

一本全面审视健康行为的实用工具书



新颖 全面 简明 实用

带你走出健康

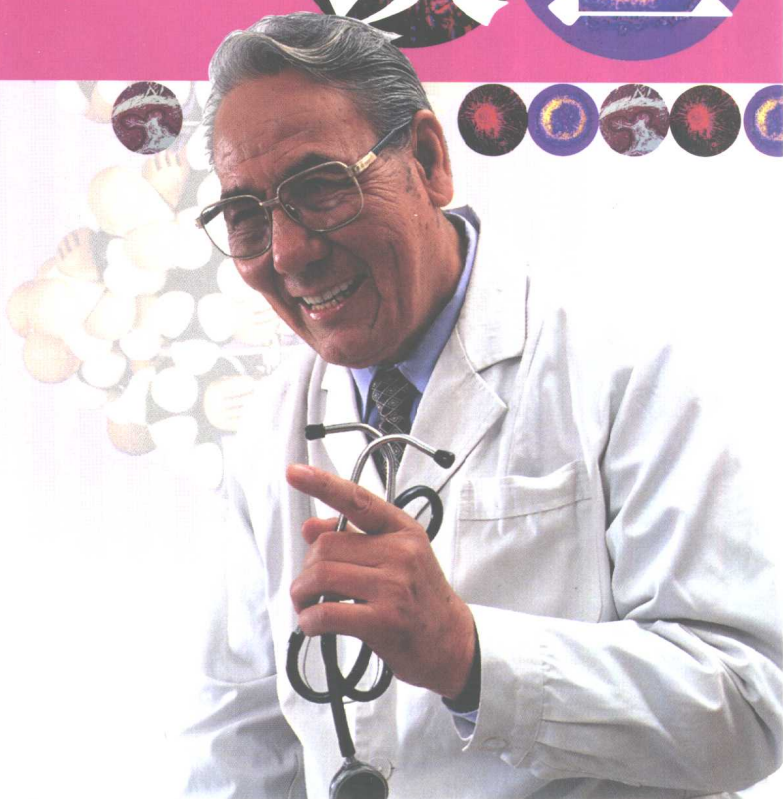
——清除身边的
危险因子

误区

主编

理 应
潘山鹰

上海三联书店



清除身边的危险因子——

带你走出健康误区

主 编：理 应 潘山鹰

上海三联书店

图书在版编目(CIP)数据

带你走出健康误区:清除身边的危险因子 / 理应,

潘山鹰编著. —上海:上海三联书店,2002.1

ISBN 7-5426-1638-2

I. 带… II. ①理…②潘… III. 保健 - 普及读物 -

IV. R161.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 082798 号

带你走出健康误区——清除身边的危险因子

主 编/理 应 潘山鹰
策 划/黎 航

责任编辑/苏 梦
装帧设计/张国梁
责任制作/朱美娜
责任校对/何 洁

出版发行/上海三联书店
(200235) 中国上海市钦州南路 81 号
<http://www.sanlianc.com>
E-mail: sanlianc@online.sh.cn

印 刷/昆山市亭林印刷总厂

版 次/2002 年 1 月第 1 版
印 刷/2002 年 1 月第 1 次印刷
开 本/850×1168 1/32
字 数/180 千字
印 张/9.5
印 数/1—6100

ISBN7 - 5426 - 1638 - 2
G·565 定价:16.00 元

内 容 提 要

你知道吗? 每个人身边都有许多损害健康的危险因子, 这些危险因子, 轻则给人带来疾病, 重则危及人的生命。令人不安的是, 现在很多人对这些危险因子竟然熟视无睹, 甚至把它作为增进健康的法宝, 奉若神明。例如, 人们一直以为啤酒营养丰富, 是液体面包, 殊不知, 多喝啤酒导致患口腔癌、食道癌和直肠癌的危险性要比喝烈性酒高 3 倍。又如, 在一般人看来, 给病人输血用其父母和兄弟姐妹的血液是最安全的。但事实恰恰相反, 近亲输血的死亡率超过 99%。诸如此类的问题, 举不胜举。本书以全新视野, 对人们身边的危险因子, 作了全方位、多角度、立体式地扫描, 逐一说明原委。以此告诉人们什么东西、什么行为是对健康有益的, 什么东西、什么行为是对健康有害的, 让人们尽快清除掉身边的危险因子, 走出健康误区。全书分为八部分: 导论——带你走出健康认识上的误区; 第一章, 走出饮食健康误区; 第二章, 走出生活健康误区; 第三章, 走出现代文明病误区; 第四章, 走出各年龄层的保健误区; 第五章, 走出性、生育保健误区; 第六章, 走出美容减肥误区; 第七章, 走出疾病防治误区。

本书内容丰富, 资料翔实, 通俗易懂, 简明实用, 是一本全面审视健康行为的实用工具书。它既可以作为普通家庭自我保健之用, 也可作为广大基层医务人员开展健康咨询的参考。

- **本书告诉你：**每个人身边都有许多损害健康的危险因子。这些危险因子，轻则给人带来疾病，重则危及人的生命
- **本书提醒你：**花钱买罪受，花钱买疾病，这不是危言耸听，而是确确实实发生在你身边的事。早一点认识这个问题，比吃人参、保健品要强千百倍
- **本书从人生方方面面指导你：**如何来消除这些对健康有害的危险因子，带你走出健康误区，让健康和幸福与你永相伴

策 划：黎 航

主 编：理 应 潘山鹰

副主编：赵 磊 陈正天 任 慧

编 委：程 呈 陈 津 常 洁

付敏霞 顾茵杰 胡泓洁

龚 忻 李国勋 李 峻

梁 洁 王双瑶 汪 漪

吴智芬 徐剑峰 章雨亭

策 划 人 简 介

黎航 著名畅销书作家。经他策划的《醋蛋治百病》、《茶酒治百病》、《百病自测秘诀》、《百病自疗秘诀》等家庭保健图书，科学、新颖、实用，有的已重印 30 余次，销售 200 余万册。其著作风靡海内外，深受广大读者厚爱。

目 录

导 论——带你走出健康认识上的误区

“近亲输血最保险”	2
——错！死亡率将近 100%	
“癌症病人手术需输血”	3
——警惕！癌症患者输血要慎重	
“洗桑拿浴有利于健康”	3
——未必！未婚男子多洗桑拿浴易造成不育	
“多饮啤酒有益健康”	4
——错！多饮啤酒易导致癌症	
“年轻人少睡一点没关系”	5
——警惕！睡眠不足可致胃病	
“眼睛干燥是小事”	6
——警惕！用眼过度可能致残	
“剖腹产可使母子都少吃苦头”	7
——警惕！可能导致孩子感觉统合失调	
“流感只由空气传播”	8
——未必！流感更易通过手传染	

“食不厌精”	9
——小心！过精饮食易引起消化道癌症	
“生食海鲜时，喝酒能杀菌”	9
——错！吃海鲜要预防吃下致病微生物	
“等尿胀了再排尿”	10
——警惕！易患膀胱癌	
“糖尿病不会引发其它病”	10
——错！小心糖尿病引发尿毒症	
“清香剂可以洁净空气”	11
——小心！莫把“毒气”带回家	
“吃火锅方便又卫生”	12
——警惕！频繁吃火锅易患痛风病	
“人体免疫力越高越好”	13
——错！过高也招病	
“染发可以增加美丽”	14
——小心！染发也会损害身体	
“手机封闭严密，不会引发火灾”	14
——警惕！重大事故可由手机引起	
“瘦者不会患高血压”	15
——错！面临的危险更大	
“激光棒对人体无害”	16
——错！可能导致失明	
“幼儿知识教育越早越好”	16
——错！不利于儿童成长	
“胃病患者应少吃多餐”	17
——未必！常会适得其反	

“带束鲜花去探病,文明高雅”	18
——小心!鲜花会危害病人	
“越是清洁,越是卫生”	19
——警惕!过度洁净会导致人类退化	
“用修正液可保证作业本整洁”	19
——小心!修正液导致儿童慢性中毒	
“女性功能内衣能增添美感”	20
——警惕!很可能美中藏“险”	
“抗生素多用无妨”	21
——警惕!抗生素多用威胁人类健康	

第一章 走出饮食健康误区

粮油类

“吃粗粮伤胃”	23
“硫磺熏蒸馒头洁白好看”	23
“以汤泡馍有助消化”	24
“油炸食品味美营养好”	24
“油条是营养早餐”	25
“生豆油拌菜味道好”	25
“多吃动物油不好,多吃植物油没关系”	25
“炸过食品的油可以再使用”	26
“沸油炒菜好”	27

蔬菜类

“菜以水为鲜”	27
---------------	----

“蔬菜越新鲜越好”	28
“畸形果蔬又不坏,食之无妨”	28
“烧菜要烧透”	28
“挤干菜汁馅味好”	29
“炒青菜加醋味更美”	29
“木耳新鲜味道鲜”	30
“白菜受冻还可吃”	30
“生拌胡萝卜营养丰富”	30
“胡萝卜加白萝卜,美观又爽口”	31
“化肥催发豆芽产量高”	31
发芽土豆能吃吗?	31
半生不熟的四季豆能吃吗?	32
多吃菠菜有没有害处?	32
隔夜菜汤还能喝吗?	32
喜欢嗑葵花籽好不好?	33
银耳汤能放几天?	33

水果类

“吃水果可代替蔬菜”	34
“饭后吃水果,有助于消化”	34
“冰冻西瓜最好吃”	35
生果核仁能吃吗?	35
“吃香蕉可以充饥”	36
“多吃甘蔗可解渴”	36
空腹食用柿子会有什么后果?	36

饮料类

- “饮料比白开水更具营养,更解渴”..... 37
- “冷饮可口又消暑” 37
- 酒后饮用咖啡有何危害? 38
- 吃饭时喝汽水的习惯有何不好? 38
- “喝维生素 C 果汁可以抵消吸烟的损害” 39

烟酒类

- “白酒兑汽水,即成低度酒”..... 39
- “饮酒能驱寒保暖” 39
- “酒后睡得熟” 40
- “喷洒农药后饮酒” 40
- “凉粉下酒好” 41
- “泡药酒越陈越好” 41
- “冷冻啤酒冰爽解暑” 42
- 服药后能否吸烟? 42
- 香烟也会传播疾病? 42

糖茶类

- “浓茶可以醒酒” 43
- “常喝浓茶好处多” 43
- 可以嚼吃茶叶吗? 44
- 茶叶煮着喝好不好? 44
- “饮茶没有时限” 45
- “第一杯茶最好喝” 45
- 甜食会不会导致衰老? 45
- “饭前、睡前吃糖”..... 46

白糖能久存吗？	46
畜禽类	
“鸡汤比鸡肉更有营养”	47
“鸡汤营养滋补，人人有益”	47
“鸡蛋要煮透”	48
“炒鸡蛋放味精更鲜美”	48
吃鸡蛋能代替吃瘦肉吗？	49
“松花蛋可以降火”	49
吃生鸡蛋的习惯好不好？	50
“茶叶煮鸡蛋味道好”	50
“煮熟鸡蛋后要用冷水浸泡”	50
“鸡屁股肥美好吃”	51
“青蛙肉鲜美细嫩”	51
“肉炒得嫩好吃”	51
“烧肉早些放盐入味”	52
“热水浸洗鲜猪肉容易干净”	52
“新鲜猪肉味最美”	53
“咸肉比鲜肉更有味”	53
“咸肉、腌鱼不用烧透”	53
水产类	
“冷冻鲜鱼能保鲜”	54
烧焦的鱼能不能吃？	54
“鱼胆能清火”	55
“食用生鱼粥、生鱼片”	55
“食用死螃蟹”	55

“半熟的虾,肉嫩味美”..... 56

牛奶、豆制品类

“宴席上以奶代酒既有营养又不醉”..... 56

“牛奶的营养比米面好”..... 57

“冰冻牛奶保存久”..... 57

“夏天喝冷牛奶,方便又凉快”..... 58

“喝牛奶后再喝点桔汁营养互补”..... 58

“牛奶加糖再煮沸”..... 59

避免喝牛奶的五个误区..... 59

酸奶能加热饮用吗?..... 59

生豆浆能不能喝?..... 60

“多吃豆腐营养好”..... 60

菠菜与豆腐同煮有何不好?..... 61

“小葱拌豆腐——青二白”..... 61

“臭豆腐——闻闻臭,吃起来香”..... 62

调味品类

“天然调味品多用无妨”..... 62

“味精吊鲜又营养”..... 62

“吃得咸,力气大”..... 63

“多放酱油菜色好”..... 63

“多吃生姜有好处”..... 63

“烂姜不烂味”..... 64

“煮稀饭加碱烂得快”..... 64

“无辣不成菜”..... 64

第二章 走出生活健康误区

生活习惯类

“干洗衣服,洗后即穿”	66
“上厕所吸烟可除臭”	66
“上厕所看书”	67
“刷完牙后应多用清水漱口”	67
“吃完酸性食物要马上刷牙”	67
“拔胡须可以去根”	68
“胡子越刮越浓”	68
“耳屎多了会影响听力”	68
手指挖鼻孔有哪些不好?	69
“尼龙绳扎粽子,牢固又方便”	69
单肩挎包有何害处?	70
“饭盒里放羹匙,方便又卫生”	70
“菜锅天天用,不必次次洗”	71
“强咽痰液不失精神”	71
“黎明即起,铺床叠被”	71
“休闲时嗑嗑多味瓜子”	72
咀嚼食物偏用一侧牙齿有什么害处?	72
吐唾液的习惯好不好?	73
“早餐只吃干食”	73
“饭后要把牙剔干净”	74
“饭后要多喝水”	74

喝反复烧开的水有何不好？	74
用餐时可以以水代汤吗？	75
吃饭“狼吞虎咽”有何害处？	75
“晨起无须喝水”	76
“开灯睡觉有安全感”	76
城市人不懂呼吸	77

日用品使用类

钥匙也要经常清洗？	78
“戴变色眼镜既保护眼睛，又增添风度”	78
“卫生纸很卫生”	79
塑料桶能贮存酒吗？	79
当心铅从口入	80
“菜板生熟不分，抹布久用不换”	80
“保温杯泡茶好喝又方便”	81
“药物牙膏护齿最好”	81
牙刷能用几个月？	82
火柴梗能当牙签使用吗？	82
“漂白粉溶液浸泡假牙效果好”	82
“化妆皂比浴皂更好”	83
“漆筷既高雅又卫生”	83
“银筷子可辨毒”	83
“煤气拧到最小节省煤气”	84
“常骑自行车，代步又健身”	84
“烧菜烧饭用铝锅”	85
儿童家具威胁儿童	85

家用电器使用类

- “戴耳机听音乐,既享受生活,又不影响他人” 86
- 紧闭门窗看电视好不好? 86
- “冰箱内无细菌,食物保鲜又卫生” 87
- “边看电视边休息” 87
- “盛夏久吹电风扇无碍” 88
- “电饭锅也可烧水” 88
- “微波炉烹调蔬菜既快又方便” 88
- 电热毯温度多高为好? 89
- “空调能自我保洁,不必清洗” 89
- “家中装置黑光灯” 90

日常生活类

- “搬进新居感觉不适,只是不习惯而已” 90
- “封闭阳台扩大居住面积” 91
- “室内花草植物越多越好” 92
- 小心洞房成病房 92
- “乳罩与其他衣物一起洗” 93
- 经常下厨有什么好处? 94
- “西式快餐,方便又美味” 94
- “饿了进食,渴了喝水,累了休息” 95
- “酒宴上多吃菜,多营养” 95
- “夏季消暑喝点盐水便行了” 96
- “吃饭喝汤和吃汤泡饭效果一样” 96
- “开水泡饭爽口好吃” 97
- “用报纸包食物方便又卫生” 97

“变质食物只要煮透就可吃”	97
喝过于新鲜的桶装水有什么不好?	98
“早晨睡懒觉,一天精神爽”	98
“饭后午睡精神好”	99
午睡过长和伏案午睡有什么不妥?	100
“夏夜露宿好凉快”	100
“天然气不会中毒”	101
“太阳镜都能有效保护眼睛”	101
漱口水的温度怎样才好?	102
球迷的痴狂情绪	102
司机使用气体打火机太危险	103
并非人人能“遨游”	103
“纹身贴纸新潮时髦”	104
“发廊保健按摩有益无害”	104
“补钙多多益善”	105
“香味多多益善”	105
“脂肪摄入越少越有利健康”	106
“洗大肠,清除体内垃圾”	107
“经常泡舞厅有利于健康”	108
家人间的情绪“污染”	108
饭后立即干活好不好?	109
“高枕无忧”	109
“冬天浴室温度要高些”	110
空腹洗澡有何不好?	110
热水淋浴时间过长有何害处?	111