

点亮生活每个角落

享受优质美好人生

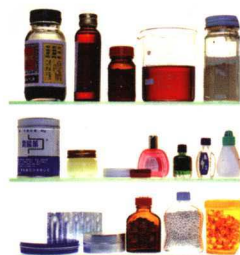
解读生活 误区全书

倡导正确健康理念

摒弃不良生活习惯

唐 明 张秀菊 郭伟亮 主编

特别
推荐



日常生活误区

饮食营养误区

美容瘦身减肥误区

中老年养生保健误区

孕产妇生活误区

防治疾病误区

青岛出版社

解读生活误区全书

Jiedu Shenghuo Wugu Quanshu

唐明 张秀菊 郭伟亮 主编

青岛出版社



- ▲ 日常生活误区
- ▲ 婴幼儿生活误区
- ▲ 儿童生活误区
- ▲ 孕产妇生活误区
- ▲ 美容减肥误区
- ▲ 时尚生活误区
- ▲ 健身运动误区
- ▲ 医疗保健误区
- ▲ 老年人生活误区

图书在版编目(CIP)数据

解读生活误区全书 / 唐明等主编. — 青岛: 青岛出版社, 2007.1

ISBN 7-5436-3946-7

I. 解...

II. 唐...

III. 生活 - 知识

IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 140169 号

- | | |
|-------|------------------------------------|
| 书 名 | 解读生活误区全书 |
| 主 编 | 唐 明 张秀菊 郭伟亮 |
| 副 主 编 | 王爱莹 尹爱兵 温少宁 贺兰霞 李 巍 宫 婕 边约娟 |
| 出版发行 | 青岛出版社 |
| 社 址 | 青岛市徐州路 77 号(266071) |
| 邮购电话 | (0532)85814750 80998664 |
| 策划组稿 | 张化新 |
| 责任编辑 | 尹红侠 |
| 封面设计 | 姜尚源 |
| 内文设计 | 宋晓岩 |
| 插 图 | 宋晓岩 司海英 张 波 徐雪茹 刘雯雯 |
| 照 排 | 青岛艺鑫制版有限公司 |
| 印 刷 | 荣成三星印刷有限公司 |
| 出版日期 | 2007 年 1 月第 1 版, 2007 年 1 月第 1 次印刷 |
| 开 本 | 16 开(700 × 1000 毫米) |
| 印 张 | 26.25 |
| 字 数 | 500 千字 |
| 书 号 | ISBN 7-5436-3946-7 |
| 定 价 | 25.00 元 |

前 言

随着社会的发展、科技的进步和人民生活水平的提高,人们越来越注重生活质量和身体健康。影响人们生活质量和身体健康的,往往是那些看似平常,实则错误的传统健康观念和种种不良生活习惯,如果这些错误的生活方式不及时改正,就会使人们逐渐陷入生活误区,并给人们的健康和生命安全带来种种隐患。

本书用浅显易懂的语言指出生活中人们错误的健康观念和不良的生活习惯,并以科学严谨的观点加以阐述,帮助大家走出误区,切实提高人们的生活质量,促进人们的身体健康。

本书主要讲解了日常生活中饮食营养、食物搭配、喝奶、饮茶、饮水、饮酒、睡眠、卫生习惯等方面的误区。针对婴幼儿和儿童,讲解了母乳喂养、添加辅食、宝宝睡眠、宝宝日常护理、婴幼儿疾病治疗、儿童营养、早期教育、体质培养、青春期心理等方面的误区。针对孕产妇,讲解了孕妇和产妇生活保健方面的误区。针对时尚人士和爱美女性,讲解了有关时尚习惯、美容、减肥、运动、健美等方面的各种误区。同时详细讲解了常见病治疗与调养、食物疗法、补钙、服用西药和中药等方面的种种误区。针对中老年人,讲解老人饮食、养生保健、女性更年期等方面的误区。

本书内容丰富实用,涵盖面广,语言亲切,是一本科学有效的现代家庭生活保健指导手册。

编 者

2006年12月

目 录

◆ 日常生活误区

● 健康饮食误区

1. 高蛋白饮食有利健康····· 2
2. 吃饱喝足有利健康····· 2
3. 喝牛奶会使胆固醇增高····· 2
4. 多吃菜、少吃饭有利健康····· 3
5. 多吃补药有利健康····· 3
6. 吃低脂肪的食品不会发胖····· 3
7. 吃天然补品对健康更有好处····· 4
8. 含有多种氨基酸的食品都是高级营养品····· 4
9. 动脉粥样硬化者不能吃鸡蛋····· 4
10. 骨质增生患者不需要补钙····· 5
11. 在果园里水果现摘现吃····· 5
12. 吃水果比吃蔬菜营养好····· 5
13. 瘦肉不含脂肪····· 5
14. 多吃植物油有利长寿····· 6
15. 鸡鸭鱼肉中才有优质蛋白····· 6
16. 过量食用油盐····· 6
17. 没有咸味的食品就不含钠····· 7
18. 蔬菜营养不如鱼肉蛋类丰富····· 7
19. 纯天然食品对人体无害····· 7
20. 加了添加剂的食品一定有毒····· 7
21. 洋快餐营养丰富····· 8
22. 没有鳞的鱼胆固醇含量高····· 8
23. 吃钙片越多越好····· 8
24. 香蕉人人都宜吃····· 8
25. 鱼吃得越多越好····· 9

26. 喝肉骨头汤补钙····· 9
27. 饮食越清淡越长寿····· 9
28. 经常吃汤泡饭····· 9
29. 多食醋有益····· 10
30. 多吃大蒜有好处····· 10
31. 米越白质量越高····· 11
32. 多吃辣椒有益健康····· 11
33. 清淡饮料和食品对健康无害····· 11
34. 饭后吃水果····· 12
35. 用老母鸡滋补身体最好····· 12
36. 只在身体不适时才需要补充维生素····· 13
37. 维生素吃得越多越好····· 13
38. 孩子补充维生素会性早熟····· 13
39. 维生素包治百病····· 14
40. 维生素会导致胃肠道不适····· 14
41. 补充维生素C容易导致肾结石····· 14
42. 吃巧克力会发胖····· 14
43. 巧克力可以治疗疾病····· 15
44. 青年人习惯不吃早餐····· 15
45. 空腹跑步····· 16
46. 饭后马上松裤带····· 16
47. 饭后马上睡觉····· 16
48. 习惯饱食····· 17
49. 习惯空腹吃糖····· 17
50. 习惯吃太咸的食物····· 17
51. 习惯饿急了才吃····· 17
52. 用油漆筷子吃饭····· 18
53. 炒菜时把油锅烧得过热····· 18

54. 长期食用植物油·····18
55. 虾米直接食用·····18
56. 过多食用豆制品·····19
57. 做菜时多加作料调味·····19
58. 用砂糖拌凉菜·····19
59. 边炒菜边放盐·····19
60. 有异味的食物煮一煮再吃·····20
61. 咸肉腌鱼不用消毒·····21
62. 冰冻的食物没有细菌·····21
63. 食物经过煮沸就可以杀菌·····21
64. 用开水烫碗就能消毒·····22
65. 水果去掉烂的部分还可以吃·····22
66. 用白纸包食物·····22

食物搭配误区

1. 牛肝与富含维生素C的食物同食·····23
2. 羊肉与豆酱同食·····23
3. 羊肉与乳酪同食·····23
4. 猪肝与番茄、辣椒同食·····24
5. 狗肉与茶同食·····24
6. 牛奶与菜花同食·····24
7. 牛奶与韭菜同食·····24
8. 胡萝卜与白酒同食·····24
9. 西红柿与咸鱼配膳食用·····24
10. 炒胡萝卜加醋食用·····25
11. 胡萝卜与白萝卜配膳食用·····25
12. 菠菜和豆腐配膳食用·····25
13. 黄瓜与西红柿配膳同食·····26
14. 吃海鲜同时吃酸性水果·····26
15. 柑橘与萝卜同食·····26
16. 柑橘与螃蟹同食·····26
17. 乳酸饮料与火腿同食·····27
18. 果汁与牛奶同饮·····27
19. 巧克力饮品与牛奶同饮·····27

20. 绿茶与枸杞同饮·····27
21. 羊肉与竹笋配膳同食·····28
22. 猪肉与豆类食物配膳同食·····28
23. 豆腐与葱同吃·····28
24. 虾仁与富含维生素C
的食物搭配食用·····28
25. 螃蟹与柿子同食·····29
26. 竹笋与羊肝搭配食用·····29
27. 芹菜与蚬、蛤、毛蚶、
蟹搭配食用·····29
28. 鸭蛋与鳖肉同食·····29
29. 炒鸡蛋时放入味精·····29
30. 茄子与螃蟹同食·····30
31. 韭菜与白酒同食·····30
32. 葡萄、石榴与海鲜同食·····30
33. 柿子与马铃薯同食·····30
34. 柿子与海带、紫菜同食·····31

鸡蛋食用误区

1. 常吃鸡蛋会导致胆固醇偏高·····32
2. 臭鸡蛋照样可以吃·····32
3. 毛蛋营养价值高·····32
4. 煎煮鸡蛋越老越好·····33
5. 功能鸡蛋比普通鸡蛋好·····33
6. 营养鸡蛋比普通鸡蛋好·····33
7. 红壳鸡蛋比白壳鸡蛋更有营养·····33
8. 用豆浆冲鸡蛋·····34
9. 用茶叶煮鸡蛋·····34
10. 半生的鸡蛋更有营养·····34
11. 生鸡蛋更有营养·····35
12. 鸡蛋与兔肉同炒共食·····35
13. 鸡蛋与鳖肉同食·····35
14. 鸡蛋与白糖同煮食用·····35
15. 散黄蛋炒着吃·····36

- 16.鸡蛋不洗就开始烹制.....36
- 17.每天多吃鸡蛋有营养.....36
- 18.吃鸡蛋只吃蛋黄.....36
- 19.鸡蛋小就是柴鸡蛋.....36
- 20.蛋黄颜色深就是柴鸡蛋.....37
- 21.存放鸡蛋时用水洗.....37
- 22.把鸡蛋存放在潮湿处.....37
- 23.存放鸡蛋时未防蚊蝇.....37
- 24.存放鸡蛋时接近有
异味的物品.....38
- 25.被污染的鸡蛋未处理就存放.....38
- 26.存放鸡蛋时温度过高.....38
- 27.存放鸡蛋时温度过低.....38

● 牛奶饮用误区

- 1.牛奶越新鲜越好.....39
- 2.牛奶含钙量越高越好.....39
- 3.牛奶口感越香浓越好.....39
- 4.牛奶消毒温度越高越好.....40
- 5.喝全脂牛奶会发胖.....40
- 6.牛奶加糖同煮.....41
- 7.牛奶与果子露混合饮用.....41
- 8.牛奶与巧克力混合食用.....41
- 9.牛奶与鲜橙汁混合饮用.....42
- 10.牛奶与米汤混合饮用.....42
- 11.牛奶与橘子同时食用.....42
- 12.牛奶与钙粉混合饮用.....42
- 13.牛奶与醋混合饮用.....42
- 14.一次大量饮用酸奶.....43
- 15.牛奶人人都适宜喝.....43
- 16.用牛奶服药.....44
- 17.将牛奶冰冻后饮用.....44
- 18.空腹喝牛奶.....44
- 19.高温久煮牛奶.....45

- 20.用文火煮牛奶.....45
- 21.加热喝酸奶.....45
- 22.用酸奶服药.....45
- 23.空腹喝酸奶.....45
- 24.用开水冲奶粉.....46
- 25.冲奶粉时加入酸性饮品.....46

● 豆浆饮用误区

- 1.过量饮豆浆.....47
- 2.空腹饮豆浆.....47
- 3.饮用未煮熟的豆浆.....47
- 4.豆浆与药物同饮.....47
- 5.用保温瓶贮存豆浆.....47
- 6.饮豆浆放红糖.....47

● 蔬菜食用误区

- 1.蔬菜久存慢慢吃.....48
- 2.先切菜后冲洗.....48
- 3.过度清洗或浸泡香菇.....48
- 4.简单清洗就生吃蔬菜.....48
- 5.白菜心不洗就吃.....49
- 6.吃苦瓜前不用沸水焯.....49
- 7.用小火炒蔬菜.....49
- 8.为求鲜嫩而未将豆芽菜炒熟.....49
- 9.绿叶蔬菜长时间焖煮.....50
- 10.速冻蔬菜煮过长时间.....50
- 11.烧好菜不马上吃.....50
- 12.做蔬菜饺子馅时把菜汁挤掉.....50
- 13.只吃菜不喝菜汤.....51
- 14.吃豆芽不吃豆瓣.....51
- 15.吃炒菜来减肥.....51
- 16.长期吃素不吃荤.....51
- 17.常在餐前吃西红柿.....52
- 18.常吃大棚蔬菜.....52

19.常吃新鲜野菜·····	52
20.常吃新鲜的黄花菜·····	53
21.常吃新鲜的木耳·····	53
22.常吃新鲜的海蜇·····	53
23.常吃新鲜的咸菜·····	53
24.用胡萝卜作下酒菜·····	54
25.过量食用胡萝卜·····	54
26.生吃胡萝卜不会损失营养·····	54
27.红黄色蔬菜都是维生素A 的来源·····	55

● 饮茶误区

1.饭前喝茶·····	56
2.饭后喝茶·····	56
3.空腹喝茶·····	56
4.睡前喝茶·····	56
5.过量喝茶·····	56
6.常喝新茶·····	57
7.多喝浓茶·····	57
8.女性经期多喝茶·····	57
9.用喝茶代替喝水·····	57
10.茶叶越新鲜越好·····	58
11.用保温杯泡茶·····	58
12.品新茶时喝头道茶·····	58
13.用沸水冲茶·····	59
14.酒后喝浓茶可以醒酒·····	59
15.喝茶会使血压升高·····	59
16.茶能医百病·····	60

● 喝汤误区

1.喝鸡汤就能滋补身体·····	61
2.参汤煮得越久越好·····	61
3.喝汤不吃渣·····	61
4.爱喝独味汤·····	61

5.常喝太烫的汤·····	62
6.饭后喝汤·····	62
7.为节省喝隔夜菜汤·····	62

● 饮水误区

1.过量饮用纯净水·····	63
2.饮用水中的矿物质越多越好·····	63
3.过量饮用矿泉水·····	63
4.口渴了才喝水·····	64
5.用饮料代替饮用水·····	64
6.把医疗用水当饮用水·····	64
7.常喝刚灌好的桶装水·····	65
8.桶装矿泉水可以放心喝·····	65

● 饮酒误区

1.中午喝酒·····	66
2.先喝酒后吃饭·····	66
3.喝酒时吃大鱼大肉·····	66
4.喝啤酒时吃海鲜·····	67
5.过量喝啤酒·····	67
6.喝酒以后洗桑拿·····	68
7.喝酒能治腰痛·····	68
8.喝酒有助睡眠·····	69
9.喝酒能消愁·····	69
10.喝酒能助性·····	69
11.喝酒能御寒·····	69
12.喝啤酒能消暑·····	70
13.喝醋解醉酒·····	70

● 厨房里的误区

1.经常用隔夜自来水·····	71
2.什么都进消毒碗柜·····	71
3.用钢丝球反复擦洗铝锅·····	71
4.用化纤丝洗刷餐具·····	72
5.用洗衣粉去除餐具油渍·····	72

- 6.用清洁剂洗残缺餐具····· 72
- 7.清洁剂用量过多····· 72
- 8.将清洁剂直接倒在餐具上····· 72
- 9.用清洁剂长时间浸泡餐具····· 73
- 10.使用未鉴定的清洁剂产品····· 73
- 11.洗碗时忽视碗底和碗脚····· 73
- 12.用水冲洗电热锅····· 73
- 13.餐具随意搁置····· 74
- 14.餐具买回即用····· 74
- 15.筷子长年不换····· 74
- 16.菜刀与菜板生熟不分····· 74
- 17.菜刀与菜板拿来就用····· 74
- 18.用纱罩盖食物····· 74
- 19.用铝锅炒菜····· 75
- 20.边拧阀边做菜····· 75
- 21.收碗时吃剩菜····· 75
- 22.炒菜时才开吸油烟机····· 76
- 23.把塑料餐具放入微波炉加热····· 76

睡眠误区

- 1.睡前饱餐····· 77
- 2.睡前过于兴奋····· 77
- 3.睡前洗头····· 77
- 4.困了才睡····· 78
- 5.睡前思考明天应做的事情····· 78
- 6.睡不着时数数····· 78
- 7.睡不着也在床上呆着····· 78
- 8.头朝哪个方向睡觉无所谓····· 78
- 9.喜欢俯睡····· 79
- 10.冬天睡觉盖被太厚····· 79
- 11.长期高枕····· 79
- 12.夫妻面对面睡觉····· 79
- 13.夫妻同被共眠····· 79
- 14.父母与儿女同睡····· 80

- 15.睡觉打鼾没关系····· 80
- 16.双休日睡懒觉补体力····· 80
- 17.喜欢睡懒觉····· 81
- 18.伏案午睡····· 81

日常生活习惯误区

- 1.经常跷二郎腿····· 82
- 2.经常眯眼和揉擦眼睛····· 82
- 3.强忍小便····· 82
- 4.大便急了才排····· 82
- 5.睡前不洗脸····· 83
- 6.工作累了才歇····· 83
- 7.鱼刺卡喉后喝醋····· 83
- 8.药片掰开服用····· 83
- 9.餐桌上铺塑料布····· 83
- 10.胖了才减肥····· 83
- 11.男人边抽烟边喝酒····· 84
- 12.男人喜欢留胡须····· 84
- 13.嘴唇干了用舌头舔····· 84
- 14.饭后一支烟····· 84
- 15.起床后马上叠被子····· 85
- 16.晒完被子拍打可以使其保暖····· 85
- 17.看不见头皮屑就说明头部皮肤健康····· 85
- 18.只要勤洗头就可以止痒····· 85
- 19.发质干性或油性都是天生的,无所谓健康不健康····· 85
- 20.头皮紧绷与头皮屑无关····· 85
- 21.脱发是肾虚引起的····· 86
- 22.涂抹大蒜、姜、酒对治疗脱发有用····· 86
- 23.减少或增加洗发次数对治疗脱发有用····· 86
- 24.脱发用戴帽子遮掩····· 86
- 25.脱发自己买药自己治····· 86

● 日常卫生习惯误区

1. 热水沐浴时间过长····· 87
2. 用热水洗脸能清除油脂····· 87
3. 卫生纸越白越好····· 87
4. 消毒水浓度越高越好····· 88
5. 只熏香不通风····· 88
6. 用废日光灯管晾毛巾····· 88
7. 长时间不换洗枕巾····· 88
8. 不注意抹布卫生····· 88
9. 不宜忽视钥匙污染····· 89
10. 牙膏长期用同一种····· 89
11. 横向来回刷牙····· 89
12. 长期用冷水刷牙····· 90
13. 用大牙刷刷牙····· 90
14. 睡前不刷牙····· 90
15. 牙刷超期服役····· 90
16. 用冲牙器代替牙刷····· 91
17. 用嚼口香糖代替刷牙····· 91
18. 洗衣服时内衣外衣一锅烩····· 92
19. 用完洗衣机盖盖····· 92
20. 不注意电脑鼠标和键盘的卫生····· 92
21. 手握公共扶手或坐椅
门把手后不洗手····· 93
22. 手握公共卫生间的门把手
后不洗手····· 93
23. 用完公用健身器材后不洗手····· 93
24. 用餐馆里的菜单点菜后不洗手····· 94
25. 去游泳池游泳不注意卫生····· 94
26. 用公共香皂洗手····· 95

◆ 婴幼儿生活误区

● 母乳喂养误区

1. 母乳喂养不如喂奶粉····· 97

2. 初乳不能喝····· 97
3. 产后开奶晚····· 98
4. 产后让宝宝过频吮吸乳头····· 98
5. 开奶前用糖水喂宝宝····· 99
6. 哺乳前后不清洗乳头····· 99
7. 哺乳时不注意卫生保健····· 99
8. 严格定时给宝宝喂奶····· 99
9. 每次喂奶时间过长····· 99
10. 常让宝宝只吃一侧乳房的乳汁····· 100
11. 用奶嘴吃奶····· 100
12. 两次喂奶之间加喂水····· 100
13. 怕母乳太稀而改用牛奶喂养宝宝····· 100
14. 宝宝喝奶粉易便秘,
只用母乳喂养····· 101
15. 哺乳时未将乳汁排空····· 101
16. 哺乳期妈妈情绪不良····· 102
17. 生气时给宝宝喂奶····· 102
18. 哺乳期妇女常用烟酒、咖啡、
可乐····· 102
19. 常着浓妆给宝宝喂奶····· 102
20. 哺乳期妇女常穿化纤内衣····· 102
21. 喂奶期不戴乳罩····· 103
22. 穿工作服或外套给婴儿喂奶····· 103
23. 运动后马上给婴儿喂奶····· 103
24. 躺着给婴儿喂奶····· 103
25. 给宝宝喂奶时逗笑····· 103
26. 宝宝一哭闹就喂奶····· 104
27. 过早添加辅食····· 104
28. 过早停止母乳喂养····· 104
29. 哺乳时间超过1年····· 104
30. 断奶过晚····· 105
31. 在夏季给宝宝断奶····· 105
32. 喂奶期妈妈食谱不当····· 105

33. 哺乳期妈妈感冒就

不能给孩子喂奶·····106

● 婴幼儿喂养误区

1. 奶量充足就不必添加辅食·····107
2. 宝宝6个月以内一直喝流质食品·····107
3. 喂养宝宝只用软食，不用硬食·····107
4. 以汤代食喂养宝宝·····108
5. 用高浓度糖水喂养宝宝·····109
6. 喂宝宝咀嚼过的食物·····109
7. 宝宝吃得越多越健康·····109
8. 用牛奶加米汤喂宝宝·····110
9. 牛奶与鸡蛋一起煮好喂宝宝·····110
10. 新鲜牛奶比奶粉好·····110
11. 用鲜奶代替配方奶粉喂养宝宝·····110
12. 鲜牛奶高温加热后喂给宝宝·····111
13. 把煮好的牛奶存放在保温瓶里·····111
14. 宝宝喝奶粉容易上火·····111
15. 给宝宝吃鸡蛋清·····112
16. 用鸡蛋代替宝宝主食·····112
17. 长期用豆奶喂养宝宝·····113
18. 长期用麦乳精喂养宝宝·····113
19. 过早喂婴儿米糊·····113
20. 只让宝宝吃素食·····113
21. 喂宝宝的食物过甜·····114
22. 喂宝宝的食物过咸·····114
23. 喂宝宝的动物油过多·····114
24. 经常让宝宝吃洋快餐·····114
25. 让宝宝多吃菠菜·····115
26. 用水果代替蔬菜喂养宝宝·····115
27. 让宝宝吃反季节和不熟的水果·····116
28. 让宝宝吃太多水果·····116
29. 让宝宝多吃香蕉·····116
30. 让宝宝空腹吃橘子·····116

31. 让宝宝吃蛋黄补血·····117
32. 让宝宝过多吃动物肝肾·····117
33. 用饮料替代白开水喂养宝宝·····117
34. 让宝宝多喝果汁·····118
35. 让宝宝常喝酸奶·····119
36. 让宝宝常饮凉茶·····119
37. 给宝宝喂食蜂蜜·····119
38. 让宝宝多吃奶糖·····120
39. 让宝宝多吃泡泡糖·····120
40. 让宝宝多吃巧克力·····120
41. 让宝宝多食用果冻·····121
42. 让宝宝多吃罐头·····121
43. 让宝宝多吃含有人工合成色素的食品·····121
44. 让宝宝吃太多甜食·····122
45. 让宝宝多吃保健品·····122
46. 让宝宝过多服用维生素·····123
47. 让宝宝过量食用胡萝卜素·····123
48. 让婴儿过量服用鱼肝油·····124
49. 让婴儿食用人参补养·····124
50. 用葡萄糖代替白糖喂养宝宝·····124
51. 孩子哭闹时喂食物·····125
52. 孩子进食时含饭·····125
53. 孩子挑食·····125
54. 孩子吃饭前喝太多水·····126
55. 孩子暴饮暴食·····126
56. 在孩子进食时与孩子逗乐·····126

● 婴幼儿疾病治疗误区

1. 孩子发烧就用抗生素、解热止痛药·····128
2. 迷信新药和贵药·····128
3. 给婴幼儿用药过量·····128
4. 给孩子用成人药·····129

5. 用果汁饮料给孩子送服药物·····129
6. 给孩子捏鼻喂药·····130
7. 让婴儿躺着吃药·····130
8. 婴儿服药前喂奶·····130
9. 吃中药无害·····130
10. 吃中药乱加糖·····131
11. 盲目服用驱虫药·····131
12. 滥用丙种球蛋白·····132
13. 滥用链霉素·····132
14. 滥用速效感冒丸·····132
15. 婴儿腹泻乱服止泻药·····132
16. 婴儿腹泻时禁食·····133
17. 乱用外用药·····133
18. 给婴儿用滴鼻净·····133
19. 给婴儿滴氯霉素眼药水·····134
20. 随意给婴儿洒用爽身粉·····134
21. 把喉片当糖果·····134
22. 让婴儿多喝止咳糖浆·····135
23. 不注意新生儿身上的怪味·····135
24. 不注意新生儿无尿·····136
25. 不注意新生儿呼吸道感染·····136
26. 不注意新生儿哭闹·····137
27. 不注意婴儿呼吸异常·····137
28. 不注意为肺炎患儿多喂水·····137
29. 不注意为肺炎患儿补充营养·····138
30. 用大黄为新生儿排胎粪·····138
31. 随意治疗婴儿流口水·····138
32. 婴儿生病时多做X线透视·····139
33. 婴儿患湿疹时用肥皂和热水洗澡·····139

● 宝宝睡眠误区

1. 入睡前摇晃宝宝·····140
2. 陪着宝宝睡·····140
3. 搂着宝宝睡·····141
4. 让宝宝睡在大人中间·····141

5. 让宝宝含着乳头睡觉·····141
6. 让宝宝俯睡·····141
7. 让宝宝蒙头睡·····142
8. 让宝宝裸睡·····142
9. 宝宝的床铺得太软·····142
10. 宝宝的枕头过高或过低·····143
11. 让宝宝睡在电热毯上·····143
12. 宝宝的睡眠姿势固定不变·····143
13. 宝宝睡觉时开着灯·····144
14. 让宝宝睡在空调房中·····144

● 宝宝其他生活误区

1. 宝宝生活的环境太嘈杂·····145
2. 宝宝生活的环境没有声响·····145
3. 宝宝的生活环境有烟尘·····146
4. 在宝宝居室摆放花卉·····146
5. 不注意给宝宝补充水分·····147
6. 把宝宝裹成“蜡烛包”·····147
7. 给宝宝穿戴太多·····148
8. 宝宝衣服质地太硬·····148
9. 让幼女穿开裆裤·····148
10. 让宝宝隔着玻璃晒太阳·····149
11. 不让宝宝穿袜子·····149
12. 用纱巾给宝宝蒙面·····150
13. 让宝宝穿金戴银·····150
14. 新买的婴儿装不洗就穿·····150
15. 宝宝衣服用洗衣粉洗·····151
16. 不注意宝宝腹部保暖·····151
17. 用衣服代替被子·····151
18. 用塑料薄膜做婴儿尿布·····152
19. 用卫生纸代替婴儿尿布·····152
20. 不给新生儿洗澡·····152
21. 给宝宝洗澡过勤·····153
22. 不注意给宝宝剪指甲·····153

23.不注意清除宝宝头垢·····	153
24.给宝宝剃光头·····	154
25.异物进入宝宝眼内用手揉·····	154
26.给宝宝擦拭口腔·····	155
27.给宝宝挑马牙·····	155
28.给宝宝剪眼睫毛·····	155
29.给宝宝拍照用闪光灯·····	155
30.让宝宝吹风扇·····	156
31.抱着宝宝看电视·····	156
32.不让宝宝用手抓食品·····	156
33.让宝宝经常吮指·····	157
34.不让宝宝正常啼哭·····	157
35.让宝宝过分大笑·····	157
36.让宝宝坐太久·····	157
37.不让宝宝学爬·····	158
38.让宝宝过早坐立走·····	158
39.长时间抱着宝宝·····	159
40.喜欢高抛宝宝·····	159
41.喜欢拧捏宝宝脸蛋·····	159
42.拍打宝宝后脑和后背·····	159

◆ 儿童生活误区

● 儿童营养误区

1.让孩子多吃菜少吃饭·····	161
2.让孩子吃肉才能补身体·····	161
3.总用猪肉给孩子做菜·····	162
4.只让孩子吃肉,不吃豆制品·····	162
5.用豆制品代替蔬菜给儿童吃·····	162
6.儿童饮食越精细越好·····	162
7.孩子要吃肥肉,就让他多吃·····	163
8.孩子爱吃油炸食物, 就让他多吃·····	163

9.孩子爱吃烤肉串, 就常让孩子吃·····	164
10.经常让儿童吃咸鱼·····	164
11.经常让儿童吃松花蛋·····	164
12.经常让儿童吃方便面·····	164
13.总让儿童吃酸性食物·····	165
14.苦瓜没用沸水焯过就给孩子吃·····	165
15.儿童常吃动物肝、肾有营养·····	165
16.经常让儿童食用彩色食品·····	166
17.只保证蛋白质、维生素,忘记给 孩子补充微量元素·····	166
18.儿童饮食锌不足·····	166
19.经常让儿童吃西餐·····	166
20.把洋快餐作为给儿童的奖励·····	167
21.儿童不吃早饭就去上学·····	167
22.儿童早餐饮食单一·····	168
23.儿童每天早餐都是牛奶加鸡蛋·····	168
24.孩子白天吃得太简单, 就多吃丰盛的晚餐·····	168
25.经常让儿童吃太多巧克力 和甜点·····	169
26.儿童喝牛奶时吃巧克力·····	169
27.经常让儿童吃雪糕和冰棍·····	169
28.经常让儿童吃泡泡糖·····	169
29.儿童爱零食,家长就尽量供应·····	170
30.饮料尽量满足孩子·····	170
31.让儿童喝啤酒·····	170
32.经常让儿童喝纯净水·····	170
33.经常让儿童喝茶·····	171
34.经常让儿童吃杏仁、桃仁、 李子仁·····	171
35.经常让儿童吃荔枝·····	172
36.经常让儿童吃橘子·····	172
37.经常让儿童吃糕点·····	172

- 38.经常让儿童吃爆米花·····173
- 39.随便给儿童吃钙片·····173
- 40.给儿童过量服用补铁剂·····173
- 41.给儿童过量服用补锌剂·····173
- 42.让孩子用油漆筷子吃饭·····174
- 43.让孩子用塑料餐具吃饭·····174
- 44.给儿童吃补肾的药物·····174
- 45.饭前饭后剧烈运动·····175
- 46.儿童进食时狼吞虎咽·····175
- 47.边看书边吃饭·····175
- 48.吃饭时训斥孩子·····176

● 儿童早期教育误区

- 1.拔苗助长·····177
- 2.互相攀比·····178
- 3.用成人的标准衡量孩子·····178
- 4.教育孩子唠叨没完·····179
- 5.对孩子事事提醒·····179
- 6.过多干涉儿童活动·····179
- 7.一味禁止孩子的行为·····179
- 8.限制孩子的正当爱好·····180
- 9.纵容孩子任性的行为·····181
- 10.限制孩子的人际交往·····181
- 11.给孩子讲离奇可怕的鬼怪故事·····182
- 12.让孩子受到父母不良情绪的影响·····182
- 13.对孩子念苦难经·····183
- 14.讽刺孩子·····183
- 15.吓唬孩子·····183
- 16.批评孩子不分场合·····183
- 17.对孩子讲反话·····184
- 18.对孩子讲糊涂话·····184
- 19.对孩子讲专横的话·····184
- 20.把自己的孩子和别人的孩子比较·····184

● 儿童学前教育误区

- 1.重硬件设施,轻软件配套·····185
- 2.重知识灌输,轻品德培养·····185
- 3.重专长训练,轻平衡发展·····185

● 儿童体质培养误区

- 1.只重视智育,不重视体育·····186
- 2.只重视吃穿,不重视身体锻炼·····186
- 3.孩子与大自然隔离·····187
- 4.儿童运动方式单一·····187
- 5.让孩子练长跑·····187
- 6.让儿童参加拔河比赛·····187
- 7.让孩子过早骑童车·····188
- 8.让孩子过早进行专项训练·····188
- 9.孩子运动时间过长·····188
- 10.儿童运动负荷过重·····188

● 青春期心理误区

- 1.过度的自我肯定·····189
- 2.过度的自我否定·····189
- 3.过强的自尊心·····189
- 4.过分的以自我为中心·····189
- 5.过强的从众心理·····190
- 6.过分的独立意向·····190
- 7.过分的逆反心理·····190
- 8.好奇、好胜、追求虚荣心理·····190
- 9.对精神文化生活的不满心理·····191
- 10.不成熟的恋爱心理·····191
- 11.性神秘和性冲动心理·····191
- 12.贬低自己的自卑心理·····191
- 13.是非曲直的模糊心理·····192

◆ 孕产妇生活误区

● 孕妇生活误区

1. 酸生男, 辣生女·····194
2. 凭借药物抑制孕吐·····194
3. 孕吐厉害就多吃零食·····195
4. 孕妇怕胎儿缺乏营养而吃太多·····195
5. 孕妇怕发胖而节食·····196
6. 孕妇习惯偏食·····196
7. 孕期想吃什么就吃什么·····197
8. 孕妇只吃精米精面, 不吃粗粮·····197
9. 孕妇喝骨头汤熬越久越好·····198
10. 孕妇吃水果蔬菜前, 不注意
把残留的农药洗干净·····198
11. 孕妇早上没食欲, 就不吃早饭·····198
12. 孕妇白天忙得吃不好,
晚上就多吃·····199
13. 孕妇口味重, 总吃太咸的食物·····199
14. 孕妇过量吃水果来美容·····199
15. 孕妇喜欢吃酸, 就多吃山楂·····200
16. 孕妇怕油腻, 吃植物油过少·····200
17. 产棉区的孕妇多食棉籽油·····200
18. 孕妇夏天贪吃冷饮·····201
19. 孕妇常喝浓茶·····201
20. 孕妇常喝可乐·····202
21. 孕妇常喝咖啡·····202
22. 孕妇多喝骨头汤可补钙·····202
23. 孕妇多吃动物胎盘好安胎·····202
24. 孕妇不敢吃糖, 怕患糖尿病·····202
25. 孕妇随便服用药物·····203
26. 孕妇随意服用中草药·····204
27. 产后生病不能服西药,
可以服中药·····205
28. 孕妇不能吃药·····205

29. 孕妇涂用清凉油和风油精·····205
30. 孕妇使用利尿剂·····206
31. 孕妇服用驱虫药和泻药·····206
32. 孕妇滥吃补药·····206
33. 孕妇滥服维生素类药物·····207
34. 孕妇滥服鱼肝油和含钙食品·····208
35. 孕妇不注意补钙·····208
36. 孕妇不注意补铁·····209
37. 孕妇不注意清洁卫生·····209
38. 孕妇不能刷牙·····210
39. 孕妇不注意保养皮肤·····210
40. 孕妇经常浓妆艳抹·····211
41. 孕妇使用染发剂与冷烫精·····211
42. 孕妇洗澡时间过长·····212
43. 孕妇洗澡水过热·····212
44. 孕妇经常穿三角内裤·····213
45. 孕妇经常戴胸罩·····213
46. 孕妇着装过紧·····213
47. 孕妇经常穿高跟鞋·····214
48. 孕妇不注意心理保健·····215
49. 孕妇可以做X线检查·····215
50. 孕妇可以多做B超检查·····215
51. 孕妇可以做CT检查·····216
52. 孕妇不注意电磁辐射的危害·····217
53. 孕妇不注意体温升高对
孩子的危害·····217
54. 孕妇不做常规的产前检查·····218
55. 产前检查次数越多越好·····218
56. 产后需禁欲·····218
57. 孕早期可以进行性生活·····219
58. 剖宫产好·····219

● 产妇生活误区

1. 产妇不重视产后检查·····220

2. 产妇不注意自身保养·····221
3. 产妇不注意产后情绪调整·····221
4. 产妇穿戴过多·····222
5. 产妇产后马上熟睡·····222
6. 产妇产下床越晚越好·····222
7. 产妇不重视产后第一次大小便·····223
8. 产妇不能刷牙·····223
9. 产妇不能洗头洗澡·····224
10. 产妇用香皂洗乳房·····224
11. 产妇要避风,不能开门窗·····224
12. 产妇长时间看电视·····225
13. 产妇长时间看书或织毛衣·····225
14. 产妇长时间仰卧·····226
15. 产妇经常睡席梦思床·····226
16. 满月即恢复性生活·····226
17. 哺乳期不采取避孕措施·····227
18. 生完孩子就节食·····227
19. 产妇产后马上开始束腰·····228
20. 产后为恢复体形服用减肥药、
减肥茶·····228
21. 产后立即做运动·····228
22. 产妇贫血还要减肥·····229
23. 产妇在便秘的情况下瘦身·····229
24. 哺乳会引起乳房下垂·····229
25. 哺乳会影响体形·····230
26. 产后多食母鸡能强身增乳·····230
27. 产后只吃母鸡不吃公鸡·····230
28. 产后鸡蛋吃得越多越好·····231
29. 产后喝汤比吃肉有营养·····231
30. 产后饮食过多忌口·····231
31. 哺乳期妈妈想吃什么就吃什么,
无须忌口·····231
32. 产后不能吃蔬菜和水果·····232
33. 产后滋补过量·····232

34. 产后常喝高脂肪的浓汤·····232
35. 产后常吃辛辣温燥的食物·····233
36. 产后吃得越多,身体恢复越快,
奶水也越好·····233
37. 产妇饭菜口味过于清淡·····233
38. 产后24小时后才开奶·····233
39. 产妇多喝茶·····234
40. 产后多喝红糖水可散淤血·····234
41. 产妇吸烟喝酒·····234
42. 产妇滥用中药·····235
43. 产妇随便服用药物·····235
44. 产妇产后马上服用人参·····236
45. 产妇服用麦乳精·····237
46. 产妇吃桂圆、红枣、赤豆补血·····237

美容减肥误区

美容误区

1. 洗脸由上而下·····239
2. 过度揉搓皮肤·····239
3. 冬天怕让肌肤受冻,
就用热水洗脸·····239
4. 勤擦脸能保护皮肤·····240
5. 勤洗脸可以美容·····240
6. 油性皮肤多洗脸就可以保持清爽·····240
7. 只用洁面乳清洗妆容·····240
8. 常年用同一款洁面产品·····240
9. 频繁使用面膜·····241
10. 每种维生素都具有美白功能·····241
11. 含漂白成分的面膜才能使
肌肤变白·····241
12. 面膜含有的美白精华越多越好·····241
13. 补水就是保湿·····242
14. 给身体补水就是给皮肤补水·····242

15.不注意为皮肤补水·····	242
16.使用含砷、汞、铅的化妆品·····	242
17.护肤品存放过久·····	242
18.日霜与晚霜混用·····	243
19.油性皮肤不需要涂润肤品·····	243
20.使用含雌激素的润肤膏·····	243
21.打了遮阳伞就不用抹防晒霜·····	244
22.阴天就不用抹防晒霜·····	244
23.SPF值越高,防晒时间越长·····	244
24.SPF值可以累加·····	244
25.临出门才涂防晒霜·····	245
26.防晒霜涂上就有效·····	245
27.不同肤质的人可以选择同 一种防晒用品·····	245
28.防晒霜在上妆前使用·····	245
29.过量使用化妆品·····	245
30.迷信化妆品的疗效·····	246
31.浴后立即化妆·····	246
32.化好妆后再用热风吹头发·····	246
33.直接用手指挑用化妆品·····	247
34.日妆过浓·····	247
35.粉质化妆品直接搽在脸上·····	247
36.不分季节地使用粉底液·····	248
37.将唇膏和唇彩直接涂在嘴唇上·····	248
38.过多使用唇膏·····	248
39.把香水洒在皮肤上·····	248
40.忽视颈部护理·····	248
41.依赖香熏美容·····	249
42.吃避孕药可以美容·····	249
43.浅尝小酒可以美容·····	249
44.不吃肉可以美容·····	250
45.每天喝过量水可以美肤·····	250
46.喝了颜色深的茶后皮肤会变黑·····	250
47.忌口就可防止青春痘·····	250

48.面部表情过于夸张·····	251
------------------	-----

减肥误区

1.对减肥目标过高,矫枉过正·····	252
2.花季少女过度减肥·····	252
3.消瘦就是美丽·····	253
4.脂肪是肥胖的主要原因·····	253
5.肥胖是营养的积累·····	253
6.健美就是瘦身·····	254
7.希望快速减肥·····	254
8.想减轻体重,只需要节食和锻炼·····	255
9.减肥就要靠过度节食·····	255
10.要减肥必须忍饥挨饿·····	256
11.肥胖儿童通过节食来减肥·····	256
12.一日三餐只吃水果可以减肥·····	257
13.不吃早餐或晚餐可以减肥·····	258
14.采用固定的食谱就可以减肥·····	258
15.食用单一的高纤维食品 就可以减肥·····	258
16.喜欢吃甜食的人无法减肥·····	258
17.经期前几天特别想吃东西, 对减肥不利·····	259
18.只吃瘦肉可以减肥·····	259
19.吃粟米油和芥花子油可以 帮助减肥·····	259
20.喝醋和吃西柚可以帮助减肥·····	259
21.只吃菜不吃饭可以减肥·····	260
22.吃主食会使人发胖·····	260
23.晚上吃饭晚会使人发胖·····	260
24.饭后吃水果不会使人发胖·····	260
25.鸡肉比猪肉脂肪含量低, 可以减肥·····	261
26.追求苗条采用缺钙饮食·····	261
27.不吃脂肪就可以减肥·····	261