

# 伪养生 害一生

你知道吗？你坚持的生活习惯可能就是养生的误区

## ——为养生正名，揭秘养生真相

王凤岐◎著



在这个养生越来越受到重视的时代，很多人却在养生的道路上走了不少弯路，尤其是对某些错误的养生观点深信不疑，结果在养生的误区里越陷越深，越养越糟糕。



其实你已经在不知不觉中不步入了

### 养生的误区。

这些错误的养生习惯正在危害着你的健康。



只有坚持正确的养生方法，才能够拥有健康的身体，而一些错误的养生方法是非常伤身的。你知道哪些养生误区害了你么？

## 著名中医内科专家、养生专家王凤岐教授的养生经

春夏秋冬说养生，带你走出养生误区，修养身心、保健延年！

伪养生不但不能养生防病，反而“引狼入室”，无病招病。

中原出版传媒集团  
大地传媒

河南科学技术出版社

# 伪养生 害一生

你知道吗？你坚持的生活习惯可能就是养生的误区

——为养生正名，揭秘养生真相

王凤岐◎著

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

**图书在版编目 (CIP) 数据**

伪养生, 害一生 / 王凤岐著. — 郑州: 河南科学技术出版社, 2016. 5

ISBN 978 - 7 - 5349 - 8094 - 7

I. ①伪… II. ①王… III. ①养生 (中医) - 基本知识  
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 082612 号

---

**出版发行:** 河南科学技术出版社

**地址:** 郑州市经五路 66 号 **邮编:** 450002

**电话:** (0371) 65788613 65788629

**网址:** www.hnstp.cn

**策划编辑:** 马艳茹 范广红

**责任编辑:** 任燕利

**责任校对:** 柯 姣

**整体设计:** 海 枫

**责任印制:** 朱 飞

**印 刷:** 北京建泰印刷有限公司

**经 销:** 全国新华书店

**幅面尺寸:** 170mm × 240mm **印张:** 14 **字数:** 180 千字

**版 次:** 2016 年 6 月第 1 版 2016 年 6 月第 1 次印刷

**定 价:** 29.80 元

---

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系并调换。



时下，“养生”已经成了现代人最为关注的生活话题。电视里的各种健康讲坛、各种养生书籍、各种养生讲座林林总总，不胜枚举，百姓们也趋之若鹜，将各位养生大师奉若神明，将各种养生之道奉为真理。

为什么现在“养生”这么火呢？一方面，随着现代人们生活水平的提高，人们在追求发展的同时，对自己的健康也更加关注。另一方面，社会节奏加快，人们的工作压力也越来越大，各种应酬、熬夜等不良工作、生活习惯造成身体的严重透支，导致亚健康的人越来越多。同时，外界环境、水质的污染破坏，食品安全危机，诸多种种，人们开始把希望寄托于“养生”上。

但是，现在让人们疑惑的是，电视上、书籍里、讲座中各种层出不穷的养生主张让人真伪难辨，甚至有不少养生观点还常常相互矛盾。比如说，有的人说每天早上空腹喝一大杯水，且保持每天能喝8杯以上的水，可以润肠、排毒，可是另有人说喝太多的水不利于健康，会对肾脏有影响；有的人认为多吃素食有益健康，而有的人认为素食吃多了也会生病……这让人



们非常困惑，分不清哪些观点是正确的，哪些观点是错误的。

有这样一位女性市民，看了一则素食养生的节目，里面提到坚持食用素食可以减肥，于是便开始天天吃素。从那时开始，她什么肉也不吃，甚至连鸡蛋也不敢吃，平时只吃青菜。几个月下来，她的体重倒是减下来了，可是她发现自己的脱发问题变得严重了，且经常盗汗，月经也开始紊乱。后来她找了专业的医生进行沟通之后才得知，原来是自己盲目养生导致营养失衡，内分泌严重紊乱。

我们强调养生是非常有必要的，但是我们要“真养生”，不要“伪养生”，不要盲目养生，我们应该科学地去接受一些养生信息，而不是轻信盲从，要学会理性地思考，把接收到的信息加以对比鉴别，然后得出正确结论。

为了让广大人民群众更准确地看清一些伪养生的真面目，不至于盲目养生，我们在诸多权威养生专家的指导下特编写了《伪养生，害一生》一书，从日常生活中挑选出最常见的一些伪养生观点，加以解读，并提出真正的养生之法，以让更多的人免受伪养生之害。也希望更多爱好养生的人参与其中，提供更好、更多的养生之道，让这些真正的养生之道成为维护我们身体健康的一把利剑！





## CONTENTS

## 目 录

第一章 吃错了食物会生病——伪养生之饮食误区 .....	001
冻肉营养价值比不上鲜肉 .....	003
素食是最健康的饮食方式 .....	005
植物油吃得越多越健康 .....	008
蔬菜越新鲜越好 .....	010
水喝得越多越好 .....	012
多喝咖啡好处多 .....	015
多吃水果身体好 .....	017
喝骨头汤能补钙 .....	020
鱼翅营养价值高 .....	022
多吃粗粮有益健康 .....	025
胃病患者只喝粥有利于消化 .....	028
豆腐可以天天吃 .....	030
用鲜橘皮泡茶能养生 .....	032
多吃大蒜身体好 .....	034
饭后宜马上喝浓茶 .....	036
第二章 是药三分毒，不可随意服——伪养生之疾病用药误区 .....	039
有病就得吃药 .....	041
多服药对疾病有好处 .....	043
维生素 C 可以代替蔬果 .....	045



可以用茶水送服药物 .....	048
中药比西药更安全 .....	051
用偏方就能治大病 .....	053
消炎就用抗生素 .....	056
打针比吃药效果好 .....	059
保健品也能治病 .....	062
补药可以多吃 .....	065
常喝胖大海茶益嗓子 .....	067
常用高锰酸钾清洗外阴好 .....	069

### 第三章 让你越睡越老的错误睡眠——伪养生之睡眠误区 .....

老年人睡觉时仰卧好 .....	073
饮酒有助于睡眠 .....	075
裸睡更利于健康 .....	077
晨练后再睡个“回笼觉” .....	079
数数可以帮助入眠 .....	081
夏季赤身睡凉席舒服 .....	083
可以经常用安眠药帮助睡眠 .....	085
打呼噜是睡得香 .....	087
早睡早起身体好 .....	090
睡软床最舒服 .....	092
起床后就要叠好被子 .....	095
高枕可以无忧 .....	097
冬季睡觉多盖被子保暖 .....	099

### 第四章 生命在于科学运动——伪养生之运动误区 .....

生命在于运动 .....	103
清晨是最佳锻炼时间 .....	105
运动前不用热身 .....	107





冬练三九，夏练三伏 .....	109
饭后百步走，能活九十九 .....	111
家务劳动可以代替体育锻炼 .....	113
健身房锻炼最安全 .....	115
跑步是最安全的运动 .....	117
锻炼到浑身发痛才有效 .....	119
通过提高运动强度来追求效果 .....	121
运动扭伤后应马上热敷 .....	123
冬泳前后喝酒暖身 .....	125
<b>第五章 别让坏情绪传染你——伪养生之情绪误区 .....</b>	<b>127</b>
情绪对健康没有影响 .....	129
人生应该追求绝对完美 .....	131
有压力才会有动力 .....	133
男人在任何时候都不能哭 .....	136
年轻时应该气盛一点 .....	139
经常大笑的老人最健康 .....	141
<b>第六章 你的身体禁不起折腾——伪养生之美容误区 .....</b>	<b>145</b>
白头发越拔越多 .....	147
洗脸次数越多越好 .....	149
皮肤晒太阳越多越好 .....	151
用肥皂洗头发效果好 .....	153
经常染发更显年轻 .....	155
经常烫发更显漂亮 .....	157
常做面膜对皮肤好 .....	160
抗皱霜能除皱 .....	162
用小苏打可以去黑头 .....	164
牙齿越白越好 .....	166





第七章 大多数疾病缘于错误的习惯——伪养生之日常习惯误区 ..... 169

清晨起床要马上开窗换气 .....	171
晚餐吃得饱，身体就会好 .....	173
喝浓茶可以帮助解酒 .....	175
用盐水漱口更卫生 .....	177
泡澡水越热越舒服 .....	179
有了便意才如厕 .....	181
戴着胸罩睡觉可防胸部下垂 .....	183
男人不需要护理乳房 .....	185
性生活时间越长越好 .....	187
一滴精等于十滴血 .....	189
多饮酒能助性 .....	191
性生活越频越能提高受孕概率 .....	193
心情不好可用性生活来调适 .....	195

第八章 别让错误的认知害了全家——伪养生之家居认识误区 ..... 197

静电对健康没有影响 .....	199
电视机屏幕越大越好 .....	201
冰箱就是“保险柜” .....	203
饭菜等凉透后再入冰箱 .....	205
卫生纸越白越好 .....	207
卫生间喷清新剂或香水 .....	209
抽油烟机吸力越大越好 .....	211
居室养花种草多多益善 .....	213





# 第一章



## 吃错了食物会生病

——伪养生之饮食误区







## 冻肉营养价值比不上鲜肉

市场上出售的食用猪肉大致有三种：鲜肉、冷鲜肉、冷冻肉。很多人总认为鲜肉比冷鲜肉、冷冻肉要好，鲜肉吃起来味道也比冷鲜肉和冷冻肉鲜美。其实，鲜肉并不比冷鲜肉和冷冻肉好。



### 伪养生解读

1. 从营养和鲜味方面来衡量，这三种肉中以冷鲜肉的营养和味道最好，冷冻肉次之，鲜肉最差。宰杀后的猪肉要经历僵硬、冷却、自溶、腐败等几个阶段。猪被宰杀后几个小时内，其肉即进入僵硬期，这时的猪肉发“死”，不易煮烂，味不鲜美，营养成分也较难被人体所吸收。宰后冷却一两天的肉，肉内分解出氨基酸等对人体有益的物质，这种肉质地嫩软，营养最高，味道最香。进入自溶期以后的肉，蛋白质开始大量分解，虽仍然可以食用，但质量就差了。

2. 从安全性上来看，冷冻肉要好于冷鲜肉和鲜肉。这是因为肉类在加工、运输和销售过程中，容易受到细菌、病毒等的污染，冷冻有助于抑制致病菌的生长。





## 伪养生案例

徐女士一直认为现宰的猪肉新鲜、卫生，总是从家附近的农贸市场买现宰的猪肉回来烹调，长期下来，一家人也习惯了吃现宰猪肉。有一次徐女士到大超市购物，顺便买了些猪肉，家里人发现这种猪肉比从农贸市场里买的猪肉口感好、味道香，后来才知道大超市里卖的是冷鲜肉。现在因为习惯吃冷鲜肉了，家里根本不在农贸市场里买现宰猪肉。



## 正确养生法

我们买完鲜肉后，如果近期吃，可以把肉放到冷藏室里，随吃随取；如果近期吃不完，可以放到冷冻室里，吃的时候再取出来。



## 相似误区

很多人买完肉后直接冷冻到冰箱里，吃的时候再解冻，然后把剩下的再放到冰箱里冻上，这样反复冷冻、解冻会导致肉中的营养物质随水分一起流失。因此，我们购买鲜肉时一定要适量。如果实在太多，可以切块包装、冷冻，随吃随取。





## 素食是最健康的饮食方式

现今社会上吃素的人越来越多，有些人是因为宗教因素或体质，但更多的人是为了健康。这些人片面地认为天天吃素对健康有益，可以长寿。其实，单一素食和过分吃荤一样，都会带来不同程度的健康问题。



### 伪养生解读

1. 长期素食者，其机体不能得到充分的动物蛋白质，会使体内营养素比例失调，蛋白质入不敷出，造成贫血、消化不良、记忆力减退、性功能和免疫功能下降，而且易感染疾病。
2. 长期吃素还容易引起微量元素缺乏，如缺锰。缺锰会导致人体某些酶的质量和数量下降，导致头发变白、牙齿脱落、骨质疏松等衰老现象及心血管疾病的发生。植物性食物中的锰难以吸收，而吃肉是摄取锰元素的重要途径。
3. 长期吃素食还会影响女性雌激素的分泌，导致不孕；而男性经常吃素，也会造成体内锌和锰缺乏，影响脑垂体分泌促性腺激素，引起性功能减退，精子数量减少，性欲减退，并影响生育能力。





## 伪养生案例

一位中年男子到医院就诊，他主诉自己阳痿。医生经过多方面详细检查发现，患者原本身体很健康，只因长期吃素食而性欲减退，最终导致阳痿。

该患者说，几年前他看到周围很多朋友都因为身体肥胖出现了高血压、冠心病、高脂血症等疾病，他听人说吃素不会得这些病，于是开始长期吃素，这样一吃就是5年，结果就变成了现在这样。



## 正确养生法

古人有“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充”的记载，就是说人体所需的食物不是单一的，必须将肉类、谷类、水果及蔬菜等搭配起来食用，才能健康长寿。所以，我们最理想的饮食应是荤素兼备，合理搭配。

如何才能达到合理膳食呢？人类合理的饮食结构是蔬菜水果、谷物豆类与肉食之比为5:2:1，即植物性食物与动物性食物最佳比值为7:1。

如果你真的想吃素，在吃素时一定要选择多样化的菜式，不偏好几种食物或几种菜，这样就能保证摄入足够的营养。你可以这样做：

1. 以全麦面包、胚芽面包、糙米等代替白米饭和白面。
2. 多吃豆类（如黄豆、绿豆）和豆腐、豆干等豆制品以补充蛋白质，且多吃豆类和豆制品不用担心胆固醇过高。
3. 多吃花生、核桃等坚果，其丰富的油脂可以补充人体所



需热量。

4. 肉类所含的铁质可从富含铁的水果如樱桃、葡萄中摄取。

5. 可适当补充些菌类及海带等食物，从中获得一些微量元素，使营养摄取全面、均衡。

6. 素菜的口味应以清淡、少盐、少糖少油为宜。



### 相似误区

有些爱美的女性为了能保持身材，就天天吃素食，甚至在怀孕时也吃素。据专家研究表明，育龄女性吃素6周后就会出现停止排卵现象，而且月经周期较正常时短。这是因为素食中蛋白质含量不够导致激素分泌失常。久而久之，肯定会影响女性的生理功能和生殖能力。因此，女性朋友们即使要保持身材，也不能只吃素食不吃荤食，荤素合理搭配，才能保证健康。至于减肥，可以通过多进行体育锻炼、合理安排饮食等多种方法进行。







## 植物油吃得越多越健康

很多人认为植物油的营养价值要高于动物油，甚至有人认为植物油吃多了也不会发胖；而且动物油中含有的胆固醇比较高，会导致心血管疾病，植物油中基本上不含胆固醇，因此觉得植物油吃得越多越健康，事实上真是这样吗？



### 伪养生解读

1. 植物油中的维生素以维生素 E 为主，缺乏维生素 A、维生素 K 和维生素 D，经常吃就会导致维生素 A、维生素 K 和维生素 D 缺乏症。

2. 植物油中含有较丰富的不饱和脂肪酸，这种物质很容易发生自动氧化而生成过氧化物，最明显的表现是皮肤上会产生老年斑。

3. 如果过氧化物在血管壁上形成，可使血管老化，造成动脉硬化、脑栓塞等；如果在肝脏上形成，则成为肝硬化的病因之一。

4. 过氧化物还可使多种维生素，尤其是维生素 C 氧化分解，失去正常功能，导致人体维生素 C 缺乏。

5. 过氧化物还会使人体的红细胞和线粒体膜遭到破坏，发

