

伪装的健康知识，比害人的毒药更容易伤害到我们，因为它具有很大的欺骗性，
我们如飞蛾投火般自己撞上去。

——王丹◎编著——

反省自以为是的

168个

健康误区



建立正确的意识 运用有效的方法 远离健康的误区

光吃饭不吃菜可以健康减肥？

常喝骨头汤可以补钙？

打呼噜就是睡得香？

豆腐吃得越多越健康？

口腔溃疡就是『上火』了？

不痛不痒就是健康？

.....

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



王丹◎编著

反省自以为是 的168个 健康误区

建立正确的意识 运用有效的方法 远离健康的误区

 新世界出版社
NEW WORLD PRESS



图书在版编目(CIP)数据

反省自以为是的 168 个健康误区 / 王丹编著. —北京:新世界出版社, 2009.7

ISBN 978-7-5104-0439-9

I. 反… II. 王… III. 保健 - 普及读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 108507 号

反省自以为是的 168 个健康误区

作 者:王 丹

责任编辑:连 慧

封面设计:天下书装

版式设计:韩东坡

责任印制:李一鸣 杨 军

出版发行:新世界出版社

社 址:北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部:(010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总编室:(010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部:+8610 6899 6306

版权部电子信箱:frank@nwp.com.cn

印刷:三河市华业印装厂

经销:新华书店

开本:710×1020 1/16

字数:160 千字 印张:14

版次:2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5104-0439-9

定价:24.00 元

版权所有,侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页等印装错误,可随时退换。

客服电话:(010)6899 8638

前言 PREFACE



你知道吗？有很多我们自以为很正确的健康理念，原来是错的；有许多我们原来一直遵循的健康法则，却给我们的健康带来了不利的影响。

伪装的健康守则，比害人的毒药更容易伤害到我们，因为它具有很大的欺骗性，让我们如飞蛾投火般撞上去。

有些常见的说法，例如：光吃饭不吃菜可以减肥、常喝骨头汤可以补钙、打呼噜就是睡得香、豆腐吃得越多越健康、口腔溃疡就是“上火”了等，这些都是一些误导人的健康法则。我们之所以对它深信不疑，除了我们的认知能力有限外，还与传统习俗、舆论误导、不实的广告宣传等因素有很大的关系。

因此，我们在接受各种各样的健康知识时，一定要注意那些健康陷阱，去芜存菁，去伪存真。对于我们原来一直信守的一些健康理念，也要反思一下，它们究竟是正确的吗？

如果你并不具备专业的医学知识，那么你需要这方面的专家来为你提供服务，最好还是贴身的、随时随地可以咨询的。

现在你找到她了，这就是《反省自以为是的168个健康误区》一书。

本书正是从识别健康误区、掌握科学方法的观点出发，从多方面展示了“认识不足反误事，习惯不当反受害”的生活常识，警示大家要及时反省一些自以为是的健康误区。本书系统地向大家介绍了在日常生活中，哪些认识是不正确的、哪些习惯是不科学的，我们又该如何走出这些健康误区，科学、合理地对待各种生活细节问题。





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“百宝箱”。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。

本书从家庭生活的实际需要出发，从大众性、实用性、科学性着手，精心归纳了日常生活中最常见的168个我们常常自以为是的健康陷阱，并通过科学的分析和通俗的讲解，指出正确的做法，希望它能帮助各位读者朋友改变不科学的生活习惯，轻松地走出健康误区，走向健康，走向幸福！



目 录 CONTENTS



- 误区1: 长期使用药物牙膏能防治牙病 / 001
- 误区2: “饭后百步走, 活到九十九” / 002
- 误区3: 不痛不痒就是健康 / 003
- 误区4: 午餐后抓紧时间小睡一会儿 / 004
- 误区5: 老年人记忆减退是正常现象 / 006
- 误区6: 蒙头睡觉对健康没有影响 / 007
- 误区7: 睡觉姿势对健康的影响不大 / 008
- 误区8: 酒只要不与药同服就没事 / 010
- 误区9: 经常吃绿色食品有益健康 / 012
- 误区10: 饭后喝茶有助消化 / 013
- 误区11: 糖尿病患者可以放心地食用木糖醇 / 014
- 误区12: 豆腐吃得越多越健康 / 015
- 误区13: 食物要趁热吃 / 016
- 误区14: 腌熏制品只要不变质就不会危害健康 / 017
- 误区15: 长期服用蜂胶产品有益健康 / 018
- 误区16: 打呼噜就是睡得香 / 020
- 误区17: 口腔溃疡就是“上火”了 / 021
- 误区18: 牙疼不是病 / 023
- 误区19: 冬季锻炼不用防寒 / 024
- 误区20: 喝凉水、凉饮料更解渴 / 025





反省自以为是 168 健康误区

- 误区21: 早晨是喝牛奶的最佳时间 / 026
- 误区22: 浓茶解酒很安全 / 027
- 误区23: 经常揉膝盖可以保养膝关节 / 028
- 误区24: 饭后吃水果有助消化 / 029
- 误区25: 水果吃得越多越好 / 031
- 误区26: 吃饭时可以看电视 / 032
- 误区27: 小区健身器械都适宜老年人使用 / 033
- 误区28: 饮料好喝又补水 / 034
- 误区29: 老花镜可以随意佩戴 / 036
- 误区30: 饭后一支烟, 赛过活神仙 / 037
- 误区31: 清晨是锻炼的最佳时间 / 038
- 误区32: “高枕”无忧 / 039
- 误区33: 睡眠时间越长越好 / 041
- 误区34: 人人都应该午睡 / 042
- 误区35: 熬完夜只要补觉就行了 / 044
- 误区36: 午餐凑合晚餐补 / 046
- 误区37: 多看电视不会影响健康 / 047
- 误区38: 夏天“光膀子”睡觉易散热 / 049
- 误区39: 电热毯不存在健康隐患 / 050
- 误区40: 卫生纸一定很卫生 / 051
- 误区41: 居室内养花越多越好 / 053
- 误区42: 冬季不宜开门窗通风 / 054
- 误区43: 上厕所时可以看书读报 / 056
- 误区44: 看书时光线越强越省力 / 057
- 误区45: 水龙头隔夜直接用也无妨 / 058
- 误区46: 按摩器老年人皆宜 / 059
- 误区47: 孩子吸吮手指是正常现象 / 061
- 误区48: 越贵的化妆品对人体的健康伤害越小 / 062



- 误区49: 老年人喝粥, 多福多寿 / 063
- 误区50: 消毒湿巾可以有效杀菌 / 064
- 误区51: 吸烟只会伤肺 / 066
- 误区52: 人人都适合睡软床 / 067
- 误区53: 盐吃得越少越健康 / 069
- 误区54: 吃鸡蛋会使胆固醇增高 / 070
- 误区55: 人人都适合吃补品 / 071
- 误区56: 不含防腐剂的产品就是安全食品 / 073
- 误区57: 冰镇西瓜更解暑 / 074
- 误区58: 吃巧克力会使人发胖 / 075
- 误区59: 晚餐吃得晚点没关系 / 077
- 误区60: 喝水只是为了解渴 / 078
- 误区61: “边吃边喝” 不影响健康 / 080
- 误区62: 晚餐吃麻辣食物没关系 / 081
- 误区63: 常喝骨头汤可以补钙 / 082
- 误区64: 牛奶越香浓越好 / 084
- 误区65: 老年人可以随意吃水果 / 085
- 误区66: 大蒜人人皆宜 / 086
- 误区67: 牛奶人人皆宜 / 088
- 误区68: 打针、输液比吃药见效快 / 089
- 误区69: 感冒是小病 / 091
- 误区70: 做梦是正常的生理现象 / 092
- 误区71: 心理疲劳只会导致心理疾病 / 094
- 误区72: 洗澡越勤越健康 / 095
- 误区73: 光吃菜不吃饭是健康的减肥方法 / 097
- 误区74: 药太苦时加点糖 / 098
- 误区75: 用药只分年龄, 不分男女 / 100
- 误区76: 服药必须用白开水 / 101





自以为是的168个健康误区



- 误区77: 腹泻了就用止泻药 / 103
- 误区78: 泻药通便秘方便快捷 / 104
- 误区79: 便秘只是生理上的毛病 / 105
- 误区80: 有了创伤就用创可贴 / 106
- 误区81: 如厕时吸烟可以解秽 / 108
- 误区82: 保鲜膜减肥法健康有效 / 109
- 误区83: 胎儿越胖越健康 / 110
- 误区84: 乳腺癌是女性的“专利” / 112
- 误区85: 男人就应该留胡须 / 113
- 误区86: 青春期拔胡须没关系 / 114
- 误区87: 老年人后仰洗头安全又舒适 / 116
- 误区88: 发烧时只要出汗就可退烧 / 117
- 误区89: 抗眼疲劳就用眼药水 / 118
- 误区90: 测量血压值, 一次就行 / 120
- 误区91: 运动强度越高身体越棒 / 121
- 误区92: 老年人跳舞前不用测血压 / 122
- 误区93: 老年人吃药“一把吞”可增疗效 / 123
- 误区94: 老年人吃菜煮得越烂越好 / 124
- 误区95: 避孕药适合每一位女性 / 125
- 误区96: 乳房隆起就应该及时戴胸罩 / 127
- 误区97: 老年人早餐吃得越早越好 / 128
- 误区98: 女性月经期可以穿紧身内裤 / 129
- 误区99: 老年人不应该吃零食 / 131
- 误区100: 产后出现抑郁情绪不是大问题 / 132
- 误区101: 女性不抽烟很少得肺癌 / 133
- 误区102: 男人脾气大点是正常现象 / 135
- 误区103: 经期前后乳房疼痛纯属正常现象 / 136
- 误区104: 刚出炉的面包新鲜健康 / 138





- 误区105: 坐车时可以看书读报 / 139
- 误区106: 板蓝根可以长期服用 / 140
- 误区107: 煮豆浆时出现泡沫就是熟了 / 141
- 误区108: 海带吃得越多越好 / 142
- 误区109: 早餐喝蔬果汁不会影响健康 / 143
- 误区110: 柑橘是水果, 多吃无影响 / 144
- 误区111: 营养不良会导致神经衰弱 / 145
- 误区112: 脑梗塞是中老年人的“专利” / 146
- 误区113: 药物起效是生理作用而非心理作用 / 147
- 误区114: 乳母可以代替婴儿吃药 / 148
- 误区115: 癌症就是“不治之症” / 149
- 误区116: 游泳是适合每一个人的健康运动 / 151
- 误区117: 裸睡是一个不良习惯 / 152
- 误区118: 冬季泡脚时间越长越好 / 153
- 误区119: 枕头不用晒太阳 / 154
- 误区120: 天气转暖老年人就不用戴护膝 / 155
- 误区121: 夏天运动后洗个冷水澡更神清气爽 / 156
- 误区122: 老年人可以放心地使用加湿器 / 157
- 误区123: 人人都适合练气功 / 158
- 误区124: 运动前饮酒更添力量 / 159
- 误区125: 没变味的剩饭剩菜可以吃 / 160
- 误区126: 男儿有泪不能弹 / 162
- 误区127: 咳嗽就要立即服止咳药 / 163
- 误区128: 用开水烫碗就能消毒 / 164
- 误区129: 老年人晨练后可以“补觉” / 165
- 误区130: 老年人贫血就要服用补铁制剂 / 166
- 误区131: 老年人的饮食越清淡越好 / 168
- 误区132: 老年人应该穿平跟鞋 / 169





自以为是的168个健康误区



- 误区133: “上火”当然要喝凉茶 / 170
- 误区134: 老年人可随意选用手杖 / 172
- 误区135: 喝水减肥法最健康 / 174
- 误区136: 抗过敏药不会导致过敏 / 175
- 误区137: 润喉片可以随便吃 / 176
- 误区138: 保暖内衣人人皆宜 / 177
- 误区139: 隐形眼镜护理液可以代替眼药水 / 178
- 误区140: 维生素吃得越多越健康 / 179
- 误区141: 人人都适合用风油精 / 181
- 误区142: 服西药时不用水也无妨 / 182
- 误区143: 微量元素补得越多越好, 最好一次补够 / 183
- 误区144: 柚子搭配降血脂药一起吃效力更高 / 184
- 误区145: 吃水果后服药有利于药物吸收 / 185
- 误区146: 慢性病患者选择中成药作为长期用药很安全 / 186
- 误区147: 中药煎煮时间越长越好 / 187
- 误区148: 吃药用水够送服下喉就行了 / 188
- 误区149: 散步就是随意走走 / 190
- 误区150: 口服青霉素不需要做皮试 / 191
- 误区151: 人人都适合服用避暑药 / 192
- 误区152: 鱼刺卡喉时应吞饭团或喝醋 / 193
- 误区153: 塑料饮料瓶可以作为盛醋容器 / 194
- 误区154: 手机越小辐射就越小 / 195
- 误区155: 闹钟不存在健康隐患 / 196
- 误区156: 马桶盖盖不盖没有关系 / 197
- 误区157: 空气清新剂既清新又健康 / 198
- 误区158: 粽子人人皆宜 / 199
- 误区159: 人人都适合用手机 / 200
- 误区160: 喝茶后不必漱口 / 201



- 误区161：矿泉水多喝有益健康 / 202
- 误区162：长期喝纯净水不存在健康隐患 / 203
- 误区163：夏季可以多吃冷饮 / 204
- 误区164：苦丁茶人人皆宜 / 206
- 误区165：老年人腿抽筋就是缺钙了 / 207
- 误区166：按摩和推拿是治疗颈椎病的“良方” / 208
- 误区167：老年人多疑是正常的“老化”现象 / 209
- 误区168：失眠是“睡”的问题而非“吃”的问题 / 210



误区1:



长期使用药物牙膏能防治牙病

如今，市面上有各种各样的牙膏，含氟类的、消炎类的、脱敏类的、除臭类的等，功效都是防治牙病，保护牙齿。药物牙膏的种类繁多，其作用也是根据加入不同药理作用的药物而使牙膏具有了一定的去污防病和治疗作用，如“特有金银花，除菌消炎，去火清热”、“富含西瓜霜，预防口腔溃疡”、“萃取田七精华，预防和减少牙龈出血……”很多人也都深信长期使用药物牙膏能很好地防治牙病。其实，这种认识是不科学的。长期使用药物牙膏，不仅不能达到防治牙病的功效，还会对牙齿产生副作用。

虽然有的药物牙膏通过口腔吸收药物这个途径是可行的，吸收效果好坏主要是药物制作工艺问题。但真正的药物牙膏，是指在医院、药房中专卖的药物，如丁硼乳膏等。这些药物牙膏，则需要在医生的指导下使用，并根据个人病情决定用药方案及具体疗程。药物牙膏既然含有药物，就同其他药物一样，长时间使用，就会使细菌产生耐药性。而且，“是药三分毒”，如果含有药效，即使是非处方药也不可以长期使用，否则会产生相应的毒副作用。通常来讲，一种药物牙膏使用期最好不要超过六个月，过了这个期限就要更换另一种药物牙膏或者两种药物牙膏交替使用。因为在我们的口腔“细菌库”内寄生着很多细菌，除了小部分是致病菌外，大部分都是对人体无害的非致病菌。这两种病菌之间会相互依存和制约，共同维持口腔的生态平衡。但是，如果长期使用一种药物牙膏，就很容易在致病菌被杀灭的同时，也抑制大量非致病菌，这样就会破坏两者之间的平衡，进而给牙病的治疗带来困难，甚至还会引发其他口腔疾病。



【专家建议】

对于市场上所谓的“药物牙膏”，最好采取“不看重其药物性，不指望

001

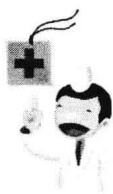




反省自以为是 168 个健康误区

用它治病”的态度。其实，不论选用哪种牙膏，最基本、最重要的功能是洁齿，而非治疗牙病和口腔疾病。一般人应选用普通牙膏，因为普通牙膏含有丁香油、冰片、薄荷油、留兰香等，这些成分足以维持口腔卫生，而对于预防蛀牙，注意科学刷牙比依赖牙膏更合适。正确的刷牙方法应该是清洁全口牙所有区域，包括人们经常忽略的牙齿内侧。刷牙时间以2~3分钟为宜。

误区2：



“饭后百步走，活到九十九”

002



人们常说“饭后百步走，活到九十九”，认为“饭后百步走”对人体消化、吸收有益，可以减少胃肠疾病的发生。其实，这是一种认识误区。

从消化生理功能的角度看，饭后，胃正处于充盈状态，这时必须保证胃肠道要有充足的血液供应，以进行初步消化。只有饭后适当休息，使全身的血液更多地流向消化器官，食物才能得到充分消化。如果饭后匆忙走动的话，人体内的血液就会分布到躯干、四肢等部位，致使肠胃血液供应不足，消化酶的分泌也会随之减少。并且，胃的消化是因吃进食物引起条件反射而产生的，胃部饱满，胃液的分泌才会旺盛。此时，要是做一些活动，则会使未充分消化的食物很快进入小肠，营养物质就不能被充分吸收、利用，时间长了，很容易造成营养不良。

那么，饭后什么时候才适合“百步走”呢？据研究，食物在消化道停留的时间：脂肪约为5小时、蛋白质约为2小时、糖类约为1小时。所以，应该在饭后休息30分钟到1小时后，再进行简单平和的活动。我们可以坐在椅子上给腹部做保健按摩，让消化器官能够更好地为我们服务，按摩可以促进胃肠的蠕动，有利于增加我们的消化能力。

在饭后能够适当地休息一下，然后再外出散步，这样才能达到养生的目

的。随着肢体均匀地运动，膈肌和腹肌收缩的力量就会增强，对消化器官也能起到一种类似按摩的效果，同时还可以促进胃肠蠕动，有利于消化器官对食物的消化和吸收，还能有效地预防便秘。此外，散步时心脏随着下肢肌肉的运动加倍地工作，如果坚持下去，心肌会更发达，收缩更有利，冠状动脉血液循环良好。而且散步还可以使呼吸肌也变得发达，器官收缩蠕动机能正常，肺泡弹性不易退化，从而提高肺活量。散步还可以延缓血管硬化，对防治心血管疾病大有益处。

【专家建议】

无论是老年还是中年，进餐后都应该休息一会儿再散步。老年人在饭后可以适当静坐或仰卧30分钟，然后再适当地活动，这样可以保护胃肠健康、增进胃肠功能，从而达到延年益寿的效果。一些体质较差，尤其是患有胃下垂等病的人更不适合“饭后百步走”。因为饭后胃内食物充盈，此时再进行直立性活动，就会增加胃的振动，加重胃的负担，引起或加重胃下垂。这些人不仅在饭后不适宜走动，就是在平时也应该减少走动的时间。

003



误区3:



不痛不痒就是健康

生活中，我们经常会遇到一些人自称身体很健康，如果问到原因，他们就会说：“我的身体不痛不痒的，健康得很呢！”事实上，他们的健康状况可能并非如此。现在有很多人由于生活压力大、工作紧张忙碌、运动量跟不上、饮食不合理等因素，常常会感到疲惫不堪、情绪低落、失眠健忘、注意力不集中等。其实，这是一种介于健康和疾病之间的状态，在医学上称之为亚健康状态。这也是不健康的表现。

亚健康状态在我们每个人的身上都会有所表现，虽然这些表现从轻度、中度到重度，似乎哪一种症状都不会对身体造成致命的危害，所以，很多人





就算知道自己正处于亚健康状态，也是不以为然。但是，更令人担忧的是，许多人已处于严重的亚健康状态，却浑然不知。亚健康状态是身体发出的一个紧急信号，如果此时我们处理得当，身体可向健康转化；反之，如果无视亚健康，听之任之，时间长了，则会导致突发性的后果。

亚健康会影响我们的工作效率、生活质量及学习质量，还会与生物钟紊乱互成因果关系，直接影响睡眠质量，加重疲劳，久而久之，就会形成慢性疲劳综合症。此外，身体或心理亚健康极易相互影响，并引发精神或机体疾病。

有关统计资料表明：严重的亚健康可明显影响健康和寿命，甚至造成早衰。猝死也日益趋向低龄化，发病原因除了疾病、癌症外，还有过度劳累、酗酒、吸烟等精神因素、不良生活方式和习惯。然而，很多人由于平时没有注意到一些影响自己健康的重要因素，即便是遇到身体不适时，能扛就扛，很少会去医院及时检查诊治，结果使身体长期处于“亚健康状态”，一旦生病，就会非常危险。

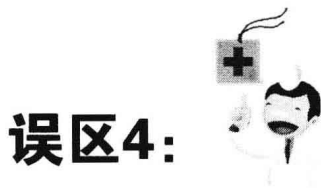


【专家建议】

004



健康的概念不仅仅是指拥有一个健康的体魄，还要有一种良好的心理状态以及良好的社会适应能力，三者缺一不可。所以，对于自己的健康不能单凭身体上的不痛不痒而下定论，当我们感到身心有所不适时，就要积极地到医院去向医生咨询，及时排除健康隐患。



误区4:

午餐后抓紧时间小睡一会儿

如今，随着人们越来越重视健康，午睡也日益受到人们的重视。然而，很多人为了能够争取时间睡午觉，通常都是在午餐后立即午睡，并且已经形成了一种习惯，而且他们认为在午餐后立即午睡是不会对健康造成什么不良影响的。事实上，这种观点是不科学的。



“学习午睡”已成为美国社会的最新时尚，很多公司都明文规定，鼓励员工在午休期间打个盹，借此振奋精神，以便做好下午的工作。的确，午睡对我们的身体健康是非常有益的。从生理学的角度来说，我们脑细胞的兴奋通常可以持续4~5个小时，之后便会转入抑制状态，尤其是在午饭后，消化道的血液供应明显增多，而大脑的血液供应却明显减少，从而导致随着血液进入大脑的营养物质和氧气也相对减少，于是，我们的生物钟便会出现一次睡眠节律，让我们有种精神不振、昏昏欲睡的感觉。此时，身体需要进行短时间的调整，以便能消除疲劳，恢复体力，使神经系统的功能恢复平衡，而午睡就是最好的选择。

午睡是一种健康的生活习惯，其不仅能够有效补偿人体脑力、体力方面的消耗，而且还能迅速解乏，让心情和精力恢复到良好的状态。另外，据医学研究表明，每天午睡30分钟，体内激素分泌更平衡，这样可以大大减少心血管系统疾病的发病率。免疫学专家也认为，午餐后为了帮助消化，身体会自动改由副交感神经主导，如果这时睡个短觉，可以更有效地刺激体内的淋巴细胞，增强免疫细胞的活跃性。但是，午餐后不宜立即午睡，这是因为午饭后，我们的胃里充满尚未消化的食物，此时立即卧倒便会使人产生饱胀感。很多人在睡醒后经常不解地说，午睡后头又晕又疼。其实，这就是午饭后立即午睡所带来的负面作用。



【专家建议】

正确的做法是吃过午饭后，应当站立30分钟，或者做些轻微的活动，如散步、洗碗、修剪花草等，然后再午睡，这样有利于食物的消化吸收。切忌午餐后立即坐下或躺下，而且，需要注意的是，午睡时间不宜太长，最好在1小时以内，这是因为我们一般在入睡80~100分钟后，便逐渐由浅睡眠转入深睡眠。而在深睡眠的过程中，我们大脑中各中枢的抑制过程会明显加强，这时，脑组织中许多毛细血管网暂时关闭，导致脑血流量减少，机体的新陈代谢水平也随之明显降低。如果人们在深睡眠的阶段突然醒来，势必会造成大脑出现一过性供血不足的现象，而植物神经系统功能也会出现暂时性紊乱，人体会感觉非常难受，所以，午睡时间不是越长越好。专家还建议，午睡时要讲究睡眠姿势，不能坐着睡，也不要趴着睡。最理想的午睡姿势应该是舒舒服服地躺下，平卧或侧卧，最好是头高脚低、向右侧卧，因为这样既能够减轻心脏的负担，防止打鼾，加大肝脏的血流量，还可以帮助胃里的食物向十二指肠移动，有利于食物的消化和代谢。

