

WRONG

EVERYTHING YOU KNOW IS



你知道的 都是错的！

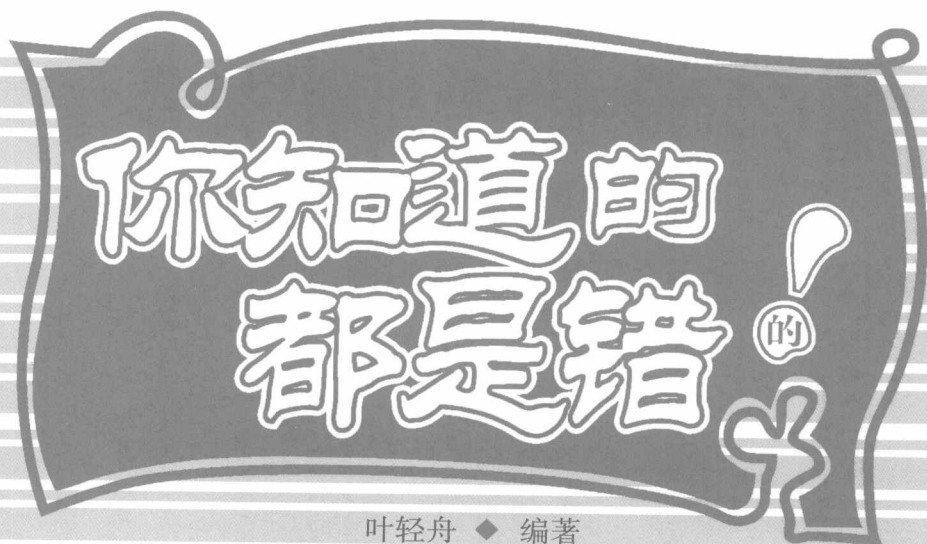
叶轻舟 ◎ 编著

/ 健 \ 康 / 篇 \

人们对健康的关注越少，失去健康的可能性就越大。疾病起因于无知，健康得益于觉悟。人们应始终铭记：健康才是人生最宝贵的资产，关爱健康更是人们付出最小却回报最大的最智慧的投资。

EVERYTHING YOU KNOW IS WRONG

/健\康/篇\



叶轻舟 ◆ 编著

 哈尔滨出版社
HARBIN PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

你知道的都是错的.健康篇/叶轻舟编著.—哈尔滨:
哈尔滨出版社, 2009.1
ISBN 978-7-80753-447-1

I. 你... II. 叶... III. ①科学知识—普及读物②保健—
普及读物 IV. Z228 R161-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第174859号

责任编辑: 王 姝 李英文
封面设计: 远流图文工作室 赵兴华
版式设计: 远流图文工作室 陈 亮

你知道的都是错的——健康篇

叶轻舟 编著

哈尔滨出版社出版发行
哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号
邮政编码: 150090 营销电话: 0451-87900345
E-mail: hrbcbbs@yeah.net
网址: www.hrbcbbs.com
全国新华书店经销
沈阳市佳麟彩印厂印刷

开本 720×960 毫米 1/16 印张 12 字数 130 千字
2009 年 2 月第 1 版 2009 年 2 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-80753-447-1
定价: 22.80 元

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451-87900272
本社常年法律顾问: 黑龙江大律师事务所徐桂元 徐学滨

前言

健康之路，请直行

人们常说真理和谬误之间只有一线之隔，问题就在于你究竟选择站在线的哪一边。对许多看似简单的问题，人们的认识可能并不如自己所想的那样全面与正确。就像很多人自认为正确无误的生活习惯和常识，如果如法操作只能与追求健康的初衷南辕北辙。

健康的前提是要秉持正确的保健养生观。作为人体这架结构复杂、运转灵活的“机器”来说，真正的主人只能是人自身，没有任何人比我们自己更了解自身的身体状况，也没有任何人能代替我们对自己的身体负责。古希腊的“医学之父”希波克拉底曾鲜明地提出了“病人是病人自己最好的医生”的观点；中国传统也历来推崇“天人合一”及“四时有序”的养生疗法。可见无论是东方还是西方的保健养生观，都承认人体自身在保健养生方面所能发挥的神奇作用。如果人们过多地把健康的希望寄托在医生、补品、药物身上，而忽视人自身的能动作用，实际上只是一种舍本逐末之举。

健康也决定于点滴的生活细节和生活习惯中。人们常常忽视那些可能对身体健康造成影响的生活细节，放纵自己的不良嗜好，理所当然地按照某种惯性去生活。错误的生活习惯一旦养成，时间越长对身体的损害也就越大。虽然很难断定究竟是哪一种原因成为压垮人体健康的罪魁祸首，但如果详加分析各种疾病的成因，人们总能在患有同

样疾病的患者身上发现某种类似的生活方式。可见错误的生活方式及习惯是导致疾病产生的重大诱因。

健康更取决于人们所遵循的健康常识是否正确。很多人严格恪守着那些流传甚广的“健康箴言”并对此深信不疑。人们是如此深信“早晨起床后喝一杯淡盐水有益健康”、深信“多吃菠菜能补铁”、深信“鱼吃得越多越好”、深信“饭后百步走，活到九十九”、深信“不吃主食能减肥”……如是种种，实际上这些所谓的健康常识往往是片面而有漏洞的，倘若不加以分辨一律照搬应用，只能使人们逐渐偏离人体健康的正确轨道。

人们已被错误的健康观和所谓的健康知识欺瞒了太久，本书所做的就是重新梳理健康知识的脉络，让它以一种更为全面科学的姿态还原事实的真相。为此，我们从人们的健康观、生活细节、生活习惯入手，在日常生活的衣食住行等领域广泛遴选了与人的健康息息相关，却又容易被人们错解的常识——进行全新解读，为您呈现出更为实用、准确而科学的健康知识。

从根深蒂固的错误健康观中追根溯源，将习以为常的错误习惯拨乱反正，在似是而非的健康常识里去芜取精。相信本书独特的分析视角会给您带来焕然一新的健康心得，如果能够真正运用本书介绍的健康知识，重塑正确的健康观、检查自己的生活细节、改正错误的生活习惯，会有助您走上一条更为正确、直接、易行的健康之路。



目录

”

NO! >> 生病才需要看医生	001
NO! >> 凡事听医生的不会错	002
NO! >> 头痛医头, 脚痛医脚	004
NO! >> 药物让人体健无忧	005
NO! >> 吃巧克力会发胖	007
NO! >> 口感香浓的牛奶就是好牛奶	009
NO! >> 刚烤好的面包新鲜又好吃	010
NO! >> 纯天然食品对人体绝对无害	011
NO! >> 葡萄皮不能吃	013
NO! >> 直接用自来水煮饭	014
NO! >> 早晨起床后喝一杯淡盐水有益健康	015
NO! >> 边炒菜边放盐可提味	016
NO! >> 汤煮得越久, 营养越丰富	017
NO! >> 吃鸡蛋会使胆固醇升高	018
NO! >> 炒鸡蛋放味精可增加鲜味	019
NO! >> 茶叶蛋好吃有营养	020
NO! >> 毛蛋大补可以多吃	021
NO! >> 牛奶加鸡蛋是最好的早餐	022
NO! >> 用豆浆冲鸡蛋尽享两者营养	023





目录

”

NO! >> 高蛋白饮食有利健康	024
NO! >> 喝牛奶会使胆固醇增高	025
NO! >> 烂水果不烂的部分可以食用	026
NO! >> 吃生菜沙拉可以减肥	027
NO! >> 水果比蔬菜更有营养	028
NO! >> 水果汁多喝点也没害处	029
NO! >> 用鲜橘子皮泡水代茶饮	031
NO! >> 蔬菜生吃比熟吃更健康	032
NO! >> 小火炒蔬菜最健康	034
NO! >> 盛夏多吃苦味食物败火	035
NO! >> 多吃菠菜能补铁	036
NO! >> 芹菜叶不可食用	037
NO! >> 没有咸味的食物不含盐	038
NO! >> 瘦肉不含大量脂肪	039
NO! >> 吃肥肉对身体一点好处也没有	040
NO! >> 小孩多吃肉有利于长身体	042
NO! >> 经常吃红肉让身体更强壮	043
NO! >> 海鲜生吃营养不流失	044
NO! >> 炒猪肝一味求嫩	045



目录”

NO! >> 鱼吃得越多越好	046
NO! >> 禽畜和鱼的“头”多吃无妨	047
NO! >> 老母鸡大补	049
NO! >> 食用油煎炸后重复使用无大碍	050
NO! >> 食物发霉变味不要紧，晾晒加热后还能吃	051
NO! >> 多吃粗粮对身体有益无害	053
NO! >> 做菜多放调味料才好吃	054
NO! >> 多吃大蒜对身体有益无害	055
NO! >> 多吃辣椒拥有健康	057
NO! >> 食醋有益健康，多吃一点没关系	058
NO! >> 汤泡饭有益消化	059
NO! >> 少吃一顿没关系，饿了去吃就行	060
NO! >> 饱食才能身体强壮	061
NO! >> 狼吞虎咽吃得香	062
NO! >> 长期吃素对老年人有好处	064
NO! >> 骨折患者要多喝骨头汤	066
NO! >> 喝肉骨头汤补钙效果好	067
NO! >> 喝姜糖水能治感冒	068
NO! >> 饮茶会使皮肤变黑	069



目录

”

NO! >> 饮茶能解醉酒	070
NO! >> 喝酒能御寒	071
NO! >> 锻炼的最佳时间是清晨	072
NO! >> 饭后百步走，活到九十九	074
NO! >> 大量出汗才表明运动有效	075
NO! >> 多出汗就能减肥去脂	076
NO! >> 大运动量有助于迅速减肥	077
NO! >> 浑身酸痛才证明锻炼有成效	078
NO! >> 部位减肥就要对该部位集中锻炼	080
NO! >> 空腹晨跑更锻炼身体	081
NO! >> 仰卧起坐可减肚腩	082
NO! >> 男士无须练健身操	083
NO! >> 女士作器械锻炼会长肌肉	084
NO! >> 吃低脂肪食品就能减体重	085
NO! >> 不吃早餐能减肥	086
NO! >> 不吃主食能减肥	088
NO! >> 三餐只吃水果就会变苗条	089
NO! >> 睡懒觉可补充体力	090
NO! >> 鱼肝油能保护视力	092





目录



NO! >> 眼睛不适就用眼药水	093
NO! >> 经常用盐水漱口有益口腔健康	095
NO! >> 常用胖大海泡水喝可润喉护嗓	096
NO! >> 多补钙防治骨质疏松	097
NO! >> 青壮年人不需补钙	098
NO! >> 贫血就补铁	099
NO! >> 为了美丽常穿紧身牛仔裤	101
NO! >> 常穿塑身内衣可保持体形	102
NO! >> 长时间热水淋浴既抗疲劳又美容	103
NO! >> 热水洗脸可美容	104
NO! >> 沐浴之后立即化妆	105
NO! >> 补水就是保湿	106
NO! >> 天天敷面膜可以美容	107
NO! >> 经常用去屑洗发水就会彻底去屑	108
NO! >> 经常把香水洒在皮肤上	110
NO! >> 电脑旁放盆仙人掌能防辐射	111
NO! >> 牛奶越新鲜越好	113
NO! >> 茶叶都是越新鲜越好	114
NO! >> 蛋黄颜色深的红皮鸡蛋更有营养	115





目录



NO! >> 蔬菜有虫眼证明没被洒过农药	116
NO! >> 鱼刺卡喉后喝醋可让鱼刺软化	117
NO! >> 打鸡蛋前不用洗	118
NO! >> 炒菜时才开吸油烟机	119
NO! >> 洗手液用量越多洗得越干净	120
NO! >> 嚼口香糖能代替刷牙	121
NO! >> 用热水冲蜂蜜	122
NO! >> 用沸水泡茶	123
NO! >> 用保温杯泡茶	124
NO! >> 跷二郎腿既解乏又有风度	124
NO! >> 高温时用冷水浇头来提神解暑	126
NO! >> 高温洗澡可止痒	127
NO! >> 阴天不用涂防晒霜	128
NO! >> 婴幼儿多涂些爽身粉没有关系	129
NO! >> 人老了掉牙是自然规律，补不补无所谓	130
NO! >> 咽喉不舒服就用润喉片	131
NO! >> 用开水煎中药可以发挥药效	133
NO! >> 中药煎得越浓越好	134
NO! >> 治感冒就用青霉素	134



目录

”

NO! >> 熏醋防治感冒效果好	135
NO! >> 感冒就大量服用速效感冒药	136
NO! >> 蒙头捂汗能治感冒	137
NO! >> 感冒恢复期, 不会再被传染	138
NO! >> 早晨睡醒后立刻起床	139
NO! >> 起床后马上叠被子	140
NO! >> 清晨开窗通风透气	141
NO! >> 因为个人偏好而长期用一种牌子的牙膏	142
NO! >> 先刷牙再吃早餐	143
NO! >> 饭后吃水果有助消化	144
NO! >> 饭后喝汤利于消化	145
NO! >> 口渴才喝水	146
NO! >> 早晨喜欢睡“回笼觉”	148
NO! >> 习惯伏案午睡	149
NO! >> 高枕无忧	150
NO! >> 坐着打瞌睡	151
NO! >> 劳累的时候喝咖啡提神	153
NO! >> 开着日光灯看电视	154
NO! >> 边看电视边吃饭	155





目录



NO! >> 饭后一支烟，赛过活神仙	156
NO! >> 习惯空腹喝牛奶	158
NO! >> 睡前喝牛奶养胃助眠	159
NO! >> 常用滚油炒菜	160
NO! >> 习惯用咸菜佐餐	161
NO! >> 豆腐和葱同吃	162
NO! >> 喜欢把黄瓜和西红柿放在一起吃	162
NO! >> 绿茶和枸杞放在一起喝	163
NO! >> 用卫生纸擦餐具使餐具更干净	164
NO! >> 为了助兴，边吃火锅边喝啤酒	165
NO! >> 习惯先喝酒后吃饭	166
NO! >> 去餐馆就餐，把吃剩的食物全打包	167
NO! >> 吃药要用热水送服	169
NO! >> 把胶囊里的药倒出来服用	170
NO! >> 吃甜食来掩盖苦药的苦味	171
NO! >> 探望病人送鲜花准没错	172
NO! >> 习惯于常年穿高跟鞋	173
NO! >> 长时间嚼口香糖	175



No! >> 生病才需要看医生

有病找医生，要治疗疾病最好是在医院接受护理。这似乎成了人们的习惯性思维。不过，如果你只在生病时才去找医生，不就等于你把自己的健康与生命交到别人的手里了吗？在传统思维中人们一向只注重治疗，总是等到生病时才去看医生。大多数人往往忽视预防性养生和持续性养生的重要，其实这才是有效维持自己身体健康的基本要素。如果你忽视了自己的健康，那么身体难免就会在无意中被一些疾病侵入。

几乎所有的医院大夫和有关专家都谈到过预防保健的重要性，纠正过“生病才看医生”的错误观点，强调“没病要先防病”。因为实际上一分预防胜于十分治疗。预防并不单单指的是行动上的，而首先应该是观念。很多人对自己的身体健康不重视。对于身体上的不适，总还想象自己能扛过去，因此常常会贻误治病良机，更为严重的甚至会失去生命。

从某种角度来看，许多人不是死于疾病，而是死于无知。所以人们应该对自身的健康状况有一定的客观了解，特别是有家族遗传病史的人，即使自己还没有疾病先兆，也应重视对这种遗传病的预防，注意饮食、定期检查、家中准备一些急救药品等等。

还有，就是要特别重视自己的身体检查，防止“过劳死”。所谓的“过劳死”，一定是有潜在的疾病，而劳累过度只是一个导火索。这些潜在疾病，在发病前有时候没有先期症状或先期症状很少，所以大多数猝死者平时的身体状况表现都很正常，看起来完全是个健康人。如果平时就养成定期检查身体的习惯，及时掌握自己的身体变化，就能最大限度地发现身体中的隐患，做到早发现早治疗。

根据调查，许多人身体出现不适时，近 50% 的人不是在第一时间看医生，而是在家自我诊治，甚至是绕过医院直接去药店买药自己治疗。这现象的背后存在着许多不安全的因素。有数据显示，在中国每年有上百万人存在滥用药物现象，数万人死于药物不良反应。因此，当人身体出现不适时决不能盲目自行服药，而



应及时就医。

在国外，很多人都有自己固定的私人医生，作身体检查或是保健咨询是常有的事。这对于国人的健康保健观念的转变应该有着很大的启示作用：看医生并不是一定要等生病了才去，懂得呵护自己也是懂得生活、懂得健康真谛的一种重要表现。



No! 凡事听医生的不会错

很

多人常以为自己不舒服去医院看病就行了。“你比医生还高明吗？”这是他们的口头禅。然而事实上，医生对患者来说“有时是治愈，常常是帮助，却总是安慰”。

一旦患病，人们在相信医生、相信现代医疗技术之余也应当看到，医生和医疗技术都不是万能的，现代医疗技术上还有许多的医学难题有待解决。你不能把你和你家人的健康完全寄托在医生身上，而要有自己的判断力。古希腊“医学之父”希波克拉底曾精辟地指出：病人就是病人自己的医生，如果你自己有强大的抵抗力，将对预防、抵御和治疗疾病起到事半功倍的效果。因为人的自疗能力实际上跟我们的大脑思考能力一样，都是一种不进则退的能力。使用得多并且经常使用，就会增强这种能力，反之就会削弱这种能力。

不要奢望有什么“手到病除”的“神医妙药”。能够“手到病除”的“神医妙药”，是“跳大神”的迷信而不是医学科学。现代医学技术无论怎样进步也总是会有许多问题无法解决，不要奢望医生在很短的时间内就能够确诊你的疾病，有个别疾病恐怕到死都难以确诊。医生是人不是神，医生的思维也可能会犯错，因此不要绝对信任医生的诊断和治疗方案。一个好医生的犯错概率也许只有1%，但对你而言就是100%。对于重大疾病的治疗，多看几个医生，也是一个减少误诊情况的明智的方法。



健康的大忌是无知和盲从。有学者说：“成为一名独立思考的医疗消费者，要学会如何与医生打交道，适当地提问，了解在服药的同时需要注意什么，这样才能最大限度地正确发挥医院和医生的作用。”这样的医疗消费者也被绝大多数医生所欢迎。曾有过一项针对医生的调查：“完全服从医嘱的患者是聪明的患者吗？”有70%的医生认为“不完全是”。医生们认为，完全服从医嘱的患者往往忽视了自己能够主动参与的部分，有些盲从，患者和医生应该有效互动。医患沟通既是治疗的需要，也是医务人员和医学科学发展的需要。

因此，如果你想做一个聪明的医疗消费者就应该做到如下几点。

1. 了解身体，对自己身体的一切异常现象都很敏感，并学会观察和记录。

例如很多时候我们会感觉胃疼，平时不注意也就过去了。一旦病到要见医生，你只说这一个症状，他就会让你先作各种检查，因为他无法判断这疼痛是什么引起的，胃溃疡还是胆囊炎（胆囊位于胃附近，很容易被误诊为胃病）。如果能很清楚地说明疼痛史，就有助于医生快速判断病情。

2. 学习一些科学的健康知识。

了解基本医学术语是非常重要的，比如你知道什么是跳痛吗？压痛？反跳痛？抽时间了解一些医学健康知识，学会用最基本的医学知识来指导自己去看病就医，处理自己的小病小恙。只有这样，你生病看医生时，才能充分地表述清楚病因和症状。

3. 掌握一些必备的自救技巧。

家中有老人的朋友一定要知道“中风的三个问题”，中风是老年常见病，一旦医治延迟就会导致偏瘫。因此，当我们看到老人跌倒时，不要急于去扶他起来，而应赶紧问他三个问题：“你能微笑一下吗？”“你能把双手举过头顶吗？”“你能说一句简单的话吗？”如果他做不到，你一定要赶紧叫救护车。

4. 有疑问一定要问清楚，不要只听结论。

要向医生问清楚原因：我为什么会得这样的病？主要的外因是什么？目前处于何种状态？得了这个病后平时要注意什么？不要怕麻烦，你支付了诊金，他应该回答你。



No! >> 头痛医头，脚痛医脚

常

言道：头痛医头，脚痛医脚。意思是说哪里有问题就要对症下药。如果仅仅局限于“头痛医头，脚痛医脚”那就大错特错了，因为生命是一个复杂的有机体，如果无视生命的整体性，“头痛医头，脚痛医脚”并不一定能找到真正的病根，比较科学的方法是通过全身治疗来治愈某一部位的疾病。

人体的神经、免疫、内分泌系统功能就如树根树干一样，复杂而缜密。“头痛医头，脚痛医脚”往往采用的是抑制、围堵的方式，忽视人体自身免疫力的重要作用，从而导致人体健康防线的全线崩溃，严重的还会影响患者的生命安全。

现代医学的治疗方法：

1. “关门留寇”——抑制

“关门留寇”的意思是发现强盗进屋时把门堵死，结果往往造成无谓的损失或伤害。现代医学一味用药物来阻止人体的自然排毒现象，而无知的患者常因为抑制排毒而不必痛苦就以为治好了病，结果让毒素留在体内继续危害人体，这何异于“关门留寇”呢？殊不知不愿忍受短暂的排毒痛苦而采用这种违反自然的抑制方法会使人付出更大的代价。

2. “掩耳盗铃”——止痛

疼痛只是人体有了病变向大脑发出的求救讯号而已，高血压、高血脂、高血糖等症状也是人体失调的讯号，可现代医学却将大部分精力用在消除讯号的工作中。利用药物麻痹人体的神经系统，破坏人体的免疫调节系统，让人体无法发出讯号，而误以为疾病已痊愈。就像某处发生火灾警，而现场人员只是把火警电源拔掉或砸坏报警器一样，因得不到支援而酿成大祸。人体有病情都会向大脑发出讯号，结果人们却消除讯号、欺骗大脑，使大脑不能及时调动免疫系统来抗病，以致病情加速加重。

3. “李代桃僵”——代打

现代医学的代打，正如日本著名的医学教授片濑淡所说：“现代医学一味降

