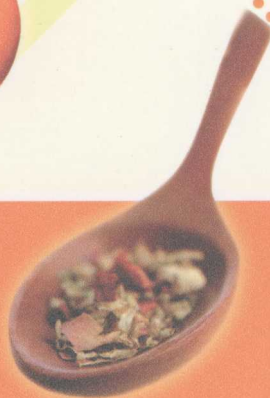
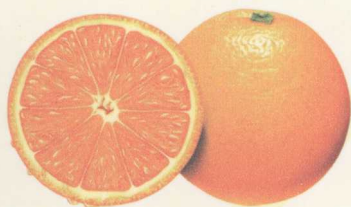


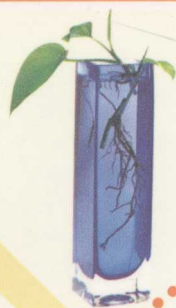
健康误区



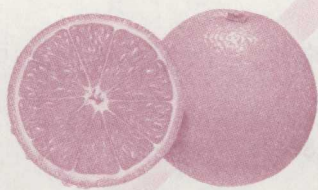
全攻略

JianKangWuQu QuanGongLue

王志艳 编著



健康误区



全攻略

JianKangWuQu QuanGongLue

王志艳 编著



中国长安出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康误区全攻略 / 王志艳编著. —北京:中国长安出版社,2007.8

ISBN 978 - 7 - 80175 - 704 - 3

I. 健... II. 王... III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 125291 号

健康误区全攻略

王志艳 编著

出版:中国长安出版社

社址:北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)

网址:<http://www.ccapress.com>

邮箱:ccapress@yahoo.com.cn

发行:中国长安出版社 全国新华书店

电话:(010)65281919 65270433

印刷:北京隆昌伟业印刷有限公司

开本:720mm × 1020mm 16 开

印张:19

字数:220 千字

版本:2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978 - 7 - 80175 - 704 - 3

定价:26.00 元

前 言

人生中什么才是最重要的？金钱？权势？地位？然而，如果没有健康，金钱、权势、地位又有何意义呢？一位哲人曾说过：健康是一，其余的都是零。如果没有健康，其余的只不过是零而已。

随着我们自我保健意识的增强，我们越来越关注科学地、合理地安排自己的生活，我们也开始追求更高层次的健康生活。但是，在您不断追求健康生活的同时，也要谨防步入健康的误区。如果您忽略这些误区，健康也将得不到保证。

谁不想拥有一个健康的体魄？谁不想拥有一个健康的生活方式？书店里众多关于“吃”得健康、“补”得健康的图书都火爆热销，正是人们追求健康的最佳证明。

当您打算“健康”自己、美化自己时，一不小心可能会使自己步入了健康的陷阱，收到适得其反的效果。究其原因，主要是缺乏对生活基本常识的了解，是不科学的习惯将我们带入了生活的误区。

错误的生活习惯对健康是没有好处的，不健康的生活方式、不良的生活习惯，都有可能误入生活的雷区，轻者降低自己的生活质量，重者甚至会危及生命。

追求丰富健康的生活，需要了解更多更新的生活经验和常识。为了让我们身边的每个人都能生活得更健康，我们特意邀请有关专家一同参与编写了本书。本书从现代家庭的实际需要出发，从科学性、实用性的角度精心编写，为您纠正日常生活中各种错误的细节，归纳总结了日常生活中 300 多

个危害健康的误区和陷阱。本书内容广博,主要涉及到日常起居、时尚、健身、饮食、疾病防治及现代人们都普遍关注的心理健康等,这些都是我们日常生活中应该关注却又容易忽视的问题;同时特邀专家“坐阵”,为您精心解答日常生活中常见的误区。本书系统地告诉人们:在日常生活中,哪些是科学的,哪些是不科学的,甚至是禁忌的,我们又该如何“攻略”健康误区,科学地掌握良好的健康习惯。

本书从识别生活误区、把握健康的观点出发,从多方面展示了“习惯不当反受害”的生活常识。警示我们,别让错误的习惯成为追求健康的路上的绊脚石。

希望您阅读本书,生活得更健康,更精彩!

目 录

第一章 每日生活误区全攻略——每日生活,天天健康

日常生活中,我们每个人都有很多习惯,其中有些习惯是好的,是对身体有益的,然而也有很多习惯对身体有坏处的。那么,如何建立科学健康的生活习惯呢?首先,我们就带您了解日常生活中的一些“健康误区”,相信这会对您的身体健康有一定的帮助!

日常起居误区/2

起床后立即叠被子/2
热水洗脚比凉水好/3
温水泡茶比沸水好/4
便前洗手是多余/5
多晒太阳有好处/7
饮水机内的水是清洁卫生的/8
勒紧腰带益健康/9
挖鼻孔能让鼻孔更清洁/10
开日光灯看电视保护视力/12
蚊香驱蚊不会有害/13
药物牙膏既能刷牙又能治病/15
盐水漱口更卫生/16

打呵欠就是精神不振/17
电热毯人人皆宜/19
卫生纸越白越好/20
居室养花多多益善/22
冷天不宜开门窗/24
如厕时间可读报/25
夏季室内可浇水降温/26
衣服泡得久些容易洗净/27
洗内衣也用洗衣粉/28
盛夏晚上大树下乘凉/29
隔夜龙头水可以直接用/30
空调车内避暑安全划算/31
乘车时看书报打发时间/32

健身运动误区/34

- 体力劳动能代替体育运动/34
- 运动强度能衡量健身效果/35
- 空腹晨练有益健康/36
- 晨练越早越好/37
- 晨练后睡“回笼觉”/38
- 晨练前勿排便/39
- 肌肉越疼,锻炼越有效/41
- 游泳人人都能进行/42
- 浑身大汗时下水游泳/43
- 夏季运动少穿衣服/44
- 冬练三九,夏练三伏/45
- 雾天运动,凉爽湿润/46
- 冷天锻炼会伤风/47
- 锻炼前应该多做深呼吸/48
- 运动前应该多补充营养/49
- 运动后吃水果能补充能量和水分/50

追逐时尚误区/52

- 穿露脐装美丽健康/52
- 穿丝袜既性感又健康/53
- 塑身内衣能健美身材/54
- 反晒内衣裤能杀菌/55
- 桑拿浴能减肥/56
- 勤洗脸可以为脸部去油/57
- 泡沫丰富的洗面奶更好用/58
- 护唇可以常用唇膏/59

- 洗发时水温高比较好/60
- 头发剪得越勤长得越快/61
- 勤梳头能让头发光亮/62
- 美甲并不存在健康隐患/63
- 多出汗能减肥/64

优质睡眠误区/66

- 睡软床有好处/66
- 赖床是享福/67
- 高枕“无忧”/69
- 蒙头睡觉可以保暖/70
- 开灯睡觉有安全感/71
- 裸睡不文明/72
- 睡得越多精神越好/73
- 多梦是不健康的表现/74
- 睡前饮酒能助眠/75
- 午饭后可以马上午睡/77
- 睡不睡午觉没关系/78
- 冬季睡觉应多盖被子保暖/79

职场健康误区/81

- 使用液晶显示器比普通的健康/81
- 长期在灯下工作不会影响健康/82
- 经常蹦迪健康身心/83
- 看电视不会致病/85
- 上网可以放松身心/86
- 常戴耳机对听力影响不大/87

第二章 养生保健误区全攻略——关注健康,关注自己

现代人越来越注重保健与养生,可是人们却对保健养生的认识有许多误区,这除了人类的认知能力有限外,还与民间误传、舆论误导、不实的广告诱导等因素有很大关系。所以,保健与养生需要以科学的方法作为指导,另外建立一个良好的生活习惯也很重要。

婴幼儿健康误区/90

- 小宝宝不需穿袜子/90
- 宝宝夏天光膀子凉快/91
- 幼儿冬季多穿衣能防感冒/92
- 宝宝也能穿皮鞋/93
- 宝宝越胖越健康/94
- 新生儿宝宝不需要洗澡/95
- 宝宝剪指甲会伤“元气”/97
- 婴儿剃光头头发将来长得好/98
- 宝宝学走路越早越好/99
- 宝宝的睡眠姿势应该固定不变/100
- 孩子吮手指是习惯性动作/101
- 新生宝宝的母乳喂养时间要晚/102
- 宝宝喝的奶越浓越好/104
- 酸奶也能喂养宝宝/105
- 婴儿可以喝豆奶/106
- 喝奶的宝宝不用喂水/107
- 鸡蛋能代替宝宝的主食/108
- “青春痘”出一个挤一个/110

- 男孩长胡须就拔/111
- 青春期月经不规律肯定不正常/112
- 少女不需要做妇检/113
- 补脑药可随便吃/115
- 青春期节食减肥最有效/116
- 早餐牛奶加鸡蛋最科学/117

女性健康误区/119

- 女性能经常洗冷水澡/119
- 高跟鞋健美又时尚/120
- 化妆品能留住青春/121
- 有了色斑就着急去除/123
- 不需要经常做妇科检查/124
- “生水”也能清洁外阴/125
- “难言之隐”自己买药洗护/126
- “安全期”是很“安全的”/127
- 女性素食能减肥/128
- 孕妇宜仰卧防流产/130
- 孕妇越胖宝宝越壮/131
- 妊娠初期多吃酸/132

产妇睡席梦思舒适健康/133

满月即可恢复性生活/134

男性健康误区/136

男性不会患乳腺癌/136

胡须是男性刚健的体现/137

护肤是女人的事/138

啤酒不会影响男性生育/139

熬夜对男性健康影响不大/140

性生活会造成“能源枯竭”/142

手淫会导致阳痿/143

春药也能补肾/144

男性没有更年期/145

老年人健康误区/147

白发益常染/147

坐着睡觉舒适健康/148

老年人适合睡软床/149

不觅睡方觅药方/150

老年夫妇分室而居/151

老年人生活环境越安静越好/152

洗澡水温高点才能洗净/153

老年人适合爬楼梯锻炼/154

返老还童,健康长寿/155

老年人记忆减退很正常/156

无病不求医/158

有钱难买老来瘦/159

无欲长寿/160

吃素能长寿/161

老年人多喝鸡汤能养生/162

老年女性可长期服用雌激素/163

第三章 饮食习惯误区全攻略——健康生活饮食护自己

饮与食是我们生存中不可缺少的两个部分。随着生活水平的提高,人们对饮食的要求也越来越讲究。然而,吃与喝不再是为了填饱肚子,也不再是吃喝好就可以了,而是要考虑如何吃喝才有利于健康。尽管我们的饮食观念已有所突破,但依然有许多错误的饮食观念左右着我们,危害着我们的健康。只有纠正了错误的饮食习惯,走出错误的饮食误区,才有可能拥有真正的健康。

吃的误区/166

鱼翅是高级营养品/166
新鲜肉比冻肉好/167
吃鱼就图个新鲜/168
肉炖得越烂越好/169
盐吃得越少越好/170
香肠经常吃点没关系/171
常吃鸡蛋会导致胆固醇增高/172
用冷水冷却煮熟的鸡蛋/173
多吃绿色食品有益健康/174
食用海带要搓洗干净/175
吃天然补品对健康更有利/176
服用蜂胶能补身体/177
生蜂蜜新鲜健康/178
不含防腐剂的食品就是健康的/179
切好的水果可以直接买回来吃/181
饭后马上吃水果能帮助消化/182
冰冻西瓜能解暑/183
吃零食是坏习惯/184
吃巧克力会发胖/185
刚出炉的面包新鲜营养/186
早餐只吃鸡蛋就够了/187
午餐多吃点才能健康/188
晚餐就应晚吃/189

喝的误区/191

喝水就是为了解渴/191
长期多喝水有益健康/192
饭前喝水促进消化/193
饭后喝水爽口爽心/194
喝的水越纯越好/195
冬季不需多喝水/196
浓茶可解酒/197
多喝咖啡能提神醒脑/198
喝骨头汤能补钙/199
牛奶口感越香浓越好/200
喝全脂牛奶会发胖/202
牛奶带袋加热饮用安全方便/203
牛奶冷冻后喝更健康/204
酸奶也能加热喝/205
饮酒可御寒/206
啤酒冰镇后喝更爽口/207
啤酒兑汽水能稀释酒精/208
葡萄酒越陈越好/209

第四章 疾病防治误区全攻略——远离病痛,重拾健康

尽管人们生活水平高了,人们的健康保健意识也提高了。但是病痛并未因此远离我们,依然在威胁着我们的健康。在我们追求健康的过程中,尽管我们努力降低病痛,求医问药,却依然有疾病防治的误区困扰着我们。怎样才能把握自己的健康?越过这些疾病防治的误区?下面,就让我们一起听听专家的建议。

疾病预防误区/212

没病没痛就是健康/212

耳鸣不是病/213

牙痛就是牙病/214

胆固醇低了好/215

低血压不会患中风/216

心电图正常心脏就正常/217

便秘就是大便干结/218

大便出血就是痔疮/219

营养不良会引起神经衰弱/220

冬天戴口罩能防感冒/221

感冒是受凉引起的/222

年轻人不会得脑梗塞/223

静脉曲张不治没大碍/224

进口药比国产药好/227

多服药能快速治病/228

打针输液更易治病/229

服用苦药可加糖/230

润喉片能随便吃/231

抗生素能治感冒/232

治感冒用特效药/233

排毒养颜胶囊能长期服用/234

腹泻就用止泻药/235

便秘服泻药/236

消化不良服酵母片/237

治疗高血压就吃降压片/238

冠心病长期服用中成药/239

药物减肥快速方便/240

有外伤就贴创可贴/242

癌症就是绝症/243

药物使用误区/226

生病一定要用药/226

病期护理误区/244

欲呕吐时急于止呕/244

治疗创伤应频繁换药/245

急性扭伤用热敷并按摩/246

感冒初期多吃西瓜/247

发热喝茶有益康复/248

皮肤病患者忌“发物”/249

糖尿病患者把血糖降下来就行/250

第五章 心理健康误区全攻略——平衡心理,放飞心情

繁忙的生活、快节奏的生活,常常让我们处于一种高度的紧张状态,于是各种各样的精神问题也随之出现,损害我们的健康。医学专家已经证实,精神与身体健康存在着密切的关系,比如悲伤会释放压力荷尔蒙;而快乐则能增强机体活力,让人保持良好的情绪。因此,在日益浮躁的现代快节奏生活里,我们需要走出心理误区,缓解精神压力,重视我们的心理健康。

青春期心理误区/254

孩子不需要发泄/254

自我肯定就是自信/255

青少年有逆反心理很正常/256

中学生离家出走是有心理疾病/258

怒火不发不快/263

心理超负荷没关系/264

多多宣泄就能让自己放松/265

男儿有泪不能弹/266

长吁短叹不利于健康/268

观代文明就要快节奏/269

职场心理误区/260

有压力才有动力/260

自卑只是缺乏魅力的根源/261

烦躁与身体抵抗力没关系/262

两性心理误区/271

性幻想是心理变态/271

性应该是即兴的/272

性能力也能贮存/273

性交时憋尿能助性/274

ED 是男人的事/275

老年人心理误区/277

老年人都“多虑”/277

老年人不会感到孤独/278

老年人不需要锻炼大脑/279

老年人都怀旧/280

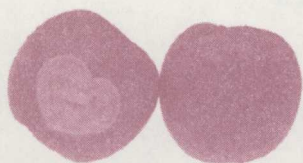
老人不服老/281

闲聊不利于老人健康/283

老年人没有自卑感/284

经常大笑的老人最健康/285

人老了就不需再婚了/286



第一章 每日生活误区全攻略——每日生活,天天健康

日常生活中,我们每个人都有很多习惯,其中有些习惯是好的,是对身体有益的,然而也有很多习惯对身体有坏处的。那么,如何建立科学健康的生活习惯呢?首先,我们就带您了解日常生活中的一些“健康误区”,相信这会对您的身体健康有一定的帮助!

日常起居误区



起床后立即叠被子

◀ 身边误区：

早晨起床后，很多人都立即叠好被子，整理床铺，并一直以为这是一种很好的生活习惯。然而，这也属于不科学之举。

◀ 专家分析：

人在睡眠时，皮肤会排出大量的水蒸气，导致被子不同程度地受潮；而且，人在睡眠时的呼吸和前身毛孔也会排出多种气体。据有关专家测定发现，人从呼吸道排出的化学物质就能达到 149 种，从汗液中蒸发的化学物质就达到 151 种。如果不让被子吸附的这些水分和化学物质散发出去，就马上把它叠起来，受潮和被化学物质污染的被子就会危害我们的健康。

◀ 专家支招：

比较科学的方法是，在起床后先不要马上叠被子，可以先将被子翻个面，等我们洗漱完毕，或吃完早饭后，再回来把被子叠起来。这样就能促进被子内残留的水蒸气、化学物质的散发。

此外，还应该经常洗、晒被褥，保持被褥的整洁卫生，利用太阳光的紫外线杀死病菌，达到消毒的效果。

◀ 专家解难：

问：在晒被子时，应该选择一天中的什么时间比较好？怎样才能让被子



晒得更好?

答:晒被子的最好时间是在上午 11 点到下午 2 点半之间。被套颜色的深浅直接关系到晒被子效果的好坏。一般来说,浅色被套的热吸收率要比深色被套差,所以在晒被时最好先准备一块大黑布覆盖在棉被上。因为黑色更易吸热,会起到事半功倍的效果。另外,也并非所有的被子都能拿到太阳下晒,合成纤维类棉絮就应避免在日光下曝晒;羽绒被与羊毛被也不能晒,因为太阳光的高温会使羽绒及羊毛内所含的油分起变化,产生腐臭味,还可能导致变质、变脆。



热水洗脚比凉水好

◀ 身边误区:

一直以来,人们都是习惯用热水洗脚,不用凉水,认为用热水洗脚可以促进血液循环,增强人体抵抗力。但是,凉水洗脚也并非不如热水。如果平时用凉水洗脚,持之以恒地进行耐寒锻炼,较之用热水洗脚更具积极意义。

◀ 专家分析:

中医认为,用凉水洗脚可以通经活络。中医经络学说指出,脚是三阴经之始,三阳经之终。经络之间互相联系,一旦脚部受凉,人就容易感冒。但是如果能经常用冷水洗脚,就能使脚部加强对寒冷的适应能力及耐寒能力,从而达到预防感冒的作用。

◀ 专家支招:

不过,用凉水洗脚要有一个适应的过程。开始可以先用温水洗,然后逐渐降低温度。当水温降低到 18 ~ 20℃ 时,可以坚持锻炼一段时间,然后再继



续缓慢地降低水温,直到4~6℃为止。

用凉水洗脚的时间不宜过长,开始时1~2分钟即可,然后逐渐延长到3~4分钟,并在洗脚的同时不断用手搓脚,按摩脚趾及脚掌心的涌泉穴,使局部有一种温暖的感觉。长期坚持下去,既能达到热水洗脚后改善局部血液循环的效果,又能增强机体的抗病能力。

◀ 专家解难:

问:足疗对健康有哪些好处?

答:足疗是通过足部药浴加按摩达到治疗局部及全身疾病的传统中医疗法,具有鲜明的中医特色与优势。实施足疗须辨证施治,因人制宜,且在专家指导下进行配方,由专业按摩师做沐足及按摩。利用正确的方式进行足疗,可以防治多种疾病,如风湿病、头痛、感冒、慢性前列腺炎及妇科盆腔炎等全身性疾病;对下肢静脉曲张、腰腿痛、足跟痛、足癣、鸡眼等下肢疾病也有防治作用;另外还能对截瘫、脑外伤、中风、腰椎间盘突出症、肾病、糖尿病等大病、重病进行康复治疗。



温水泡茶比沸水好

◀ 身边误区:

很多人都以为,泡茶不宜用沸水,因为高温会破坏茶叶中的维生素C,尤其是富含维生素C的绿茶,更不宜用沸开水冲泡,而应用70~80℃的温水冲泡茶叶。

◀ 专家分析:

科研人员曾对茶汤中的维生素C的稳定性做了专题研究,结果发现:溶

