

康 月★主编

走出生活

WuQu

误区



中国纺织出版社



饮食营养



起居行为



卫生习惯



生活偏好

走出生活误区



穿戴化妆



活动锻炼



防病治病



家电使用

康月 主编



中国纺织出版社

内 容 提 要

本书从饮食营养、起居行为、卫生习惯、生活偏好、穿戴化妆、活动锻炼、防病治病、家电使用等方面,总结了人们在日常生活中容易走进的误区数百例。旨在从科学养生的角度,帮助人们纠正对很多生活细节的错误认识,改正不良习惯,进而营造更健康、快乐的生活。全书内容丰富,语言平实,贴近大众的实际生活,具有十分积极的借鉴意义。

图书在版编目(CIP)数据

走出生活误区 / 康月主编. —北京: 中国纺织出版社, 2007.3

ISBN 978-7-5064-4186-5

I. 走… II. 康… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第152131号

责任编辑: 胡成洁 特约编辑: 李春梅 责任印制: 刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京云浩印刷有限责任公司印刷 各地新华书店经销

2007年3月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 16

字数: 203千字 定价: 26.00元

ISBN 978-7-5064-4186-5/TS · 2309

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社市场营销部调换



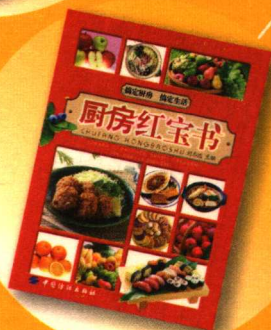
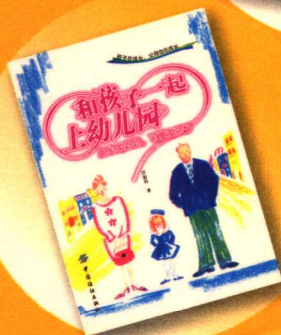
本书从科学养生的角度，帮助大家纠正对很多生活细节的错误认识，改正不良习惯，进而营造更健康、快乐的生活。全书内容丰富，语言平实，贴近我们的实际生活，具有十分积极的借鉴意义。



如果您是生活的有心人，或者在某一领域有着独到的见解，或者长时间以来积攒了不少著述……欢迎与我沟通，您的作品也可以出版。

邮箱：asdf3006@126.com

垂询电话：13681494399



- 责任编辑：胡成洁
- 特约编辑：李春梅
- 装帧设计：兆远书装

一、合理膳食与营养篇

- 2 误区1 早上吃好，午餐吃饱，晚餐吃少
 ——其实，时移事异
- 2 误区2 油条豆浆做早餐
 ——其实，油条应少吃
- 4 误区3 夏季早餐冷饮伴
 ——其实，一味贪凉伤胃气
- 4 误区4 晚餐要吃少
 ——其实，具体问题应具体分析
- 5 误区5 常吃夜宵
 ——其实，带来诸多疾病
- 5 误区6 少吃饭多吃菜
 ——其实，不利健康
- 6 误区7 剩菜剩饭全部吃光
 ——其实，此时勤俭未必是好事
- 7 误区8 剩菜加热下顿再吃
 ——其实，有损健康
- 7 误区9 饭后多喝汤
 ——其实，喝汤是有讲究的
- 8 误区10 喝汤不吃“渣”
 ——其实，营养主要还在“渣”里
- 9 误区11 汤泡米饭吃
 ——其实，易导致胃病
- 9 误区12 饭后百步走
 ——其实，应先休息一下再走
- 10 误区13 饭后喝水爽口爽心
 ——其实，爽了口伤了身
- 10 误区14 植物油热量低
 ——其实，植物油热量也很高
- 11 误区15 只吃植物油
 ——其实，搭配食用才和谐





走出生活误区

- 11 误区 16 只用橄榄油
——其实，营养单一
- 12 误区 17 炒菜时油水越多越好
——其实，放油应适量
- 12 误区 18 滚油做菜香味浓
——其实，油温过高易产生致癌物质
- 13 误区 19 不吃肥肉
——其实，不利健康
- 14 误区 20 吃素不吃荤
——其实，合理搭配营养才均衡
- 15 误区 21 吃饱喝足才尽兴
——其实，三分饥寒保平安
- 16 误区 22 米越白质量越好
——其实，精米营养损失多
- 17 误区 23 饭后吃水果清洁口腔
——其实，无效
- 17 误区 24 有病才需忌口
——其实，食物选择与身体息息相关
- 17 误区 25 夏季要“吃苦”
——其实，“吃苦”不宜过量
- 18 误区 26 夏季青菜瓜果为主食
——其实，导致营养摄入缺乏
- 19 误区 27 吃土豆容易发胖
——其实，全因烹饪方法不当
- 19 误区 28 小葱拌豆腐色香味俱全
——其实，好看损营养
- 19 误区 29 臭豆腐欲罢不能
——其实，还是少吃为好
- 20 误区 30 蔬菜一定要吃得新鲜
——其实，过犹不及
- 22 误区 31 海带长时间浸泡
——其实，会导致营养流失
- 22 误区 32 海带越绿越好
——其实，正常应略带微黄





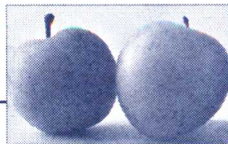
- 22 误区 33 粽叶越绿越好
——其实，好看并不代表什么
- 23 误区 34 多吃粗粮身体好
——其实，吃太多会降低免疫力
- 24 误区 35 “无辣不成宴”
——其实，过食辛辣食物有害健康
- 25 误区 36 强化食品优于普通食品
——其实，强化食品不宜当作日常食品
- 26 误区 37 “天然”食品更保健
——其实，天然不意味着健康
- 26 误区 38 趁热吃
——其实，损伤口腔
- 27 误区 39 单纯饮用纯净水
——其实，矿物质摄取很重要
- 28 误区 40 饮水是为解渴
——其实，是一种基本需要
- 28 误区 41 能喝的水就是饮用水
——其实，有严格定义
- 29 误区 42 渴了才喝水
——其实，应适时补充水分
- 31 误区 43 解暑就要多喝水
——其实，过量喝水会中毒
- 31 误区 44 牛奶必须煮沸
——其实，加热到 60℃ 即可
- 32 误区 45 牛奶消毒温度越高越好
——其实，温度过高破坏营养
- 32 误区 46 喝牛奶会使胆固醇增高
——其实，这“冤枉”了牛奶
- 33 误区 47 喝牛奶能预防骨质疏松症
——其实，这只是商业宣传而已
- 34 误区 48 天天喝奶身体好
——其实，男士不宜
- 34 误区 49 牛初乳的营养成分比一般牛奶高
——其实，牛初乳中的免疫物质对人而言意义不大



走出生活误区

- 35 误区 50 含乳饮料当奶喝
——其实，营养相差比较大
- 35 误区 51 酸奶加热饮用
——其实，酸奶加热后营养物质被破坏了
- 36 误区 52 买回来的豆浆直接饮用
——其实，煮沸饮用才安全
- 36 误区 53 咖啡使人上瘾
——其实，咖啡不具有成瘾性
- 37 误区 54 巧克力无益健康
——其实，凡事皆有正反
- 38 误区 55 酷暑中大口喝冰水
——其实，爽口不爽心
- 38 误区 56 冰镇饮料好解暑
——其实，容易致病
- 39 误区 57 吃零食不是好习惯
——其实，某些人需要补充零食
- 40 误区 58 零食尽量不吃
——其实，适当吃零食好处多多
- 41 误区 59 刚出炉的面包最香甜
——其实，经过发酵的东西不宜立刻吃
- 41 误区 60 腹泻要禁食
——其实，腹泻时应调整进食
- 42 误区 61 吃鸡进补人人皆宜
——其实，吃鸡也有禁忌
- 43 误区 62 活鸡现杀现煮味道美
——其实，放置一阵口感更佳
- 43 误区 63 炖鸡汤早放盐
——其实，炖好之后放更佳
- 44 误区 64 煲汤时间越长越有营养
——其实，合理期限内营养最佳
- 44 误区 65 野味富含营养最滋补
——其实，野味的营养和家养动物相差不大
- 45 误区 66 疲劳时吃鱼补充营养
——其实，效果可能正好相反





- 45 误区 67 滋补味美鱼头放心吃
——其实，鱼头可能导致中毒
- 46 误区 68 鱼吃得越多越好
——其实，吃鱼不宜太多
- 47 误区 69 进补必吃肉
——其实，素食不可忽视
- 47 误区 70 多吃鱼干、肉干补充能量
——其实，更应关注它们带来能量之外的东西
- 48 误区 71 咸肉咸鱼无细菌
——其实，要小心耐盐细菌
- 49 误区 72 偏爱腌制食物
——其实，致癌
- 49 误区 73 彻底告别含胆固醇食品
——其实，人体不可缺少胆固醇
- 50 误区 74 美味螃蟹人皆宜之
——其实，特定人群要回避
- 51 误区 75 吞食鱼胆清火明目
——其实，鱼胆易致中毒
- 52 误区 76 吃鱼翅可抗癌
——其实，缺乏足够的科学根据
- 52 误区 77 不含防腐剂的才是健康的
——其实，不添加防腐剂未必环保
- 53 误区 78 微量元素多多益善
——其实，微量元素应当保持在“微量”水平
- 53 误区 79 多吃醋有好处
——其实，亦不可过量
- 54 误区 80 服用蜂胶补身体
——其实，等于服用抗生素
- 54 误区 81 生病时才需补充维生素
——其实，日常补充很重要
- 55 误区 82 补钙可治疗骨质疏松
——其实，骨质疏松离不开药物治疗
- 55 误区 83 吃鞭壮阳
——其实，并非吃什么就能补什么





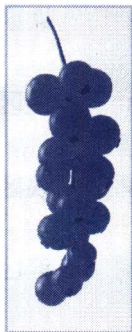
走出生活误区

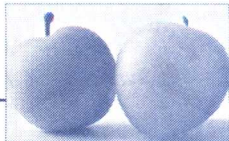
- 56 误区 84 红糖水能治痛经
——其实，用处并不大
- 56 误区 85 红糖比白糖更有益
——其实，二者营养成分基本相同
- 57 误区 86 少吃糖便可不得糖尿病
——其实，糖和糖尿病并不对等
- 57 误区 87 吃大蒜多多益善
——其实，眼疾患者要慎食
- 58 误区 88 吃大蒜治腹泻
——其实，能防不能治
- 58 误区 89 南瓜降糖
——其实，南瓜自身含糖量高
- 59 误区 90 骨折后要多喝骨头汤有利愈合
——其实，骨折调理更应注重多样性
- 59 误区 91 食品价格越高越有营养
——其实，价格与营养不相关
- 60 误区 92 能激活免疫系统的食品是有益的
——其实，激活的后果不一定好
- 61 误区 93 多吃保健品可强身
——其实，营养品对健康人群而言多余
- 61 误区 94 睡前进补效果好
——其实，补品千万别在睡前吃



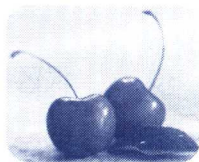
二、吃对水果篇

- 63 误区 95 多吃水果就有益
——其实，应有选择地吃水果
- 64 误区 96 水果餐减肥
——其实，达不到减肥目的
- 65 误区 97 水果代替蔬菜
——其实，水果和蔬菜应是互补关系
- 65 误区 98 鲜橘皮泡茶
——其实，有害少益





- 66 误区 99 日啖荔枝三百颗
——其实，过量会得荔枝病
- 66 误区 100 砸开杏核吃杏仁
——其实，苦杏仁有毒
- 67 误区 101 水果变质只需剔除腐烂部分即可食用
——其实，病菌会渗透
- 68 误区 102 水果榨汁喝，时髦又营养
——其实，榨汁减少了纤维素的摄取
- 68 误区 103 果汁饮料就是果汁
——其实，二者相差不小
- 69 误区 104 西瓜冷藏后再吃
——其实，冰西瓜损脾胃
- 69 误区 105 西瓜人人宜吃
——其实，部分人不宜
- 70 误区 106 吃香蕉能润肠
——其实，只有熟透的香蕉才有此功效
- 70 误区 107 水果切成小块
——其实，效用降低
- 71 误区 108 水果都含有丰富的维生素 C
——其实，并非所有水果都一样
- 71 误区 109 水果代餐有益美容
——其实，健康才是美丽的基础
- 72 误区 110 饭后吃水果
——其实，不如改在饭前吃



三、喝茶饮酒篇

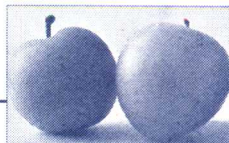
- 74 误区 111 沸水冲茶香气四溢
——其实，损害茶叶中的营养
- 74 误区 112 茶可以治病
——其实，并非人人皆宜饮茶
- 74 误区 113 茶叶越新越好
——其实，新茶容易引起不适



走出生活误区

- 75 误区 114 品茶无需清茶垢
——其实，茶垢危害健康
- 76 误区 115 隔夜茶千万不能喝
——其实，有点危言耸听
- 76 误区 116 苦丁茶人人皆宜
——其实，寒性体质应慎用
- 77 误区 117 铁观音越香越好
——其实，衡量铁观音好坏的因素有很多
- 78 误区 118 感情深一口闷
——其实，如此喝酒易致神经中毒
- 79 误区 119 醉酒之后睡着就好
——其实，容易发生意外
- 80 误区 120 饮酒有助睡眠
——其实，睡前饮酒坏处多
- 81 误区 121 饮茶可解酒
——其实，酒后饮茶伤肾
- 81 误区 122 葡萄酒越陈越好
——其实，葡萄酒有生命周期
- 83 误区 123 啤酒消暑
——其实，饮酒多误事
- 84 误区 124 用汽水解酒
——其实，损伤全身
- 84 误区 125 饮酒时吃凉粉
——其实，容易中毒
- 84 误区 126 美酒加咖啡
——其实，加重酒精的危害
- 85 误区 127 喝啤酒导致“啤酒肚”
——其实，啤酒与“啤酒肚”并不直接相关
- 86 误区 128 啤酒就海鲜痛快淋漓
——其实，啤酒和海鲜不宜同入口
- 86 误区 129 白酒可做料酒用
——其实，一字之差问题很大
- 87 误区 130 喝雄黄酒祛邪
——其实，极易造成中毒





- 87 误区 131 酒没有营养价值
——其实，含有大量有益物质
- 88 误区 132 饮酒可促进“性致”
——其实，只是短期有效



四、美容保养篇

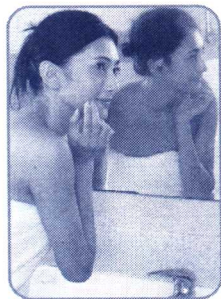
- 90 误区 133 勤洗脸可以为脸部去油
——其实，面部补水是关键
- 90 误区 134 脸越洗越干净
——其实，早晚各一次就够了
- 91 误区 135 泡沫丰富的洗面奶更好用
——其实，要看泡沫品质
- 91 误区 136 油性皮肤应经常清洗
——其实，适得其反
- 91 误区 137 小苏打可去黑头
——其实，作用机理与肥皂无异
- 92 误区 138 洗澡会让肌肤变干燥
——其实，取决于洗澡的方法
- 93 误区 139 蒸汽浴有利于皮肤美容
——其实，视皮肤类型而异
- 93 误区 140 淋巴排毒很有效
——其实，只是概念宣传
- 93 误区 141 磨砂膏使皮肤更光滑
——其实，损伤皮肤
- 94 误区 142 挤掉青春痘
——其实，小心毁容
- 94 误区 143 吃巧克力会使皮肤更油
——其实，巧克力对皮肤无影响
- 94 误区 144 精油可以随处使用
——其实，是药三分毒
- 95 误区 145 涂上防晒霜便可不惧骄阳
——其实，远远不够

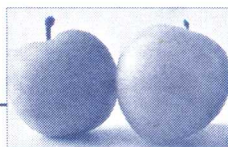




走出生活误区

- 95 误区 146 猪蹄能美容
——其实，作用被夸大
- 96 误区 147 饮用时尚的美容茶
——其实，花草不可乱吃
- 97 误区 148 经常做面膜使皮肤看起来很好
——其实，损伤面部肌肤
- 97 误区 149 大量涂抹润肤霜
——其实，过多涂抹会堵塞毛孔
- 98 误区 150 舔嘴唇保湿
——其实，小心变黑嘴
- 98 误区 151 撕剥嘴唇皮屑
——其实，容易感染
- 98 误区 152 骨感才是美
——其实，骨感不一定健康
- 99 误区 153 夏季不见太阳以防晒
——其实，到了秋季反受害
- 99 误区 154 困倦时用冷水洗头
——其实，会引起脑功能下降
- 100 误区 155 经常晚上洗头
——其实，容易引起疾病
- 100 误区 156 电吹风会伤发
——其实，是正确的保养手段
- 101 误区 157 每天洗头会损害发质
——其实，天天清洁才卫生
- 101 误区 158 洗发时水温尽可能高
——其实，损伤头发
- 101 误区 159 频繁染发
——其实，让发质受损
- 102 误区 160 短头发有益健康
——其实，头发需要运动
- 102 误区 161 头发剪得越勤长得越快
——其实，外因对头发生长无影响
- 102 误区 162 不化妆不出门
——其实，孕妇谨慎为之





- 103 误区 163 男性不需护肤
——其实，男性皮肤同样需要呵护

五、健身与减肥篇

- 105 误区 164 集中运动弥补锻炼不足
——其实，这样做让身体猝不及防
- 105 误区 165 年轻人运动要有强度
——其实，舒缓运动更符合健身的初衷
- 106 误区 166 游泳时间越长越好
——其实，连运动员都不会在水里待过长时间
- 107 误区 167 运动时穿纯棉服装
——其实，纯棉衣料并不透气
- 107 误区 168 冷水淋浴是理想的保健美体方法
——其实，因人而异
- 107 误区 169 把可乐当成运动饮料
——其实，可乐不宜在运动前后喝
- 108 误区 170 运动前不能吃东西
——其实，运动前更应当适当补充体能
- 108 误区 171 体力劳动者无需体育锻炼
——其实，劳动不能取代锻炼
- 108 误区 172 经常锻炼者要多摄入蛋白质
——其实，蛋白质的关键作用不在于提供能量
- 109 误区 173 晨练要赶早
——其实，清晨空气中污染物更多
- 109 误区 174 不运动肌肉会转成肥肉
——其实，肌肉和脂肪不会互相转化
- 110 误区 175 专门锻炼才有效果
——其实，日常锻炼效果一样好
- 110 误区 176 多出汗能减肥
——其实，汗水和肥胖并不相干
- 111 误区 177 为了长寿而减肥
——其实，人并不因减肥而活得更长久





走出生活误区

- 111 误区 178 为减肥水果代替正餐
——其实，无益于减肥还有害于身体
- 112 误区 179 无糖食品能减肥
——其实，无糖食品热量不一定低
- 113 误区 180 高强度运动减肥更有效
——其实，小强度长时间的全身运动是最佳选择
- 113 误区 181 大量节食来减肥
——其实，不符合人体规律
- 114 误区 182 要减肥便要与脂肪绝缘
——其实，脂肪不总是充当反面角色
- 114 误区 183 多食低糖和低脂食品能减肥
——其实，容易误导人体本能
- 115 误区 184 夜间进食导致肥胖
——其实，不是所有食物都如此
- 115 误区 185 吃低脂肪的食品能减轻体重
——其实，低脂不代表摄入的卡路里更少
- 116 误区 186 多运动即可减肥
——其实，方法不对会导致徒劳无功
- 117 误区 187 缺乏睡眠会消瘦
——其实，可能导致体重增加
- 118 误区 188 千金难买老来瘦
——其实，体重适中比较好



六、优生优育篇

- 120 误区 189 身体健康无需婚检
——其实，易使潜在病漏网
- 120 误区 190 怀孕无须择时
——其实，择时而孕可使后代更健康
- 121 误区 191 安全期避孕法很安全
——其实，安全期不可靠
- 121 误区 192 孕期妇女不吃糖
——其实，区别对待才是真