



日常养生保健 误区300例

主 编 王丽茹 李兴春

人民军医出版社

日常养生保健误区 300 例

RICHANG YANGSHENG
BAOJIAN WUQU 300LI

主编	王丽茹	李兴春
编者	王丽茹	李兴春
	李铁民	李效梅
	李雪梅	袁 阳
	韩玉琳	魏 斌

2166/20 11
(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

日常养生保健误区 300 例/王丽茹,李兴春主编. —北京:人民军医出版社,1999. 5

ISBN 7-80020-952-0

I. 日… II. ①王… ②李… III. ①养生(中医)-普及读物 ②保健-普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 05039 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

北京天宇星印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:9.25·字数:194 千字

1999 年 5 月第 1 版 1999 年 5 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~6000 定价:13.00 元

ISBN 7-80020-952-0/R·877

〔科技新书目:496—453⑧〕

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书作者从饮食营养、起居行为、卫生习惯、生活嗜好、穿戴化妆、活动锻炼、防病治病等 7 个方面总结了人们在日常生活中的养生保健误区 300 余例。旨在从科学养生角度,帮助人们纠正对一些生活细节的错误认识,改正不良习惯,进而保障身体健康,延年益寿。全书内容丰富,语言通俗,适合广大群众参阅。

责任编辑 靳纯桥

前 言

日常生活中的误区，顾名思义，就是日常生活中在饮食营养、起居行为、卫生习惯、生活嗜好、穿戴化妆、活动锻炼、防病治病诸多方面的一些错误做法。平时人们并不觉得自己在哪些方面做得不对，但实际上在不知不觉中走进了误区。

人们是怎样走进误区的呢？一是人们在山珍海味、美食佳肴的吸引下，随意进食某些食品，破坏了人体的正常需要；二是人们在琳琅满目的各种商品前，眼花缭乱，无所适从，穿用了不当的物件，影响了人的正常生活规律；三是在社会上千姿百态的生活方式前，失去自我控制，违背了符合自然规律的生活习惯；四是某些保健品、化妆品、装饰品等的推销商所作的片面广告宣传，也使一些人内心无主，上当受骗，误入歧途……因此，现在向人们揭开误区的面纱，提醒大家走出生活的误区，做到正确生活是十分必要的。不可让物质文明给人们带来“文明病”、“富贵病”，损害身体健康。

人们应如何走出生活的误区？走进误区的原因种种，最根本的还是人们的科学知识不足，容易上当受骗或习惯沿用不科学的传统生活方式。因此，普及提高人们的科学知识，按科学的规律进行生活，是避免走进误区或尽快走出误区的最重要措施，也是当务之急。这就是本书编写的宗旨。

本书列举日常生活中的误区 300 余例，并指出其错误之处；同时，也提醒大家如何正确地去做，才符合科学要求。也就是说，既告诉人们不应如何做，又指明应如何做，真正达到

科学生活,有利保健。

由于编者的知识水平所限,虽然在编写中参考了不少专家、学者的意见,但疏漏之处也是难免的,敬请广大读者批评指正。

编 者

1998 年 12 月

目 录

一、饮食营养

1. 不敢食含胆固醇的食物	(1)
2. 不吃动物油,只吃植物油	(2)
3. 饮牛奶多多益善	(3)
4. 忌吃鸡蛋黄	(3)
5. 喜吃生鸡蛋	(4)
6. 食大蒜人人有益	(5)
7. 多吃大鱼大肉健脑	(6)
8. 食不厌精	(7)
9. 经常食用方便面	(8)
10. 剩饭不馊就吃	(8)
11. 豆腐与葱同吃	(9)
12. 土豆带皮食用	(10)
13. 偏食油炸食物	(10)
14. 习惯吃烤羊肉串	(11)
15. 喜吃爆米花	(12)
16. 常吃油条	(12)
17. 偏吃腌制食物	(13)
18. 味精没有营养	(14)
19. 哈喇味的食油加热后仍食用	(15)
20. 喜吃烫食或粗食	(16)
21. 喝冷饮的误区	(17)

22. 儿童吃零食过多	(18)
23. 吃火锅的误区	(18)
24. 用沸水、食盐为腐烂肉消毒	(20)
25. 吃水果可清洁口腔	(20)
26. 饭后饮茶、吃水果助消化	(21)
27. 想吃啥就是身体缺啥	(22)
28. 吃水果越多越好	(22)
29. 空腹吃柿子	(23)
30. 空腹喝酸奶	(24)
31. 喝牛奶的误区	(25)
32. 喝牛奶会使胆固醇增高	(27)
33. 咸中有味	(27)
34. 蔬菜烹调不当	(29)
35. 烹调鲜笋时不焯	(30)
36. 炸食物的油反复使用	(30)
37. 起油锅要冒油烟	(31)
38. 炒菜时用旺火、多用油	(32)
39. 煮饭的三种习惯做法	(33)
40. 吃生日蛋糕插蜡烛	(34)
41. 把鸡臀视为营养丰富的食品	(34)
42. 晚餐太丰盛	(35)
43. 节日吃喝过度	(36)
44. 用热水瓶装酸性饮料	(37)
45. 经常用汽水代水饮用	(38)
46. 经常喝可乐型饮料	(39)
47. 常饮果汁	(40)
48. 喝豆浆冲鸡蛋、加红糖	(41)
49. 吃饭时饮汽水	(41)
50. 不渴不喝水	(42)
51. 喝水的误区	(43)

52. 不懂防止食物中毒的知识	(46)
53. 我国饮食习惯的误区	(47)
54. 孕妇喜吃酸食	(48)
55. 产妇多吃鸡蛋	(48)
56. 孕妇营养过剩	(49)
57. 孕妇过量服用维生素和钙	(50)
58. 产妇大补	(51)
59. 产妇多饮红糖水	(52)
60. 腹泻病人多吃大蒜、鸡蛋	(53)
61. 健康人常服保健滋补品	(53)
62. 食量大就能延年益寿	(54)
63. 吃得越多身体越健康	(56)
64. 饮食越清淡越好	(56)
65. 节食减肥	(58)
66. 用不吃早餐的方法减肥	(59)
67. 多吃粗杂粮就可以减肥	(60)
68. 肥胖人都是营养过剩	(61)
69. 有钱难买老来瘦	(62)

二、起居行为

70. 新房、新装修的居室马上住人	(64)
71. 装修居室选料不当	(65)
72. 封闭阳台	(66)
73. 居室内喜多摆放家具	(67)
74. 装空调的房间空气新鲜	(68)
75. 大城市居室早晨开窗换气	(69)
76. 地毯长期不吸尘不清洗	(70)
77. 居室养花太多	(71)
78. 孕妇喜睡席梦思床	(73)
79. 冬季睡眠用电热毯保暖	(74)

80. 用电风扇降温伴眠	(75)
81. 入睡不讲时间	(75)
82. 睡前不做卫生	(76)
83. 蒙头睡觉	(77)
84. 面对面睡觉	(78)
85. 高枕无忧	(78)
86. 睡眠时间长就有利健康	(80)
87. 夏日贪凉	(81)
88. 夏天赤膊凉爽	(82)
89. 用电风扇的误区	(83)
90. 经常戴太阳镜	(84)
91. 家用电器的音乐对人体无碍	(85)
92. 微波对人体没有影响	(86)
93. 长时间伏案工作	(87)
94. 坐车时看书、睡觉、吃东西	(88)
95. 用性交中断法避孕	(89)

三、卫生习惯

96. 牙刷不坏一直用	(90)
97. 牙齿口腔没病也使用药物牙膏	(91)
98. 经常用手指挖鼻孔	(92)
99. 习惯剪鼻毛	(92)
100. 习惯拔胡须	(93)
101. 习惯掏耳朵孔	(94)
102. 习惯吐唾液	(95)
103. 灰尘迷了眼用手揉	(95)
104. 用手指捏住两个鼻孔擤鼻涕	(96)
105. 习惯用手蘸唾液数钱和翻书	(97)
106. 一家人合用茶杯和碗筷	(98)
107. 茶杯不洗连续用	(99)

108. 用洗衣粉洗餐具·····	(100)
109. 使用清洁剂的不当习惯·····	(101)
110. 餐具中冷淡了铜锅铁铲·····	(102)
111. 陶瓷餐具对人体无害·····	(102)
112. 不锈钢炊具对人体无害·····	(103)
113. 用铝制品盛食物·····	(104)
114. 铝铁炊具混用·····	(106)
115. 把冰箱当“保险箱”用·····	(106)
116. 用废旧报纸、书刊包熟食品·····	(108)
117. 用塑料布铺餐桌·····	(109)
118. 用化纤织物当抹布·····	(109)
119. 消毒不当·····	(110)
120. 饱餐后立即洗澡·····	(111)
121. 常用肥皂勤洗澡洗头·····	(111)
122. 夏天常用凉水洗脚·····	(112)
123. 用冷水冲头醒脑·····	(113)
124. 用肥皂、高锰酸钾清洗外阴·····	(114)
125. 蹲厕所吸烟·····	(115)
126. 滥用化学合成材料·····	(115)
127. 老年人过性生活影响长寿·····	(117)
128. 不同床就不会传染性病·····	(118)
129. 性生活不注意卫生·····	(118)
130. 常用蚊香·····	(120)
131. 家庭用杀虫剂灭虫·····	(121)

四、生活嗜好

132. 疲劳时用吸烟提精神·····	(122)
133. 饭后一支烟·····	(122)
134. 吸过滤嘴香烟无毒害·····	(123)
135. 被动吸烟危害不大·····	(124)

136. 常吸烟未见什么危害·····	(125)
137. 饮酒有益·····	(127)
138. 用酒浇愁·····	(129)
139. 凉饮白酒·····	(130)
140. 醉酒后饮茶、服镇静药、喝汽水·····	(130)
141. 啤酒健身人人皆宜·····	(131)
142. 先喝酒后吃饭·····	(132)
143. 咖啡与酒同饮·····	(132)
144. 喝茶水就有益·····	(134)
145. 久嚼口香糖·····	(135)
146. 久坐弹簧沙发·····	(136)
147. 用汽油擦洗油污的手·····	(136)
148. 寒冬进屋立即烤火·····	(137)
149. 晒太阳多就好·····	(137)
150. 戴口罩能御寒防感冒·····	(138)
151. 吃饭时喜欢看书·····	(139)
152. 大便时看书报·····	(139)
153. 喜欢开夜车突击学习·····	(140)
154. 看完电视就睡觉·····	(141)
155. 看电视时间过长·····	(142)
156. 常戴耳机听音乐·····	(143)
157. 玩麻将成瘾·····	(144)
158. 养鸟不会传染疾病·····	(145)
159. 喜欢养猫玩狗·····	(146)
160. 习惯憋尿、憋尿、憋屁·····	(147)
161. 老年人长时间蹲便·····	(148)
162. 喜欢乘电梯不愿爬楼梯·····	(149)
163. 打哈欠是精神不振·····	(149)
164. 该伸懒腰不伸·····	(150)
165. 该哭不哭·····	(151)

166. “坐月子”必须整天卧床	(152)
167. “坐月子”不刷牙、漱口	(153)
168. “坐月子”不洗头、洗澡	(155)
169. 产妇“捂月子”好	(155)
170. 婚后不育多性交	(156)
171. 人工流产代替避孕	(157)
172. 愿做剖宫产	(158)

五、穿戴化妆

173. 少女穿高跟鞋	(160)
174. 女性穿高跟鞋后跟过高	(160)
175. 老年人在家长期穿拖鞋	(162)
176. 四季穿旅游鞋	(163)
177. 常穿牛仔褲	(163)
178. 女性夏季久穿长筒丝袜	(165)
179. 少女束胸	(165)
180. 紧勒腰带	(166)
181. 新衣不洗就穿	(167)
182. 工作服在家穿	(168)
183. 穿合成纤维内衣	(168)
184. 夏装衣料不讲特点	(169)
185. 忽视真丝织物的保健作用	(170)
186. 喜欢穿化纤织物	(171)
187. “大杂烩”洗衣服	(172)
188. 近视眼看远看近都戴近视镜	(173)
189. 水晶眼镜能养眼	(174)
190. 常戴大镜片眼镜	(174)
191. 长期戴隐形眼镜	(175)
192. 各种人都戴变色镜	(176)
193. 戴墨镜保护眼睛	(177)

194. 用面膜法减少面部皱纹·····	(178)
195. 口红无毒无害·····	(179)
196. 女性指甲常年涂“油”·····	(180)
197. 常拔眉毛·····	(180)
198. 染发不会影响身体健康·····	(181)
199. 常用增白化妆品增白·····	(182)
200. 留胡子无损健康·····	(183)
201. 佩戴耳环不影响健康·····	(183)
202. 佩戴饰物不会染病·····	(184)
203. 服用雌激素丰乳·····	(185)
204. 激光美容万能·····	(187)
205. 皮肤粗糙难以变得柔嫩·····	(187)
206. 用化妆品延缓皮肤衰老·····	(189)
207. 用化妆品治疗痤疮·····	(190)
208. 浴后立即化妆·····	(191)
209. 演员化妆前洗脸、刮须·····	(192)
210. 女性越瘦越好看·····	(192)

六、活动锻炼

211. 习惯于黎明锻炼·····	(194)
212. 晨炼前不喝水·····	(195)
213. 空腹运动·····	(196)
214. 步行运动不讲方法·····	(197)
215. “饭后百步走”人人皆宜·····	(198)
216. 老年开始运动为时已晚·····	(199)
217. 大运动量才能健身·····	(200)
218. “偶发性早搏”就不参加体育锻炼·····	(202)
219. 多晒太阳对皮肤有益·····	(202)
220. 用家务劳动代替体育锻炼·····	(204)
221. 轻视家务劳动·····	(205)

222. 夏天劳动、运动出汗后立即洗冷水澡	(206)
223. 剧烈运动或强劳动后立即大量饮水	(207)
224. 锻炼时出汗多有碍健康	(208)
225. 老年人慢跑锻炼风雨无阻	(209)
226. 病人参加跳舞锻炼	(210)
227. 用锻炼治感冒	(211)
228. 紧张对身体无益	(212)
229. 多用脑会短寿	(213)

七、防病治病

230. 高血压、冠心病患者忌吃鸡蛋黄	(215)
231. 高血压病人睡前服降压药	(215)
232. 老年高血压病人服用利血平	(216)
233. 急于降低血压	(217)
234. 高血压病人不长寿	(217)
235. 心脏病病人不注意晚间调理	(218)
236. 心脏病病人都应忌性生活	(219)
237. 冠心病病人上午锻炼	(221)
238. 消化不良服用酵母片	(221)
239. 胃病吃稀饭好	(222)
240. 胃痛服止痛片	(222)
241. 溃疡病人常服小苏打	(223)
242. 肾炎病人盲目忌盐	(224)
243. 肝炎病人左侧卧	(224)
244. 胆结石病人左侧卧	(225)
245. 缺铁性贫血病人喝牛奶	(226)
246. 腹痛病人早期服用止痛片	(226)
247. 用抚摸止腹痛	(227)
248. 捂汗治感冒	(228)
249. 妇女经期腰痛捶打腰部	(228)

250. “粗脖子”大量补碘	(229)
251. 长期便秘不治疗	(230)
252. 老年人便秘用泻药通便	(231)
253. 失眠服安眠药	(232)
254. 失眠者用酒催眠	(234)
255. 老年人不缺锌	(234)
256. “老来瘦”有利长寿	(235)
257. 防治骨质疏松症服钙剂	(236)
258. 骨折病人多喝肉骨头汤	(237)
259. 骨折后补钙片	(238)
260. 扭伤后马上进行热敷	(239)
261. 习惯搔抓脸部色素瘤	(240)
262. 皮肤瘙痒用热水擦洗	(240)
263. 用刀子挖痂子	(241)
264. 用针挑痣	(242)
265. 用高锰酸钾去雀斑	(242)
266. 嘴唇干裂用舌舔	(243)
267. 轻易切除扁桃体	(244)
268. 落枕强扭颈	(244)
269. 流鼻血时抬头止血	(245)
270. 拔牙不镶牙	(245)
271. 蛀牙愿拔不愿补	(246)
272. 脚病穿袜不当	(247)
273. 腰腿痛病人睡席梦思床	(248)
274. 冻伤用火烤、热水烫	(248)
275. 痔疮病人起居误区	(249)
276. 下肢瘫痪病人久坐轮椅	(250)
277. 伤口换药过勤	(250)
278. 手术后的饮食误区	(251)
279. 手术后的不当活动	(252)

280. 慢性病人睡懒觉、长期卧床休息	(253)
281. 常服补药青春常驻	(255)
282. 把丙种球蛋白当补药用	(256)
283. 多服人参可以大补	(256)
284. 考试前吃“健脑药”	(257)
285. 献血会对身体健康不利	(258)
286. 输血有益无害	(259)
287. 用药的误区	(260)
288. 有病随便吃药	(263)
289. 常服镇痛药	(264)
290. 过量久服六神丸	(265)
291. 用龙胆紫涂化脓伤口	(266)
292. 大量长期使用肤轻松	(266)
293. 打针后用手按摩	(267)
294. 不按时间服药	(267)
295. 多种药同时服用	(268)
296. 服药时不喝水	(269)
297. 用茶水、汽水、可乐饮料、果汁服药	(269)
298. 站立含服硝酸甘油片	(270)
299. 服药时饮酒、吸烟	(271)
300. 服药后吃糖、喝醋	(272)
301. 病好立即停药	(273)
302. 煎中药的习惯做法	(274)
303. 服煎焦、过夜药汤	(276)