

有些观念，在习以为常之中可能已改变了你的生活，甚至导致无法弥补的终生遗憾。摒弃不良的生活习惯，走出根深蒂固的健康误区，倡导健康的生活理念，才能享受优质美好的人生。

影响一生 健康误区的

Misunderstanding
of the health impact
of a lifetime

计伟忠 编著

北京体育大学出版社

R161/89

2008

影响一生健康的误区

计伟忠 编著

北京体育大学出版社

策划编辑 力 歌
责任编辑 张 力
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 罗锡荣
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

影响一生健康的误区/计伟忠编. - 北京:北京体育大学出版社,2008.3

ISBN 978-7-81100-949-1

I. 影… II. 计… III. 保健-基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 012734 号

影响一生健康的误区

计伟忠 编

出 版	北京体育大学出版社
地 址	北京海淀区中关村北大街
网 址	www.bsup.cn
邮 编	100084
发 行	新华书店总店北京发行所经销
印 刷	北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本	880×1230 毫米 1/32
印 张	10

2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷 印数 5000 册

定 价 23.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

前 言

近年来，随着我国社会经济的不断发展，生活水平的不断提高，人们越来越关注自己和家人的健康了。据我国某城市的调查显示，近70%的被调查者都把健康列为关注热点的首位。健康是每个人都密切关注的大事，失去了健康，也就失去了生活快乐的源泉。健康是生命这座大厦的基础，没有了坚实的基础，一切都有可能瞬间崩塌。

出于对健康的重视，人们也确实采取了不少的措施，比如早睡早起、参加各种健身运动、注重衣食住行的细节等。正是由于人们对健康的日益关注，使得各种保健理念风行于世，诸如水疗、臭氧健身、瑜伽、泥疗之类还算比较平常，甚至还有人吃泥土、煤之类稀奇古怪的东西。出发点是好的，但是，人们却往往因缺乏科学的养生保健知识，而陷入各种不利于健康的误区之中。

此外，那些人们习以为常、实则谬误的传统健康理念和不良生活习惯，也会给人们的身体健康带来种种不利影响。比如，起得越早越好、坐车时闭目养神、老人只穿平底鞋、保健食品当药吃、蔬菜越新鲜越好、激烈运动才算运动、感冒了就吃退烧药

……等等。

俗话说“千里之堤，溃于蚁穴”，这些健康误区使得各种弊端日积月累，从而最终成为影响人们一生的健康隐患。比如，起得过早会使人体吸入大量植物在夜间吐出的二氧化碳气，结果导致呼吸道及肺部疾病，严重的还会导致咽喉痛和肺癌；参加体育锻炼是好事，但不当的运动方式却反而会不利于人们的身体健康；药物是不能随便服用的，是药三分毒，假如不该服药偏偏服药了，或服用了不对症的药物，非但无益于伤病的好转，还可能加重病情，甚至会导致死亡……凡此种种，令人忧心不已。

实际上，若想身体健康，除了树立正确的健康观念外，健康的生活方式也十分重要。要规律生活、均衡饮食、适度运动、陶冶性情，让生活时刻充满健康活力。

为此，本书针对种种可能会影响你一生的健康误区，从生活起居、饮食习惯、运动健身、职业健康、心理保健、两性健康、疾病医药等七大方面入手，以亲切平实的语言，丰富的科学知识，为你进行详明的讲解。希望本书能够帮助你走出健康误区，拥有更加健康的身体和更幸福的生活。

愿你和你的家人能通过阅读本书远离已伴你及家人一生的健康误区，拥有真正的健康！

目 录

日常起居误区

——调节生活，把握健康

早起身体好	2	勤洗澡，利健康	15
长期熬夜没问题	2	用力搓澡洗得干净	15
起床后马上叠被子	3	常洗桑拿浴能养生	16
清晨开窗换气利健康	4	日光浴会诱发皮肤癌	16
室内常用芳香剂除异味	4	冷水浴能保健美体	17
室内养花有益身心	5	醉酒后洗澡有助醒酒	17
室内常点蚊香驱蚊	6	饭后立即洗澡能减肥	18
卧床看书有益休息	7	热天用冷水洗脸能消暑	19
沙发上看书缓解疲劳	8	勤洗脸可以保养皮肤	19
强光下看书清楚	8	牙齿可当“开瓶器”	20
久蹲厕所利于排便	9	习惯于长期用同一种牙膏	21
蹲厕所抽烟去异味	10	药物牙膏有益口腔健康	21
久憋便意	10	牙膏泡沫越多，清洁功能越好	
冲马桶不盖盖子	11		21
热水洗脚一定比凉水好	12	牙刷不坏不用换	22
冷水浴不益健康	13	刷牙水温没关系	22
饥饿时洗澡舒服	14	用力刷牙才能刷得更干净	23
洗澡水越热越解乏	14	随处都可洗牙	23

茶水漱口牙会黄	23	用报纸包熟食	41
有了唾液马上吐掉	24	保鲜膜保鲜安全无害	42
用手指蘸唾液翻书或点钱	24	用塑料布铺餐桌干净	43
嘴唇干燥时用舌头舔	25	玻璃板铺桌子卫生	43
眉毛常拔美丽健康	26	湿纸巾一定卫生	44
起床后立即刮胡子	27	用洗手液代替肥皂	45
常拔胡子、鼻毛	27	“卫生筷”一定卫生	46
耳垢掏光才卫生	28	用开水烫碗就能消毒	47
常挖鼻孔保清洁	28	在蛋糕上点蜡烛	47
梳子公用没问题	30	鱼刺卡喉强行吞咽	49
经常梳头掉头发	30	家庭与“毒”没关系	49
打针后揉摩针眼	31	室内空气污染比室外轻	49
饭后吸烟可消食	31	冬天停用冰箱	50
边喝酒边吸烟	31	微波炉充当“消毒柜”	51
醉酒后看电视	32	抽油烟机炒菜时才需要开	51
看完电视马上睡觉	32	饮水机很干净	51
服药后立即睡觉	33	用完洗衣机立即盖上盖子	53
睡前多喝水	34	钥匙很干净	54
手机挂在胸前	34	空调隔季马上用	55
走路背手有益健康	35	空气净化器对人有好处	55
久坐不动不易生病	36	吸尘器不必消毒	56
乘车时闭目养神	37	家中铺地毯豪华又舒适	56
乘车时看书报	37	用胳膊给小孩当枕头	56
跷二郎腿可放松	38	小孩睡大人中间方便照顾	57
跷脚是不雅的行为	39	夜里不睡白天补	57
卫生纸越白越好	39	床的类型不重要	58
卫生纸一定是卫生的	40	常睡软床有益健康	59
化纤布做抹布	40	高枕“无忧”	60
用隔夜的龙头水	40	被窝温度与睡眠无关	61

冬天睡觉用电热毯温暖舒服	61	首饰长戴不摘	73
人人可以睡凉席	62	过多地打耳洞	73
晨练后睡个“回笼觉”	63	孩子冬季多穿衣	74
老人觉少精神旺盛	64	孩子常穿皮鞋	74
趴在桌子上午睡	64	新衣服不洗就穿	75
午睡时间越长越好	65	干洗后的衣服直接穿	75
每天要睡够8小时才健康	66	内衣裤翻过来晒	76
开灯睡觉更有安全感	66	经常穿牛仔褲	76
睡觉时关紧门窗	67	冬季衣服越厚越保暖	76
睡前饮酒可助眠	67	冬季戴口罩防寒	77
数数能助眠	68	围巾可当口罩戴	77
赖床是享福	69	冬天不戴防寒帽	78
冬季被子越厚越好	70	穿拖鞋走路不疲劳	79
水晶石镜片可明目	71	老年人爱穿平底鞋	80
磁性眼镜对眼睛有益	71	老年人常穿高领服装	80
变色眼镜时尚健康	72	老人的生活环境越安静越好	81
常戴眼镜会使度数加深	72		

科学饮食误区

——一餐一饭都与健康相关

婴儿也能喝豆奶	84	经常吃快餐	87
孩子不应吃粗纤维食物	84	主食吃得太少	88
吃得多久长得快	85	多吃副食有益健康	89
用饮料代替白开水给孩子喝	85	起床后立即吃饭	90
吃饭时惯于用单侧牙咀嚼	87	经常不吃早餐	90

早餐吃冷食没问题	91	多放味精菜味鲜	113
午餐越饱越好	92	油锅冒烟才下菜	114
晚餐越丰盛越好	93	植物油比动物油更健康	114
人人都应晚餐少吃	94	多食醋益健康	115
快速进餐	95	多吃蒜能消毒	115
饮食酸碱失衡	96	多吃辣椒有益健康	116
低热量饮食无益健康	96	喝牛奶会使胆固醇增高	116
杂粮没有细粮好	97	酸奶热着喝	117
长期素食能延年益寿	98	牛奶喝得越多越健康	118
弱碱性食物没好处	99	每个人都适宜喝牛奶	119
常吃烫食能养胃	99	喝生鸡蛋营养好	119
少吃主食有利健康	100	用冷水冷却鸡蛋	120
“饭就水”吃着爽心	101	只喝鸡汤不吃鸡肉	120
汤泡饭吃得香	101	活鱼活吃有营养	121
喝汤不分时间	102	鱼胆能治病	122
先喝酒后吃菜	103	螃蟹煮着吃	122
多吃淀粉易患肠癌	103	鱼翅是高级营养品	123
多吃肉有益健康	104	蜂王浆人人皆宜	123
贪吃野味	105	多吃红肉身体好	124
“远亲”食物少吃	105	猪肝炒得过嫩味美	125
绿色食品有益健康	106	长期不吃肥肉	125
保健食品能治病	106	肉烧得越烂越好	126
强化食品可以日常吃	107	剩菜回锅后也能吃	126
吃天然补品更健康	108	蔬菜越新鲜越好	127
少吃苦味食品	108	蔬菜先切后洗	128
熏烤食品好吃	109	生吃蔬菜营养丰富	129
吃低脂肪食品不会变胖	109	围边菜也能吃	129
蛋白质摄入越多越好	111	胡萝卜生吃营养价值高	130
维生素吃得越多越好	112	菠菜可补血	131

饭后吃水果	131	开水冲蜂蜜	135
吃水果不需削皮	132	吃零食有害	135
西瓜冰镇后吃最爽口	132	老年人应该吃细粮	136
吃葡萄吐掉葡萄皮	133	老年人不爱多喝水	137
萝卜、橘子一起吃	134		

运动健身误区

——还生命最初的颜色

早运动能促使儿童长高	140	感冒也要坚持运动	152
碰碰车真开心	140	体力劳动能代替体育运动	153
集中运动弥补锻炼不足	141	夏季运动出汗多就应多喝水	154
健身器材人人都可通用	142	多出汗能减肥	154
穿纯棉服装运动	143	运动后立即洗澡	155
体育锻炼就为增强体质	143	运动后马上进餐	155
清晨跑步好处多	144	可乐作为运动饮料	156
晨练前不喝水	145	酒后运动能醒酒	156
憋便运动不泄气	146	经常运动应多摄取蛋白质	157
日出前在树林里锻炼	146	运动强度是衡量健身效果的标准	157
在阳光下锻炼一举两得	147	专门锻炼才有效果	158
晚练没有晨练效果好	147	公路边也能散步	159
大雾天气适宜运动	148	经常快走对身体无益	159
慢跑起不到健身效果	149	倒走不利于健康	160
蹦蹦跳跳不雅观	149	赤脚走路会损伤脚部	161
饭后百步走，能活九十九	150		
偶尔运动也有益	151		

肥胖者可通过长跑减肥	161	伸展运动难以达到健身作用	165
不运动肌肉就会转化为肥肉	162	中老年人常跳迪斯科能健身	165
冬泳前后喝酒暖身	163	老人也该夏练三伏	166
游泳晒黑更健康	163	老年人应该多做登山活动	167
游泳时间越长越好	164		
常做深呼吸有益健康	164		

职业健康误区

——要事业，更要健康

笔记本电脑可以经常使用	170	电脑前乱摆东西	181
天天开车不会危害健康	170	办公室不宜装镜子	182
脑疲劳不会影响健康	171	电脑族无需刻意补充维生素	183
心理疲劳多睡睡就好	172	坐着工作与肥胖无关	183
无病就是健康	172	屁股痛不是病	184
有压力才有动力	173	肩部不需要锻炼	185
疲劳是因为身体劳累	174	“啤酒肚”是喝啤酒导致的	186
疲劳后才需要休息	175	白领发胖是“发福”	186
领带扎紧，人才精神	176	SOHO一族自由健康	187
电脑耳机不影响听力	177	倒班者休息好就可以了	187
眼睛干涩不是病	177	长期在灯下工作	188
打哈欠是因为疲劳	178	电脑的位置摆放不重要	189
上班时无法健身	178	电脑放低对视力好	190
长期熬夜	179	液晶显示屏辐射小	190
吹空调防暑	180		

新显示器买回来就能用	191	腰背酸痛全因缺钙	193
键盘无需常清洁	191	乘电梯上下楼方便快捷	194
静坐有益健康	192	快节奏才能高效率	195

心理保健误区

——平衡心理，放飞情怀

婴幼儿不会患孤独症	198	寂寞让我如此美丽	214
孩子不会感到压抑	198	紧张能提高机体免疫力	215
孩子任性慢慢就会好	199	长期感到绝望	216
青少年的孤独感是种病	200	白日梦就是想入非非	217
青少年社交羞涩无大碍	200	追求完美是优点	217
忧郁不会影响健康	201	心情压抑不会危害健康	218
有泪不轻弹才是强者	202	放松就是懈怠	219
静默就是寂寞	203	精神病也会传染	220
嫉妒心强只是好胜	204	养尊处优才算生活	221
对琐事反应过激是反应灵活	205	做事一定要计较	222
常感到活得累全因身体累	206	心理防卫过度	222
谦虚就是自卑	208	遗忘就是健忘	223
过于敏感是善于自省	208	梦与疾病无关	224
心理失衡没什么	209	开怀大笑人人皆宜	225
长吁短叹没有好处	210	“忍”字心头一把刀	225
唠唠叨叨真烦人	211	中老年人容易激动发火	226
生气发怒是正常现象	212	人一老就糊涂	227
电脑不会引起心理问题	213	人未老心先老	228
		极端怕老	228

老年人就是爱多虑	229	73、84, 阎王不请自己去	229
----------------	-----	----------------------	-----

两性健康误区

——享受生活, 享受爱

青春期手淫影响发育	232	男性性寿命不可改变	247
青春期就能有性生活了	233	多运动能增强性能力	248
性生活能治疗青春痘	235	春药也能补肾	248
性早熟是发育得好	235	饮食习惯与前列腺炎无关	249
性晚熟衰老得慢	236	喝啤酒不会影响男性生育	249
常做性梦是思想不健康	237	缺锌不会影响男性生育能力	250
性幻想是心理变态	238	喝水少不会影响到前列腺	251
男孩遗精全因想入非非	238	女性不会梦遗	251
少女手淫无害	240	外阴瘙痒用热水洗	252
月经初潮就是性成熟	240	阴部清洁用“生水”	253
男性无需常洗阴部	241	经期腰痛捶捶就好	253
男性不会患乳腺癌	242	经期也能进行性生活	254
男性俯卧睡觉舒服	243	卫生护垫能经常用	254
一滴精十滴血	243	避孕药女性都能吃	255
体外射精可避孕	244	紧急避孕药可长期服用	255
排精量多是健康的表现	244	药物流产安全方便	256
手淫会导致阳痿	245	更年期女性无需避孕	256
重复性生活是能力强	246	老年人刻意压抑性欲	257
忍精不射能避孕	246		

远离疾病误区

——告别伤痛，重拾健康

孩子生病立即服药	260	扭伤后立即用正红花油	276
孩子切除扁桃体更有益	261	感冒刚好不会再被传染	277
给孩子服用成人药	262	一咳嗽就吃药	277
用果汁饮料送服药物	262	保护嗓子多含润喉片	278
服药时吃水果	263	常吃薄荷糖提神	279
中药汤苦加糖服	263	牙痛不是病	279
牛奶服药一举两得	264	鼻出血仰头治	280
服药不需讲究时段	265	酒糟鼻是喝酒多引起的	282
服药每日3次就是3餐后各1次	266	要消炎就用消炎药	282
同时服用多种药物	267	眼药水随意用	283
药片用热水送服	267	眼皮跳不是病	284
治疗创伤勤换药	269	长针眼是偷窥行为所致	285
感觉病好了就立即停药	269	上火就吃黄连片	285
打针比吃药效果好	270	用抗生素治疗慢性咽炎	287
降脂药饭后吃	271	抗生素见效快	288
晚上服用药酒	272	患了性病自己买药治	288
板蓝根可防感冒	273	多睡觉能治疗精神病	289
有创口就贴创可贴	273	大片药掰开吃	289
小伤不用治	274	老年人服药多	290
唾液可以消毒杀菌	275	老花眼能与近视“负负得正”	291
碘酒、红汞混用	276	老年妇女长期服用雌激素	292

女性绝育手术会影响身体健康	292	胳膊肘往外拐	298
神经病就是精神病	293	胃痛都是胃病	299
“五十肩” 50 岁时才会出现	294	小便黄就是肝炎前兆	300
关节炎就是风湿病	295	高血压就是高血压病	300
有骨质疏松就不会患骨质增生	295	心律失常都需要治疗	301
骨头没受伤就不会断	296	糖尿病可以根治	302
伤筋动骨 100 天	297	糖尿病患者低血糖比高血糖好	303
		绝育手术就是阉割	304
		淋症就是淋病	304

日常起居误区

调节生活，
把握健康

● 早起身体好

老人们常常都会提醒我们这些年轻人：“要早睡早起，这样对健康才有好处。”在这种耳提面命的经验中，我们从小就认为这“早睡早起”是利于健康的。

是不是真的如此呢？

伦敦西敏斯大学的生理学研究人员曾对 42 名志愿者进行早起试验，测试他们两天提供的唾液样本，每天 8 次，而每天第一次唾液样在早晨醒来时马上收集。他们最早起床的时间为清晨 5 点 20 分，最晚的是上午 10 点 37 分。经过测试后发现，在 7 点 21 分前起床的一些人中，半数人的皮质醇分泌明显比晚起来的人多，而且整天都维持高水平。皮质醇是什么？是一种专门对付情绪恶劣时体能下降情况的激素。

研究人员在这个基础上又继续对这些早起者观察测试，10 天后发现，他们中的许多人竟然都感到肌肉酸痛，并出现了感冒、头痛等不适症状，情绪也很低落。对此，负责此项研究的克洛博士指出：研究结果可从生理角度解释，早起的人会经常过于忙碌和频频受挫，他们要应付工作中的压力，就必须调集更多的能量以保持精神集中，以致感到格外疲倦和暴躁。

这也就提醒你：太早起床，并不像老人告诉我们的那样，真的对健康有利。而且正在长身体的孩子尤其不应太早起床，否则就会影响孩子的生长发育，不利于孩子的成长和智力发育。

● 长期熬夜没问题

现在，经常熬夜的人越来越多，有些人甚至将熬夜变成了一种生活方式，他们认为夜深人静的时候可以专心致志，做事情更有效率。但从健康的角度而言，长期熬夜对身体的损害是很大的。