

走出健康误区

杨国安 雨昕 编著

帮你走出生活误区

书 主编 杨国安 雨昕
从 美龙 科学出版社



帮你走出生活误区丛书

主编 晓阳 夏草 雨昕

走出健康误区

杨国安 雨昕 编著

黑龙江科学技术出版社

内 容 简 介

人人都渴求有个健康的体魄,尤其是在当今充满竞争的社会里,健壮的身体更被视为是开拓事业、创造财富的本钱。千百年来人类在不懈地探索与追求健康的过程中,只注意到疾病是影响人们健康的大敌,却忽视了由于错误的健康观念给人们的健康所带来的危害。在我们身边由于人们对日常生活中许多问题认识上和传统习惯上存在的误区直接或间接地危害人们的身心健康甚至酿成疾病的屡见不鲜。因此,人们必须摒除那些传统的、陈腐的错误观念,多掌握和接受一些科学知识,才能避免和减少疾病,而拥有真正的健康。

本书正是从这个目的出发,针对人们在起居卫生、妇幼保健、婚姻生育、防病治病等几方面就人们经常遇到的、十分关心的、亟须解决的问题,纠正人们传统的以讹传讹的说法和受科学研究发展阶段性限制而得出的一些不正确的结论。深入浅出地阐述了医学科学知识和医学研究的新观念。帮助人们走出健康的误区,指导人们科学地防病治病,保健强身。本书是渴望健康长寿的朋友们获得幸福、走向健康的指南。

责任编辑:常 虹

封面设计:孙少江

帮你走出生活误区丛书

主编 晓阳 夏草 雨昕

走出健康误区

杨国安 雨昕 编著

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街41号)

哈尔滨工业大学印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

850×1168毫米 32开本 6.25印张 144千字

1996年1月第1版·1996年1月第1次印刷

印数:1—5000册 全套定价:45.80元(本册定价8.70元)

ISBN 7-5388-2876-1/Z·459

前 言

朋友,当你执著地追求幸福,奋力地开拓事业,尽情地憧憬未来的时候,你是否常因工作的力不从心而烦恼?是否因上级、同事、朋友对你的看法而不安?是否因涉世之初担心失败而不敢尝试社交?是否因在爱神的微笑面前失之交臂而痛惜不已?是否为怎样才能把自己打扮得漂亮得体而正煞费苦心?是否为一些似是而非的健康观念所困扰?是否因“望子成龙”、“盼女成凤”心切却事与愿违而苦恼不堪?这些就是你生活的误区。本套丛书正是就社交、爱情、健康、饮食、着装打扮、子女教育等方面,针对人们经常遇到的、十分关心的、亟需解决的问题,列举了千余例生活中以错为对的误区。以生动的语言,众多的事例,严密的理论,坦率而友好的态度,帮助人们尤其是年青的朋友们如何摒除烦恼,走出误区,积极进取,投身于更加丰富多彩的生活。

人活着,就要生活,而生活,就要过得更美好。

这就是本套丛书的宗旨。

本书主题新颖,视角独特,富含哲理,有浓烈的时代气息,可读性、针对性强。如果你生活中存在误区,《帮你走出生活误区》则是你的必读之书。

愿朋友们生活得更美好!

目 录

社区·居家·卫生

垃圾和废品何必非要焚毁·····	(2)
“白色”并不一定“卫生”·····	(3)
核电站并非不安全·····	(4)
塑料也是人类健康的隐患·····	(6)
使用“大哥大”应小心·····	(7)
卡拉OK未必OK·····	(9)
“随身听”不宜常用·····	(10)
别与洗涤剂接触太多·····	(11)
握手是传播细菌、病毒的新途径·····	(12)
股民也应有平常心·····	(13)
家庭养花也有不利影响·····	(15)
现代化居室装修并非有益·····	(16)

住宅阳台还是不封为好	(17)
剔牙害多利少	(18)
刷了牙也可得牙病	(19)
起床后不应立即叠被	(20)

防病 · 用药 · 医疗

不要常看恐怖影片	(24)
用脑切勿过度	(25)
夜磨牙症并非小毛病	(26)
消毒之后未必无毒	(28)
献血并不会影响身体健康	(29)
扁桃体并非多余	(30)
贫血不要盲目“补血”	(32)
不要用手挖鼻孔	(33)
阑尾并不是废物	(34)
癌症并不是绝症	(35)
瘙痒之时莫搔抓	(36)
冠心病并不都是“男人病”	(37)
打鼾未必是睡眠安稳	(39)
男儿有泪应轻弹	(40)
胃病也会传染	(41)
心脏病也可传染	(42)
发烧并不一定是坏事	(44)
男性也会患乳腺癌	(45)
氧疗并非多多益善	(46)
并非人人都需做 CT 检查	(48)

激光医疗并不危害健康	(49)
频谱技术治病也有限	(51)
抽脑脊髓液检查并无后遗症 ...	(53)
震波碎石治疗后并非万事大吉	(53)
胃镜检查并不可怕	(54)
去痛片治不了胃痛	(55)
癌症病人忌口也应讲科学	(56)
滥用抗生素有害	(58)
阿斯匹林也应慎用	(59)
维生素并不是补药	(60)
使用破伤风抗毒素也要得当 ...	(62)
小心药物损害肝脏	(63)
不宜用茶水或饮料服药	(64)
感冒药不能乱用	(66)
“进补”何必选“冬令”	(67)
人参蜂王浆并非人人宜服	(68)
中药也有毒副作用	(69)
饮尿疗法实属荒唐	(71)

妇 幼 · 少 儿 · 老 年

少女也可以接受妇科检查	(74)
未婚少女也泌乳	(75)
月经期也能进行体育锻炼	(76)
脂肪可使少女更青春	(76)
“白虎星克夫”之说实属荒谬 ...	(78)

传统的“坐月子”习惯有些并不科学	(79)
孕妇吃酸也应有所顾忌	(80)
小儿头大未必聪明	(81)
旧布并不适宜于作尿布	(82)
剖宫产的孩子未必更聪明	(83)
小孩“喂药战术”并不可取	(84)
代乳品难代母乳	(85)
婴儿太胖并非有益	(87)
妈妈的吻并不甜蜜	(88)
摇晃婴儿有危险	(89)
切莫乱用生长激素	(90)
不要被智力测验误导	(91)
少年儿童也会患高血压	(93)
青少年不要强化运动	(94)
保健食品并不利于青少年健康	(95)
学生课间餐不加为好	(97)
人越老并非越糊涂	(98)
千金莫买老来瘦	(99)
警惕抗衰老剂的毒副作用	(101)
老年痴呆少时防	(102)
中风并不能预报	(103)
“返老还童”并非“吉星高照”	(104)
配戴老花眼镜也应验光	(106)
老人锻炼要量力而行	(107)
老人洗澡水温不宜过高	(108)

老人并非“无癆”……………	(109)
人老未必骨头硬……………	(111)

房事·优生·生殖

男性也有更年期……………	(116)
男性也可患滴虫病……………	(117)
男子也应勤洗下身……………	(118)
包皮环切术并非都必要……………	(119)
腹部有花纹的女性未必都 怀过孕……………	(121)
乳房大的女性未必性欲 就强……………	(122)
游泳池内并不会传染性病……………	(123)
性病并非只有性接触传播……………	(124)
忍精不射并不能“还精 补脑”……………	(125)
禁欲并不能提高精液质量……………	(126)
补充雄激素未必能提高 性能力……………	(128)
滥用性药危害大……………	(129)
酒并不是性的刺激品……………	(130)
精液并不是人体的精华……………	(131)
性生活后切莫贪凉……………	(132)
人残未必性也残……………	(133)
性技巧并不是至关重要的……………	(134)
高血压病人也能正常过	

性生活·····	(136)
老年人仍需要性生活·····	(137)
正确对待小孩触摸生殖器·····	(138)
子宫切除后并不影响	
性生活·····	(140)
心脏病妇女未必不能孕育·····	(141)
怀孕期间未必不能过	
性生活·····	(142)
妊娠期并非越长越好·····	(143)
孕妇仰卧并不利于胎儿·····	(144)
安全期避孕法未必安全·····	(145)
哺乳期避孕法并不可靠·····	(146)
剖宫产也不能免除疼痛·····	(147)
不要盲目保胎·····	(149)
绝育术并不影响性功能·····	(150)

健身·美容·化妆

练气功未必都能强身治病·····	(154)
深呼吸有利也有害·····	(155)
“闻鸡起舞”身难壮·····	(156)
锻炼后不要大量饮水和	
吃冷饮·····	(158)
锻炼后不要立即洗澡或	
游泳·····	(159)
扳手腕比赛不宜提倡·····	(160)
如此健身观念并非正确·····	(161)

健美何必晒太阳·····	(162)
皮肤并不能增白·····	(163)
美容化妆并非不属于男性·····	(164)
隆乳术也可变为“毁容术”·····	(165)
雌激素美容不可取·····	(166)
女性就医切忌化妆·····	(167)
不可随意割双眼皮·····	(168)
纹眉纹身有害身心健康·····	(169)
身材高大并非好事·····	(170)
节食难以减肥·····	(172)
莫用眼妆来掩饰黑眼圈·····	(174)
化妆品并不能延缓皮肤 衰老·····	(175)
疗效型化妆品并无疗效·····	(176)
口红不宜常用·····	(177)
宝石并不会引起血癌·····	(178)
时装也隐藏着危害健康的 “杀手”·····	(179)
戴口罩并不能预防感冒·····	(181)
水晶眼镜并不能养目·····	(182)
常戴变色眼镜也有害·····	(183)
防治近视用品并无确切 疗效·····	(184)
女性莫作“冷美人”·····	(185)

走出健康误区

ZOU CHU JIAN KANG WU QU

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99

社区·居家·卫生

垃圾和废品何必非要焚毁

据报道,我国在 1993 年到 1994 年两年间,共查处 200 多类、几千个品种、总价值达 52.4 亿元的伪劣产品,大部分是焚烧销毁的。此外,其他垃圾处理往往也是一烧了之。然而,伪劣产品也好,垃圾也罢,焚烧销毁并非好办法。相反,它导致了严重的环境污染,造成更广泛更长远的危害。

有研究资料表明,垃圾焚化炉会产生剧毒的“二恶英”,它被认为是“第一号生态绝灭剂”。被“二恶英”污染过的土地,百年内难以有生态环境复生。此外,它还会产生 135 种与“二恶英”同样被列为“超级毒素”的双苯呋喃类、甲醛、多环烃类等化学毒物和致癌物质。焚化炉散发出的烟尘或残留的炉渣里还可含有各种重金属微粒,常见的如铅、镉、锑、汞、砷、铬等,它们也可危害人体健康。

如同焚烧垃圾一样伪劣产品在焚烧过程中,大量的油漆、塑料、橡胶、药品以及其他诸种化学物质和重金属物质,等等,都会在高温燃烧条件下,发生复杂的化学反应,可产生 3000 余种有害的化学成分,如二氧化碳、氰化物、烯烃、苯并芘、有毒重金属微粒等,它们飘浮在大气中或积沉在土壤里,造成具有长期影响的严重污染。而焚烧时候,为了扩大影响,制造声势,往往把焚烧物集中堆放,当众点火,这还会造成近期危害。

不论是长期影响还是近期危害,人们一旦吸入飘浮在大气中的纤尘,可引起支气管哮喘、支气管炎、肺气肿和肺癌等,若接触了硫化氢、氰化合物、铅、酚等化学污染,儿童极易发生过敏性疾病,有的可抑制血红蛋白的形成,造成贫血……总之,垃圾和废品在焚烧销毁后,并没有真正烧毁掉,而是被转化为更多更有害物质,污染了大气,破坏了环境,是一种极不科学的举动。

随着科学技术的发展和人类认识水平的提高,焚烧垃圾和废品的办法将被环境综合治理所取代,那就是把那些看似无用的废品和垃圾,进行回收加工处理,制造成为有用的产品。变废为宝;对

于完全没有任何利用价值的垃圾则应采取科技处理后深埋的办法,以减少对土壤的污染。因此作为每个公民,都应当自觉遵守《环境保护法》,禁止燃烧生活垃圾。

“白色”并不一定“卫生”

生活常识告诉我们,白色的东西是比较干净的,它看起来白白亮亮,没有任何被污染弄脏的痕迹,给人以安全感,所以,白色一定是卫生可靠的了。然而,我们不要被自己的眼睛所欺骗,白色与卫生是完全不同的两回事,研究表明,白色物品(如白纸、白布等)里隐藏着危害人体健康的杀手。

《中国工业医学杂志》1994年6月第7卷第3期载:1987年夏,上海某服装厂在加工客商提供的白色尼龙织物过程中,全厂近1/4的接触者于短期内先后发生皮肤疾患。上海市劳动卫生职业病防治研究所对此进行了调查。结果证明,系荧光剂所致。“1995年全国卫生巾内含荧光剂问题研讨会”上,与会专家肯定了一项信息:荧光剂对人体有潜在危害。荧光剂又称荧光增白剂,是一种可以吸收紫外线后而反射出蓝白磷光的化学染料,它的使用范围很广,在日常生活中接触荧光的机会也很多,但若过量接触或是在人体某些部位长期接触就会引发诸多有害人体的问题。

与会专家指出,一些经济发达的国家,早在二三十年前就已着手研究这类问题了。根据德国、美国的临床实验证明:荧光剂是造成妇女皮炎的主要原因,对人体的一般负效应是恶心、呕吐、心血管反应,长期使用还可能致癌。日本、台湾等国家和地区亦先后在20年前及30年前在法令规定中,明确规定在卫生巾、纸尿裤、纱布、棉花、绷带、面纸等日常用品中不准含有荧光剂。

这些根据医学临床报告所得到的理论知识,到底在国内曾否发生过类似案例呢?根据参与座谈会的劳动卫生职业病防治研究所夏宝凤教授指出:在1987年她接触到某服饰厂的工人,因客户所提的白色尼龙针织品含有荧光剂,致使工人在操作过程中,眼睛

有刺激感、视物模糊、咽干及咬线头舌舔及织物时，有苦涩感、鼻痒、打喷嚏等症状，连续 7 天，直至停工 3~4 天后症状才消失。再进一步调查 88 位工人中，有 65 位因接触该批布料而感染皮肤病，其中 30 例为接触性皮炎，35 例为皮肤瘙痒症，皮损分布于面、颈、上胸“V”型区、上臂、前臂等部位，呈现红或鲜红斑，间有轻度水肿或丘疹，患者自觉瘙痒、刺痛；经过皮肤密合试验和丙酮检测，肯定发病原因即来自荧光剂。

此外，物品在加工漂白过程中，会发生一系列化学反应，产生多种有害物质，有些便被所加工物品吸收沉积。其中令人担忧的是二氧基化合物类。研究证实，微量的二氧基化合物可通过皮肤吸收、服食和吸入人体，引起关节酸痛、头痛、失眠等，可诱发肝癌和不育。长期接触即可造成其在体内蓄积而中毒。

因此，日常生活中应当减少或不使用荧光剂或漂白剂，不要用白纸包装食品，白色衣服购买回来后应清洗后再穿；卫生巾、婴幼儿一次性尿布等生产过程中要严格禁用上述有害化学物质加工；有关部门要对有关厂家进行必要的监督，对工人及时进行体检和防护教育，以防中毒。总之，“白色”并不一定“卫生”！

核电站并非不安全

早在 1986 年 4 月 26 日，前苏联切尔诺贝利核电站发生大爆炸，造成了震惊世界的核事故，环境严重污染，病患大量增加，直到如今，人们仍然无法估量这次事故给人类造成的恶果。核事故确实令人胆战心惊，加上全世界舆论的传播，使人们误认为所有核电站都危险，尤其是离核电站较近的居民更是提心吊胆。

诚然，核事故是能造成严重的无穷后患，给人类带来灾难，如受辐射者中枢神经系统功能紊乱，白血病、甲状腺癌等恶性肿瘤发病率可增加数十倍乃至上百倍。它还会破坏环境，影响生态，这是一个很难管理的世界，它影响着无数人的健康、生活和社会经济状况。但是，随着人类利用核能技术的不断进步和完善，核力发电无

疑又成为既安全又经济的选择。与其说切尔诺贝利核事故是人类遭遇的不幸,不如说是人类在付出了必要代价后,走向更科学更安全的和平利用核能的新起点。

美国加州大学劳伦斯·伯克利研究所能源与环境核物理学家小安东尼·尼罗认为:“如今的核电站是足够安全的。”他撰文介绍,核电站的反应堆系统有一些特别的装置以有效地限制放射性物质外泄,并且使所有连锁反应得到控制。假如有些放射性物质由于少数护壳有裂缝或甚至于大部分反应堆的堆芯过热而逃离燃料棒,主系统也会将放射性物质滞住直至净化冷却水系统将其除去。

反应堆容器本身是一个粗大的圆筒,重几百吨,用特制的厚钢板制成,它与所有的管道与泵都经过高压和高温试验。其冷却剂既可将堆芯产生的热带走,又可在反应堆冷却水流失的情况下进行事故预防。此外,核电站还有各种“附加设计”的安全系统以防万一,如地震、战争等突发事件的紧急处理措施。科学研究表明,现代核电站已具有极高的安全性能,即使发生意外也仅对个别核电站工作人员产生轻度辐射,对周围生态环境影响甚微,而正常工作过程中,根本不可能发生人体的核辐射。

据新华社伦敦 1995 年 3 月 27 日电,英国癌症研究所的科学家发表了关于白血病的研究报告,认为白血病发病率增高与核辐射无关,而与人员混杂导致的交叉感染有关。利奥·金伦博士最近在《英国医学杂志》上报告说,除核电站外,其他一些大型厂矿企业附近儿童白血病以及其他癌症的发病率也普遍较高。他认为一个相对封闭的人群较易感染上外来者带来的传染病,一些病毒和细菌可能会导致癌症。厂矿企业人员混杂,卫生条件差,很容易交叉感染,这便是大型厂矿企业周围癌症发病率高的原因。

其实,历史经验证明,在人类与大自然搏斗过程中,难免遇到挫折和失败,就像切尔诺贝利事故一样付出代价。但是,人类不能“一次被蛇咬,十年怕井绳”,人类也不能“因噎废食”。半个世纪以来,人类和平利用核能的实践也证明,核是一种具有发展前景的相当安全、清洁、经济的重要能源。那种“核电站不安全”的担忧是不科学的。

正因为如此,世界上现今已有 30 多个国家和地区建设了核电站,总数已超过 430 座,总发电能力超过 3 亿千瓦。法国有核电站 47 座,其核电已占发电量的 75% 以上。美国现有核电站近百座,日本有 33 座,英国有 27 座,其他发达国家都纷纷建立核电站。中国核电也将迎来大发展的时代,1994 年 2 月,广东大亚湾核电站正式投产,在未来的蓝图上,广东还将另外兴建两座核电站……

塑料也是人类健康的隐患

塑料的问世,使人类的生活发生了惊人的改观。被称为“白色革命”的地膜覆盖技术,在 80 年代开始普遍推广到农村,曾夺取了农业高产;用塑料食品袋包装食品,曾是国际市场上一种传统的食品包装方法;时至今日,我国许多城市还推广使用塑料袋装垃圾……但是,当我们习以为常地使用塑料制品时,它已成为一种可怕的环境污染源,成为人类健康的一大隐患!

据《健康报》顾仁华报道,近几十年来,合成树脂和塑料工业平均年增长速度超过 15%。我国塑料工业经过 40 余年发展,1992 年合成树脂产量已列世界第 13 位,塑料制品产量居第 6 位。塑料工业的飞速发展也带来了塑料污染的重大社会问题。预计到 2000 年,我国塑料制品总废弃量将超过 5 000 吨!如今大量的不可分解的塑料废弃物,越来越严重地积聚在农田、公共场所、铁路、江河湖海,形成“塑料垃圾”污染源,影响生态平衡。譬如,农业地膜的大量应用本是农业上继化肥、种子后的第三次革命,称之为“白色革命”。但同时也越来越严重地影响到作物的正常发育和生长。专家报道:连续使用 2 年农膜的小麦田,每亩残留农膜碎片 6.9 公斤,小麦减产 9%;连续 5 年使用农膜的小麦田,每亩残留农膜碎片达 25 公斤,小麦减产 26%。“白色革命”正在造成“白色危害”。

各种包装袋、泡沫垫、饮料瓶、医用无纺布、外科包扎袋、医用膜,以及各种钓鱼线、渔网、渔具、浮飘等,尤其是海洋和登山等野外用品的塑料废弃量也在逐年迅速上升。对于塑料废弃物,一般采