13
- 哑铃只练上肢 / 13
- 哑铃不适合老年人 / 14
- 夏季烈日炎炎亦运动 / 14
- 夏季运动后衣服汗湿无须换 / 14



- 长时间做深呼吸有益健康 / 14
- 长期坚持退步走 / 14
- 运动时应穿纯棉服装 / 15
- 大量出汗就能减脂 / 15
- 多做运动就能把食物消耗掉 / 15

二、起居养生误区 / 16

- 漱口水天天漱, 清凉干净 / 16
- 刷牙直上直下, 持续时间短 / 16
- 挤含氟牙膏超过 1 厘米 / 16
- 长期使用同一种药物牙膏 / 17
- 孕产妇不能刷牙 / 17
- 牙膏中木糖醇含量越高护齿效果越好 / 18
- 用盐刷牙既消毒又洁齿 / 18
- 用硬牙刷刷牙好 / 18
- 多吃钙片预防蛀牙 / 18
- 牙齿白就健康 / 19
- 矫正牙齿越早越好 / 19
- 矫正牙齿不过是为了美观 / 19
- 床头放闹钟 / 20
- 习惯在床上思考明天应做的事情 / 20
- 平时睡得少, 双休日多睡可补充体力 / 20
- 起床后立即叠被 / 20
- 坐公交车时抓紧时间打个盹儿 / 21
- 多晒太阳有好处 / 21
- 嘴唇干了可用舌头舔 / 21
- 梦有碍健康 / 21
- 习惯跷二郎腿 / 22
- 乳房自检没必要 / 22
- 连续看电视 3 小时以上又何妨 / 22

- 女性穿高跟鞋才美 / 23
- 直接试用柜台的化妆品 / 23
- 晒太阳越少越好 / 23
- 热天赤膊最凉快 / 24
- 太阳镜颜色越深越护眼 / 25
- 夏天冷水浴最舒服 / 25
- 防晒霜每天抹一次就行 / 25
- 花露水可随意使用 / 25
- 打喷嚏应捂嘴捏鼻 / 26
- 空调应保持恒温或准恒温状态 / 26
- 洗桑拿大量出汗可减肥 / 26
- 冬季衣服越厚越暖和 / 27
- 冬季空调温度高才舒服 / 27
- 就算有空气污染也没必要戴口罩 / 28
- 阴部不必天天清洗 / 28
- 皮肤瘙痒用手抓 / 28
- 冬季天天洗澡皮肤才不会瘙痒 / 29
- 围巾口罩挡风御寒 / 29
- 洗牙会洗掉牙釉质 / 29
- 囊肿与痤疮是一回事 / 29
- 睡眠时间越长越好 / 30
- 静止不动等于休息 / 30
- 有屁憋着别放 / 31
- 高枕才无忧 / 31
- 随意减肥 / 31
- 搓麻将既轻松又悠闲 / 31
- 门窗紧闭睡得暖 / 32
- 蒙头大睡不愿醒 / 32
- “全副武装”防冻疮 / 33
- 做家务对健康没啥好处 / 33
- 使用地毯既时髦又舒适 / 33



- 要舒适就多用空调 / 34
尖尖皮鞋冬来俏 / 34
冬天热水洗脸更干净 / 34
冬天高温洗澡最舒适 / 35
老年人穿鞋别那么讲究 / 35
学生应整天穿运动鞋 / 35
肥胖与睡眠没有关系 / 35
泡吧是城市生活的潮流表现 / 36
烟酒是高品质生活的表现 / 36

三、饮食营养误区 / 37

- 运动后多吃荤 / 37
晚餐要丰盛 / 37
节食才减肥 / 38
减肥单吃青菜水果不吃饭 / 38
吃辛辣食物可以减肥 / 38
晚餐只吃菜不吃饭可减肥 / 39
冬令进补主要补蛋白质 / 39
冬季最宜吃火锅 / 39
饭后应吃点薄荷糖 / 40
吃饱喝足才有利于健康 / 40
腌制食物可以经常吃 / 40
早餐可吃可不吃 / 41
剩饭菜做早餐方便 / 41
快餐式早餐方便 / 41
早餐=油条+豆浆 / 42
早餐靠零食充饥 / 42
早餐边走边吃 / 42
早餐不吃主食 / 42
一“盅”两“件”做早餐 / 43

- 宴席不离生食 / 43
- 进食速度应快 / 43
- 饿了才吃饭 / 43
- 含有谷物的食品都是健康食品 / 43
- 米越白营养价值越高 / 44
- 只吃菜肴不吃粮 / 44
- 酥香小点代主食 / 44
- 米、面食品热吃、凉吃都一样 / 44
- 少吃主食好 / 45
- 多吃醋有好处 / 45
- 食物只要经过煮沸，就可以达到消毒、杀菌、防病目的 / 45
- 食物变质煮沸后可再吃 / 46
- 收碗吃剩菜 / 46
- 细菌怕盐，所以食用咸肉、腌鱼等就不用消毒 / 46
- 什么都进消毒碗柜 / 46
- 食物储存温度越低越好 / 47
- 冰冻的食物没有细菌 / 47
- 生熟不分刀菜板 / 47
- 装衣服用的塑料袋也可装食物 / 47
- 用白纸或报纸包食物比较卫生 / 47
- 用卫生纸擦拭餐具与水果比较卫生 / 48
- 用抹布擦桌子比较卫生 / 48
- 洗衣粉去餐具油渍 / 48
- 洗碗筷必用清洁剂 / 48
- 纯天然食品对健康无害 / 48
- 营养品可代替天然食品 / 49
- 吃人造黄油无忧 / 49
- 洋快餐营养丰富 / 49
- 加了添加剂的食品一定有害健康 / 49
- 含有多多种氨基酸的食品就是高级营养品 / 49
- 没有咸味的食品就不含盐 / 50



- 吃咸点没关系 / 50
- 食不厌精 / 51
- 畜肉可代替鱼肉 / 51
- 胃溃疡患者忌吃辛辣食物 / 51
- 胃溃疡患者只能吃细软食物 / 51
- 糖尿病患者吃糖类越少越好 / 51
- 多吃糖会得糖尿病 / 52
- 糖尿病患者只要严格控制主食就行 / 52
- 高脂血症患者只要限制脂肪摄入就行 / 52
- 骨质增生患者无须补钙 / 52
- 喝肉骨头汤可有效补钙 / 53
- 肾结石患者不能补钙 / 53
- 老年人饮食越清淡越好 / 53
- 儿童早餐宜简单、单一，忌复杂多样 / 53
- 儿童应多进肉食 / 53
- 大人吃什么婴儿也就吃什么 / 54
- 脱水蔬菜远比薯片营养好 / 54
- 蔬菜营养不如鱼、肉、蛋类好 / 54
- 蔬菜可久存 / 54
- 吃豆芽应去掉豆瓣，吃馅儿应挤去菜汁 / 55
- 蔬菜生吃才有营养价值 / 55
- 先切菜后洗菜 / 55
- 蔬菜菌藻不见面 / 55
- “围边菜”好看又好吃 / 55
- 蔬菜该趁着新鲜吃 / 56
- 菜帮、菜梗难下咽，弃之无妨 / 56
- 吃素不吃荤 / 56
- 素食者宜多吃些油脂、糖、盐 / 57
- 素食者选用几种“减肥蔬菜”即可 / 57
- 素食者不用补充复合营养素 / 57
- 胡萝卜能做下酒菜 / 57

- 用菠菜煮汤好 / 57
- 含水果的零食才健康 / 58
- 水果是零食，可吃可不吃 / 58
- 水果可当主食 / 58
- 吃水果可以减肥 / 59
- 吃水果能清洁口腔 / 59
- 水果比蔬菜有营养 / 59
- 水果可代替蔬菜 / 59
- 饭后应吃水果 / 60
- 水果腐烂后将腐烂部分挖去后即可食用 / 60
- 水果榨汁喝更好 / 61
- 吃水果应削皮 / 61
- 香蕉放在冰箱里保鲜好 / 61
- 给宝宝吃水果不必择时 / 62
- 感冒了吃西瓜败火 / 62
- 巧克力对人的健康没有好处 / 62
- 黑巧克力防心脏病，可放心多吃 / 62
- 果冻是一种富含营养的零食 / 63
- 果冻没有脂肪，可多吃 / 63
- 常吃果脯、蜜饯可以代替新鲜水果 / 63
- 坚果营养丰富，可以多吃一些 / 64
- 鱼干和肉干中的脂肪含量会比鲜肉低，多吃无妨 / 64
- 发霉的花生只要烧熟煮透就可放心食用 / 64
- 嚼口香糖能健齿 / 64
- 瘦肉不含大量脂肪 / 64
- 凉菜鱼肉应唱主角 / 65
- 爆炒禽畜肉好处多 / 65
- 刚屠宰的猪、牛肉最新鲜，质量最好 / 65
- 老母鸡补身体最好 / 66
- 鱼吃得越多越好 / 66
- 没有鳞的鱼胆固醇含量高 / 66



- 活鱼活吃 / 67
- 吃生鱼，多蘸芥末和醋，就可杀死寄生虫 / 67
- 动脉粥样硬化患者不能吃蛋类食物 / 67
- 鸡蛋含有大量胆固醇，中老年人不宜食用 / 68
- 红壳蛋比白壳蛋好 / 68
- 煎煮鸡蛋越老越好 / 68
- 旺蛋营养价值高 / 69
- 臭鸡蛋照样可以吃 / 69
- “功能鸡蛋”比普通鸡蛋好 / 69
- 茶叶煮鸡蛋香 / 69
- 劳累后应进补鱼、肉、蛋 / 69
- 运动后多吃荤 / 70
- 豆浆冲鸡蛋更有营养 / 70
- 饮豆浆不用煮熟 / 71
- 什么人都可以天天喝豆浆 / 71
- 食用豆制品越多越好 / 71
- 空腹喝牛奶好 / 72
- 煮牛奶应加糖 / 72
- 喝牛奶会使胆固醇增高 / 72
- 玻璃瓶装牛奶更新鲜 / 72
- 牛奶高温灭菌和巴氏灭菌无区别 / 73
- 牛奶都应煮开了喝 / 73
- 深加工牛奶好 / 73
- 高温久煮牛奶好 / 73
- 用铜器加热牛奶好 / 73
- 吃冰冻牛奶好 / 74
- 牛奶与橘子同食 / 74
- 老年人饮用牛奶引发白内障 / 74
- 海鲜多吃无妨 / 74
- 海鲜满桌不嫌多 / 75
- 虾米直接煮汤味才鲜 / 75

- 醉虾可生食 / 75
- 高汤有营养 / 75
- 老火汤最有营养 / 76
- 爱喝“独味汤” / 76
- 喝滚烫的汤舒服 / 76
- 饭后喝汤 / 77
- 餐后喝碗咸味汤舒服 / 77
- 汤泡米饭好吃 / 77
- 儿童饭前应喝水或饮果汁 / 77
- 补水越多越好 / 78
- 饮水宜少 / 78
- 尽量喝时新茶 / 78
- 要用沸水冲泡茶叶 / 78
- 头遍茶不饮太浪费 / 79
- 饮茶越多越好 / 79
- 隔夜茶不能喝 / 79
- 喝浓茶不好 / 80
- 隔年茶不能要 / 80
- 红茶不如绿茶好 / 81
- 茶饮料可以代替茶水 / 81
- 食用高蛋白食物后应饮浓茶 / 82
- 餐后应饮浓茶 / 82
- 饭后应马上饮茶 / 82
- 浓茶解酒 / 83
- 早晨起床后应喝杯自来水 / 83
- 早起第一杯水应喝盐水 / 83
- 可用隔夜自来水 / 83
- 久置的开水但饮无妨 / 84
- 咖啡、可乐可以经常喝 / 84
- 应多喝酸味饮料 / 84
- 应多喝甜味饮料 / 85