

王陇德 总主编

 健康9元书系列

远离**养生**误区

罗兴洪 编著



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

远离**养生**误区

罗兴洪 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书根据作者多年的临床养生经验,告诉读者日常生活中常见的养生误区,包括对养生的认识误区、医疗保健误区、衣食住行误区、运动养生误区、用药保健误区、性养生误区、美容保健误区等,阐述了误区存在的原因和正确养生的方法,为已经和即将走向养生陷阱的人们指点迷津。

图书在版编目(CIP)数据

远离养生误区/罗兴洪编著.--北京:金盾出版社,2012.5.

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7599-4

I. ①远… II. ①罗… III. ①养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第081806号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

北京燕华印刷厂印刷、装订

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.5 字数:50千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画排序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不良的生活习

惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

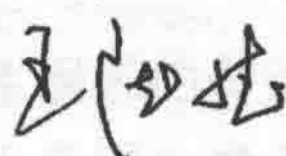
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论

基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是，他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外，都热衷于健康科普宣传工作，花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法，从慢性疾病的营养配餐到心理保健，涉及面广，实用性强，让读者看得懂，学得会，用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版，为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士



2012年4月于北京



前言

随着社会的稳定、人民安居乐业、经济的发展，人民生活水平的提高，在解决了温饱问题后，为了能长命百岁、活到天年，许多人都在研究养生之道、寻求延年益寿之法，以希长生不老。于是，无论学医或不学医的都在媒体上高谈阔论养生之道，懂不懂养生的都在著书立说讲养生之法，结果鱼龙混杂、泥沙俱下，各种奇谈怪论之养生法不断泛滥，使得原本就存在的养生误区更是迷雾重重。

经常在报纸杂志上看到许多养生误区的奇谈怪论，如吃生鸡蛋营养更好，吃橘子上火是因为橘子是甜的里面含有糖，用公鸡的血注射到血管中可以治疗癌症，用背在墙上撞就能治心脑血管疾病，一生病就去医院输液，吃一把绿豆就能治百病等。

为什么会有如此多的养生误区？

一是健康素养不高，人们对养生不了解。例如，认为生鸡蛋的营养比熟鸡蛋好，其实生鸡蛋中的蛋白质没有变性，是不利于消化吸收的。

二是养生骗子，为了哗众取宠，语不惊人誓不休。“绿豆治百病大法”，“糖尿病 80% 都是误诊”、“降压药会吃出脑梗死、肾衰竭”等雷人语句。声称绿豆汤、长茄子的食疗方法可以治愈肺癌、糖尿病、心脑血管疾病，甚至红斑狼疮等数十种疑难病症。由于这些人的宣传语，而让误区不断产生并流传。

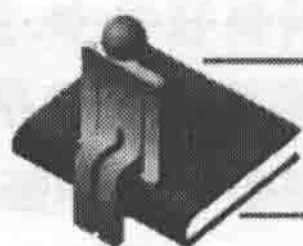
三是舆论的误导。一些媒体为了提高收视率和收听率,请一些没有学过医药的所谓养生专家去大讲特讲一些养生之道,不断地造就了一些养生误区。

四是为了追求漂亮,不考虑对健康伤害而陷入养生误区。一些美女为了所谓的漂亮,在寒冷的冬天穿着太少,甚至穿超短裙,只要“风度不要温度”,这样易得风寒病,甚至导致宫寒不孕。还有一些人“以瘦为美”,一味追求苗条的身材,一天只小吃一餐,结果胃功能严重退缩,造成营养不良,人的抵抗力下降,三天两头在生病,人变得皮包骨头,脸色灰暗,毫无气色,自然不美了,真是得不偿失。

一旦走入养生误区,不仅浪费钱财,很多时候还会对健康不利,甚至危及生命。为了让人们避免踏入养生误区,造成不必要的损失甚至终身遗憾,作者根据多年的养生经验并结合临床养生实践,编撰了这本《远离养生误区》一书。分别介绍了养生的认识误区、医疗保健误区、衣食住行误区、运动养生误区、用药保健误区、性保健误区、美容保健误区等,阐述了误区存在的原因和正确养生的方法,为已经和即将走向养生陷阱的人们指点迷津。

受知识面和写作水平所限,书中缺点错误在所难免,希望各位养生专家和读者朋友给予批评指正。感谢各位从事养生的专家、学者和朋友所提供的养生实践和养生理论。

罗兴洪



目 录

一、如何辨别伪养生大师

1. 涉及治病就必须要有临床经验 (1)
2. 把天吹破的是伪养生大师 (1)
3. 对标新立异的新名词要高度警惕 (2)
4. 常常牵强类比 (2)
5. 以食品代替药品 (3)

二、养生观念误区

1. 养生是中老年人的事 (4)
2. 工作太忙,退休后再养生保健 (5)
3. 养生与做坏事无关 (6)
4. 养生与养心无关 (7)
5. 过度劳心劳力无大碍 (11)
6. 喜悦过度不会伤害身体 (12)
7. 生活奢华无关健康 (13)
8. 读书与养生无关 (14)
9. 暴怒与健康无关 (17)

三、看病就医的误区

1. 有点不舒服就去大医院 (19)

2. 医生讲的都是对的	(19)
3. 就医广告都是对的	(20)
4. 到医院用药就输液	(22)
5. 小感冒就用好药	(24)
6. 生病了就用好的抗生素	(25)
7. 有包治百病的灵丹妙药	(26)
8. 养生就是吃补药	(27)
9. 儿童长身体需常吃补品	(29)
10. 儿童感冒了多补身体	(29)
11. 人参是补药可随使用	(30)
12. 人工培植的冬虫夏草与野生的功效一样	(31)
13. 恐惧病症吓倒自己	(33)
14. 大便秘结不通均为上火所致	(34)
15. 怕感冒就多穿衣服	(36)
16. 药食同源,所以食疗可以治病	(37)
17. 食疗安全无毒	(38)
18. 食疗方法都可以通用	(39)
19. 食盐加碘防病	(40)

四、衣食住行养生误区

1. 给小孩穿得多好	(45)
2. 女性为了曲线美少穿衣服	(46)
3. 穿紧身衣显身材	(47)
4. 房子装修复杂豪华气派	(49)
5. 餐巾纸、卫生纸洁净无害	(50)
6. 卫生间设在卧室里方便	(52)
7. 卧房里放电视、电脑方便	(53)

8. 吃得饱、吃得好身体才好.....	(53)
9. 不吃早餐无碍健康	(54)
10. 吃得越精对身体越好.....	(55)
11. 吃生鸡蛋营养好.....	(56)
12. 少吃脂肪多吃糖和蛋白质就不会长胖 ...	(58)
13. 糖尿病患者少吃糖,但可以多吃脂肪和 蛋白质	(59)
14. 渴不渴早上都喝一大杯凉白开水.....	(60)
15. 喝饮水机里的水方便.....	(62)
16. 每天都在干活,所以无需锻炼	(63)
17. 按摩越痛越好.....	(64)
18. 睡觉睡到自然醒.....	(65)
19. 中午不休息好.....	(66)
20. 晚上熬夜精神好,工作效率高	(67)
21. 睡觉的床越软越舒服.....	(69)
22. 晚上开着灯睡觉安全.....	(71)
23. 冬天睡觉注意胸部保暖而不需背部 保暖.....	(72)
24. 睡觉与养生无关.....	(72)
25. 睡醒后立刻下床无风险.....	(74)
26. 不关电热毯睡觉暖和.....	(75)
27. 导致有碍健康的睡觉误区.....	(75)
28. 拔掉一根白发会长出两根.....	(78)
29. 有屁忍着不放.....	(79)

五、性爱养生的误区

1. 过早过性生活	(81)
-----------------	------

2. 酒后宜行房事 (83)
3. 房事次数多表明身体好 (84)
4. 想生小孩可以喝酒 (85)
5. 性生活对健康不利 (86)
6. 吃饱后过性生活 (88)
7. 刚洗完热水澡立即过性生活 (89)

六、美容保健误区

1. 舍去自然之美,人造美女好..... (90)
2. 越瘦越好 (91)
3. 千金难买老来瘦 (93)
4. 热衷于美甲 (94)
5. 因为爱美而染发、烫发..... (96)
6. 可长期使用“丰乳膏”丰乳 (96)
7. 整天浓妆艳抹 (97)

一、如何辨别伪养生大师

现在养生大师比较多,几乎只要敢讲的、能标新立异的都能成为养生大师,由他们制造了许多养生的误区。那么,我们如何认识这些会忽悠的伪养生大师呢?

1. 涉及治病就必须要有临床经历 因为看病治病是一个严肃的问题,如果没有临床经验的人,讲临床治病只能是纸上谈兵,不知道生命的重要性,不知道从医往往是一只脚在医院里,另一只脚随时准备跨进法院里,所以常常是“如临深渊,如履薄冰”。而那些张某某、马某某一流的“养生大师”,几乎都没有真正当过医生。

2. 把天吹破的是伪养生大师 那些伪养生大师都有一个很大的特点,就是敢说,他们会斩钉截铁地告诉你“肯定是这样”、“不是那样”、“这个百分之百能治”、“任何人都适用”、“这就对了”等。当听到诸如此类的话语时,就可能是“伪科学”。因为科学是要讲前提条件的,中医看病是要分寒热虚实的,因此在看病治疗时,常讲的是“在什么情况下有效”,“对什么样的病症有效”、“对哪些人群有效”、“怎样才有效”。越是有经验的医生,评判越谨慎;而“伪养生大

师”往往会大包大揽地进行判断和承诺。

3. 对标新立异的新名词要高度警惕 伪养生大师总是抓住人们对新鲜事物感兴趣的心理,创造出一些新名词来忽悠人们,或者是利用一些不常用的专业术语来显示自己的高深莫测和“与时俱进”,如“掌纹治病”、“全息论”、“子午线”、“纳米技术”、“量子力学”、“后台系统”等。这是他们营造冲击力、吸引眼球、抓住人们心理的一种手段。碰到这些“似是而非”的新名词,或者张冠李戴的使用新术语,一定要先咨询或查阅一下,看看这些词是否在专业的医学杂志上出现过,是否对养生、治病真的有用,是否被医学领域普遍接受。如果不是,就是他们在故弄玄虚忽悠人。

4. 常常牵强类比 如张某某常常打一些比喻:“因为生茄子吸油,所以常吃能降血脂”,“因为泥鳅能打洞,所以吃它就能疏通经络!”这些比喻乍一听好像有道理。但是只要稍微思考一下,就知道有问题。生茄子是吸油,但是熟茄子还吸油吗?茄子吃进肚里是要消化的,会分解成小分子,而这些小分子是不能吸附什么油脂的,如果生茄子能吸附油脂,那海绵吸附作用更强,不如用海绵来吸附血脂降血脂了。如果将物理变化、化学变化和生物反应进行混为一谈的类比,就基本是“伪养生理论”。

5. 以食品代替药品 在我国的传统医学中,确实有“药食同源”的说法,但是食疗不可能代替药疗,食疗只能治未病,是平时一种预防作用,当生病后,食疗只能起到辅助治疗作用。现在一些老年人就爱轻信“神医”,例如,有所谓的养生大师常说地瓜抗癌的时候跟着吃地瓜,又有人讲绿豆治病的时候就吃绿豆,连该吃的药也停了。如果讲只需吃点常见的食物就能治病,那多半是伪养生大师。

所以,在遇到专家讲养生理论时,一定要多问几个为什么。科学是经得起推敲的,是能经得起验证的,而伪科学则会在质疑声中原形毕露。面对各种养生保健信息,我们一定要有批判和怀疑的精神,先否定再肯定,先破再立。想一下他为什么这样说?这种养生观点是否有科学依据?有没有实践证明?传统的养生方法是经过数百年甚至数千年被证明了的,如果是盲目否定传统养生方法而建立的所谓现代科学的方法,就要怀疑是否是伪养生大师制造养生误区的“临时杰作”了。

二、养生观念误区

1. 养生是中老年人的事

【解 析】 养生之“养”是指护养、保养、调养；“生”指生命、生存、生长。养生是研究人类生命规律、衰老机制及养生原则和养生方法，以自我调摄为主要手段，以推迟衰老，延年益寿为目的的多种保健方法的综合。简而言之，“养生”就是“保养生命，养护生命”。

一些人认为养生是中老年人的事，自己年轻，身体好，是不需要养生的。其实千万别以为养生只是中老年人的事，养生应贯穿于整个人的生命过程，从怀孕、胎儿、婴幼儿、少年、中年、老年，都应该重视养生。

“文王胎教”是典型的胎教对于养生重要性的例子。传说周文王的母亲太任怀孕后“目不视恶色，耳不闻淫声，口不出傲言”，眼睛里看到的都是花鸟游鱼等美好的事物，耳朵里听到的是悦耳动听的声音，自己说话温文尔雅。她每天“焚香诵读，观礼听乐”。因为恪守胎教，周文王出生后聪慧过人，教一而知百，品德高尚，健康长寿，享年 97 岁。