

ShengHuoZhongDe 800 GeWuQu

生活中的 800个误区



◎李小明 王 茵/编著



原以为很正常的生活方式中其实存在着许多误区，
作为一个身处高科技时代的现代人，
我们应该以科学的态度来审视我们的生活方式，
来正确认识我们生活中的误区，
走进真正科学、健康的生活方式。



内 蒙 古 人 民 出 版 社

生活中的 800 个误区

李小明 王茵 编著

内蒙古人民出版社



www.tianzebook.com.cn

生活中的 800个误区

◎李小明 王 茵/编著

原以为很正常的生活方式中其实存在着许多误区，
作为一个身处高科技时代的现代人，
我们应该以科学的态度来审视我们的生活方式，
来正确认识我们生活中的误区，
走进真正科学、健康的生活方式。

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的 800 个误区/李小明,王茵编著. - 呼和浩特:内蒙古人民出版社,2002.12

ISBN 7-204-06720-7

I. 生… II. ①李…②王… III. 家庭-生活-知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 103610 号

生活中的 800 个误区

李小明 王茵 编著

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街 20 号)

新华书店发行 北京市京宇印刷厂印刷

开本:850×1168 1/32 印张:12.5 字数:266 千

2003 年 6 月第一版 2003 年 6 月第一次印刷

印数:1-10000 册

ISBN 7-204-06720-7/Z·350

定价:20.00 元

前 言

在日常生活中流传着很多的生活常识,它们多是前人的经验之谈,于是,我们认为这些生活常识理所当然是正确的和有益的,往往也就不假思索地照着去做,久而久之,便成了我们生活中的习惯。

随着人类跨入 21 世纪,现代科学技术正在飞速地发展着,科学已经全面、深刻地影响着人类今天的生活,健康、科学的生活方式也已经成为现代人所追求的目标。而当我们以科学的眼光重新审视自己的生活时,就会发现在我们原以为很正常的生活方式中竟然存在着许多误区,有很多我们原以为正确、有效的生活习惯其实并没有什么科学依据,甚至有相当一部分是错误的、有害的。

本书辑录了我们在饮食、医疗保健、运动健身、化妆美容、购房、装修、旅游、购物、

家电使用、社交礼仪、教育、出国留学以及投资理财等方面比较常见的误区 800 项,通过科学的解释,说明产生这些误区的原因,同时告诉您走出误区的正确方法。

作为一个身处高科技时代的现代人,我们应该以科学的态度来审视我们的生活方式,正确认识我们生活中的误区,从而走出生活中的误区,走进真正科学、健康的生活方式。生活是广阔的海洋,本书所能涉及的只是这沧海中的一滴水,但透过这一滴水也可以折射出海洋的本质,我们衷心希望这本书能够帮助您科学地认识生活中的误区,在现代社会中生活得更有效、更健康、更快乐、更潇洒。

由于编者水平有限,本书的疏漏之处在所难免,欢迎广大读者朋友批评指正。

李小明、王茵

健康新生活 · 科学新生活

hengHuoZhongDe 800 GeWuQu

生活是广阔的海洋。本书所能涉

及的只是这沧海中的一滴水，但透过

这一滴水也可以折射出海洋的本质，

我们衷心希望这本书能够帮助您科学

地认识生活中的误区，在健康的、科

学的新生活中更欢愉、富足。



目 录

第一章 饮食中的误区

第一节 食用蔬菜瓜果的误区

罐装的、冷冻的蔬菜营养价 值不高…………… (1)	野菜是绝对的“绿色食品” …………… (4)
自然肥料生产的植物类食品 营养价值高…………… (1)	什么蔬菜都可以吃…………… (5)
莴笋叶和芹菜叶没有食用 价值…………… (1)	吃菜不喝汤…………… (5)
癌症与酸菜有关…………… (2)	爱吃炒菜…………… (5)
曝晒大米可杀虫…………… (2)	吃蔬菜不能补钙…………… (6)
菠菜烧豆腐…………… (2)	老年人只吃素…………… (6)
吃菠菜可以补血…………… (2)	生吃蔬菜…………… (6)
多吃木瓜可以丰胸…………… (3)	终年吃大米或面食…………… (7)
多吃大蒜…………… (3)	饭后马上吃水果…………… (10)
每餐必食辣椒…………… (3)	什么人都能吃水果…………… (10)
吃茄子时去皮…………… (4)	多吃香蕉…………… (10)
	多吃坚果…………… (11)
	什么人都能吃西瓜…………… (11)

吃西瓜坏肚子是因为“红色素”作怪 (12)

第二节 食用蛋禽食品的误区

- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| 鱼干、肉干脂肪含量低 ... (12) | 牛奶加鸡蛋 (14) |
| 不吃鱼、肉将有害健康 ... (13) | 不吃肥肉有利于健康 (14) |
| 用冷水冷却熟鸡蛋 (13) | 吃咸肉、腌鱼不用消毒 ... (14) |
| 红壳鸡蛋比白壳鸡蛋营养
价值高 (13) | 多吃动物肝脏 (14) |
| 生鸡蛋比熟鸡蛋营养价值
高 (13) | 用热水解冻肉 (15) |
| 用豆浆冲鸡蛋 (13) | 烧肉早放盐 (15) |
| 半熟鸡蛋易消化 (13) | 炖肉、骨头时加冷水 (15) |
| | 骨折后喝骨头汤 (15) |
| | 冬天多吃羊肉 (16) |

第三节 食用海鲜的误区

- | | |
|---------------------------|--------------------|
| 用虾米直接煮汤喝 (17) | 人人都能吃螃蟹 (18) |
| 吃海鲜时喝啤酒 (17) | 吃鱼补脑 (19) |
| 食用海带前要长时间浸泡
..... (18) | |

第四节 食用饮料的误区

- | | |
|----------------------|--------------------------|
| 袋装牛奶不需加热 (21) | 牛奶现挤现喝 (22) |
| 空腹喝牛奶 (21) | 牛奶的烧煮时间要长 (22) |
| 牛奶越香浓越好 (21) | 同时食用牛奶和巧克力
..... (22) |
| 牛奶加什么都有营养 (21) | |

牛奶煮沸时加糖····· (23)	果和蔬菜····· (30)
清晨喝牛奶最好····· (23)	长期饮用纯净水、矿泉水 ····· (32)
酸奶加热后喝····· (24)	喝咖啡可以恢复体力····· (32)
酸奶饮品等于酸奶····· (25)	咖啡是美容杀手····· (32)
喝没煮熟的豆浆····· (25)	喝咖啡会上瘾····· (33)
暖水瓶装豆浆····· (26)	品尝咖啡的最好方法是喝 “黑咖啡”····· (33)
酒越陈越好····· (26)	人人皆宜喝茶····· (33)
啤酒和白酒混着喝····· (26)	饭后饮茶以助消化····· (36)
以酒代饭····· (26)	新茶好喝····· (36)
同时饮用酒和咖啡····· (27)	一年四季喝同一种茶····· (36)
鲜鱼佐美酒····· (27)	浓茶解酒····· (37)
酒可以提高性欲····· (27)	用保温杯泡茶····· (38)
饮用冷冻啤酒····· (28)	用开水冲泡茶叶····· (38)
什么人都可以喝啤酒····· (28)	喝头遍茶····· (38)
边饮啤酒边吃熏烤食品 ····· (29)	嚼茶叶对口腔有益····· (39)
运动后喝啤酒解渴····· (29)	隔年茶不能要····· (39)
新鲜果汁加糖····· (29)	茶饮料可以代替茶水····· (39)
喝果汁没有禁忌····· (29)	
水果汁和蔬菜汁等同于水	

第五节 其他饮食误区

巧克力含很多咖啡因····· (39)	食····· (40)
巧克力使胆固醇增高····· (39)	果脯、蜜饯可以代替新鲜 水果····· (40)
吃巧克力生粉刺····· (40)	多吃话梅好····· (40)
果冻是一种富含营养的零	

生吃白糖····· (40)	····· (49)
吃糖会引起龋齿····· (41)	食物趁热吃····· (49)
鸡精等于味精····· (41)	多添调料调味····· (50)
所有菜肴都可使用味精 ····· (42)	用过热的油锅炒菜····· (50)
用生酱油拌凉菜····· (42)	爆炒食物····· (50)
酱油的颜色越深越好····· (42)	有异味的食物煮一煮就可 以吃····· (50)
酱油越鲜越好····· (43)	冰冻的食物没有细菌····· (50)
价格越高酱油等级越高 ····· (43)	食物煮沸就可消毒杀菌 ····· (51)
调味汁、酱汁等于酱油 ··· (43)	饮食要保证低脂····· (51)
所有的酱油都可以用来炒 菜或凉拌····· (43)	零食使人肥胖····· (53)
植物油比动物油好····· (44)	食品越新鲜越好····· (53)
只食用精炼植物油····· (45)	用铁锅煮绿豆····· (54)
油多不坏菜····· (46)	不锈钢或铁锅熬中药····· (54)
用热油炒菜····· (47)	铝锅盛菜肴····· (54)
吃豆制品越多越好····· (47)	用乌柏木做菜板····· (54)
豆制品是蔬菜····· (48)	使用油漆或雕刻镂空的竹 筷····· (55)
用自来水煮饭····· (48)	用花色瓷器盛佐料····· (55)
冬季不用喝汤····· (48)	刀工与营养无关····· (55)
喝带补品的汤····· (48)	洗菜越干净越好····· (56)
汤越热越好····· (49)	晚餐时间很晚····· (56)
饮食多样化就能保证营养	

第二章 医疗保健的误区

第一节 服用药品、保健品的误区

用云南白药止血····· (57)	口服避孕药影响优生····· (66)
研碎药片给婴儿服用····· (57)	口服避孕药对身体有害 ····· (66)
打预防针后越肿越有效 ····· (58)	维生素 C 可替代蔬菜 ··· (67)
多打防疫针····· (59)	多服维生素会增加能量 ····· (67)
药物牙膏可治牙病····· (60)	老年人比年轻人需要更多 的维生素····· (68)
用冰箱保存中药····· (60)	天然维生素比人工合成的 维生素好····· (68)
中药无副作用····· (60)	人参蜂王浆人人皆宜····· (68)
中药比西药安全····· (61)	孩子需要吃钙片补钙····· (69)
经常服用镇痛药····· (61)	骨折后多服钙片····· (69)
便秘时服泻药····· (62)	经常补钙····· (69)
消炎痛比阿司匹林治感冒 的效果好····· (63)	要补钙必须吃钙保健品 ····· (70)
外用抗生素····· (64)	通过药店、商场仪器简单测试 就能确定是否缺钙····· (71)
保肝药多多益善····· (64)	补钙首选含维生素 D 的产 品····· (71)
凭经验购药····· (64)	补钙产品价格与效果成正 比····· (71)
相信院内制剂····· (64)	
过于相信药品广告····· (64)	
药物混着吃····· (65)	
同时服用治疗性药物和避 孕药····· (65)	
漏服、乱服避孕药 ····· (66)	

婴儿出牙晚需补钙····· (72)	中国男人需要补肾····· (73)
患甲亢要补碘····· (73)	保健品包治百病····· (74)

第二节 常见病治疗的误区

发烧是病重的体现····· (75)	体外排精避孕好····· (83)
平时服药可预防疾病····· (76)	在运动损伤处热敷····· (83)
药物用量越大效果越好 ····· (76)	盲目营养滋补····· (83)
第一次吃药时加量见效快 ····· (76)	癌症等于死亡····· (84)
病症好转时便可停药····· (77)	一发现糖尿病马上用药 ····· (84)
用药无所谓姿势····· (77)	关节疼痛能忍则忍····· (84)
抗生素可治疗炎症····· (77)	关节疼痛等于关节炎····· (84)
小毛病自己对症服药即可 ····· (78)	关节炎等于风湿····· (84)
只有孕产妇才有妊娠纹 ····· (80)	宝石对人体有害····· (85)
放环时间过长会长入子宫 肌壁····· (81)	黑眼圈是肾虚的表现····· (85)
哺乳期妇女不来月经时不 用避孕····· (81)	献血会使人“伤元气”····· (86)
更年期女性不需避孕····· (81)	长期献血对骨髓有影响 ····· (86)
避孕会影响性快感····· (81)	献血会引起贫血····· (87)
妇女均适用避孕药····· (82)	伤口处多涂药水····· (87)
避孕药会增加患癌症的几 率····· (82)	伤口必须每天换药····· (87)
避孕药会使阴道出血····· (82)	流鼻血时仰头····· (87)
	乙肝病人不能跟别人接触 ····· (88)
	乙肝病毒携带者不能结婚 ····· (88)

成年人无需接种乙肝疫苗 (88)	视力 1.0 比视力 0.5 好一 倍..... (89)
空气可传染乙肝..... (88)	视力检查未达标准表明近 视..... (89)
乙肝病人没有自愈能力 (89)	电脑会损害眼睛..... (90)
视力 1.0 表示眼睛健康 (89)	远视眼看得更远..... (90)

第三节 生活习惯的误区

花卉放入室内..... (90)	冷水洗脸好..... (98)
饭后剔牙..... (91)	早晨应开窗透气..... (98)
用牙签清除残渣..... (91)	饭后百步走,能活九十九 (99)
牙痛不是病..... (92)	边吃饭边看电视..... (99)
刷牙没什么讲究..... (92)	枕头高一些好..... (99)
吸烟前不洗手..... (93)	夏天午睡..... (100)
鱼刺卡喉后喝醋..... (93)	打鼾对健康无害..... (100)
吃大蒜止泻..... (93)	老年人“觉少”..... (101)
混洗衣服..... (94)	打盹无益..... (101)
混用抹布..... (94)	饱餐后小睡片刻..... (101)
菜篮中混装食品..... (94)	睡前喝一杯温牛奶..... (101)
一家人混用毛巾..... (95)	夜间饮酒帮助睡眠..... (101)
睡懒觉有助于恢复精力 (95)	体重正常说明营养适中 (102)
在卫生间读书..... (96)	多躺就是休息..... (102)
洗澡时用力搓皮肤..... (96)	多睡就是休息..... (103)
伏桌而睡..... (97)	
热水烫能止痒..... (98)	

假日多睡来补偿平时睡眠 (103)	娱乐就是休息 (103)
----------------------------	--------------------

第四节 育儿的误区

年龄大不能怀孕 (103)	用乳酸奶代替牛奶喂养 婴儿 (110)
怀孕期间应该吃双份饭 (103)	宝宝宜吃细腻食品 (110)
怀孕时不能接受 X 线检查 (104)	新生儿吐奶是毛病 (111)
运动会伤到胎儿 (104)	孩子早断奶好 (111)
乳房太小不能喂母乳 (104)	婴儿流口水是病 (112)
产妇在分娩时大声喊叫会 舒适一些 (104)	亲吻婴儿 (113)
产妇应多吃红糖 (105)	婴儿不能睡枕头 (113)
新生儿不能抱 (105)	婴儿哭得越响越好 (114)
用假乳头喂婴儿 (106)	婴儿啼哭是正常的 (114)
用麦乳精代替奶粉喂养婴 儿 (107)	孩子早点学走路好 (115)
奶粉中维生素越多越好 (108)	孩子一哭就抱 (116)
用孕妇奶粉喂婴儿 (108)	用卫生纸代替婴儿尿布 (117)
将米粉冲成糊状喂养婴儿 (108)	母婴同睡一个被窝 (117)
用鸡蛋代替主食喂养婴儿 (108)	给婴儿穿开裆裤 (118)
用果汁代替水果喂养婴儿 (109)	摇晃婴儿入睡 (119)
	强行纠正孩子偏食 (119)
	小孩头大一定聪明 (120)
	愤怒痉挛可以不管 (120)
	婴儿胖比瘦好 (121)
	婴儿的肢体抖动是抽筋 (121)

第三章 运动健身的误区

第一节 健身的误区

健身到出汗才算有效 … (123)	晚练比晨练好 …………… (128)
锻炼后以体温烘干衣服 …………… (123)	锻炼需要天天坚持 …… (129)
锻炼后大量饮水 …… (123)	锻炼计划应该长期坚持下 去 …………… (129)
运动后立即洗冷水澡 … (124)	身体感到疼痛是锻炼有效 果的标志 …………… (129)
太阳好时晒日光浴 …… (124)	多吃瘦肉长肌肉 …… (130)
游泳时间越长越好 …… (124)	女性背部不驼就行 …… (131)
抽筋后过于慌张 …… (124)	每天锻炼同一部位能最快 增强力量 …………… (133)
器械训练与健美操“井水不 犯河水”…………… (125)	跑步时脚跟先着地 …… (133)
女孩练器械不好 …… (126)	肌肉疼痛应该坚持锻炼 …………… (133)
练健美操、形体操就可美体 …………… (127)	长跑可以有病治病,无病 强身 …………… (133)
早晨空腹运动 …… (127)	感冒时坚持锻炼 …… (134)
浓雾天进行户外锻炼 … (127)	经期不能锻炼 …… (134)
晨练会增大患心脏病的危 险 …………… (128)	

第二节 减肥的误区

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 肥肉是致胖元凶 (135) | 肥胖由于一些心理原因 |
| 不吃肉就不会胖 (136) | 引起 (144) |
| 减肥时不能吃糖 (137) | 男女减肥一视同仁 (144) |
| 食用代糖对健康不好 ... (138) | 用紧身衣减肥 (145) |
| 只吃蛋白质减肥 (138) | 只有激烈运动才能燃脂 |
| 水果吃得再多也不会胖 | (145) |
| (138) | 跑步是减肥的最佳运动 |
| 面包会让人发胖 (138) | (146) |
| 果糖可以减肥 (139) | 每次坚持 30 分钟慢跑可 |
| 饮用减肥茶去脂肪 (139) | 减肥 (146) |
| 吃辛辣食物能减肥 (139) | 运动减肥有全面或局部 |
| 高蛋白、低糖的食谱有助 | 之分 (146) |
| 于减肥 (140) | 多做 20 分钟的锻炼可消 |
| 减肥时不能吃含淀粉的 | 耗多余能量 (147) |
| 食品 (140) | 多出汗多减肥 (147) |
| 节食是减肥不可缺少的 | 营养不良不会引起肥胖 |
| 途径 (140) | (147) |
| 饮水会使身体发胖 (141) | 脂肪是很多疾病的罪魁祸首 |
| 吃香蕉蘸蜂蜜可快速减肥 | 祸首 (148) |
| (141) | 坚持低脂饮食就不会肥胖 |
| 吃苹果餐能减肥 (141) | (149) |
| 吃水果减肥不必挑时间 | 细嚼慢咽有助于减少进 |
| (141) | 食量 (149) |
| 吃冰淇淋容易发胖 (142) | 减肥后摄入正常水平的热 |
| 固定食谱有助于减肥 ... (144) | 量就能保持体重 (149) |