

生活与科学文库

吴泳 编

走出美食的误区
走出与性的误区
走出与爱的误区
走出与健康的误区
走出与科学的误区
走出与生活的误区

走出生活的 误区

生活与科学
文库

走出家电的误区
走出广告、医药与保健的误区
走出与科学的误区
走出与生活的误区

科学出版社

生活与科学文库

走出生活的误区

吴 泳 编著

科 学 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

走出生活的误区/吴泳编著.

-北京:科学出版社,2001

(生活与科学文库)

ISBN 7-03-009005-5

I. 走… II. 吴… III. 生活-
知识-普及读物 IV. TS97

中国版本图书馆 CIP 数据核字
(2000) 第 81745 号

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

定价: 13.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈北燕〉)

献 给

生活在二十一世纪的人们

“要坚持不懈地在全体人民中普及科学知识，提倡科学方法，弘扬科学精神，努力形成在全社会学习科学、相信科学、依靠科学的良好气氛。尤其要加强对广大青少年的科学教育，使他们从小就养成科学观念，逐步培养起科学精神。”

“一切科技工作者，都应高举科学的旗帜，坚持唯物主义，反对唯心主义，坚持辩证法，反对形而上学，都应满腔热情地推进科学普及。”

江泽民

——摘自2000年6月5日在中国科学院第十次院士大会和中国工程院第五次院士大会上的讲话



吴泳，教授，籍福州，毕业于北京师范大学。先后在新疆大学、喀什师范学院、塔里木农垦大学、南平高等师范专科学校等高校任教及曾在某大型综合化工厂负责技术开发工作。专长有机化学、化工、教育研究与管理。曾任高等学校领导工作 16 年。现任全国师专有机化学教学研究会名誉理事长、中国化学会化学教育委员会委员、福建省化学会理事等职。出版论著、编写教材和主编书籍 12 部。多次参加国际学术会议，在国内外发表论文 70 余篇。共发表论著 300 余万字。主持设计、建设并成功投产两个化工厂、车间。荣获全国高等教育科学优秀论著二等奖（集体）、全国高等师范专科教育研究优秀成果一等奖、全国高等职业技术教育研究优秀论文三等奖，新疆化工科学大会奖及福建省、华中地区奖多项。获国务院表彰并获享政府特殊津贴。被列入《当代中国科学家与发明家辞典》、《中国当代教育名人词典》等十种大型辞书。

我们所生活的这个繁荣世界，是一个千姿百态、丰富多彩的极其复杂的世界；是一个善与恶并存，先进与落后并存，科学与迷信并存，机遇与挑战并存的充满矛盾的世界；是一个正义终将战胜邪恶，聪颖终将驱除愚昧，科技终将高度发达，人类终将与自然和谐发展的蕴含希望的世界。

我们所生活的这个文明世界，经过千百万年的发展变迁，现已踏入了 21 世纪这个崭新的时代。这个时代，由于科学技术的迅猛发展，以计算机技术为龙头的电子技术、生物工程、新材料及新能源为技术基础的高新技术广泛应用，以信息化、分散化、网络化、知识化为主要特征的世界新技术革命正方兴未艾，必将引起更加深入和广泛的对传统生产方式与产业结构的改革，使社会生产力大大发展，从而正在和必将继续引起人们生活方式和思维方式的巨大变化，并将给人类社会以极为深远的影响。

我们所生活的这个精彩世界，在向人们提供极为丰富的、多姿多彩的物质生活条件的同时，如上所述，正使人们经历着一个历史性巨大变革的新时期。在这个历史性巨大变革的新时期中，人们对人类自身

生命运动的科学规律，对与人类生活息息相关的衣、食、用、住、行、医疗保健等的科学本质及其规律，都有了或将会有日益深化的认识。从而，要求人们尽快改变以往由于无知或误解而形成的种种陈规陋习，走出种种认识的误区，以便最大限度地保护人们自己的健康、社会的安定和环境的洁美，确保我们的生活质量得以日益提高。

但是，由于方方面面的各种原因，如人们所处的社会地位（岗位）不同、所受的教育程度不同、从事的工作和生活中所接触的范围不同、家庭的环境不同、生活的地域或条件不同以及个人主观的努力不同等等，造成人们相互间的知识面差异极大或吸纳新科学知识的速度与能力差异极大这种认知的严重不平衡状况，从而使得不少人对以往生活中广为流传或长期积习养成的种种陈规陋习、对以往生活中所陷入的种种认识误区，并未意识到其错误与危害，甚至还可能自以为“科学”与“正确”而予以“发扬光大”误导别人，当然这种情况下他们就谈不上自觉地去改变那些陈规陋习，从各种生活误区中自拔了。这就好比一个在黑夜的旷野中迷路并失去辨别方向能力的人，自信只要往前走便可重新踏上坦途到达预想的目标，殊不知由于许多人的右腿较左腿有力，右腿迈出的步往往大于左腿所迈出的步，结果在黑暗中走半天却又兜回原地，总是走不出迷路怪圈这个误区一样。在我们的日常生活中存在着像在黑暗的旷野中兜怪圈一样的误区比比皆是。无论是喝水还是吃饭，无论是烧饭还是做菜，无论是抽烟还是饮酒，无论是洗脸还是化妆，无论是穿衣还是戴帽，无论是走路还是住房，无

论是医疗还是保健，等等、等等，这些在生活中实在再普通不过的、几乎人人皆为之的各种作为，却都存在着许许多多的陋习和认识的误区。

因此，在当前历史性的巨大变革时期中，加大对科学普及的宣传力度，大力普及各种科学知识，引导人们更新知识、提高认识，从而改变种种生活中的陈规陋习，走出种种生活中的认识误区，使人们对生活在我们周围事物本质的认识提高到一个更高的水平，使人们对发生在我们身边周围的科学知识更新到一个新的层次，就会使我们大家的生活质量得到明显改善并上个档次，使大家无论是在思想认识上还是在生活质量上都能跟上时代发展的巨大步伐，成为我们这个伟大新时代名副其实的主人。

本书的内容由于涉及生活的方方面面，范围极为广泛，但受文字之限，因而不可能涵盖生活中的所有内容，做到面面俱全，只好择其具有普遍意义的问题来进行讨论。若本书能对读者有帮助并获得读者的认可，今后，确有可能与必要，尚可出版续篇。限于作者的水平和资料来源，书中涉及的内容或资料若有错误或不当之处，敬请读者不吝指正。

吴 泳

2000年6月于福建



前言	(i)
第一章 走出饮食的误区 (一)	(1)
第一节 走出食粮的误区	(2)
一、粮食绝不仅是稻麦	(2)
二、“食不厌精”不适合于食粮，食粮应该 “食不厌粗”	(3)
三、并非煮熟后越黏的粮食就越有营养	(4)
四、市面上卖的面粉和馒头越来越白并非好事	(7)
五、21 世纪的粮食必将更丰富多彩，更加富 于营养	(8)
第二节 走出食油的误区	(9)
一、从油的名称谈起	(9)
二、食油不是为了“润润肠”	(11)
三、植物油不一定就是好的食用油	(13)
四、调和油值得推荐	(14)
五、不必刻意偏食食用油	(17)
六、好香的煎炸食品，当心中毒	(18)
第三节 走出荤素食中的误区	(19)
一、对“高蛋白”食品的再认识	(19)
二、别害怕吃鸡（鸭）蛋	(24)
三、食用蔬菜瓜果不仅为了摄取维生素	(26)
四、辩证地对待荤食与素食	(29)
第二章 走出饮食的误区 (二)	(33)

第一节 走出饮用水的误区	(34)
一、从水源污染引发的一场“饮水大战”谈起	(34)
二、什么是纯净水	(35)
三、纯净水利弊谈	(36)
四、自来水烧开饮用，最合我国国情	(41)
五、多饮“鲜、活、好、开”的水保健康 ..	(43)
第二节 走出饮料的误区	(44)
一、从饮料的含意谈起	(44)
二、茶是最好的天然饮料	(45)
三、“茶味饮料”不是茶饮料	(48)
四、喝茶的几个误区	(49)
五、享用饮料要讲究科学	(53)
六、千万别贪图一时痛快——冷饮的禁忌 ..	(54)
第三节 走出饮牛奶的误区	(55)
一、牛奶是仅次于人奶的乳品	(55)
二、牛奶是早餐中的最好饮品	(57)
三、成年人也应喝牛奶	(59)
四、酸奶是牛奶中的上乘佳品	(60)
五、饮用牛奶并非人人或时时皆宜	(62)
六、“鲜奶蛋糕”并非用鲜牛奶制成的	(62)
第三章 走出饮食的误区 (三)	(64)
第一节 走出调味品与食品添加剂的误区	(64)
一、从什么是调味品和食品添加剂谈起	(64)
二、人体太需要盐了，不应刻意追求低盐食品	(66)
三、糖是人体营养要素之一，“低糖饮食”是个错误概念	(69)
四、糖精不是糖，既无营养也无毒性	(74)

五、还有比糖精更甜的甜味剂	(75)
六、有营养的味精	(76)
七、请为食品添加剂击掌叫好	(77)
八、调味品与食品添加剂也在不断现代化 ...	(80)
第二节 走出劣习与谣传的误区	(81)
一、饮食民谣与时代标记	(82)
二、生食辨析	(84)
三、吃零食利大于弊	(87)
第三节 走出绿色食品的误区	(90)
一、“绿色食品”决非仅指蔬菜而言	(90)
二、“绿色食品”与“天然食品”并非同义语	(91)
三、提倡和发展“绿色食品”决不是简单的 “回归自然”	(92)
四、“绿色食品”并不排斥化学品	(93)
五、“绿色食品”的具体标准	(94)
六、“干净菜”不等于就是“绿色食品” ...	(95)
七、“转基因食品”不一定是“绿色食品”	(96)
第四章 走出毒品、香烟与酒的误区	(99)
第一节 走出毒品的误区	(100)
一、从禁毒的历史和现状谈起	(100)
二、毒品不仅是鸦片和海洛因	(101)
三、毒品与医药息息相关	(103)
四、毒品的危害远不止于吸毒者本身	(105)
第二节 走出吸烟的误区	(107)
一、从有人爱有人恨的香烟谈起	(107)
二、吸烟产生的欣快感其实是引君入瓮	(109)
三、香烟生产的得失利弊谈	(112)
四、堪忧的“香烟文化”	(116)

五、休矣!“吸烟是个人习惯”论	(117)
六、别对“过滤嘴”心存奢望	(118)
第三节 走出饮酒的误区	(118)
一、从酒的功过谈起	(118)
二、酗酒并非只与白酒“有缘”	(119)
三、饮酒如何把握适量	(121)
四、限酒先要限白酒	(122)
五、“啤酒健身论”辨析	(126)
六、葡萄酒的消费也有误区	(129)
七、尚酒之风不可长	(131)
第五章 走出穿、戴、妆的误区	(134)
第一节 走出穿的误区	(135)
一、千万别陷入对“时尚”盲目的误区	(135)
二、时装并非奇装异服	(138)
三、时装并非名牌的“专利”	(139)
四、注意提防潜伏于时装中的重重杀机	(140)
五、女士足下尽管有万种风情,可别忘了亦 有种种险情	(142)
六、时装面料的是非	(144)
第二节 走出戴的误区	(148)
一、帽子并非冬天才用	(148)
二、戴领带请勿与“西装革履”、“一丝不苟” 划等号	(149)
三、千万别让“光明的使者”害了自己	(150)
四、佩戴首饰也有误区	(152)
五、请别陷入选购首饰的误区	(153)
六、首饰也能戴出病来,不可不防着点	(157)
第三节 走出妆的误区	(159)
一、浓妆淡抹并非总相宜	(160)
二、没有任何情况下通用的化妆品	(161)

三、别信有什么“纯天然化妆品”	(165)
四、香水的使用也有误区	(168)
五、理智地对待美容	(169)
六、走出美容的两大常见误区	(170)
七、先弄清“形象设计”是啥玩意儿，再去 赶这种“时髦”还不晚	(173)
第六章 走出家电的误区	(175)
第一节 走出家电新名词的误区	(176)
一、别被“模糊家电”弄糊涂了	(176)
二、“数码(字)家电”新时代的到来离我国 平民百姓远近谈	(178)
三、“健康家电”名副其实并不多	(181)
四、“环保家电”路漫漫	(182)
第二节 走出电话的误区	(184)
一、购买电话机的选择	(185)
二、移动电话的电磁辐射与健康	(187)
三、禁用移动电话的几种情况	(191)
第三节 走出影视家电的误区	(192)
一、较近距离看大屏幕彩电尽管放心	(193)
二、选购彩电常遇到的几个误区	(194)
三、请君走出“家庭影院”的诸多误区	(199)
四、走出家庭电脑使用的误区	(201)
第四节 走出厨卫家电的误区	(204)
一、如何正确选购与使用抽油烟机	(205)
二、微波炉的选购与使用也有不少误区	(209)
三、电磁灶与微波炉是两回事	(212)
四、电高压锅并非“定时炸弹”	(213)
五、消毒柜-碗柜是非谈	(216)
六、洗碗机近时难以普及辨析	(217)
第七章 走出广告、医药与保健的误区	(221)

第一节 走出广告的误区	(222)
一、广告的是是非非	(222)
二、买药用药, 千万别跟着广告走	(226)
三、警惕掉入各种广告营销的陷阱	(230)
第二节 走出医药的误区	(234)
一、要弄清并学会使用“非处方药”	(234)
二、警惕药物性中毒	(237)
三、当心骗方	(239)
四、小心假药	(241)
第三节 走出保健的误区 (上)	(243)
一、不要弄混了“健康投资”与“保健品消 费”这两个不同的概念	(243)
二、保健并非仅仅是中老年人所为	(245)
三、弄清“保健品”到底是啥玩艺儿	(246)
四、保健与减肥	(250)
五、保健与胆固醇	(258)
第四节 走出保健的误区 (下)	(262)
一、关于补钙的 A B C	(262)
二、贫血、缺铁与补血	(270)
三、碘缺乏与补碘	(274)
四、“脑黄金”、深海鱼油与心脑血管保健 ...	(277)

第一章

走出饮食的误区(一)

饮者，喝也；食者，吃也。因此，饮食者，吃喝是也。人类要生存、要发展，除了时时要吸入新鲜的空气外，便数吃喝最重要了。

虽然人人天天都要吃喝，喝不到水嘴巴就干，吃不上饭肚子就饿，因此，昼饮二升水，日享三餐饭，似乎是天经地义的事，人们早已习以为常了。但是，由于在人类沿袭的漫长进程中人们养成了种种不良的习惯；由于现代科学技术飞速发展，人们的认识往往跟不上趟；由于日益严重的环境污染所造成的恶果，人们对其常常认识不足；由于极为普及的影视报刊等媒介在带来大量正面信息的同时，少不了泥沙俱下对人们产生频频误导，于是，即使是在人们不经意进行的吃喝当中也经常陷入这样或那样的误区，轻则影响身体健康，重则危及生命安全乃至传宗接代。所以，走出饮食的误区当与饮食同等重要，不得不引起人们的重视。

第一节 走出食粮的误区

“民以食为天”，“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”，说明食物与人类生存具有生死攸关的重要关系，而在食物中，又以食粮最为重要。因此，粮食便成为人类食物中的主要食物（即主食）。

这里讲的粮食，通常是指一类以含淀粉等碳水化合物为主的天然食物。它是具生命的有机体，其化学成分十分复杂，除了含淀粉外，还含有蛋白质、油脂、维生素、色素、酶、粗纤维（如纤维素、半纤维素、果胶）等有机物以及水分、矿物质等无机物。它给人类提供了生命活动的主要能源和养分，因此，它是迄今为止人类赖以生存的主要食物。

一、粮食绝不仅是稻麦

一提起粮食，许多人想到的就是稻麦及其加工品大米、面粉等。如果再扩大点，往往也仅包括稷（又称粟，加工品为小米）、黍（加工品为玉米）、高粱（加工品为高粱米）、大麦、莜麦（又称燕麦）、荞麦、黑麦、青稞等品种。

其实，粮食包括谷类、豆类和薯类等三大类及其加工制品。前面提到的都属于谷类粮食及其加工制品。豆类粮食包括大豆（分黄豆、青豆、赤豆、黑豆等品种）、绿豆、蚕豆、豌豆等豆类及其加工制品。薯类粮食包括马铃薯、甘薯、木薯等薯类及其加工制品。因此，可以用“五谷杂粮”（五谷一般指稻、黍、稷、麦、豆，杂粮一般指水稻小麦以外的粮食）来概