

一本人人必备的
健康生活手册

本书特别忠告
走出你的误区
远离慢性自杀!

吴一夫 康强 / 编著

走出你的误区

现代生活禁忌大全

世界卫生组织总干事中岛宏指出
生活方式疾病已成为世界头号杀手

新疆人民出版社

走出你的误区

吴一夫 康强 编著

走出你的误区

吴一夫 康强 著

新疆人民出版社

乌鲁木齐市南园312号 电话830011

四川北路中兴印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 13.9印张 3.38万字

1997年2月第1版 1997年2月第1次印刷

新疆人民出版社

ISBN7-228-04581-6/G·396 定价:19.80元

责任编辑:徐晓琳

封面设计:李法明

新疆人民出版社

著者 康强 夫一吴

走出你的误区

吴一夫 康强 编著

新疆人民出版社出版发行

(乌鲁木齐市解放南路348号 邮政编码830001)

四川省什邡市兴械印刷厂印刷

850×1168毫米 32开本 13.5印张 2插页 300千字

1997年5月第1版 1997年5月第1次印刷

印数:1—5000

ISBN7-228-04281-6/G·396 定价:19.80元

前 言

我们很多人都以为读懂了生活，然而，每天却又错误地重复着昨天的错误，在一个个错误中生活着。错误的生活方式、习惯、见解，这大概就是所谓的生活误区吧。

对生活，我们似乎有很多似是而非的“见识”——“早睡早起身体好”、“人生难得老来瘦”、“饭后百步走，活到九十九”、“菠菜不宜和豆腐同煮”、“喝啤酒会使人发胖”……这些流传已久的“健康常识”已经成为一些人生活的金科玉律。然而，用现代科学的眼光看，它们却包含着许多谬误，如果不加以改正，长此以往，必将给你的健康带来损害，甚至致命的危险。

过去，人们仅仅满足于填饱肚皮，因为那时我们还很贫穷，我们不可能奢求太多。改革开放后，我们在一步步奔向小康，许多人开始重视自身的生活质量，开始关注如何生活得更健康，因为他们懂得了身体是一切工作的本钱。这是时代与个人的进步。

本书分饮食、运动、保健、美容、服饰、家电、婚恋、育

儿、社交、心理诸方面，广集了你生活方方面面的误区与禁忌，并运用现代科学、医学、营养学、心理学等方面的知识，给予了阐释，对其中的谬误作了纠正。本书对人们更科学、更健康地生活大有裨益，不失为一本家庭必备的健康生活指南。

如果你还关心你和家人的健康、关爱你的生命，你不能不读《走出你的误区》。

本书特别忠告：现代人不能不讲究科学的生活。

编者

1997年3月18日

- ✓ 酒与汽水不宜混饮..... (23)
- ✓ 雄黄酒不宜饮用..... (23)
- ✓ 酒后不宜饮咖啡..... (23)
- ✓ 瓶装酒不宜久存..... (24)
- ✓ 低度酒不宜久存..... (24)
- ✓ 啤酒不宜久存..... (24)
- 啤酒不宜在冰室里存放..... (25)
- (25) 勿用保温瓶装啤酒..... (25)
- (25) 铝壶盛酒有害..... (25)
- ✓ 冰冻饮料不宜多饮..... (25)
- ✓ 冰棍不宜多吃..... (26)
- (26) 喝咖啡不宜加糖..... (26)
- ✓ 喝豆浆五忌..... (27)
- (27) 不要空腹喝豆浆..... (27)
- (27) 牛奶是老少皆宜的营养食品吗..... (27)
- (30) 高血压和冠心病病人不宜喝牛奶吗..... (30)
- (31) 牛奶是热性的不宜夏天喝吗..... (31)
- (32) 煮牛奶加糖好吗..... (32)
- (34) 贫血儿童应多喝牛奶吗..... (34)
- ✓ 饮用牛奶八不宜..... (35)
- (35) 有沉淀的牛奶不能喝..... (35)
- (36) 变质的奶粉不宜食用..... (36)
- (36) 酸奶不宜蒸煮加热后食用..... (36)
- (36) 吃饭九忌..... (36)
- (37) 长寿与饮食忌讳..... (37)
- (37) 早晨不宜只吃干食..... (37)
- (38) 晚餐不可多吃肉食..... (38)
- (38) 晚饭不应晚吃..... (38)
- (38) 蹲着吃饭好吗..... (38)
- (39) 食物不宜太烫..... (39)
- (39) 不要用开水泡饭吃..... (39)

(02)	√ 菠菜不宜和豆腐同食吗.....	(40)
(02)	菠菜是补血佳品吗.....	(41)
(00)	蔬菜越新鲜越好吗.....	(42)
(00)	吃水果多多益善吗.....	(43)
(10)	多吃水果能代替吃蔬菜吗.....	(44)
(10)	吃鸡蛋的误解.....	(45)
(20)	鸡蛋颜色越深营养越丰富吗.....	(46)
(20)	鸡蛋好吃不宜多.....	(47)
(20)	鹌鹑蛋比鸡蛋更有营养吗.....	(49)
(20)	病死猪肉不可食.....	(50)
(20)	不要吃生肉.....	(51)
(10)	瘦肉也不可多吃.....	(51)
(20)	吃猪肝时不宜同吃维生素 C.....	(51)
(20)	不要多吃熏烤食品.....	(51)
(20)	√ 不要长期食用油炸食品.....	(52)
(20)	√ 鸡屁股吃不得.....	(52)
(20)	√ 不要吃变馊的米饭.....	(52)
(20)	煮熟的银耳汤不宜放置时间过长.....	(52)
(20)	不要吃生杏仁.....	(53)
(20)	柑桔味美不可多食.....	(53)
(20)	发苦的柑桔不能吃.....	(54)
(20)	柿子的科学吃法.....	(54)
(20)	柿子与螃蟹不可同食.....	(55)
(20)	不能与海味同食的水果.....	(55)
(20)	龙虾不要生吃.....	(56)
(20)	烧焦的鱼、肉不能吃.....	(56)
(20)	吃蟹的忌讳.....	(56)
(20)	蟹不能吃的部位.....	(58)
(20)	不要食用鲜河鲢鱼.....	(58)
(07)	保温瓶的开水不宜灌得太满.....	(58)
(07)	不宜使用油漆筷子.....	(59)

- (107) 饮料瓶不宜装油和酒..... (59)
- (114) 忌用塑料桶长期存放食用油..... (59)
- (124) 多吃植物油好不好..... (60)
- (134) 新不锈钢锅忌直接使用..... (60)
- (141) 不粘锅忌利器..... (61)
- (152) 铝炊具使用五忌..... (61)
- (161) 长时间烧煮食物不宜用铝锅..... (62)
- (177) 铝容器使用禁忌..... (63)
- (181) 不要在铝制器皿里搅鸡蛋..... (63)
- (200) 不要用铝制水壶装酒..... (63)
- (217) 陶瓷器皿使用四忌..... (63)
- (251) 液化气使用五忌..... (64)
- (272) 不要在煤气炉上烤食物..... (64)
- (271) 忌用乌柏木做切菜板..... (65)
- (282) 不要用铁锅煮藕..... (65)
- (282) 不能用铁锅煮山楂..... (65)
- (322) 不宜一起存放的食物和物品..... (65)
- (322) 储存熟食时间不宜过长..... (66)
- (322) 忌用塑料编织篮放熟食..... (66)
- (322) 食油不要放置在炉灶旁..... (66)
- (412) 化肥袋存粮有损健康..... (67)
- (417) 夏天大米生虫不宜晒..... (67)
- (422) 存放的茄子不能沾水..... (67)
- (422) 马铃薯不宜日晒..... (68)
- (422) 冬瓜外层的白霜不宜碰..... (68)
- (422) 方便面不宜长期存放..... (68)
- (422) 存放鸡蛋不宜洗..... (68)
- (422) 冬季不宜在冰箱贮存啤酒..... (69)
- (422) 红糖不宜久放..... (69)
- (422) 白糖不宜生吃..... (70)
- (422) 酱油不要生吃..... (70)

异味散黄蛋不能吃·····	(70)
发霉的花生米不能吃·····	(71)
切忌食用发芽变绿的马铃薯·····	(71)
✓ 切忌吃烂白菜·····	(72)
✓ 死甲鱼、鲭鱼不能吃·····	(72)
变质的鸡鸭不能吃·····	(72)
蓝紫色的紫菜不宜食用·····	(72)
不能吃霉变凉粉·····	(73)
未腌透的咸菜不能吃·····	(73)
生姜烂了不能吃·····	(74)
不要食用反复高温加热的食用油·····	(74)
酸败的食油不能吃·····	(74)
不要用红药水染鸡蛋·····	(74)
食用味精不可过量·····	(75)
炒鸡蛋不必加味精·····	(75)
炒菜别敞锅盖·····	(75)
菜肴勿过咸·····	(76)
吃扁豆切忌半生不熟·····	(76)
做菜馅不要绞汁·····	(76)
饺子馅不宜放生豆油·····	(77)
忌吃生鸡蛋·····	(77)
鲜猪肉不宜热水泡浸·····	(77)
猪肉不宜大块煮·····	(77)
✓ 煮肉煮骨头中途勿加冷水·····	(78)
✓ 吃芹菜不宜丢叶·····	(78)
✓ 胡萝卜不宜生吃·····	(78)
熬绿豆汤不宜加矾·····	(79)
晾晒干菜忌曝晒·····	(79)
勿用冷水浸泡干脆菜·····	(80)
不能用废旧书报刊包装食品·····	(80)
卫生纸不宜用来擦餐具·····	(80)

(07)	(85)
(17)	(86)
运动误区		
(27)	(87)
(37)	早晨空气最新鲜吗.....	(85)
(47)	早晨在林间散步好吗.....	(86)
(57)	早晨最适宜锻炼吗.....	(87)
(67)	“早睡早起身体好”对吗.....	(88)
(77)	睡醒不宜剧烈运动.....	(90)
(87)	晚上锻炼三不宜.....	(90)
(97)	夏天锻炼四不宜.....	(91)
(107)	锻炼忌违反“生物钟”.....	(91)
(117)	健身运动忌项目单一.....	(92)
(127)	青春期健身锻炼忌过量.....	(92)
(137)	不宜饭后散步的人.....	(92)
(147)	跑步时不宜用脚跟着地.....	(93)
(157)	胖人不宜健身跑.....	(93)
(167)	拉力器使用六不要.....	(93)
(177)	不宜跳舞的人.....	(94)
(187)	不宜游泳的人.....	(95)
(197)	冬泳七忌.....	(96)
(207)	冠心病患者游泳十忌.....	(97)
(217)	饭后不要立即游泳.....	(98)
(227)	冬泳前后不宜饮酒.....	(98)
(237)	剧烈的运动刚结束不宜立即吃饭.....	(98)
(247)	冬春早晨锻炼后忌吃过烫食物.....	(99)
(257)	不宜骑自行车的人.....	(99)
(267)	雪路上骑自行车四忌.....	(100)
(277)	老年人体育活动十忌.....	(100)
(08)	
(08)	

保健误区

- (105) 不卫生的“卫生习惯” (105)
- (119) 有害健康的习惯 (105)
- (119) 危险的生活习惯 (106)
- (138) 不宜大笑的人 (106)
- (138) 不宜吃冰淇淋的人 (107)
- (138) 不宜久看电视的人 (107)
- (138) 不宜乘飞机的人 (109)
- (138) 睡眠十忌 (109)
- (138) 睡姿忌讳 (110)
- (138) 夜晚睡觉不宜紧闭窗户 (110)
- (138) 睡民时间忌过长或过短 (111)
- (138) 睡觉时不宜点蚊香 (111)
- (138) 切忌蒙头睡觉 (111)
- (138) 戴表睡觉害处多 (112)
- (138) 夏季不宜地面露宿 (112)
- (138) 起床后不宜立即叠被 (113)
- (138) 不宜睡沙发床的人 (113)
- (138) 午睡时间不宜过长 (114)
- (138) 坐着睡觉不利健康 (114)
- (138) 解除脑疲劳不宜用冷水冲头 (114)
- (138) “高枕无忧”真无忧吗 (115)
- (138) 做梦多会导致睡眠不足吗 (116)
- (138) 失眠者真的睡不着觉吗 (117)
- (138) 冷水洗脸好 (119)
- (138) 用眼三忌 (119)
- (138) 切忌躺着看电视 (119)
- (138) 切忌躺着看书报 (119)
- (138) 在阳光直射下不宜阅读 (120)

大镜片眼镜不宜久戴	(120)
近视眼配眼镜忌“凑合”	(120)
有色眼镜不宜长期配戴	(121)
不能戴质量低劣的太阳镜	(121)
水晶石眼镜不宜久戴	(121)
磁性眼镜不宜戴	(122)
耳屎不宜挖除	(122)
保护鼻子三忌	(122)
不宜挖鼻孔	(123)
不要剪拔鼻毛	(123)
打喷嚏不宜捂嘴捏鼻	(123)
早晨是刷牙的最佳时间吗	(124)
牙刷不宜长期使用	(125)
药物牙膏不宜滥用	(126)
多泡沫牙膏不宜使用	(126)
唾液不应唾弃	(126)
不要强咽痰液	(127)
火柴梗不宜当牙签	(127)
传染病愈后不要再用旧牙刷	(127)
冬天不宜舔唇	(128)
不宜与患病者接吻	(128)
“过滤嘴”可以滤掉尼古丁吗	(129)
吸烟三忌	(131)
人人不宜吸烟	(132)
青少年不宜吸烟	(132)
妇女不宜吸烟	(133)
吸烟不宜过分集中	(133)
清晨醒后不宜抽烟	(133)
服药后不宜吸烟	(134)
拔牙后不宜吸烟	(134)
外伤及手术后病人不宜吸烟	(134)

(87)	胃的忌讳	(135)
(88)	洗澡时不宜狠搓皮肤	(135)
(89)	剧烈运动后不宜立即洗热水浴	(136)
(90)	出汗后不宜立即洗冷水澡	(136)
(91)	热水淋浴不宜过久	(136)
(92)	冷水浴时间不宜过长	(137)
(93)	饮酒后不宜洗澡	(137)
(94)	手指数票不宜蘸唾液	(137)
(95)	手沾油污不宜用汽油擦洗	(138)
(96)	切忌压挤手指关节	(138)
(97)	不要长时间跳迪斯科舞	(138)
(98)	静座工作者体力活动不宜少	(139)
(99)	冬夜不宜久坐	(139)
(100)	严冬穿衣不宜过多	(140)
(101)	冬痒忌乱抓	(140)
(102)	冻僵的手切勿立即烤火	(140)
(103)	饭后七不宜	(140)
(104)	“饭后百步走,活到九十九”对吗	(141)
(105)	切勿强忍大便	(142)
(106)	大便时不宜看书报	(143)
(107)	忌用废纸当手纸	(143)
(108)	切莫手淫	(144)
(109)	男孩阴茎包皮过长忌讳	(144)
(110)	不宜留胡子	(144)
(111)	不宜拔胡子	(145)
(112)	男性骑车车座不宜过高	(145)
(113)	妇女不宜骑硬车座的自行车	(146)
(114)	女性不宜盲目减肥	(146)
(115)	减肥不宜只靠节食	(147)
(116)	女性减肥不宜过度	(147)
(117)	少女不宜吃零食	(147)

少女乳房保护的忌讳	(148)
经期卫生护理的忌讳	(148)
经期腰酸不宜捶打	(149)
不宜服避孕药的人	(149)
服避孕药妇女忌吸烟	(150)
产后四忌	(150)
不宜放置宫内节育器的人	(151)
孔子的三戒五忌	(152)
中年保健四忌	(152)
老年保健四忌	(152)
老年人良好的卫生习惯	(153)
老年人就医四忌	(153)
老年人看电视三忌	(154)
防衰老不宜久坐	(155)
老年人请勿坐着打盹	(155)
老年人不宜蹲便	(156)
老年人下棋不宜过度	(156)
老年人不宜洗澡过频	(156)
老年人不宜滥用抗生素	(157)
老年人睡眠时间不宜过少	(157)
老年人和肥胖者不宜睡午觉	(157)
老年人不宜极度安静	(158)
老年人不宜常看悲剧	(158)
儿童和老年人不宜用硬毛牙刷	(158)
老年人和高血压病人节日六忌	(159)
病人饮食禁忌	(160)
老年人饮食十忌	(161)
病人吃水果忌讳	(162)
发烧时不宜喝浓茶	(162)
贫血病人不宜饮茶	(163)
肝炎病人不宜多吃糖	(163)

(182)	肾炎病人要忌盐	(163)
(183)	阳虚患者不能食狗肉	(164)
(184)	尿结石病人不宜多吃糖	(164)
(185)	尿结石病人不宜饮啤酒	(165)
(186)	慢性胃炎患者不宜饮啤酒	(165)
(187)	胃溃疡病人不宜多喝汽水	(165)
(188)	肝脏病人切忌饮酒	(165)
(189)	慢性气管炎者的饮食禁忌	(166)
(190)	痔疮患者的饮食禁忌	(167)
(191)	老年人不宜大量食用高蛋白食物	(169)
(192)	老年人不宜奉行吃素	(169)
(193)	老年人不宜经常饮啤酒	(169)
(194)	老年人不宜吃水果罐头	(170)
(195)	老年人不宜多吃葵花籽	(170)
(196)	老年人不宜吃糖过多	(171)
(197)	老年高血压病患者饮食三忌	(171)
(198)	老年妇女不宜多饮咖啡	(171)
(199)	肥胖者不宜多饮咖啡	(172)
(200)	“人生难得老来瘦”对吗	(172)
(201)	不宜忽视心理卫生	(174)
(202)	现代生活防病症	(175)
(203)	女性就诊前三忌	(176)
(204)	治病四忌	(176)
(205)	须警惕的十种症状	(177)
(206)	不可忽视的头痛	(178)
(207)	老年人腹泻当重视	(178)
(208)	外阴瘙痒不可忍	(179)
(209)	夏秋谨防手足口病	(179)
(210)	防癌须从小事做起	(180)
(211)	警惕生活方式致癌	(181)
(212)	防癌十忌	(182)

咳嗽者十忌	(182)
治感冒的误区	(183)
皮肤病患者忌讳	(183)
糖尿病患者六忌	(184)
心脏病患者十忌	(185)
高血压病人十忌	(185)
高血压病人的冬季禁忌	(186)
溃疡病人五忌	(186)
阑尾不宜作预防性切除	(186)
肝炎病人家庭生活六忌	(187)
肝病者八忌	(187)
急腹症的“四禁”和“四抗”	(188)
甲亢病人生活四忌	(189)
心肌梗塞恢复期不宜过性生活	(190)
不得感冒的人身体好吗	(191)
预防胃病复发十二忌	(192)
家庭急救忌讳	(193)
贵药不等于好药	(193)
用药五忌	(194)
夏季用药四忌	(194)
服西药六忌	(195)
中药也不能随意服用	(195)
中药不宜直接煎煮	(196)
不宜用开水煎中药	(196)
忌滥用镇咳药	(197)
速效感冒胶丸不可滥用	(197)
不宜乱滴眼药水	(197)
不宜乱用肤轻松	(198)
红药水忌与碘酒混用	(198)
切忌滥服鹿茸	(198)
喉片不能当糖块吃	(199)