



昭光健康直通车

鲁 美 编著

走出健康误区 ZOUCU JIANKANG WUQU

生活中来的 1000个自救常识



山东美术出版社

鲁 美 编著

走出健康误区 ZOUCU JIANKANG WUQU

生活中来的 1000个自救常识



山东美术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出健康误区：昭光大众健康直通车/鲁美编著. — 济南：
山东美术出版社，2009.1
ISBN 978-7-5330-2642-4

I. 走… II. 鲁… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第170667号

责任编辑：徐 嫣 吴 晋

策 划：鲁美视线

策划编辑：董保军

装帧设计：灵动视线

出版发行：山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编：250001)

http: //www.sdmspub.com

E-mail: sdmscbs@163.com

电话：(0531) 82098268 传真：(0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市顺河商业街1号楼 (邮编：250001)

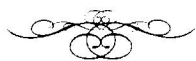
电话：(0531) 86193019 86193028

制版印刷：山东新华印刷厂临沂厂

开 本：787×1092毫米 16开 23.25印张

版 次：2009年1月第1版 2009年1月第1次印刷

定 价：29.80元



不生病的健康生活人人可为 细节决定一生健康

走出健康“雷区”，树立科学健康观是本书的主题。作者根据国内外百名专家在生活中总结出来的权威保健常识，纠正大众人群在日常生活中1000个错误认识和错误生活习惯。以引导各类人群走出“健康陷阱”。

这是一本荟萃了与现代人生活息息相关的新知识、新科学、新观念的健康百科全书，也是一本关爱自己和亲朋身体健康的理想科普读物，更是一本专业、完备的家庭健康指南。

前言

有人说：一个人年轻时恨不得拿命换钱，年老时恨不得拿钱换命。

但人们常常忘了：年轻时赚钱未必不要命，年老时再多的钱也换不来命。

从古代社会开始直到上个世纪七十年代末，中国老百姓几乎挨了一辈又一辈的饿，绝大部分人根本顾不上谈健康。

从上个世纪八十年代初到这个世纪开始，穷了几代的老百姓一下子挤入了拼命赚钱的队伍，为了赚钱只管拼命，还是顾不上谈健康。

新世纪伊始，好像一觉醒来一样，人们突然发现，钱包里或多或少总不至于空了，可健康却一下子不知道跑哪里去了。甚至还不如饥饿的年代，那时候面朝黄土背朝天，吃糠咽菜喝生水，却不知癌症为何物，甚至感冒发烧也比现在少得多。而现在食不厌精、脍不厌细、割不正不食，千奇百怪的病却跑了出来，大小医院人满为患，几乎人人谈病色变了。

于是，人们终于想起来谈健康了。

于是，大街小巷，网上网下，漫天飞舞着滋补、壮阳、治病、卖药的广告，不管有病的、没病的好像都忙着亡羊补牢，急切地找

回健康。可眼前的事实是，常常刚跳出虎口又掉进了狼窝，本想去西天朝圣却误入了草地泥潭，越是挣扎得紧，越是陷得深。

健康到底在哪里？我们到底还能不能把它找回来？

这个世纪开始，真正的专家们也开始研究如何找回健康，研究结果发现，健康不在教科书中，也不在医院里更，不在补药堆中，而是在人们的日常生活里。过去的二十年，健康更快地离我们而去，除了急功近利的工业化、城市化造成的可怕的环境污染之外，更多的是人们在日常生活中进入了健康的误区。

这本书的写作目的就是警示和引领人们走出健康的误区。这些误区在哪里，读者们可细细看去，怎样才能走出误区，读者细细看后自然明白。

这本书借鉴和引用了当代国内外一百多位健康专家最新的研究成果，指出了影响和损害人们健康的、日常生活中司空见惯的1000个误区。

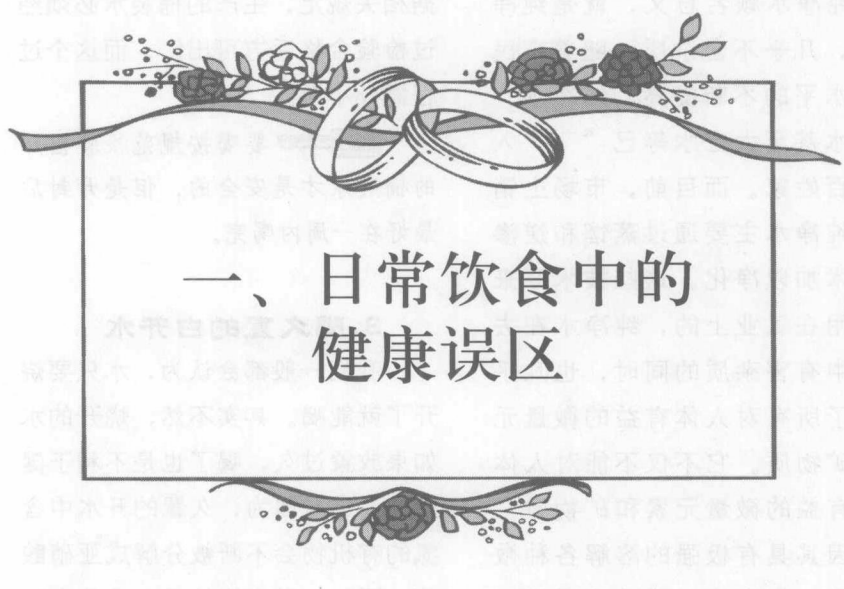
这1000个误区仿佛是1000个陷阱，你看了可能会大吃一惊，可能会十分后怕：原来我每天都在远离健康走向疾病！

而我们则殷切盼望着多一些人读到这本书，多一些人远离陷阱，找回健康。

目 录

一、日常饮食中的健康误区	1
(一) 饮水误区	2
(二) 饮茶误区	5
(三) 饮酒误区	10
(四) 食用鸡蛋的误区	14
(五) 饮用牛奶的健康误区	17
(六) 餐桌误区	21
(七) 饮食习惯误区	51
(八) 吃水果的误区	64
二、日常起居中的健康误区	71
(一) 家庭卫生误区	72
(二) 食品储藏、装盛误区	82
(三) 洗漱中的健康误区	86
(四) 睡眠休息的健康误区	93
(五) 居住环境的健康误区	105
(六) 其他生活习惯的健康误区	109
三、运动健身中的健康误区	123
四、时尚生活中的健康误区	143
五、职场健康误区	159
六、婴幼儿保健中的健康误区	167

七、男性日常生活中的健康误区	221
八、女性日常生活中的健康误区	237
(一) 孕产妇生活健康误区	238
(二) 女性减肥中的健康误区	261
(三) 女性美容中的健康误区	269
(四) 女性健康中的误区	282
九、老年人日常生活中的健康误区	295
十、医疗保健中的健康误区	317
十一、心情与心理上的健康误区	359



一、日常饮食中的 健康误区



(一) 饮水误区

1. 常饮纯净水

纯净水顾名思义，就是纯净的水，几乎不含杂质。随着市民生活水平的不断提高，纯净水、超纯水甚至太空水等已“飞”入寻常百姓家。而目前，市场上销售的纯净水主要通过蒸馏和反渗透技术加以净化。这些技术原来是应用在工业上的，纯净水在去除水中有害杂质的同时，也几乎去除了所有对人体有益的微量元素和矿物质。它不仅不能对人体补充有益的微量元素和矿物质，而且因其具有极强的溶解各种微量元素、化合物、营养物质的能力，饮用后将溶解体内的微量元素，并排出体外，使体内物质失去平衡，若不及时加以补充可能致病。

 长期饮用纯净水会影响神经、肌肉和多种酶的活动，特别是老人和儿童，如不及时补充营养及钙质，容易缺乏营养和患缺钙症。

2. 喝刚灌好的桶装水

市面上售卖的桶装水不宜趁鲜喝，因桶装水装桶前一般会用臭氧做最后的消毒处理，刚灌好的桶装水里会含高浓度臭氧，而臭氧吸入人体后会有害健康。若将这些桶装水放置两三天，臭氧就会自然消失，这时再喝就无饮毒之忧了。根据相关规定，生产的桶装水必须经过检验合格后方可出厂，而这个过程需48小时。

 要喝按规范检验出厂的桶装水才是安全的，但是开封后最好在一周内喝完。

3. 喝久置的白开水

我们一般都会认为，水只要烧开了就能喝。其实不然，烧开的水如果放置过久，喝了也是不利于健康的。这是因为，久置的开水中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐，同时，微生物的介入难免会加速含氮有机物的分解。亚硝酸盐对身体的危害众所周知，它具有很强的与体内血红蛋白结合的能力，会妨碍血液正常的运氧功能。所以，开水最好当天喝完。另外，反复烧开的水也不宜饮用，它同样含有亚硝酸盐，并且开水反复加热，水中的有益元素就会被破坏，如果人们长期喝这种水会出现恶心、呕吐、头痛、指甲与嘴唇发紫、心慌等症。

状，严重的还能引起缺氧，甚至可能诱发癌症。

 饮用水最好是一次烧开，存放不超过一昼夜，也不宜在剩开水中加生水后再反复烧开。

4. 一次喝水过多

夏天出汗多，有人渴极了就咕咚、咕咚地一下子喝进很多水，这样做不好。俗话说：“渴甚忌急饮”，就是说，渴极了不要急忙大量饮水。因为这会增加心脏负担，使血液浓度降低，甚至可能出现心慌、气短、出虚汗等现象。渴极了，应先喝少量的水，停一会儿再喝。如喝了很多水，还是渴，这是“假渴”，是因为口腔、咽喉黏膜的过于干燥引起的，不是真正身体缺水，这时你可以喝一点醋，因为醋能刺激唾液分泌，你就不会感到渴了。

 喝水的正确方法：先用水漱口，润湿口腔和咽喉，然后喝少量的水，稍停一会儿，可以再喝少许，这样分几次喝，就不会因喝水过多而损害健康了。值得注意的是，劳动或运动出汗后，应及时补充点淡盐水。

5. 不管水垢

家里的水壶、暖瓶用不了多久，便有一层白色的物质沉积在壁

上，这就是水垢。许多人认为，水垢只是影响水壶、暖瓶、水龙头等的美观；烧开的水沉淀一下，水垢就不影响口感了；热水瓶中的水垢反正也看不到，不会有什么影响……而这些如不及时清除干净，经常饮用会引起消化、神经、泌尿、造血、循环等系统的病变，进而引起衰老。这是由于水垢中含有较多的有害金属元素如镉、汞、砷、铝等造成的。科学家曾对使用过98天的热水瓶中的水垢进行化学分析，发现有害金属元素较多：镉为0.034毫克、汞为0.44毫克、砷为0.21毫克、铝为0.012毫克。这些有害金属元素对人体危害极大。

 除垢小窍门：烧水壶有了水垢后，可将几勺醋放入水中，烧一二个小时，水垢即除。如要清除暖水瓶里的水垢，可以往里加些热的食醋，然后摇晃一会儿，水垢就除掉了。

6. 渴了才喝水

经常听人说：“我又不渴，干吗给我水喝？”

这里我们要强调的是，水乃生命之源，人像鱼儿一样离不开水。如果当你口渴时，你才想起喝水，这说明，机体内的水分平衡已经被破坏，人体细胞开始脱水，所以中枢神经发出要补充水的信号，人

才感到口渴。这时那些缺水的细胞正在备受煎熬，也许有些已经牺牲了，当救命水来的时候，它再也不能为你效力了。为了这些为身体健康努力工作的“员工”们，请你还是及时给它们增加生命原动力——水。缺水的临床表现分轻度、中度、重度，轻度可以表现为口渴，中度表现为口干、少尿、烦躁，重度甚至可以出现狂躁、幻觉、皮肤起皱。所以，当您感到口渴的时候，已经是轻度缺水了。因此，即使不渴，晨间、餐前1小时都应该饮1杯水。这样既可补充体内的水分，洗涤胃肠，又有助于消化，促进食欲。

据调查研究，有经常饮水习惯的人，患便秘、尿路结石者明显少于不常饮水的人。而且，还对心肌梗塞和中风等严重疾病有预防作用。

小贴士 水是维持人体生命活动正常运转和防病健身最重要的物质。水摄入不足，不但精神不振，口干舌燥，浑身无力，而且肝肾功能下降，毒性物质积蓄，病魔就会乘虚而入。

7. 喝千滚水

人们想当然地认为，水多烧一会儿更有利于健康，其实这和生水是没有多大区别的。所以，人们在烧水的时候，通常都会有意多烧一会儿，或者有的人水开了很久，才

想起来，然后去提。这样烧出的水就是千滚水。事实上，这种水是非常不利于健康的。因煮沸过久，水中不挥发性物质如钙、镁等重金属成分和亚硝酸盐含量很高。久饮这种水，会干扰人的胃肠功能，出现暂时性腹泻、腹胀；有毒的亚硝酸盐还会使血液中的血红蛋白失去携氧功能，造成机体缺氧，使口唇、指甲、皮肤青紫，出现头晕、头痛、心慌、胸闷、恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重者昏迷惊厥，甚至死亡。

小贴士 水沸腾之后，续烧的时间不宜过长，最好烧两三分钟就好了。如果自来水中氯的含量大的话，可以把壶盖揭开烧。

8. 喝蒸锅水

蒸锅水就是蒸馒头等的剩锅水，特别是经过多次反复使用的蒸锅水，亚硝酸盐的浓度很高。而有的人为了节约用水或者一时发懒不想烧开水就无所顾忌地饮用这种水，或用这种水熬稀饭，结果引发了亚硝酸盐中毒；值得注意的是水垢经常随水进入人体，还会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变，甚至引起早衰。

小贴士 白开水才是最好的饮品。请大家不要因为一时懒散大意痛饮蒸锅水而造成不必要的后果。

9. 喝不开的水

一般情况下我们饮用的自来水，都是经严密的氯化灭菌处理过的。氯处理过的水中可分离出13种有害物质，其中卤化烃、氯仿还具有致癌、致畸作用。研究证明，卤化烃、氯仿含量与水温变化及沸腾持续时间长短密切相关。当水温达到90℃时，卤化烃含量由原来的每千克53微克上升到177微克，超过国家饮用水卫生标准的两倍。专家指出，饮用未煮沸的水，患膀胱癌、直肠癌的可能性增加约21%~38%。但是一些人由于生活习惯或者生活节奏所致经常会迫不及待地饮用没有烧开的水，在这里我们想说的是，为了您的和他人的健康改掉不良的生活习惯。

 当水温达到100℃，这两种有害物质会随着蒸汽蒸发从而大大减少。如果继续沸腾3分钟，则可安全饮用。

10. 水中矿物质越多越好

矿泉水因含有人体所需的一些矿物质而深受喜爱。但是很多消费者片面地认为，水中矿物质含量越高越好，这就不对了。

在饮用水中应该含有适量、平衡的矿物质，但是水中矿物质含量超标时，也会危害人体健康。例如，当饮用水中的碘化物含量

在0.02~0.05毫克/升时对人体有益，大于0.05毫克/升时则会引发碘中毒。

 不要一味地迷信矿泉水。



(二) 饮茶误区

11. 越新鲜茶叶越好

俗语道“饮茶要新，喝酒要陈”，“新茶是茶，旧茶是草”这些说法在不知不觉中透露了人们对于茶的“喜新厌旧”。所谓新茶就是当年春季从茶树上采摘的头几批鲜叶加工而成的茶叶。为求其鲜嫩，一些茶农在清明节前就开始采摘，这样的茶被称为明前茶；在雨水节气前采的茶被称为雨前茶。

有相当一部分消费者以品新茶为乐，争相购买明前茶、雨前茶，认为茶叶越新鲜越好。其实并非如此，由于新茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物含量较高，这些都易使人的神经系统过度兴奋。此外，新茶中不经氧化的多酚类物质和醛类物质含量较多，对人的胃肠黏膜有非常强烈的刺激作用。

 饮用新茶一忌贪杯，二忌清晨空腹饮用，三忌临睡前饮用，四忌生理期饮用。对咖啡因和茶多酚比较敏感的人，如果想要享受新茶，可以选择将茶泡45秒后倒掉水再喝第二泡茶。

12. 浓茶可以醒酒

茶有利尿作用，酒后适量饮些茶水，可以加速酒精排泄，使人较快地解除醉酒状态。因此，以茶解酒的做法，是有一定道理的。由此，许多人就认为茶越浓就越能醒酒。据有关研究显示，饮酒后，酒中乙醇经过胃肠道进入血液，在肝脏中先转化为乙醛，再转化为乙酸，然后分解成二氧化碳和水，经肾脏排出体外。如果酒后再饮浓茶，茶中的茶碱有利尿作用，促使尚未转化为乙酸的乙醛进入肾脏，会对肾脏造成损害，还容易导致心律失常或心功能不全，特别是心脏功能欠佳的人可能会出现生命危险。另外试验证明，酒后饮用15克干茶叶冲泡的茶水，会使食物中的铁吸收量降低50%。

 酒后不宜多饮浓茶，可吃些柑橘、苹果之类的水果，冲杯果汁或糖水喝下也有助于解酒。当然，最好的办法是节制饮酒，尤其不要一醉方休。

13. 浓茶能医百病

日常生活中，有相当一部分人认为，茶不仅是一种安全的饮料，也是治疗疾病的良药，所以他们就毫无顾忌地饮用。殊不知，对有些人群来说，是不宜喝茶的，特别是浓茶。浓茶中含有的有些元素容易使人兴奋、失眠、代谢率增高，不利于休息，茶中的咖啡碱不但可以使高血压、冠心病、肾病等患者心跳加快，甚至心律失常、尿频，加重心脏负担，而且还能刺激胃肠分泌，这样极不利于溃疡面的愈合；茶中的鞣酸有收敛作用，会使肠蠕动缓慢，使人的便秘病症加重。此外，喝浓茶还会使人体对铁质的吸收量减少50%，日久可致缺铁性贫血。

 茶不是包医百病的灵丹妙药，患有神经衰弱、甲状腺亢进、肺结核、高血压、冠心病和肾病等患者不宜喝浓茶。

14. 鲜橘皮泡茶喝

橘子皮又名陈皮，是一味理气、健胃、化痰的常用中药。到食橘子的季节，很多人都喜欢用鲜橘子皮泡茶，但现在情况在变。近年来，果农摘下橘子后，大都用保鲜剂浸泡后再上市，保鲜剂能抑制细菌侵入，延长保鲜期，这对橘子瓤是没有影响的，但橘子皮残留着毒素，而且难以用清水洗涤干净，若

泡茶喝了，对人体有害。另外，橘树常遭病虫害，为防虫害，从开花到结果期间，一般都使用了大量的农药。这些残留在橘皮表面上的农药，经开水一泡便会溶解，人们喝了这种茶，便吸收了毒素。因此，未经处理的橘皮泡茶对人有害。俗话说，“橘皮用陈久者良”，就是说，即使未用保鲜剂泡过的鲜橘子皮代茶饮也发挥不出它应有的疗效。

小提示 橘子可以常吃，但不要吃太多，推荐每天吃1~3个橘子。一次吃得太多容易“上火”，可促发口腔炎或牙周炎，并可能出现皮肤发黄。

15. 空腹饮茶

毫无疑问，喝茶有好多好处，可是如果喝茶的时间和方式不对，不但不会促进健康，还会适得其反。因为茶叶含有咖啡碱成分，空腹喝茶，腹中无物，茶水直入脘腹，有如“引狼入室”。如果肠道所吸收的咖啡碱过多，会产生一时性肾上腺皮质功能亢进状况，出现心慌、尿频等不良反应。时间久了，还会影响人体对维生素B₁的吸收。所以自古以来就有“不饮空心茶”之说。

小提示 若有心悸、头痛、胃部不适、眼花、心烦等“茶醉”现象，可口服糖果或喝一些糖水加以缓解。

以缓解。

16. 饭后一杯茶

亲朋好友会聚一堂，一般饭后会沏上一壶好茶，边喝边聊，而医学专家指出，饭后一杯茶未必好。

茶叶中含有较多的鞣酸和茶碱。鞣酸进入胃肠道后，会抑制胃液和肠液的分泌，而胃液和肠液都是消化食物所不可缺少的。鞣酸还会与肉类、蛋类、豆制品、乳制品等食物中的蛋白质产生凝固作用，形成不易被消化的鞣酸蛋白凝固物。吃的蛋白质越多，喝的茶越浓，这一情况就越严重。大量的鞣酸对胃黏膜有较强的刺激作用，会引起胃功能失常，导致消化不良。鞣酸还会刺激肠道黏膜，从而阻碍肠道对营养物质的吸收。此外，茶叶中的茶碱具有抑制小肠吸收铁的作用。

小提示 长期在饭前饭后饮浓茶，会刺激口腔的味觉细胞，使味觉淡化，并减少唾液的分泌，从而使随后的饮食寡味。因此，在饭前半小时和饭后1小时之内，都不宜饮茶。即使平时饮茶，也宜饮清茶，少喝浓茶。

17. 不管茶垢

喝茶聊天是人生的一大享受。然而有些饮茶者茶杯里却泛黄发

黑，积攒下一层厚厚的茶垢用来显示自己是爱茶一族，有的人甚至以为有茶垢的茶具冲泡出来的茶更有味。殊不知，茶垢对人体健康是极为不利的。

科学研究显示，饮用水中含有一些无机矿物质和钙、锰及有害的重金属离子，如镉、汞、砷等。当水加热时，随着水温的升高，某些钙、镁离子溶解度下降，难溶盐浓度不断加大，当水被浓缩到一定程度时就沉淀析出。这些析出物可随水冲泡茶而进入茶杯中，茶水会迅速氧化生出褐色茶锈，其中含有镉、汞、砷等多种有害金属。而没有喝完或存放较长时间暴露在空气中的茶水，茶叶中的茶多酚与茶锈中的重金属物质便会发生氧化作用生成茶垢，并黏附于茶具内壁，且日积月累，越积越厚。

水和茶形成的茶垢随着饮茶进入消化系统，与食物中的蛋白质、脂肪和维生素等营养化合，生成难溶的沉淀，阻碍营养的吸收。同时，这些氧化物进入身体还会引起神经、消化、泌尿造血系统病变和功能紊乱，尤其是砷、镉可致癌，引起胎儿畸形，危害健康。

 茶垢沉积已久不好清洗，用加热过的米醋或用小苏打浸泡一昼夜，再用牙刷刷洗就可轻松清洗干净。“善饮者”应勤洗杯，

这样才能使茶叶这个保健饮品发挥更好的保健作用。

18. 喝菊花茶加冰糖

现在，越来越多白领喜欢泡杯菊花茶以清热美颜，尤其在秋天空气干燥，或进入饭店就餐时，很多人都喜欢喝菊花茶，不少人更是喜欢喝菊花茶时加上冰糖。但是专家提醒人们：不是人人都适应这种喝法的，对于患有糖尿病或血糖偏高的人来说最好别加糖，应单喝菊花。此外，还有一些脾虚、胃虚的人也不宜加糖，因为过甜的茶会导致这类人口黏或口发酸、唾液多，感到不适。

 菊花性凉，体虚、脾虚、胃寒病者，容易腹泻者不要喝。一般情况下，菊花茶最适合头昏、目赤肿痛、嗓子疼、肝火旺以及血压高的人喝。

19. 爱喝头道茶

很多人认为，茶叶第一遍泡出来的茶水营养最充足，而随着泡的次数越多，茶叶的营养价值就越低。但是，现代茶叶在种植、加工、包装的过程中难免会受到农药、化肥、尘土等物质的污染。头道茶其实是洗茶的水，应尽快倒出后再冲入开水，这样泡出的茶水才是最卫生的。

 忌饮头道茶。

20. 喝劣质茶或变质茶

我们都知道，茶极其不易保管，且易吸湿而霉变，而有些人出于爱茶和节约，不愿意舍弃已霉变的茶。殊不知变质的茶中含有大量对人体有害的物质和病菌，是万万不可饮用的。优质茶泡好后若放置太久，茶水也会因氧化和微生物繁殖而变质，这样的茶亦不可再饮用。因此，有好茶需及时享用。

 忌饮劣质茶或变质茶。

21. 保温杯沏茶

自从保温杯问世，受到很多饮茶者的欢迎。都认为在保温杯中沏茶，多放一些时间，也不会喝凉茶了。殊不知，这正是保温杯带给饮茶者的一大害处。茶叶在保温杯中长期浸泡，由于过热，使茶叶中含有的维生素类物质大部分被破坏，营养成分降低，芳香油大量挥发，而鞣质、茶碱则大量被浸出，这对人体健康是不利的。如果长期饮用这种茶汁，就会危害健康，导致消化、心血管、神经和造血系统的多种疾病发生。

 沏茶宜用陶瓷壶、杯，饮用温度以不超过37℃为宜。

22. 茶冲泡时间太长和反复冲泡

人们一般都会认为，茶泡的时间越久就会越香美，其实不然。冲泡时间太久，茶叶中的茶多酚、类脂、芳香物质等可以自动氧化，失去品尝价值；茶叶中的维生素C、维生素P、氨基酸等因氧化而减少，使茶水营养价值大大降低；茶水搁置时间太久，受到周围环境污染，茶水中微生物（细菌和真菌）数量较多，很不卫生。而过多的冲泡就会使茶叶中的某些有害成分也被浸出，因为茶中的微量有害元素往往是在最后泡出的。

 一般茶叶以冲泡三次为宜，多留无益。

23. 沸水泡茶损失维生素C，所以只喝85℃冲泡的绿茶

很多人担心用开水泡茶会让茶中的维生素C遭到破坏，因此他们常常选择不是特别开的水来冲泡绿茶，其实这是没有必要的担心。

生活中，只要水果和蔬菜摄入充足，人们一般无需用茶来供应维生素，所以不必拘泥于“沸水泡茶破坏维生素C”的禁忌。

另外，有些减肥的女士体质偏寒，代谢率较低，大量饮用这种绿茶会强化偏寒的体质，对减肥也并