

健康·科普·生活

走出生活

误区

冯士斌 吴宗琴 编著

航空工业出版社



健康 · 科普 · 生活

走出生活误区

冯士斌 编著
吴宗琴

航空工业出版社

内 容 提 要

随着社会的不断进步，人民物质文化生活的改善，人们热切希望健康、长寿。是什么影响了人们的健康甚至寿命？绝大部分不是医疗卫生水平和遗传因素等原因，而是人们在日常生活中某些生活方式，某些健身、养生手段和一些被认为是无关紧要的生活习惯造成的，要获得健康和长寿，就必须克服某些传统的习惯和生活方式，走出生活的误区。

本书以其科学性、通俗性、实用性和可操作性，帮助读者从诸多角度来认识和解读这些生活误区。

图书在版编目 (CIP) 数据

走出生活误区/冯士斌等编著. —北京：航空工业出版社，2003.8

ISBN 7-80183-187-X

I. 走… II. 冯… III. 生活—知识 IV. Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 071790 号

航空工业出版社出版发行

(北京市安外小关东里 14 号 100029)

北京地质印刷厂印刷

全国各地新华书店经售

2003 年 9 月第 1 版

2003 年 9 月第 1 次印刷

开本：850×1168 1/32

印张：13.75

字数：370 千字

印数 1—5000

定价：22.00 元

前 言

随着社会的不断进步，人民生活水平的逐步提高，人们把对高质量生活水平的追求目标锁定在健康和长寿上。人的寿命究竟应该有多长？据专家推算理论上为 100 至 175 岁。2002 年我国人的预期寿命为 71.8 岁，还不到上限的零头。尽管我国人均寿命在逐年提高，但活过 100 岁的人还是凤毛麟角。是什么原因不能让人们颐养天年呢？世界卫生组织原总干事钟道恒博士是这样说的：“许多人不是死于疾病而是死于无知，在于自己不健康的生活方式。”虽然现在医疗卫生水平不断提高，但对病人膏肓者还是回天乏力。所以，怎样使人不得病或少得病，是延年益寿的关键所在。由于健康知识大规模地深入普及，人民群众的保健防病意识普遍有了增强，人们都愿意按照科学方式生活，让生活走上健康的轨道，本书试图来顺应大众的这种需求。

人们是怎样患上疾病的呢？遗传因素所占比例很小，环境等外部条件的影响也是可以并正在得到控制。但绝大多数得病原因竟是人们自己的疏忽、任性和不良生活方式造成的，说得再确切一点，是日常生活的饮食起居陷入了诸多误区。

在日常生活中，不少人认为很正常的生活方式和习惯，却是不健康的。比如“闻鸡起舞”，“清心寡欲”这样千百年流传下来的生活方式并不科学。有些人现在的健身手段，也是有害健康的。比如补充过量的维生素和微量元素；不适当的减肥措施；一些家长千方百计想让孩子长高些，却忽视了影响孩子长高的重要

环节——保证足够的夜间睡眠，等等。这本书的内容就是撷取了日常生活中人们的这些错误中的林林总总，以简明的语言指出其错误，并以科学的观点加以阐述，虽然文字不多，但浅显而易懂，这比直接讲解科学道理，针对性强得多。这也是本书与其他健康科普类图书的不同之处。

本书收集的日常生活中的种种误区，实际上并非所有的人都不知道这有悖于科学，有害于健康。但为什么有些人知道而不改或明知故犯呢？这与其中有很大一部分人心存疑问，不知道为什么这是错误的，危害性到底有多大，应该怎样去做有关。本书的科学性、通俗性、广泛性、实用性和可操作性，可帮助读者提高从误区中走出来的自觉性，使你读后大有“原来如此，须这般这般”之感慨。

21 世纪是以自我保健为中心的世纪，健康是人生的第一财富，有了健康，才有快乐，才能有高质量的生活，才能备感生命的价值。本书从收集的资料中进行反复筛选，取新去旧，取实去虚，选取了八大类近 600 条生活保健常识，覆盖面较宽。不管你知识层次如何，也不管你的年龄高低，可以说男女老少都可以从书中发现自己原来不少方面已陷入误区，而且只要你受到本书的启示，从误区中走出来是完全可以做到的。如果读者能从中找出一部分对自己针对性强的条目，加以改进，这将对自己和家人的健康都会大有裨益。只要你能从部分的误区中走出来，使你的健康获益，那将会使我们感到欣慰。

由于水平有限，书中定有不妥之处，敬请读者批评指正。

编著者

2003.7



目 录

生 活 习 惯

- 长期大量饮酒仅仅是生活习惯 /3
- 滴酒不沾，身体健康 /3
- 饮茶解酒 /4
- 以醋解酒 /5
- 酒后洗浴更爽快 /5
- 酒后看电视习以为常 /6
- 端午节喝雄黄酒防病 /6
- 酒越陈越香 /7
- 酒能驱寒 /8
- 青少年饮酒潇洒 /8
- 酒量小的人天天饮酒能使酒量变大 /9
- 被动吸烟对健康影响不大 /9
- 饭后一支烟，赛过活神仙 /10
- 戒烟后身体会发胖或得病 /11
- 吸烟容易戒烟难 /12
- 谁都会刷牙 /12
- 饭后用不着刷牙 /13



- 用药物牙膏既刷牙又治病 /14
- 全家人共用一支牙膏 /14
- 牙刷不坏用不着更换 /15
- 牙刷可随便放置 /16
- 牙齿用不着护理 /16
- 牙每天刷，洗不洗无所谓 /17
- 根治近视 /17
- 眼镜越戴度数越深 /18
- 戴水晶眼镜养目 /18
- 戴隐形眼镜美观 /19
- 含植物精华的洗发用品不会伤头发 /19
- 头发不良状况是营养不良引起的 /20
- 染发对头发没什么伤害 /21
- 勤梳头可使头发光亮 /21
- 盐水漱口更卫生 /22
- 冷水洗脸头脑清醒 /22
- 能放松就放松个够 /23
- 冬天戴口罩防感冒 /23
- 冻僵了快烤火 /24
- 饮料瓶装酱油醋酒油没啥关系 /24
- 用尼龙绳扎粽子方便 /25
- 调味香料与健康没什么关系 /26
- 燕麦和大麦作畜禽饲料 /26
- 山泉水很干净、卫生 /27
- 喝茶有利健康，人人能喝茶 /28
- 喝茶有好处，喝浓茶岂不更好 /29
- 喝隔夜茶没有关系 /29
- 喝凉茶防暑 /30
- 用滚开水泡茶和用保温杯泡茶 /31



喝罐装茶既卫生又方便	/31
鸡蛋生吃有营养	/32
饭后洗澡不会晕	/33
饭后抓紧时间睡觉	/33
饭后一杯茶助消化	/34
桌上铺张玻璃板既干净又美观	/34
餐桌铺塑料布干净卫生	/35
混用洗涤剂效果更好	/35
衣服谁不会洗	/36
早晨开窗通风有利健康	/37
室内空气污染比室外轻	/37
装修是为了居住更舒适	/39
装修新居不考虑害虫	/39
家庭装潢不会使人得病	/40
用土办法去除装修污染简便易行	/41
家居装修好后立即入住	/41
选用高价木地板	/42
塑料砧板高档又卫生	/43
厨房里的空气安全放心	/44
塑料筷子、油漆筷子比本色竹木筷子高档	/44
不锈钢炊具怎么使用都行	/45
抹布脏点没关系	/46
用彩釉陶瓷器皿作餐具显得高档	/46
卫生纸越白越卫生	/47
保鲜膜保健康	/48
餐巾纸很卫生	/48
湿度大小不会影响健康	/49
在空调车里凉爽、舒适	/50
汽车空调用不着清洁	/51



- 汽车内关得严实比较干净 /51
- 用电脑与吸烟没关系 /52
- 买电脑“一步到位” /53
- 家用电器不需要什么防护 /53
- 裸睡不文明 /54
- 熬夜无碍身体健康 /55
- 睡眠越多越好 /56
- 睡眠不足补上就行 /56
- 越睡越想睡 /57
- 浅睡眠深睡眠都是睡眠 /58
- 早睡早起身体好 /58
- 高枕无忧 /59
- 工作忙了就挤睡眠时间 /59
- 伏在桌上午睡比不午睡强 /60
- 睡不睡午觉没关系 /60
- 睡不着觉吃安眠药 /61
- 用脑与生物钟没有什么关系 /62
- 身体好的时候不用主动保健 /62
- 药补要比食补好 /63
- 送保健品就是送健康 /64
- 看广告买保健品 /64
- 保健品能保健康 /65
- 使用香水洒点就行 /65
- 护肤总比不护肤好 /66
- 穿露背装凉快 /67
- 刮舌苔能清洁口腔 /67
- 打哈欠有损形象 /68
- 伸懒腰显得懒懒散散 /69
- 聊天是无所事事的表现 /69



- 大吵大叫难为情 /70
- 哼唱怕人笑话 /71
- 压制怒火 /71
- 自驾车内小饰物挂着好玩 /72
- 头不怕冷，冬天不必戴帽 /73
- 衣服泡得久些容易洗干净 /73
- 新买衣服干净拿来就穿 /74

饮食 卫生

- 一日三餐根据条件随意安排 /77
- 不吃早饭也没啥事 /77
- 早餐不用吃蔬菜 /78
- 吃要吃饱 /79
- 吃稀饭容易消化 /80
- 吃饭时别讲话 /80
- 不吃全谷食品 /81
- 免淘米好 /82
- 深色蔬菜比浅色蔬菜营养价值高 /82
- 蔬菜营养不会流失 /83
- 生吃蔬菜不易被人体吸收 /84
- 见菜就吃 /85
- 专吃自己爱吃的蔬菜、瓜果 /85
- 以水果代替蔬菜 /86
- 大蒜有味妨碍交往，最好少吃 /87
- 野蘑菇有营养 /88
- 家菜不如野菜香 /88
- 吃鲜花能美容 /89
- 凭习惯吃蔬菜 /90



- 黄瓜和西红柿同时吃 /91
- 菠菜豆腐汤营养好 /91
- 小葱拌豆腐一清二白 /92
- 不管什么菜放味精都好吃 /92
- 豆浆冲鸡蛋营养更好 /93
- 烤牛羊肉更香 /94
- 菠菜有营养，多食菠菜 /94
- 豆腐天天吃有利健康 /95
- 方便面经常吃无妨 /96
- 日常早餐吃油条、油饼 /96
- 炒菜不用洗净锅 /97
- 干食品好吃，新鲜时更好吃 /97
- 天然食品无毒无害 /98
- 橘子营养好，多吃无妨 /99
- 是水果都可随便吃 /99
- 空腹吃水果利于吸收 /100
- 新鲜肉比冻肉好 /101
- 食肥肉无益健康 /102
- 吃素能长寿 /102
- 海鲜是美味 /104
- 山珍海味营养价值高 /105
- 爱吃小龙虾 /105
- 吃胎盘增强免疫力 /106
- 不爱喝汤 /107
- 牛奶人人皆宜 /107
- 清晨喝牛奶更便于吸收 /108
- 煮牛奶什么时候加糖都可以 /109
- 牛奶反正煮了喝，随手放置没关系 /110
- 消毒牛奶再煮一次更好 /110



- 现挤的奶营养更丰富 /111
- 人人都能吃豆制品 /112
- 用反复炸过的油是很平常的事 /112
- 食用油存放时间长点没关系 /113
- 拌馅放生油没关系 /114
- 吃火锅不会中毒 /114
- 多食植物油无妨 /115
- 吃街头烧烤解馋 /116
- 吃什么补什么 /117
- 食不厌精 /117
- 用冷水冷却煮熟鸡蛋 /118
- 白糖不会变质 /119
- 豆浆煮开不煮开没关系 /119
- 狼吞虎咽就是吃相不好 /120
- 起床后立即进食 /121
- 饭前饭后身体保健没有区别 /122
- 晚餐应晚吃 /123
- 饿了吃几块糖防止低血糖 /123
- 饭前喝汤、饭后喝汤都一样 /124
- 海带少上餐桌 /124
- 食用海带要搓洗干净 /125
- 鸡蛋煮老些没关系 /126
- 煮粥加碱熟得快、好吃 /126
- 拌凉皮、凉粉吃起来爽 /127
- 家中的筷碗每餐都洗不必消毒 /127
- 菜篮子不必介意干净不干净 /128
- 蔬菜生吃营养好 /129
- 臭豆腐吃起来香 /129
- 水龙头应该是很干净的 /130



- 吃水果只要洗干净就行了 /130
- 为避免浪费削烂水果吃 /131
- 菜馅挤掉水分否则会出汤 /132
- 为了清淡少用或不用酱油 /132
- 酱油只是调味品没营养 /133
- 冷饮人人皆宜 /133
- 冷饮越冷越爽 /134
- 防暑降温喝汽水 /135
- 白开水没营养 /136
- 不渴不用喝水 /137
- 喝纯净水比喝自来水好 /137
- 开水对人体是安全的 /138
- 药膳人人都可吃 /139
- 不吃馒头吃面包 /139
- 饥不择食 /140
- 吃饱了才有精神头 /141
- 电冰箱温度低，能消毒杀菌 /142
- 抗菌冰箱能长期保鲜 /142
- 腌制食品冷藏保存时间更长 /143
- 人人都需要补钙 /144
- 吃钙类保健品补钙 /144
- 人人补碘 /145
- 碘盐、无碘盐一样烹调 /146
- 盐不会有假的 /146
- 胡萝卜素药片防肿瘤 /147
- 生吃胡萝卜营养高 /147
- 吃甲鱼对人人都有益 /148
- 料酒可用白酒代替 /148
- 多吃营养鸡蛋 /149



- 多吃鸡蛋营养好 /150
鸡蛋胆固醇高，多吃对心血管不好 /150

体 育 锻 炼

- 没有器质性疾病就是健康 /155
体育锻炼只能增强体质 /155
晨练越早越好 /156
空腹晨练 /157
在阳光下锻炼一举两得 /157
夏日运动出汗多就多喝水 /158
体力劳动可以代替体育锻炼 /159
想体育锻炼却没有条件 /159
运动不能改善心理状况 /160
体育锻炼难以防治糖尿病 /161
冠心病患者不宜参加体育活动 /161
哮喘病人不能参加体育锻炼 /162
长期卧床者不必活动 /163
运动量越大越能锻炼身体 /163
为了健康去放松 /164
碰碰车真开心 /165
老年人跳迪斯科锻炼身体 /165
吃得快比吃得慢好 /166
没法锻炼大脑 /166
运动消除骨刺 /167
饭后百步走，活到九十九 /168
锻炼前深呼吸有利 /168
身体锻炼只选择一个项目就行 /169
运动过后立即洗澡 /169



中止长期的运动锻炼 /170

生命在于静止 /171

妇 女

护肤品长期使用对身体无碍 /175

涂口红色彩重些好看 /176

急于去除色斑 /176

防皱就用抗皱霜 /177

女性素食能减肥 /178

穿减肥内衣减肥 /178

水果餐减肥 /179

青春少女减肥成时尚 /180

戴胸罩睡觉会让胸部更坚挺 /180

用腹带勒紧腹部 /181

厌烦女性唠唠叨叨 /181

育龄妇女追求苗条 /182

怀孕与牙病没啥关系 /183

孕妇锻炼会流产 /183

孕妇应多吃水果 /184

孕妇多服维生素 /184

西药有副作用，孕妇应用中药 /185

孕妇擦清凉油、风油精 /186

孕妇接触宠物 /186

孕妇吃零食增加营养 /187

为保胎应久坐不动或少动 /187

孕妇抽烟喝酒 /188

孕妇尿糖高是糖尿病 /188

孕妇宜仰卧防流产 /189



产妇主张剖腹产	/189
产妇身子虚要大补	/190
产妇要多吃鸡蛋	/190
产后不刷牙免得月子病	/191
有乳不哺乳会保持体形	/191
喂奶会影响产妇的体形恢复	/192
孕妇化妆无顾忌	/192
怕得月子病，紧闭房门窗	/193
爱子，从孩子一生下来开始	/193
妈妈的吻，甜蜜的吻	/194
用胳膊当孩子的枕头	/194
更年期妇女得乳腺癌的几率小	/195

儿 童

让婴儿自己能学会吃	/199
家长喜欢给孩子吃休闲食品	/199
不良育儿行为与孩子食欲没关系	/200
不给孩子吃粗纤维食物	/201
单侧咀嚼是吃饭的习惯	/202
儿童喜欢吃彩色食品	/203
幼儿爱吃糖	/203
为了吃饭和孩子“对抗”	/204
不吃含激素的食品孩子不会早熟	/205
婴儿多喝点果汁	/205
对胖孩子的晚餐不节制	/206
小孩爱吃洋快餐	/207
豆奶营养好，让婴儿喝豆奶	/207
不让孩子吃零食	/208



- 孩子不吃好正餐，偏爱零食 /208
- 孩子偏食，长大就好了 /209
- 孩子喜欢喝饮料，不爱喝白开水 /210
- 大人抽烟和小孩进食不相干 /211
- 早餐简单点 /211
- 重视孩子的中餐、晚餐，忽视早餐 /212
- 幼儿饮食不必节制 /213
- 婴幼儿喝牛奶 /213
- 婴儿夜间发烧赶紧上医院 /214
- 婴幼儿腹泻立即服止泻药 /215
- 不医而药 /215
- 婴幼儿夏季多晒太阳 /216
- 儿童受过多的光线照射 /216
- 让婴幼儿睡软床 /217
- 搂孩子睡觉 /218
- 婴幼儿能吃就行 /218
- 牵拉幼儿学步 /219
- 室内比室外干净，不会对儿童造成伤害 /220
- 儿童睡眠的时间多了，学习的时间就少了 /221
- 婴幼儿不会患孤独症 /221
- 让孩子干吮橡皮奶头省得哭闹 /222
- 儿童吮手指是习惯性动作 /223
- 小孩玩和皮肤病没啥关系 /223
- 婴儿都是在摇晃中长大的 /224
- 婴儿枕泡沫软枕舒服 /225
- 小儿咳嗽就服止咳药 /225
- 婴幼儿咳嗽就用平喘药 /226
- 冬季天冷小儿不会中暑 /227
- 不让孩子做家务，不让孩子受挫折 /227