

● 侯洪焰
夏恩灿



人生两面理

黄河出版社

人生两面理

侯洪焰 夏恩灿 编著

黄河出版社

1990·4

人生两面理

侯洪焰 夏思灿 编著

黄河出版社出版

(济南大纬二路325号)

山东省新华书店发行

济南市天桥印刷二厂印刷

开本787×1092毫米1/32 9印张 194千字

1990年1月第1版 1990年4月济南第2次印刷

印数 30001—50050

ISBN7—80558—087—1

G·30 定价：2.90元



真理有时会受到曲解，荒诞有时会招来信奉。你会因读到此书而对你所关心和知晓的事情感到惊讶。你无须等到成为科学权威后才能看出其中的真伪。



荐 言

写生活知识的书，“通”了难免俗，“奇”了容易怪。《人生两面理》没有陷入这种流弊，而是写了大量平实有用的、令人思虑进而受到启发的知识，有心的读者或可从书中得到不少教益，并读出作者未加提示的更浓的韵味来。人生是部难懂的大书，而这本书只能读一次。过日子的道理，用于做事、做人并不见得就浮浅，许多命题长久的发问，可能需要更长久的等待才能回答。好在人类历史正越来越快地发展着，生活疑点将在人们不懈的实践面前越多越快地迎刃而解。

我对朋友洪焰的劳动及其成果表示敬意，并希望更多的朋友喜欢这本书。这的确是一本新颖而奇特的书，相信作者的良苦用心，会换来对人们有益的启迪。

李存葆

1990年1月5日

序 言

好友洪焰送来《人生两面理》一书的清样，看后使我吃惊不小。首先让人感到意外的，是这本书奇特的风格样式。因为大家知道，中国写书的人，历来因袭着穷究极理，成一家之言的传统，哪里可以兼收不议并蓄无言的？就这本书的构思形式来说，很会使一些人想起泾渭分明、兵刃相见的竞技场。无论是拳击，还是摔跤，或是击剑，总得有一个评判来下最后的裁决。而这本书就不一样了。它一题两论，不下定语，难辨正误。有截然背立者，有互相嬉笑处，公然全书存疑，一下子破了过去的规矩。假如它能够拥有一些读者，或者说能引起人们一些好奇，我看首先是得益于奇妙新颖的风格样式。

其次是该书的内容也颇有魅力。但凡爱读书的人，多数是爱动脑筋的。读则思，思而得嘛。可也有一些人喜欢省事儿，读书跟着感觉走。读则信，信则守的未必没有。这本书的好处就在于使谁也无法图省事儿。一件事有两个不同的结论，没有了著作者当法官，只有自己费神去做裁判，甚至犹豫难断，无所适从，累人。可是反过来一想，也有让人高兴的。“条分缕析，求得真知”，“有难自书中来，不亦乐乎？”

记得一次翻看一位朋友的剪报本，那上面还保存着六十年代初宣传地瓜营养优于猪肉，七十年代初宣传人造肉不比真肉差的内容。大笑之余颇有所获。“唯书(刊、报)”的时

代已经过去了，因为文字是僵硬的，而生活是鲜活的流动着的。如果说现在大家已经喜欢从一些相互抵牾的事情中探寻自己的看法，发表自己的意见的话，那便是这样一本书能够应运而生的直接原因了。

中国文人向有把生活常识当做下等知识的陋习浅见，其实很深奥的道理往往寓于最简单的事情中，该书即能说明这一点。比如从事物都有两面性这个前提下看待饮食，再好的营养品摄取多了也会带来麻烦。再如睡觉方向，持东向说和北向说的人，都是以人体与磁场的关系为依据的，只要用真正的科学方法来测定，就能得出正确答案。因为真理只有一个。还有一种情况，即两个论点都略失偏颇，而将两者合二为一就是正确的。诸如小孩吃零嘴似乎属于这一类。当然，象名人是否可以复制这样的疑问，是不可能立即得到答案的，它需要更为长久的探求和更为科学的实践才能回答。

一本书能让人受到思想启迪，能使人获取生活养料和得到娱乐，也就实现了思想性、知识性、趣味性统一的阅读目的。所以，我做为先读过这本书的读者，很高兴地写下以上几句话。此外，作者嘱我在这里一并感谢对该书编写给予支持帮助的著名作家李存葆和李志生、侯建祝、高国峰、张树强等同志，而不再写通常要写的后记了。

夏晶南

一九八九年十二月九日夜

目 录

一、着 衣 饰 貌

- 穿健美裤两面理
健美裤能增添人体美 健美裤会致妇女病……………(3)
- 为童选衣两面理
为童选衣应该大些 为童选衣合体为宜……………(4)
- 戴太阳镜两面理
戴太阳镜有好处 太阳镜莫常戴……………(5)
- 戴水晶镜两面理
水晶镜性凉能养目 水晶镜对健康无益……………(6)
- 戴磁疗镜两面理
磁疗眼镜能治疗近视 磁疗眼镜不能治疗近视……(7)
- 戴夜光表两面理
戴夜光表对人体有害 戴夜光表无碍健康……………(8)
- 留披肩发两面理
长发衬出女性美 留长发对健康不利……………(9)
- 用化妆品两面理
现代化妆品威力大 当心现代化妆品中毒……………(11)
- 药液烫头两面理
冷烫精功劳大 冷烫精害处多……………(14)

搽珍珠霜两面理

珍珠霜是护肤佳品 珍珠霜无护肤作用…………… (15)

搽花露水两面理

花露水会给妇女增添魅力 花露水是危险品…………… (16)

涂美乳霜两面理

涂美乳霜可美乳 涂美乳霜易患癌…………… (17)

二、婚 恋 育 儿

未婚同居两面理

未婚同居有害 未婚同居有利…………… (21)

男女婚龄两面理

男比女大为最佳 女比男大也相宜…………… (22)

旅游结婚两面理

旅游结婚最佳 旅游结婚不宜…………… (23)

男女接吻两面理

接吻对健康有害 接吻对健康有益…………… (24)

B超查胎两面理

B超查胎既方便又准确 应慎用B超查胎…………… (25)

孕期保胎两面理

孕期应积极保胎 自然流产有益…………… (27)

选生男孩两面理

生男孩受欢迎 男孩增多隐患多…………… (28)

剖腹分娩两面理

剖腹儿聪明 剖腹儿聪明的观点毫无道理…………… (29)

音乐胎教两面理

要进行音乐胎教 “音乐胎教”无根据…………… (31)

乳母服药两面理

乳母有病应服中药 乳母服中药会影响婴儿健康… (32)

独生子女两面理

独生子女毛病多 独生子女好处多… (33)

避孕服药两面理 (一)

服避孕药可治妇女病 服避孕药会得许多病… (35)

服避孕药两面理 (二)

服避孕药无碍健康 服避孕药易患乳腺癌… (36)

喂奶时间两面理

要定时喂奶 喂奶勿定时… (38)

母乳哺婴两面理

母乳喂养有九大好处 母乳喂养有十大不宜… (39)

紧裹婴儿两面理

紧裹婴儿好处多 紧裹婴儿害处大… (41)

婴儿洗澡两面理

婴儿最好一天一澡 婴儿不宜天天洗澡… (42)

小儿俯睡两面理

小儿俯睡有好处 俯睡有害无利… (44)

贫血补铁两面理

儿童贫血补铁 儿童贫血也要喂“铜”… (45)

超前教育两面理

超前教育是一门科学 不宜进行超前教育… (46)

童吃零食两面理

莫让孩子吃零食 吃零食对孩子有益… (48)

吃小中药两面理

有病没病可吃小中药 小中药应慎用… (49)

补赖氨酸两面理

添加赖氨酸有利儿童发育 不可盲目添补赖氨酸… (51)

逗孩子玩两面理

多逗孩子玩有好处 逗孩子玩不可过频…………… (53)

过性生活两面理

戒欲可长寿 戒欲衰老快…………… (54)

学生端坐两面理

学生要直腰端坐 学生不宜直腰端坐…………… (55)

三、人体探秘

人体节律两面理

人体节律是一门科学 人体节律预测不可信…………… (59)

人体废物两面理

人体器官有废物 人体器官无废物…………… (61)

耳分泌物两面理

耳屎是无用之物 耳屎有杀菌之功…………… (62)

最佳身高两面理

1.85米利于长寿 1.65米最佳身高…………… (63)

大脑潜力两面理

大脑的潜力大 大脑潜力有限…………… (64)

两脑司职两面理

左右脑各司其职 两半脑各司其职只是科学神话… (67)

使左撇子两面理

左撇子的好消息 左撇子的坏消息…………… (68)

血型性格两面理

血型与性格有关 血型与性格无关…………… (70)

口鼻喷嚏两面理

- 打喷嚏的好处 打喷嚏的危害…………… (71)
- 手淫习惯两面理
- 手淫的危害无穷 手淫是正常的生理活动…………… (73)
- 老人消瘦两面理
- 千金难买老来瘦 瘦非好事…………… (74)
- 长吁短叹两面理
- 长吁短叹害健康 长吁短叹益健康…………… (75)
- 开怀欢笑两面理
- 笑有很多好处 笑有很多害处…………… (76)
- 脑怒发作两面理
- 发怒有害 该怒则怒…………… (78)
- 情感发泄两面理
- 情感发泄益健康 满腹牢骚易患心病…………… (80)
- 复制名人两面理
- 历史名人可以复制 历史名人不能复制…………… (81)
- 细胞再生两面理
- 神经细胞不会再生 神经细胞可以再生…………… (83)
- 男士秃顶两面理
- 令人烦恼的男士秃顶 令人振奋的男士秃顶…………… (84)

四、祛病强身

- 感冒祸福两面理
- 感冒危害无穷 感冒因祸得福…………… (89)
- 药物膳食两面理
- 吃药膳可一举两得 吃药膳有害无益…………… (90)
- 胃炎吃蒜两面理

- 大蒜治疗胃肠炎 腹泻不要吃大蒜…………… (92)
- 中西合药两面理
- 中西药合用效力协同 中西药合用应防药效减弱… (93)
- 中药药温两面理
- 热服和冷服中药对胃肠不利 中药有时必须冷服或热服(94)
- 胆固醇量两面理
- 胆固醇能促癌发展 胆固醇有抗癌功能…………… (95)
- 罂粟鸦片两面理
- 鸦片的功 鸦片的过…………… (96)
- 补食人参两面理
- 人参能促使返老还童 人参并非万能补药…………… (98)
- 乙肝致癌两面理
- 乙肝是肝癌之因 “乙肝是肝癌之因”没有根据… (99)
- 用球蛋白两面理
- 注射球蛋白可防病 球蛋白应慎用……………(101)
- 动静降压两面理
- 运动降压 静默降压…………… (102)
- 饮红茶菌两面理
- 长寿之液红茶菌 红茶菌不万灵…………… (103)
- 药物牙膏两面理
- 药物牙膏治病防病 慎用药物牙膏…………… (105)
- 心绞痛药两面理
- 心绞痛药的利 心绞痛药应慎用…………… (106)
- 葡萄糖粉两面理
- 葡萄糖的利 葡萄糖不可多用…………… (107)
- 服鱼肝油两面理

鱼肝油的利 鱼肝油不是补药·····	(108)
四环素药两面理	
四环素的利 四环素的害·····	(109)
抗菌素药两面理	
抗菌素的利 抗菌素的害·····	(110)
灰黄霉素两面理	
灰黄霉素的利 灰黄霉素的害·····	(111)
阿斯匹林两面理	
A P C的利 A P C的害·····	(112)
强的松药两面理	
强的松的利 强的松的害·····	(113)
维生素 C两面理	
维生素 C的利 维生素 C的害·····	(114)
维 C防感两面理	
维 C可防治感冒 维 C防感冒无效·····	(115)
速效胶囊两面理	
速效感冒丸确有速效 速效感冒丸并非速效·····	(116)
服六神丸两面理	
六神丸的功放大 六神丸要慎用·····	(117)
喉痛咳嗽两面理	
咳嗽对健康有害 咳嗽对人体有利·····	(117)
蛋黄害心两面理	
冠心病不要人不要吃蛋黄 鸡蛋对冠心病有益无害·····	(119)
生命运动两面理	
生命在于运动 运动不能延长寿命·····	(120)
饭后散步两面理	

- 饭后散步益健康 饭后散步害身体…………… (122)
- 按摩针眼两面理
按摩注射点 不要按摩注射点…………… (123)
- 双手摩脸两面理
按摩脸部防感冒 用手摩脸易感冒…………… (124)
- 经常刮舌两面理
刮舌苔有益 刮舌苔有害…………… (126)
- 运动护腕两面理
戴护腕有好处 护腕切莫随意戴…………… (127)
- 胖人减肥两面理
减肥良方促使苗条 不宜盲目减肥……………(128)
- 苦楝致癌两面理
“苦楝树致癌”风 苦楝树不会致癌…………… (129)
- 日光照射两面理
多晒太阳有好处 多晒太阳有害处…………… (130)
- 经常洗澡两面理
经常洗澡好处多 老年人要少洗澡……………(132)
- 洗脸水温两面理
温水洗脸好处多 冷水洗脸益处大……………(133)
- 洗脚水温两面理
热水洗脚好处多 冷水洗脚益处大……………(135)
- 热水淋浴两面理
淋浴具有特殊功能 淋浴不宜过久…………… (136)
- 体内缺铁两面理
体内缺铁要及时补充 体内缺铁会增加免疫功能…(137)
- 骨松补钙两面理

- 钙有助于防骨质疏松 钙无助于防骨质疏松…………… (139)
- 晨暮运动两面理
运动宜在晨起时 黄昏运动更有益…………… (141)
- 跑步呼吸两面理
跑步宜用鼻呼吸 跑步不宜只用鼻呼吸…………… (143)
- 花丛晨炼两面理
清晨宜在花木丛中锻炼 清晨勿在花木丛中锻炼… (144)

五、烟酒糖茶

- 嗜吸香烟两面理
吸烟害处无穷 吸烟好处不少…………… (147)
- 吸滤咀烟两面理
过滤咀有过滤作用 过滤咀的害处更大…………… (148)
- 酒入人体两面理
酒对人的好处许多 酒对人的害处不少…………… (149)
- 享用啤酒两面理
喝啤酒益处很多 喝啤酒会致癌…………… (153)
- 乳母饮酒两面理
哺育母亲要禁酒 啤酒有利乳汁分泌…………… (154)
- 陈酒品质两面理
陈酒味佳 陈酒不佳…………… (155)
- 浓茶解酒两面理
醉酒可用浓茶解 浓茶解酒醉更甚…………… (156)
- 饮酒驱寒两面理
饮酒可以驱寒 饮酒驱寒寒更寒…………… (157)
- 多吃甜食两面理

- 吃甜可提神 吃甜会迟钝…………… (158)
- 食用白糖两面理
- 警惕白糖的危害 应为“白糖”申诉…………… (159)
- 久存白糖两面理
- 白糖久存仍可食用 白糖久存不可食用…………… (161)
- 煮奶加糖两面理
- 烧奶时宜放糖 烧奶时莫放糖…………… (162)
- 糖精致癌两面理
- 糖精不是致癌物 糖精是致癌物…………… (163)
- 品饮香茶两面理
- 喝茶的好处多 喝茶的弊端…………… (164)
- 享用咖啡两面理 (一)
- 饮咖啡的害处 咖啡的“罪名”未得到证实…………… (166)
- 享用咖啡两面理 (二)
- 喝咖啡会致癌 喝咖啡不会致癌…………… (167)
- 冷饮冷食两面理
- 冷饮冷食的好处 冷饮冷食的弊端…………… (168)
- 消暑佳品两面理
- 消暑佳品属清凉饮料 消暑佳品属热茶…………… (169)
- 高级饮料两面理
- 时髦的高级饮料 高级饮料不如白开水…………… (171)
- 嚼泡泡糖两面理
- 泡泡糖带来的喜 泡泡糖带来的忧…………… (172)