

135

袁秉燧编著

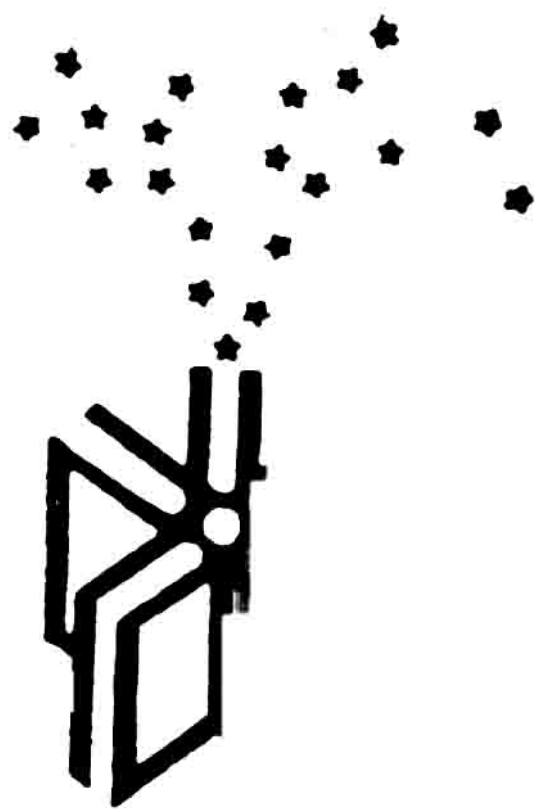
错误的生活常识 150例

WU JIAO



五角丛书

上海文化出版社



五角丛书

错误的
生活常识
150例

袁秉焯编著

上海文化出版社

(沪)新登字 104 号

责任编辑：王牧群

封面设计：陆震伟

错误的生活常识 150 例

袁秉燧 编著

上海文化出版社出版、发行

上海绍兴路74号

新华书店经销

上海新华印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 4.5 字数 99,000

1994年11月第1版 1995年3月第2次印刷

印数 6,501—9,500册

ISBN 7-80511-697-0/G·172

定价：3.20 元

前 言

近年来，自我保健受到越来越多的重视。人们通过建立科学的生活方式、合理的饮食营养、对常见病的正确认识，可以达到自我保健、提高生活质量的目的。

科学的源泉是生活，通过实践而成为真知。然而在人们的生活保健方面，确实存在不少误区。误区的形成原因相当复杂，有的出于历史的局限性，有的是以讹传讹，有的则纯系出于主观臆想。

本书通过一百五十个生活、饮食、常见病、妇幼保健及用药知识方面常常发生的误解，希望能使读者对事物建立新的了解。由于误区的形成有多方面的原因，在某些问题上可能会引起不尽相同的见解。这也并不奇怪，是完全可以理解的。限于编者的学识，谬误恐在所难免，祈请识者指正。

袁秉燧

1994年1月

目 录

前言

1. 养生强身	1
口渴才饮水对不对	1
饮料解渴比白开水好吗	2
运动后大量出汗喝“盐汽水”对不对	2
清晨喝盐开水能“清胃火”吗	4
喝人尿能益体保健吗	4
面部有疤痕不能吃酱油吗	5
鱼骨鲠喉咽食醋对不对	6
吸过滤嘴香烟危害小吗	7
“高枕”无忧吗	7
笑一定比哭好吗	8
常做梦是神经衰弱吗	9
在热水浴池中浸泡有益吗	10
洗温泉水能健美皮肤吗	10
听音乐都有益健康吗	11
咬碎体温表会水银中毒吗	12
饭后要“百步走”吗	13
老人会“无疾而终”吗	14
秃顶是用脑过度吗	14
多用脑易衰老吗	15
“寿斑”是福相吗	16
“千金难买老来瘦”对不对	17

胆固醇低的人长寿吗·····	18
“冬令”是进补的良机吗·····	19
补品价越贵效果也越好吗·····	20
蛋白质对人体多多益善吗·····	20
打针比服药见效快吗·····	22
2. 饮食保健 ·····	23
吃糖会得糖尿病吗·····	23
吃糖精会致癌吗·····	24
吃食糖有害健康吗·····	24
喝牛奶会“上火”吗·····	25
吃马面鱼会“发”吗·····	26
吃鸡会“发”吗·····	27
母鸡营养比公鸡好吗·····	28
“热气肉”比冷冻肉新鲜吗·····	28
红壳蛋比白壳蛋营养好吗·····	29
吃“喜蛋”能补身子吗·····	30
菠菜是补血佳品吗·····	30
吃水果能替代吃蔬菜吗·····	31
食物纤维素只存在于蔬菜中吗·····	32
菜中多加味精能增加食欲吗·····	33
油条是美食吗·····	34
啤酒是“人人咸宜”的液体面包吗·····	34
饮酒能御寒吗·····	35
饮“杂酒”易醉吗·····	36
饮浓茶能解酒醉吗·····	36
端午节饮雄黄酒对不对·····	37
节食减肥能得到美吗·····	38
吃稀饭容易消化吸收吗·····	39
吃辣椒会引起溃疡病吗·····	40
吃“醉蟹”不会拉肚吗·····	40

变质的食物煮沸后仍可吃吗	41
食母生是“助消化药”吗	42
维生素C多多益善吗	43
维生素是“补品”吗	44
3. 两性生活与妇婴卫生	46
男子饮酒能增强性欲吗	46
男性在清晨性欲最旺盛吗	46
性欲盛衰跟年龄绝对一致吗	47
少年做性梦是心理不正常吗	48
遗精是病吗	49
老年人有性要求是“老不正经”吗	49
女子绝经是性生活的句号吗	50
阳痿是器质性疾病吗	51
阳痿都是心理因素吗	52
结扎输精管会引起阳痿吗	53
体外排精避孕最方便吗	53
性满足取决于性器官吗	54
月经“净”后就能同房吗	55
性应回避孩子吗	55
手淫一定有害吗	56
生男生女跟夫妻双方都有关吗	58
矮个子孕妇会难产吗	58
乳房小就会缺奶吗	59
孕妇不能参加体育活动吗	60
孕妇不能服药吗	61
妊娠中期同房无害吗	62
“坐月子”必须吃红糖吗	63
乳母得病就要停止喂奶吗	64
炼乳、麦乳精能用作人工喂养吗	64
姑娘择偶的误区——高	65

“O”型血是“万能献血者”吗	66
子女跟父母血型一定相同吗	67
血型相同就能确定亲子关系吗	68
孩子的高矮取决于遗传吗	69
脑袋大的孩子聪明吗	70
近视眼取决于遗传吗	70
婴幼儿多汗就是有病吗	71
婴幼儿流口水是病吗	72
磨牙、“虫斑”是蛔虫病吗	72
“虫牙”是吃糖引起的吗	73
婴儿腹泻要禁食吗	74
走出对佝偻病的误区	75
扁桃腺常发炎就得手术吗	77
扁桃腺开刀必须选择夏季吗	77
4. 医药常识	79
职业工人最易得铅中毒吗	79
腰椎穿刺会伤身子吗	80
尿液发浑就是腰子病吗	81
感冒主要是飞沫传播的吗	81
感冒都适宜服感冒退热冲剂吗	82
发高热会“烧坏肺”吗	83
咳嗽就能服××咳嗽糖浆吗	84
上腹胀痛一定是胃病吗	85
溃疡病人应“少吃多餐”吗	86
“牛奶疗法”能治疗溃疡病吗	86
制酸药能治愈溃疡病吗	87
胃肠钡餐比胃镜检查好吗	88
急性肝炎黄疸越深传染性越强吗	89
肝功能可以反映肝脏的实际情况吗	90
肝炎病人的饮食应“三高一低”吗	91

肝炎后肝区痛就是慢性肝炎吗·····	92
肝炎能用药物预防吗·····	93
患菌痢必有腹泻吗·····	94
伤寒的主要传播源是伤寒病人吗·····	94
浮肿一定有病吗·····	95
浮肿就得服利尿药吗·····	96
脚气病是足癣吗·····	97
皮肤搔痒都是皮肤病吗·····	98
支气管哮喘必定有哮喘症状吗·····	99
气雾剂是治疗哮喘的灵药吗·····	100
注射“丙球”能预防哮喘发作吗·····	101
牙龈出血就是血小板减少吗·····	102
低血压跟贫血是一回事吗·····	103
骨折都是外伤引起的吗·····	104
小腿抽筋都是由于缺钙吗·····	105
肾结石是吃钙过多引起的吗·····	106
“肾亏”就是肾脏有病吗·····	107
尿频尿急就是得了尿路感染吗·····	107
发现血压高就得服降压药吗·····	108
服用降压药仅仅为了“降血压”吗·····	110
心脏有杂音就是心脏有病吗·····	111
心绞痛就是心前“痛”吗·····	112
心肌梗塞一定有胸痛吗·····	112
预防冠心病“应从儿童的餐桌开始”对不对·····	113
冠心病病人不能吃蛋吗·····	114
冠心病病人不宜吃无鳞鱼吗·····	115
冠心病人要“基本吃素”吗·····	116
冠心病是胆囊手术的禁忌症吗·····	116
心脏病人要“多”卧床休息吗·····	117
“小中风”不必介意吗·····	118

糖尿病人可以饮酒吗.....	119
糖尿病人都不能吃水果吗.....	120
糖尿病人不能吃卷心菜吗.....	122
癌症会遗传吗.....	122
癌症患者输血有好处吗.....	123
癌症的首选方案是服单方吗.....	123
癌症是性生活的句号吗.....	125
出血都得打止血针吗.....	126
发热就得用退热药吗.....	127
“中药无毒”吗.....	128
中药处方越大越好吗.....	129
中西药合用能增加治病的效果吗.....	130

1. 养生强身

口渴才饮水对不对

水约占成人体重的三分之二，可谓是人体的支柱。据国外的报道，一个健康的人在“绝食”时，只要照常饮水，生命可以维持一个月。如果一天不喝水，人就口渴得难以忍受，口渴是机体通过神经反射告诉您：已经脱水了。老年人一旦发生了脱水，口渴感比较迟钝。但是，如果缺水严重，会导致血容量不足，影响内脏的生理功能，甚至发生急性肾功能衰竭而危及生命。所以，无论成年人、老人或婴幼儿，都应饮水，更应照顾老人和不会讲话的婴幼儿。

一个成年人一天至少须补充水 2500 毫升，这在膳食中是远远不够的，须由饮水来补充。在任何季节，人都须喝水，在挥汗如雨的盛夏季节，则要喝更多的水，既可保持健康，又能使皮肤滋润丰腴。

饮水应选择时间，每天晨起空腹尽可能多饮水，此时小肠的吸收最快，饮水后可很快降低血液的粘度，促使肾脏泌尿而排出积聚了一个夜晚的代谢废物，对人体的好处很多。此外，午餐前、晚餐前均可饮较多的水。不过，进餐以后，最好隔一小时后才饮水，以免冲淡胃液而影响食物的消化。

白开水是最符合生理需要的饮料。对爱喝茶的人来说，餐后喝浓茶不符合生理卫生，因茶汁中的鞣酸可与食糜中的铁结合而使铁难以被吸收。月经量多的妇女或患缺铁性贫血者都不宜喝浓茶。

饮料解渴比白开水好吗

随着人们生活水平的提高，在日常生活中以饮料解渴者已相当普遍。有的人以为饮料解渴的功能比白开水好，这是不对的。

以国内销售的百事可乐为例，它含有碳酸水、磷酸、糖、食用色素、咖啡因和天然香料。碳酸水可从胃内分解出二氧化碳，对婴儿有诱发溢乳的可能；咖啡因可使心跳加快、兴奋大脑，对神经系统发育尚未成熟的婴幼儿也不适宜。近年来，市场上供应的饮料五花八门，不易弄清其所含的成分，但在饮料制作中，大都加入了糖、色素、香精、酸味剂等添加剂，这些添加物可能对胃有刺激作用，也可能影响体内电解质平衡，而排泄这些人体不需要的物质，难免增加肝和肾的负担。饮橙汁解渴更不适宜，因为橙汁中含有大量草酸，当体内水分不足时，草酸可在肾脏中与钙结合成草酸钙结石，对健康不利。

人们常在夏天把饮料冷藏后饮用，饮得多了，会使胃粘膜突然收缩，消化液分泌减少，影响食物的消化；常吃冷饮还会使咽喉部血管收缩，抵抗力下降，容易引起上呼吸道感染。

所以，要解渴，请喝白开水；为了健康，更应喝白开水。

美国著名化学家林纳·波林，是诺贝尔奖金获得者，已九十二岁高龄，他的养生术中有一条：每天喝大量的白开水。

运动后大量出汗喝“盐汽水”对不对

炎夏季节，人体出汗很多，如在高温环境中进行体育锻炼；更是挥汗如雨。有的人沿用喝“盐汽水”的办法来补充水分，这实际上是不合理的。

人体在剧烈活动后，产生的热很多，体温升高，需要散

热。而在高温环境中,对流、辐射、传导等方式已难以散热,只有通过汗腺大量分泌汗液,依靠汗液的蒸发来散热。在炎夏时进行剧烈运动,出汗量是惊人的,24小时出汗可达10000毫升之多。

出汗会丧失水和一些盐分,汗液中水占99%以上,其余是钠盐和少量其他物质。生理学家研究发现,汗液中所含的盐分并不是固定的。一个人在高温环境中活动,对高温有逐渐适应的过程,当对高温适应以后,体温上升不明显,不但出汗会减少,且汗液中的氯化钠浓度也会降低;氯化钠的浓度还跟出汗量有关,出汗量少时,汗液所含的钠盐较多,一天出汗量达10000毫升时,含钠浓度甚低,跟单纯水已相差无几。人体大量出汗而发生的失水、失盐现象,主要是由于失水,这在医学上称为高渗性失水,此时,人体迫切需要补充的是水而不是盐,饮“盐汽水”并不能纠正高渗性脱水。也就是说,出汗越多,越需要淡水,而不是盐分。

医学上有一种“水中毒”的说法,这是指只大量饮水而不补充钠盐,造成体内水过多,使细胞内外渗透压均降低,以致产生乏力、头晕、注意力不集中、胃纳减退、浮肿、表情淡漠等症状,甚至可出现昏迷。不过,在正常情况下,人体的神经——内分泌和肾脏能够非常完善地调节水的代谢平衡,即使饮水较多,也不会发生水中毒;除非是短时间内狂饮,并患有脑垂体分泌失常或肾脏排水功能差时才会出现。进行剧烈体育锻炼的运动员是不可能患有这类症状的。

由此可知,不问个体情况,不看出汗的多少,在剧烈运动后一律饮统一配方的“盐汽水”是不符合生理卫生的。

国外医学专家们的主张是运动员在高温季节应随时饮淡水,而不是饮盐水;专家们还主张运动员可采用以水浇头、浇身的办法来散热。

清晨喝盐开水能“清胃火”吗

在我国某些地区，民间有晨起喝盐汤(即盐开水)的习惯。据说，清晨喝一碗盐汤可以“清胃火”，以致被有的人奉为养生一法。

说清晨喝盐开水可以“清胃火”，没有任何科学依据。据生理学家研究表明，人在通宵睡眠过程中，滴水未进，而呼吸、泌尿及出汗等生理活动依然进行，这会损失许多水分；出汗时虽也排出少许钠盐，可是汗液中钠盐的浓度比血浆要低得多。所以，在晨起时，血液浓缩，人处于高渗性脱水状态。此时，如饮一定量的淡水，可以很快纠正高渗性脱水；饮盐开水反而会加重高渗性脱水，使人更感到口渴。其原理，可举一个简单的例子来反证：海员在得不到淡水而处于生命危境时，情愿喝自己的尿液来自救，而决不喝随手可得的海水。

所以，清晨喝盐开水不但不能养生保健，反而对健康不利。

喝人尿能益体保健吗

最近，报纸上赫然登着一条新闻，说目前日本至少有百万人喝本人的尿以求治病健身；台湾也有人开设学馆，专门介绍喝自己尿液的方法。据说喝尿对所有的慢性疾病如癌症、痔疮、结石、糖尿病、肝硬化等都有疗效，喝尿还可使白发变黑、老人黑斑消失。

这条消息，对于患有各种慢性病而疗效不佳的人显然会“怦然心动”。在中国民间，也有说喝童尿可治病的，但没有像“日本人喝人尿”那样被渲染得有声有色。

日本是否有百万人喝本人的尿，姑作为“传来之言”。如果分析尿液的成分，主要是水，此外，还有许多代谢废物，或许还有些微量激素。尿液有毒，尽人皆知；尿能制药，但必

须经过一系列化学反应才能变废为宝，而人体毕竟不能替代制药厂，难以去芜存菁，完成制药工艺。

在生活上，尿液似乎只有一个用处，当一个人被困于大沙漠或遭海难找不到淡水时，可以喝自己的尿以作应急自救。如果生活得很安逸，要喝人尿来求保健，则只能说是特殊的“雅兴”了。至于喝人尿能治“所有的慢性病”，倒使人想起了那些曾经风行一时而今又偃旗息鼓的“鸡血疗法”、“鹵碱疗法”等等。

鲁迅说：“第一个吃螃蟹的是勇士”，没有勇士，今人怎会知螃蟹的美味。当然，第一个喝人尿的也是“勇士”，不过，在医学飞速发展的今天，当这类勇士很不值得。

面部有疤痕不能吃酱油吗

受了外伤，可能留下疤痕。面部的疤痕影响美观，故受到人们的普遍关注。事实告诉我们，只伤及表皮是不会留下疤痕的；伤及真皮浅层，倘若不发炎，一般也不会留下疤痕；伤及真皮深层，就难免会留下疤痕。由此可知，疤痕的产生与否，要看皮肤损伤的程度和是否发生了感染。

酱油是以豆、麦为原料发酵而成的一种调味品，酱油进入胃肠道后，它所含的各种物质（包括色素）经过消化代谢，最后通过粪尿排出，并不影响皮肤的颜色。如果说吃酱油会导致面部皮肤的颜色发生改变，则岂不跟饮白酒后皮肤会变白、饮黄酒后会变黄一样可笑吗？

人体皮肤的颜色跟种族遗传和黑色素有关。黑色素的调节主要受神经内分泌影响，患慢性肾上腺皮质功能减退的人，皮肤的色素较深；在妊娠期，由于雌激素发生变化，皮肤的色素也会增加，而在分娩后又恢复原状。黑色素也会由于阳光的照射而增加，夏天时皮肤颜色深，戴手表的前臂会出现一条“带”状浅色素环；冬天时皮肤颜色又变淡，这是人所共知的一般规律。

由于流传着吃酱油会使疤痕颜色增深的说法，以致面部受伤的人不敢吃酱油。实际上，这种没有科学根据的误解给自己在饮食方面带来了不少损失。

鱼骨鲠喉咽食醋对不对

日常生活中，鱼骨鲠喉是常遇到的麻烦事。

在紧急时，人们往往采取咽食醋的办法来自救，以为食醋可以“软化”鱼骨、“溶解”鱼骨，这个自古以来就十分流行的做法，其实是根本错误的。如若不信，不妨试一下，把鱼骨在食醋里浸上一段时间，看看有没有“软化”或者“溶解”就可以了。

可是，有的人在咽了食醋后，鱼骨可能脱落，这是怎么回事呢？原来，食醋中的醋酸是一种弱酸，它虽没有本领“溶解”鱼骨，却可以对咽喉部的粘膜起到灼伤作用，由于粘膜被醋酸灼伤、破坏，鱼骨无法“立足”，便随着脱落的粘膜一道掉入胃内，这样，使人们产生了食醋溶鱼骨的误解。咽食醋造成的后果是咽喉、食道出血，甚至会发生感染，用牺牲一大片粘膜的代价而使鱼骨脱落，实在是得不偿失的。

此外，民间还有一个咽饭团的办法，也是错误的。这样做有可能使鱼骨被“挤”出；但也可能使本来刺得较浅的鱼骨更被推向深层。

鱼骨鲠喉时最好的做法是到医院急诊，由医生用镊子把鱼骨取出来。

如果没有条件去医院，也可就地自救。如鱼骨刺在扁桃腺处，可由他人协助取出；如刺在扁桃腺以下的部位，无法看见，可用筷子压舌根，诱使呕吐，呕吐的方向与鱼刺的方向相反，接近180度，呕出的大量食糜冲出时有足够的力量把鱼刺带走，可谓：骨鲠在喉，一吐为快。

吸过滤嘴香烟危害小吗

香烟装上了过滤嘴后,吸烟者就以为安全有了“保障”,于是不但不想戒烟,反而吸得更多,烟蒂(不算过滤嘴)也更短了,向大气中喷出的烟雾也大大增加。

过滤嘴是七十年代中期由国外引进的,而最早出现过滤嘴的上海等城市,肺癌的发病率却反而迅速跃居为各种癌症之首位。原因何在?就在于过滤嘴虽然能滤掉一些焦油,却无法滤掉无孔不入的烟雾,而大量使吸烟者的健康受到极大危害的有毒物质主要存在于烟雾之中。

在香港地区,近年来不吸烟的女性患肺癌的人数猛增。据英国学者研究发现,患者的配偶往往烟瘾很大,她们主要受害于被动吸烟。另有人调查,在烟雾弥漫的火车厢中坐上一天,被动吸入的烟雾大致相当于吸半包烟,由此可知“被动吸烟”者受害之大。

既要吸到烟味,又要滤掉有毒物质,事实上是难以办到的事。吸烟者切不可寄望于过滤嘴。为了自己的健康,为了对社会、对妻子儿女献出爱心,必须戒烟。

“高枕”无忧吗

“高枕无忧”是一个习惯用词,形容一个百事如意的人安安稳稳地睡太平觉。

而从生理角度认真地说,“高枕”很不好。人们天天跟枕头打交道,但并非所有的人都能正确地选择和使用枕头,普遍存在的现象是枕头过高。

正常人的颈椎排列呈向前弯曲的自然生理曲线。人在仰卧时,头部应与身体大致保持在一个水平面上,枕头以大约像自己的拳头高为宜。侧卧枕头可稍高一些。

颈椎病是中老年人的常见病,常有头晕、头痛、肩臂麻木等症状。形成此病的原因很多,枕头过高也是原因之一。