



生活中误导你的 450个常识

甲乙卯 编著



+



+



+



衣、食、住、行盲点全揭露，教你避开错误，健康生活！

错误的常识不仅会影响你的生活质量，甚至会直接危害你及家人的身体健康。

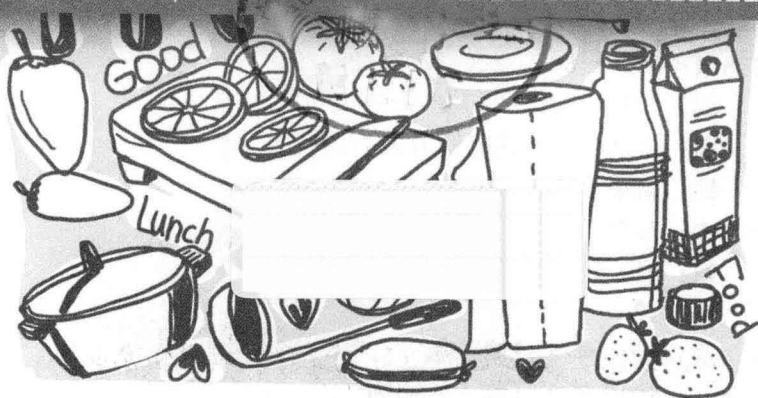
改正这些无科学依据的错误，为自己及家人撑起健康保护伞。

河北出版传媒集团

花山文艺出版社



生活中误导你的 450个常识



图书在版编目 (CIP) 数据

生活中误导你的 450 个常识 / 甲乙卯编著. — 石家庄: 花山文艺出版社, 2013

ISBN 978-7-5511-0677-1

I. 生… II. 甲… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 268119 号

书 名: 生活中误导你的 450 个常识

编 著: 甲乙卯

责任编辑: 刘燕军

责任校对: 杨丽英

封面设计: 博雅工坊

出版发行: 花山文艺出版社 (邮政编码: 050061)

(河北省石家庄市友谊北大街 330 号)

销售热线: 0311—88643226/32/24/28/29

传 真: 0311—88643225

印 刷: 北京雁林吉兆印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 787×1092 1/16

字 数: 210 千字

印 张: 17

版 次: 2013 年 8 月第 1 版

2013 年 8 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5511-0677-1

定 价: 32.00 元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

前 言

常识是什么？《新华词典》中解释为“普通的知识”。而正是这看似并不起眼的普通的知识，却是人类长久以来从生活中积累的重要经验和知识。常识帮助人们了解我们周围的一切，同时，也帮助我们生活得更健康，避免犯各种各样的错误。可是，并不是所有的常识都是正确和有科学依据的，有的流传甚广貌似是真理的常识其实并不正确。

比如，不少家庭都会给老人买牛奶，认为这样最有利于老年人补钙。其实，对老年人来说，通过喝牛奶来补钙是一件得不偿失的事！因为牛奶中含有5%的乳糖，通过乳酸酶的作用，能分解成半乳糖，极易沉积在老年人的晶状体上，导致晶状体透明度降低，诱发老年性白内障。

比如，你很可能已经习惯把食用油顺手就放在灶台旁，殊不知，这种摆放方式是不科学的，很容易造成食用油变质。因为炉灶旁的温度通常很高，油脂在高温下容易发生分解变质。不仅会降低其营养价值，同时油脂分解出的亚油酸易与空气中的氧发生化学反应，产生对人体有害的醛、酮类物质。

比如，很多家长认为夏天的阳光太刺激眼，所以也给孩子买副太阳眼镜，可是儿童并不适宜配戴太阳镜。因为儿童视力是随着年龄增长不断发育的。适当的光刺激反而能促进视力的发育。一旦戴上了太阳镜，会使孩子的视网膜所获的光刺激大大减弱，影响视觉发育，很容易形成弱视。

这样的比如太多太多了,本书把人们早已习以为常但并不正确的常识,归为饮食营养、生活习惯、护眼常识、美容保养、运动健身、胎教育儿、动物世界、植物天地、气象万千、历史文化等十大类别,进行详细讲述并给出正确的指导。

犯错并不可怕,可怕的是我们犯错而不自知。也许,你的常识库中就有不少已经列入本书,希望这本书能帮助你尽早发现它们。

目 录

一、饮食营养 60 则

1. 水果餐健康营养又减肥吗	3
2. 喜欢吃什么是因为身体需要吗	3
3. 菜烧好了不应该马上就吃吗	3
4. 喜欢吃素就代表健康吗	4
5. 蔬菜是否应该怎么新鲜怎么吃	4
6. 汤底的“渣”不能吃吗	5
7. 多吃点大蒜没坏处吗	5
8. 只吃瘦肉就不怕变胖了吗	5
9. 大米越白越有营养吗	6
10. 零食可以代替主食吗	6
11. 春天应该多吃点竹笋吗	6
12. 饭后吃水果可以促进消化吗	7
13. 黄花鱼有营养,应该多吃吗	7
14. 四季豆炒太熟了没营养吗	8
15. 含有多种氨基酸的食品都高级吗	8
16. 鸡蛋蛋壳颜色越深,营养价值越高吗	9
17. 鸡蛋蛋黄颜色越深,营养价值越高吗	9
18. 买油要买不含胆固醇的油吗	9
19. 鲜黄花菜同样也有营养吗	10
20. 秋天最适合大补吗	10
21. 纯天然食品一定对人体无害吗	11
22. 蔬菜先切再洗最干净吗	11

23. 早上空腹喝果汁或牛奶同样健康吗 11
24. 早晨起床后应该喝杯淡盐水吗 12
25. 不吃早餐可以减肥吗 12
26. 不吃早餐危害不大吗 13
27. 一天一定要吃三顿饭吗 13
28. 牛奶混合果汁会更加营养吗 14
29. 喝矿泉水更健康吗 14
30. 咖啡有损人体健康,不喝为妙吗 15
31. 夏季吃饭后来根冰棍好吗 15
32. 夏季应该多吃水果吗 15
33. 吃“溏心蛋”更有营养吗 16
34. 吃“毛蛋”有利于补充营养吗 16
35. 牛奶+巧克力真的有营养吗 17
36. 生吃胡萝卜营养价值最高吗 17
37. 吃水果去皮最卫生吗 18
38. 豆芽长得越长越好吗 18
39. 牛奶比酸奶更利于补钙吗 18
40. 早晨空腹喝酸奶更利于吸收吗 19
41. 鸡蛋+牛奶或豆浆就是营养早餐吗 19
42. 老人必须多喝牛奶才能补钙吗 20
43. 啤酒就得喝冰镇过的吗 20
44. “桃子养人”多吃无害吗 21
45. 茶鸡蛋营养又美味吗 22
46. 鸭肉进补,人人皆宜吗 22
47. 秋藕生着吃最好吗 22
48. 海鲜应该生着吃吗 23
49. 生姜能治病,多食也无妨吗 23
50. 秋季应该多吃生山楂吗 24
51. 人人都应该多吃鱼肉吗 24



目 录

52. 有酒味儿的甘蔗能照吃不误吗	26
53. 夏季早晨和晚上吃姜都一样吗	26
54. 牙痛时只需注意不吃辣的就行吗	27
55. 萝卜有营养,吃法无禁忌吗	28
56. 吃蟹只需要注意是否鲜活吗	29
57. 人参真的是万能救人良药吗	30
58. 香椿营养丰富,应该多吃吗	31
59. 我们应该吃香喝辣吗	31
60. 女性应该多吃沙拉吗	33

二、生活习惯 80 则

1. 浓茶可以解酒吗	37
2. “伸懒腰”是坏习惯吗	37
3. 饭后喝茶能促消化吗	38
4. 睡前不洗脸也没关系吗	38
5. 用彩漆筷子吃饭和健康无关吗	38
6. 药片掰开服用不会影响药效吗	39
7. 在餐桌上铺塑料布比较卫生吗	39
8. 春游踏青跟健康扯不上关系吗	40
9. 多用去屑洗发水可治头皮屑吗	41
10. 泡茶叶一定要用滚开水吗	41
11. 早上起床应该喝杯热开水吗	41
12. 夏季头痛,能忍则忍吗	42
13. 等肚子饿了才吃东西吗	43
14. 等到感觉口渴了才喝水吗	44
15. 大小便憋一憋没关系吗	44
16. 年轻人熬熬夜没关系吗	45
17. 夏季可以用冷水洗脚吗	45

18. “秋冻”就是少穿为妙吗 46
19. 戴着胸罩睡觉好吗 46
20. 秋燥“上火”不是病吗 47
21. 中暑的人应该多喝水降暑吗 47
22. 晚点睡觉会睡得更香吗 48
23. 饭后一支烟,快活似神仙吗 48
24. 吃完饭立即洗个澡好吗 49
25. 体力消耗大,大鱼大肉能补回来吗 49
26. 打喷嚏时应该捂住嘴吗 50
27. 起床后应该立即叠被子吗 50
28. 嘴唇干燥用舌头舔舔就行了吗 51
29. 腹泻时吃大蒜可以杀菌吗 51
30. 临睡觉前才吃药好吗 51
31. 冲泡维 C 饮料用开水最好吗 52
32. 冰箱就是“卫生保险箱”吗 52
33. 冬季戴口罩可以防感冒吗 53
34. 鱼刺卡喉后应该喝醋吗 53
35. 应该在办公桌上午睡一会儿吗 54
36. 泡温泉包治百病吗 54
37. 冬天不用担心“空调病”吗 55
38. 刷牙用品应放在浴室里吗 55
39. 夏季应该多喝水吗 56
40. 牛奶可以代替白开水服药吗 56
41. 夏季遭遇腹泻就用抗生素吗 57
42. 夏季应该多喝板蓝根吗 58
43. 茶水可以代替白开水服药吗 59
44. 应该常饮“生茶”吗 59
45. 在高温时使用味精好吗 59
46. 炒菜时应该先热油吗 60



目 录

47. 卧室里摆花,清新又健康吗	60
48. “秋乏”是自然现象,不必理会吗	61
49. 秋季抑郁,不可救药吗	62
50. 枕头高一点比较好吗	63
51. 冬季晒太阳越多越好吗	63
52. 冬季洗冷水澡能锻炼身体吗	64
53. 喝酒真的可以御寒吗	65
54. 泡脚的水温越高越好吗	65
55. 泡脚时间越长越好吗	66
56. 中药+按摩式脚盆的效果最好吗	66
57. 新衣服等于干净衣服吗	67
58. 吃饭时可以看电视吗	67
59. 一周换一次鞋垫最合适吗	68
60. 衣服干洗后可以马上穿吗	69
61. 饭后松皮带无关健康吗	70
62. 戒指应该一辈子都不取下来吗	71
63. 孕妇应该长时间穿防辐射服吗	72
64. 游泳衣只需要用清水清洗吗	73
65. 洗衣服使用柔顺剂好吗	73
66. 高筒皮靴对健康没有副作用吗	74
67. 鞋没穿脏就不换吗	75
68. 老年人应该多穿平底鞋吗	76
69. 空气清新剂能清洁空气吗	76
70. 老年人应该睡软床吗	77
71. 新窗帘买回就可以挂吗	78
72. 鞋底比马桶要干净吗	78
73. 洗衣粉加上消毒液后,效果更好吗	79
74. 用完洗衣机后应该顺手关上机门吗	80
75. 一双筷子要使用两三年吗	80

76. 食用油可以放在灶台旁吗	81
77. 洗洁精的清洁力越强越好吗	82
78. 一个菜板就够用了吗	82
79. 有屁时应该憋着不放吗	83
80. 吃饭时可以看报纸吗	84

三、护眼常识 45 则

1. 多用眼药水对眼睛有好处吗	87
2. 戴隐形眼镜看电脑健康吗	87
3. 液晶显示器不伤眼睛吗	88
4. “视力定型”后就不需保护了吗	88
5. 隐形眼镜可以随意选品牌吗	88
6. 父母近视,孩子就一定近视吗	89
7. 眼睛疲劳,睡个觉就能好吗	89
8. 治疗仪能够解决近视问题吗	89
9. 能不戴眼镜就尽量不戴吗	90
10. 眨眼次数与视力保护无关吗	90
11. 电脑距眼位置以看得清为宜吗	91
12. 疾病和噪音不会影响眼睛吗	91
13. 儿童近视与喜欢甜食无关吗	92
14. 进口太阳镜对眼睛更好吗	92
15. 隐形眼镜更换周期越长越好吗	92
16. 可以戴着隐形眼镜睡觉吗	93
17. 小孩子夏天应该戴太阳镜吗	93
18. 视保屏可以很好地保护视力吗	93
19. 保护眼睛也需专用保健品吗	94
20. 隐形眼镜比框架眼镜好吗	94
21. 感冒时戴隐形眼镜好吗	95



目 录

22. 用闪光灯逗宝宝玩没关系吗	95
23. 骑车长途旅行者戴隐形眼镜更方便吗	96
24. 近视患者使用电脑必须戴眼镜吗	96
25. 近视是没有任何预兆的吗	96
26. 老人反应迟钝与眼睛无关吗	97
27. 好的视力与体育锻炼无关吗	97
28. 维生素 A 对眼睛好,多多益善吗	98
29. 隐形眼镜,含水量高的质量好吗	98
30. 眼镜随便清洗下就行了吗	98
31. 眼睛浮肿是没有办法的吗	99
32. 治疗眼睛,人人都可做激光手术吗	99
33. 吃鱼眼、白萝卜可保护幼儿眼睛吗	100
34. 白内障要“熟”了才能开刀吗	100
35. 近视不会导致失明吗	100
36. 戴上隐形眼镜依然可以化眼妆吗	101
37. 等孩子大了再治斜视、弱视吗	101
38. 看电视会增加近视度数吗	101
39. 得了近视后就不会得老花眼吗	102
40. 老年人也可以配隐形眼镜吗	102
41. 颜色越深的太阳镜越好吗	102
42. 领带和眼睛健康没关系吗	103
43. 戴隐形眼镜可以随便使用眼药水吗	104
44. “免揉搓”护理液真的不用揉搓吗	105
45. “美瞳”隐形眼镜真的不伤害眼睛吗	105

四、美容保养 45 则

1. 青春痘和疾病无关,不用太在意吗	109
2. 经常蒸脸会令皮肤越来越好吗	109

3. 直接涂抹蜂胶可去痘吗 110
4. 茶树精油纯度越高越能除痘吗 110
5. 痔疮膏可以治疗黑眼圈和细纹吗 110
6. 敷柠檬片、喝柠檬汁可以美白吗 111
7. 豆腐面膜可使肌肤又嫩又滑吗 111
8. 拍打紧肤水,吸收效果更好吗 112
9. 可以把药用型产品当护肤品使用吗 112
10. 给肌肤去油,能依赖洗脸、吸油纸吗 113
11. 用肥皂洗脸,清洁更彻底吗 113
12. 按摩面部,时间愈久愈好吗 113
13. 只要多喝水,皮肤就会好吗 114
14. 每天化妆,皮肤一定会变糟吗 114
15. 去角质时要用力才有效吗 115
16. 过多涂抹隔离霜可防电脑辐射吗 115
17. 面膜越厚,营养越够吗 115
18. 敷脸后就不必涂抹护肤品吗 116
19. 敏感性肌肤的护肤品最安全吗 116
20. 出油肌肤不能使用含油分的产品吗 117
21. 眼霜多用一点,效果更好一点吗 117
22. 冬天只要保湿,不需防晒吗 117
23. 可任意使用自制护肤品或面膜吗 118
24. 发梢分叉了,只需把分叉处剪掉吗 118
25. Baby 护肤品安全无刺激吗 119
26. 晚上是最佳的补水时间吗 119
27. 化妆品都应在冰箱中保存吗 119
28. 可以用洁面乳卸妆吗 120
29. 保湿产品涂得越厚,效果越好吗 120
30. 男女可以共用一套护肤品吗 121
31. 经常涂抹粉底,会令肤色变暗吗 121

目 录

32. 卸妆时,可以用纸巾直接抹去唇膏吗	121
33. 使用刚过期的化妆品没关系吗	122
34. 洗脸后,应该用毛巾擦干脸上的水吗	122
35. 面膜内的美白精华越多越美白吗	123
36. 防晒霜 SPF 值越高,保护力越强吗	123
37. 先热后冷交替洗脸能紧肤吗	123
38. 牙膏可以用来去痘印吗	124
39. 润唇膏一天可以抹 N 次吗	124
40. 洁面泡沫越多越好吗	125
41. 保湿就应该多使用喷雾吗	125
42. 应该一周做一次去角质吗	126
43. 免洗护发素可以代替营养护发素吗	126
44. 做体膜,时间越长越好吗	127
45. 做面膜,次数越多越好吗	128

五、运动健身 40 则

1. 初次锻炼就应大运动量、高强度吗	131
2. 初次器械锻炼,把所有的器械都做一遍就科学吗	131
3. 跟不上教练速度、达不到标准就是失败吗	131
4. 运动强度越大,减肥效果越好吗	132
5. 晨练比暮练好吗	132
6. 带病也可坚持锻炼吗	132
7. 剧烈运动后可以马上休息吗	133
8. 做大量运动后可以马上洗浴吗	133
9. 运动后可以大量吃糖果吗	134
10. 仰卧起坐能消除腹部赘肉吗	134
11. 一旦停止运动,肌肉就会变成脂肪吗	134
12. 男性只练器械、女性只跳健美操正确吗	135

13. 只练健美操就可美体吗 135
14. 反复锻炼同一个部位能最快地增强力量吗 135
15. 运动能有效治疗感冒吗 136
16. 出汗越多,减肥就越成功吗 136
17. 正式运动前的热身准备没有必要吗 137
18. 运动时及运动后能大量喝水吗 137
19. 剧烈运动后能立即吃饭吗 138
20. 剧烈运动后可以饮啤酒吗 138
21. 晨练前空腹好吗 139
22. 锻炼时可以吃饼干、喝运动饮料吗 140
23. 健身运动后可以蹲坐休息吗 140
24. 健身运动后能贪吃冷饮吗 140
25. 踏石健身百无禁忌吗 141
26. 大汗淋漓时可以游泳吗 142
27. 饭前饭后一个小时内可以健身吗 142
28. 运动到大汗淋漓才健康吗 143
29. 春练健身运动量过大好吗 143
30. 清晨慢跑只有好处没有坏处吗 144
31. 不每天一小时、每周五天锻炼,做什么都白做吗 144
32. 跑步机对膝盖的压力相对小吗 145
33. 游泳是最好的减肥健身方式吗 145
34. 跑步的姿势不重要吗 145
35. 夏天剧烈运动后能马上进空调房吗 146
36. 饭后百步走,活到九十九吗 147
37. 运动时间越长越好吗 147
38. 运动时可以不穿袜子吗 147
39. 只练自己感兴趣的项目更有效果吗 148
40. 骑自行车可以当做长期锻炼项目吗 148

六、胎教育儿 82 则

1. 抚摸对胎儿没有益处吗	153
2. 胎教没有时间限制吗	153
3. 音乐胎教时,声音越大越好吗	153
4. 拍打“胎教”对胎宝宝发育有利吗	154
5. 所有世界名曲都适合音乐胎教吗	154
6. 音乐在受孕晚期没有作用吗	155
7. 胎教可以随时随地进行吗	155
8. 听音乐时间越长,越利于胎儿发育吗	155
9. 多看可爱宝宝照片,宝宝就会漂亮吗	156
10. 做不做胎教无关紧要吗	156
11. 多吃动物胎盘、打安胎针有利于安胎吗	157
12. 三四月份出生的宝宝最聪明吗	157
13. 夫妻肤色偏黑,宝宝皮肤也一定偏黑吗	157
14. 只要不贫血就不必补铁吗	158
15. 英语启蒙教育对宝宝没多大影响吗	158
16. 不必重视光照胎教吗	159
17. 孕期不同阶段可以补充同样的营养吗	159
18. 胎教只是准妈妈的事吗	159
19. 准妈妈多活动不利于安胎吗	160
20. 讲故事对胎儿没什么作用吗	160
21. 准妈妈情绪不会影响胎儿吗	161
22. 怕影响胎儿,即使有病也不吃药吗	161
23. 胎教就是教育胎儿吗	161
24. 准妈妈的睡姿对宝宝没有影响吗	162
25. 通过各种药物来补充营养好吗	162
26. 爷爷奶奶没有义务进行胎教吗	163
27. 准妈妈不能吃零食吗	163

28. 胎儿不喜欢听画册故事吗	164
29. 准妈妈应该多吃苹果少吃西瓜吗	164
30. 补钙就要喝骨头汤吗	164
31. 妈妈的习惯不会影响到胎儿吗	165
32. 食物越精细越好吗	165
33. 胎儿不会发脾气吗	165
34. 胎教是越早越好吗	166
35. 胎教没有原则可循吗	166
36. 可以随意用声音刺激胎儿吗	167
37. 孕妇症患者不能进行胎教吗	167
38. 可以用电视机进行胎教吗	168
39. 胎教仅仅局限于妊娠期吗	168
40. 宝宝一定要大量补锌吗	168
41. 宝宝多喝果汁没坏处吗	169
42. 应给宝宝多多补充维生素吗	169
43. 宝宝没牙妈妈应该帮着嚼吗	170
44. 母乳多吃一段时间比较好吗	170
45. 喂鲜奶比奶粉好吗	171
46. 宝宝多吃鸡蛋没坏处吗	171
47. 应该用退烧药和冰块给宝宝退烧吗	172
48. 宝宝可以用镇咳药吗	172
49. 宝宝腹泻得马上用止泻药吗	173
50. 防感冒就应该多穿衣服吗	173
51. 勤洗澡会伤宝宝皮肤吗	173
52. 宝宝不能多抱吗	174
53. 母乳外用可使宝宝皮肤好吗	174
54. 学步越早越好吗	175
55. 英语越早学越好吗	175
56. 宝宝真的很喜欢摇来晃去吗	175