

李晓虹 编译

de

错误健康常识



天津科技翻译出版公司

R161/
12

23833

可怕的—— 错误健康常识

李晓虹 编译

责任编辑:郑凤钦 陈虹

封面设计:周春才

可怕的错误健康常识

李晓虹等编译

*

天津科技翻译出版公司出版发行

(天津市河西区吴家窑大街 22 号)

新华书店天津发行所发行

河北省兴隆县印刷厂

开本 787×1092 1/32 5.5 印张 120 千字

1990 年 8 月第 1 版 1991 年 11 月第 2 次印刷

印数 15001—21301

书号:ISBN7—5433—0161—X/Z·86

定价:2.70 元

可怕的—— 错误健康常识

李晓虹 编译

目 录

第一章 可怕的错误保健法

- ◆激烈的运动能减肥吗?
- ◆不当地使用药物会加速死亡
- ◆谁来指正你的错误观念
- ◆重估天然食品的价值
- ◆跃居猝死首位的跑步运动
- ◆性知识的百分之九十都是错的
- ◆什么对身体最有益

第二章 最新医学揭开了“健康管理”的连篇谬误

1.“健康食物”有许多不可置信的谎言

- (1) 天然食物造成的弊害
- (2) “每日一粒酸梅”的保健法不是人人受用
- (3) 芦荟能治百病吗?
- (4) 惊人的事实——多吃糙米将造成骨骼脆弱
- (5) 碱性食品即健康食品的说法是商人的广告

用语

- (6) 天然盐、精制盐有何差别
- (7) 吃胡萝卜必须得法
- (8) 香菇最营养，哪儿来的实据?
- (9) 吃过多蔬菜会患脚气病
- (10) 从蔬菜中获得维生素——难!

- (11) 强壮骨骼并不全是钙的功能
- (12) 吃肝补肝是迷信
- (13) 速成食品的另一缺失
- (14) 面食好？米食好？
- (15) 肾脏病人何需限制香辛料
- (16) 酒会诱发高血压吗？
- (17) 以多纤维质食物治疗便秘隐藏着危机
- (18) 你可知道咖啡是强壮剂
- (19) 喝啤酒不会发胖
- (20) 嗜酒者不容易患动脉硬化的新理论

2.有这么多不正确的医学常识

- (1) 胆固醇含量的降低对动脉硬化无多大意义
- (2) 未被人知的脑中风遗传性
- (3) “不可搬动中风患者”的说法值得斟酌
- (4) 家庭使用血压计带来的利弊
- (5) 不可对低血压掉以轻心
- (6) 运动 (Sports) 饮料不是人人可以喝
- (7) 高丽参随便吃不得
- (8) 靠洗桑那浴降低血压反而易遭不测
- (9) 不是危言耸：多喝果菜汁也会使人休克致死
- (10) 新发现——精神焦躁者容易患癌
- (11) 过度的日光浴有害
- (12) 可知男性也会患乳癌
- (13) 酒精会造成肝病是谬论
- (14) 从接吻感染肝炎
- (15) 少吃肉和肝硬化的因果关系
- (16) 不是所有肝脏病都有黄疸

- (17) 人老了身高会缩短
- (18) 被误解的胃酸过多症成因
- (19) 打流行感冒预防针并不保险
- (20) 健忘与糊涂不同

3. 你知道这些保健常识吗？

- (1) 运动中不能喝水吗？
- (2) 补充睡眠不在时间的长短
- (3) 近视的人不会老花眼吗？
- (4) 未被人知的白内障另一致因
- (5) 习惯性便秘会引起性格异变
- (6) 驾驶员患贫血症容易肇生车祸
- (7) 体毛会越刮越粗吗？
- (8) 秃头是自己找来的
- (9) 久坐是动脉性疾病的原因
- (10) 新说“使用避孕套将导致乳癌”
- (11) 子宫癌意外的原因在于丈夫的包皮
- (12) 齿槽脓漏预防有术
- (13) 别小看，一根鼻毛也会丧命
- (14) 要知醉酒的危害有多大
- (15) 瘦子多长寿少病灾是无稽之谈
- (16) 瘦子没有患病的“本钱”
- (17) 午睡对身体有益
- (18) 不值得一试的断食健康法
- (19) 晒黑的皮肤是健康的象征吗？
- (20) 卫生棉引起的休克致死

4. 害多益少的运动健身法

- (1) 健美操不减肥

- (2) 为什么慢跑也能造成意外死亡
- (3) 长跑竞赛还是不跑的好
- (4) 傻瓜才用体能测验来测量自己的健康
- (5) 多运动不会使身体增高
- (6) 谁说“手指扭伤一拉就会好”?

5. 有这么多错误的美容·健身观念

- (1) 要减肥，少吃多餐比节食有效
- (2) 信不信由你，吃甜食会减肥
- (3) 注意，水果含有高热量
- (4) 喜欢吃蔬菜的人容易发胖
- (5) 稀饭是最佳的减肥食物
- (6) 咖啡中的丹宁酸有减肥作用
- (7) 桑那浴和敷蜡法不会使人苗条
- (8) 节食有诀窍——慢嚼细咽
- (9) 谁说雀斑、褐斑除不掉
- (10) 治面疱有术
- (11) 爱美的女性请多喝啤酒

6. 药物用之失当性命攸关

- (1) 喝蔬菜汁带来的困扰
- (2) 谁说中药没有副作用
- (3) 发现维生素 C 有防癌作用
- (4) 不可随便服用镇痛剂
- (5) 服用常备胃肠药对胃无益
- (6) 降血压剂并不能治疗高血压
- (7) 你知道泻剂会使痔疮恶化吗?
- (8) 常点眼药会变成习惯性
- (9) 口服避孕丸将引起心脏障碍

- (10) 药不能用茶水送服吗?
- (11) 擅自加减用药会酿成憾事
- (12) 脑中风和心脏病有新药了

7.有关强精壮阳的真伪说

- (1) 性欲弱的人不能长寿
- (2) “接而不泄”违反生理导致早衰
- (3) 性欲与智商成正比
- (4) 不可妄信“金冷法”
- (5) 医治阳痿的妙方
- (6) 大蒜不能强精
- (7) 提神解劳的口服液无异于清凉饮料

第三章 以正确的保健常识维护自己的健康

- ◆从生活的革新做起
- ◆革新生活的第一条律——合理的饮食生活
- ◆革新生活的第二条律——缓和的生活步骤
- ◆革新生活的第三条律——适当的嗜好
- ◆革新生活的第四条律——适当的户外活动
- ◆精神紧张才是缩短寿命的最大原因
- ◆消除精神紧张的有效方法
- ◆以自我催眠法消除疲劳

第 一 章

可怕的错误保健法

◇激烈的运动能减肥吗？

首先，我要向你提出一个有关健康常识的问题。下列的多项运动中，哪一项对减肥最有帮助？

①跑步 ②爵士舞 ③太极拳 ④跳绳 ⑤游泳 ⑥举重 ⑦约两个小时的散步 ⑧高尔夫球 ⑨网球 ⑩篮球

正确的答案是“约两个小时的散步”，或许你会说难以相信。比起散步，跑步、打网球等更能够流很多汗、消耗热能，更可收到减肥良效。

但事实上，激烈的体育活动不能维持太久，以平常人的体能大约仅可持续三十分钟。散步则可以一连走两、三个小时。这种缓和的运动不但不会使身体很快的疲劳，而且所消耗的热能更多。

对迷恋于跳爵士舞或打太极拳的小姐、女士们，不是笔者要当头给你们浇冷水；很遗憾，我不得不奉告，不要被错误的观念所惑，去做激烈的运动，它们减肥的效果不会比每天两小时的慢步更有效。

◇使用药物不当会加速死亡

上面简略谈到的只是有关保健中的一环——减肥。人们往往相信毫无实效的保健法，以错误的健康常识加诸于自己或家人身上，其结果不仅浪费精神、金钱，而且无形中在加速结果性命。

这并不是危言耸听。从传播媒体中常看到因使用药物不当、食补食疗、激烈运动等遭致不幸的消息。例如前不久，有一家人迷信非洲蜗牛对身体有补益，食之中毒，甚至死亡。有一位小姐减肥，引发了肝肾脏的毛病

而去世，还有屡传有人在慢跑等运动中因心脏麻痹致死等等。

附表是摘自日本厚生省（卫生处）发表的“医药物品副作用调查报告”中，造成死亡的药品名称。根据接受调查的医疗机构报告，1982 年度的药害病例有 819 件，其中致死者 21 人。以去年的统计与之比较，又多增加了药害病例 150 件。这些数字表明，药物所引起的病例有增无减。

其中最多的是，因抗生素、解热、镇痛、消炎剂等引发的休克致死。抗生素是“防止化脓”的有效药物，而解热镇痛消炎剂是感冒药，二者都是我们常见的。

所谓 819 件的数字，仅来自为数不到全日本十分之一的医院，事实上，总统计数恐怕要高过数倍以上。

有许多人对药物有极近迷信的信赖。稍微感到头痛就马上服用镇静剂。有些鼻塞便饮用感冒药。如此以来，后果不堪设想。

因药物副作用死亡者 21 人 (据 1981 年厚生省调查)

用途药物名称、成分	死亡人数
< 抗生素 > Tobramycin	1
Ampicillin	1
Ampicillin Na	1
Cephazolin Na	1
Cethataxiun Na	1
Cycarcilline Na	1
盐酸 Doxycycline	1
Rifampicin	1
硫酸 Streptomycin	1
< 解热镇痛剂 > Indomethacin	3
Sulpyrine	1
Acetamin phen 等三成分的配合	1
Alobarbitol 等三成分的配合	1
< 精神神经用剂 > 碳酸 Lithium	1
< 刺激疗法剂 > 金 Colloid	1
< 不整脉用剂 > Disopyramide	1
< 荷尔蒙剂 > Thyamazol	1
< 糖尿病用剂 > Crypencramide	1
< 抗恶性肿瘤剂 > Thegaful	1
< 化学疗法剂 > Isoniazid	1
Isoniazidmethan sulfon acid Na	1
Sulfamethoxazol 等二成分的配合	2
< 诊断用药 > Jodamidmegulmin	1
Amidotrizoicmegulmin	2

※有时因复方的关系实际的死亡者人数还要多

◇谁来指正你的错误观念

日本饱受二次大战的痛苦，从万物皆待复建的废墟中站起来，人们同心协力克服了一段不算短的艰难时日，以致创下今日的高速经济增长。每一个人在丰衣足食之余，进而请求保健，时尚食补、食疗、药补、休息、体育活动等，懂得好好爱惜身体。如今，每一人、每一家，都有一套自认为合理的摄食、卫生、防疾病的保健之道。于是，为了迎合这种求健康保长寿的心理，书店应需要提供诸如“大蒜健康法”、“芦荟的效用和疗法”、“果菜美容法”、“人参的神秘功效”、“枇杷药的疗效和秘方”、“大豆还我青春”、“癌和维生素C”、“香菇的惊人疗效”、“汉方秘传”、“豆腐乳治病法”、“醋是健康的根本”、“7日瘦5千克减肥法”等等不胜枚举的书刊。

问题是如此一窝蜂的寻求保健法，每一个人对于所谓的独家秘方、秘诀和独到之处的见解，其认识是否正确？万一你认定的方法实属错误，非但不能保健身体，反而如家中藏有一颗定时炸弹一样深具危险性。然而，会有谁来指正你的错误观念？

让我们来看看，近年日本各大医院的患者统计数字，以1970年为界，实有骤然增加之势。

可见，日本人虽然对保健寄与关注，且有种类繁多的方法，患病的人数并未因此减少。

令人发指的是，这些所谓的健康法，所标榜的——都是一味强调：

“遵照此法不药而愈”

“按照这种运动，能够确保健康”

殊不知人的状况各有不同，或许某甲食用某种植物

歪打正着地治愈了毛病，对某乙反而造成危害。如芦荟或一些野生菜汁，服用适量可治小毛病。可是未经医师指导，服之过量会毒害身体。

一样的练瑜伽术，有人练一身健美，有人却变成一生要靠轮椅来行动。跑步是运动保持体能的好方法，但对于体弱者是一项激烈的运动。

那么，为什么会如此流行起五花八门的健康法呢？原因在于现代人的生活过度的紧张忙碌。就拿一般的薪资阶层来说罢，几乎每一个人都对自己的健康抱着怀疑。在人满为患的拥挤空间里你来我往，到了机关上班，要挨上司打官腔，被属下背地里批评，同事之间勾心斗角。好不容易撑到下班，回到家又要听妻子唠叨。忧心忡忡一夜没有睡好，第二天连早餐都没有得吃，急忙赶去上班。难得有个节假日，在家休息吧。甬想！答应孩子们带他们出去玩的，这种许诺不能不兑现，否则你待在家里也不得安宁。如此日积月累身心受压迫，哪儿能不担忧身体？

当然，任何人都知道要过有规律的生活，作息要定时，要摄食均衡的营养。可是竞争激烈的现实环境，逼得你不能如愿，所以只好求诸于保健之道。把自身的健康仰赖在人云亦云自以为是的“保健法”上。以此自我安慰；横竖在奉行保健法，身体一定不会有问题。

然而，世上哪儿来万能药和永保平安的健身法？

请问，读者是否在食用什么“健康”食物，实行什么练身法吗？笔者在此郑重敬告，有重新予以斟酌的必要。

◇重估天然食品的价值

很多人认为天然食品比加工食品好，现在，就这个论点来谈一谈。

天然食品之所以受人欢迎，是因为太多的加工食品中含有防腐剂、凝固剂、防湿剂、人工甘味料等食品添加剂。据研究结果报导，多种化学食品添加剂有致癌物质。

但，后来又经食品研究机构声明，否定食品添加剂物的致癌可能性，即有些食品添加剂虽为致癌物质，却是要大量使用才会致癌。加在食品中的量毕竟是微量，对身体不会有不良影响。故一度被勒令禁止使用的某些添加剂又再度被准许使用。既然如此，加工食品也和天然食品一样可以安心地吃，又何必执意只吃天然食品？

吃天然食品比较好的说法，还有一个论据就是：“天然食品是碱性”。

或许你已经听说碱性食品对身体有益。诚然，碱性食品即谷类、蔬菜、瓜果等含有天然维生素和丰富的养分，有清血、迟缓细胞老化等功用。相反的，酸食物如鱼、肉类，含脂肪、蛋白质高，不但难消化，而且还会造成心脏的负担，使体内淤积过多胆固醇，血液转为混浊并增加 pH 值，促使细胞老化，身体容易疲倦。此外，如神经痛、关节炎、肝病、肾炎、偏头痛、糖尿病，甚至癌症等，都是起因于血液的酸性中毒。

然而，也不能因此就不吃肉类。人一天所需蛋白质的量，以体重每 1000 约 1 克的比例计，则体重 50 千克的人，一天要摄食 30 克以上的动物性蛋白才能维持体力。殊不知动物性蛋白乃是缔造人体组织最重要的因素，

缺乏蛋白质势将带给身体弊害。

举一例，日本新泻大学一女生，因采用天然食品减肥法，由 50 千克减轻到 38 千克体重。结果严重损及内脏机能，在 22 岁的青春年华上去世了。

如此说来，谷类、蔬菜、瓜果固然有益身体，含脂肪、蛋白质的肉类也是身体必不可缺的。

合理的摄食最重要在于营养的均衡，而不是特定专吃那一类食物才能确保健康。那么，我们又何必限定自己不吃使我们的饮食生活更为丰富的加工食品和蛋肉类食品呢？

附带一笔，刚才在文中用了 pH 值。所谓 pH 值即酸度标准。以 7 为中性，7 以下表示酸性，7 以上表示碱性。人类的血液，以正常的肾脏机能，静脉血的 pH 值是 7.40，动脉血为 7.43，保持在弱碱性的状态。

◇跑步运动跃居猝死首位

活动身体的健身运动，最具代表性的是跑步。

这种在户外的慢跑，创导于美国。据说对于强壮心脏及呼吸器官，解除精神压力有很大的裨益。因为不必花费金钱，做起来又很轻松，有很多人就利用早晨上班工作前，或中午的休息时间来跑步。其中多数是中年发福，耽心腰围继续变粗，迫于需要控制体重才想到要开始运动的人。

可是你可曾听说，在慢跑的起源地美国，跑步所带来的运动性狭心症、心肌梗塞等已造成问题了吗？

在日本也间或听到某人在跑步中猝死的意外事件，在运动会场上也常见，有些参加赛跑者发生休克倒地的