



正确的运动方式
均衡的营养膳食
合理的食物搭配

大众自我保健丛书

高溥超 高桐宣 编著

健康 的 误区



正确的药物治疗
是健康的基础

华东理工大学出版社

大众自我保健丛书

健康的误区

高溥超 高桐宣 编著

华东理工大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康的误区/高溥超,高桐宣编著. —上海:华东理工大学出版社,1999.12

(大众自我保健丛书)

ISBN 7-5628-0999-2

I.健... II. ①高...②高... III.保健-普及读物

IV.R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 55476 号

(沪)新登字 208 号

大众自我保健丛书

健康的误区

高溥超 高桐宣 编著

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路 130 号

邮政编码 200237 电话 64250306

新华书店上海发行所发行经销

上海长阳印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 8 字数 145 千字

1999 年 12 月第 1 版 2000 年 1 月第 1 次印刷

印数 1-6000 册

ISBN 7-5628-0999-2/Z·160 定价:10.00 元

内 容 提 要

本书是以家庭大众为主要对象的医学科普类书籍。

全书内容分运动保健误区、饮食保健误区、医药保健误区三部分。本书以科学的观点,对人们生活中有关身体健康的错误看法进行了纠正讨论。

本书具有较强的科学性和实用性,且通俗易懂。

NAK 70/06

《大众自我保健丛书》编委会

主编	高溥超	高桐宣		
编著	李迎春	孟永忠	王	范
	周志力	杨文雅	冯	慧
	程清泉	于俊荣	赵	捷

前 言

随着人类生活水平的不断提高,食疗保健、防病治疗近年来正日益受到人们的普遍重视,该类读物也深受大众的欢迎。为了继承和发掘祖国的医学遗产,提高大众营养保健、防病治病的水平,笔者根据多年医学临床经验,在整理,分析长期的收集的资料基础上,借鉴了有关著述,编著了这套《大众自我诊疗疾病》丛书。

本丛书共分三册,即:《瓜果梨桃促健康》、《野菜蔬菜与健康》、《健康的误区》。

《瓜果梨桃促健康》一书,介绍了各种水果的性味、功能、应用禁忌、多种果品食疗药膳的制法,以及常见病的食疗方剂。

《野菜蔬菜与健康》一书,除介绍各种野菜蔬菜的性味、功能、应用禁忌、常见病的食疗药膳外,还精选了多种美味菜肴的制作方法。

《健康的误区》则分别介绍了运动保健的误区、饮食保健的误区、美容护肤的误区等内容及保持健康的正确方法。

本丛书取材新颖而实用,贴近大众生活,有理论,有实践,资料翔实,科学性强,是一部适合大众阅读使用的综合性自我保健丛书。

由于编者水平所限,故书中肯定存在不少不足之处,恳请广大读者和同仁指正。

编者

1999年10月8日

目 录

运动保健误区

运动时出汗才算锻炼得好	(3)
减肥的最佳运动是跑步	(3)
钓鱼不属于体育运动	(4)
血型与运动无任何关系	(4)
运动后肌肉酸痛说明收效显著	(6)
吃饭后立即运动才有劲	(6)
体力劳动者不必参加体育运动	(7)
只有运动量大才能达到锻炼目的	(8)
黎明前在树下运动好	(8)
变速跑对身体不利	(9)
游泳时间越长对身体越好	(10)
多睡少动能长寿	(11)
跳舞对身体健康无益	(11)
登山运动时用口呼吸好	(12)
早晨空腹跑步好	(12)
随时随地皆可练气功	(13)
弈棋不属于健身活动	(13)
散步与提高学习效率无关	(14)
日光浴对身体无益	(15)
脑力劳动者易患肥胖症	(16)
体瘦是先天遗传无法改变的	(16)

溜肩膀不能通过运动改变	(18)
四肢纤细不能通过运动变粗	(19)
运动不能治疗颈椎病	(20)
乘车旅行无法锻炼身体	(20)
体操不能矫正驼背	(22)
体型美无任何标准	(22)
胖瘦无具体标准	(23)
小儿健美发育无任何标准	(23)
妇女分娩后不能进行身体锻炼	(24)
减肥就是减轻体重	(26)
大腹便便无法改变	(27)
束腰对减少腰围有益	(28)
肥臀尚无减肥的方法	(29)
甩手功对动脉硬化无效	(29)
登楼梯不算健身运动	(30)
女性月经期能游泳	(31)
妇女更年期不能运动	(31)
运动后应大量饮水	(32)
炎热高温的气候条件下锻炼效果较好	(33)
人的寿命与身体锻炼无关	(33)
扣齿与健身无关	(34)
搓脸对强体无益	(34)
干毛巾擦背与健康无关	(34)
练太极拳对治疗失眠无效	(35)
哮喘不能采用运动疗法	(36)
练静功不存在出偏现象	(37)

饮食保健误区

- 饮鲜生牛奶对人体有益 (41)
- 腹泻不能喝酸牛奶 (41)
- 早餐空腹喝牛奶好 (42)
- 日光照射下的牛奶不损失营养 (42)
- 牛奶冷冻后不损失营养 (43)
- 高血压病人不要喝鲜牛奶 (43)
- 所有人都应该喝牛奶 (43)
- 煮牛奶先加糖好 (44)
- 有白内障家族史者可以喝牛奶 (44)
- 睡前喝牛奶不好 (45)
- 酸奶无营养 (46)
- 饮酸奶会导致乳腺癌 (46)
- 牛奶出现沉淀不影响饮用 (47)
- 营养饮料最好以沸水冲调 (47)
- 牛奶只须煮开就算消毒了 (47)
- 未煮透的豆浆有营养 (48)
- 空腹喝豆浆有利于营养的吸收 (48)
- 哺乳期的妇女可饮用麦乳精 (49)
- 豆浆冲鸡蛋营养丰富 (49)
- 牛奶煮沸后可以用保温瓶储存 (49)
- 红皮蛋比白皮蛋有营养 (50)
- 吃生的鸡蛋有营养 (50)
- 所有人都应该吃鸡蛋 (51)
- 鸭蛋营养丰富可取代肉食用 (51)
- 鸡蛋煮得时间长一点为好 (52)

老黑蛋可以食用	(53)
霉蛋可以食用	(53)
散黄蛋都可以食用	(54)
饮酒不宜饮黄酒	(54)
饮葡萄酒对健康有害	(55)
啤酒中混汽水不易醉	(55)
汽水中掺入白酒喝好	(55)
冬天喝酒取暖好	(56)
饮酒对肝病无影响	(56)
冰冻啤酒解冻后喝对人体更有益	(57)
冰镇啤酒最好用保温瓶储存	(57)
酒后饮浓茶利于醒酒	(57)
啤酒中的沉淀物不能喝	(58)
多饮新茶好	(58)
锅炉中隔夜重煮的温水可以喝	(59)
冲调蜂蜜用沸水好	(59)
喝头遍茶好	(60)
临睡前喝糖茶有益健康	(60)
贫血者应多饮茶	(60)
脑动脉硬化患者饮茶有益	(61)
尿结石患者应多饮茶	(61)
高血压、心脏病患者应饮浓茶	(62)
饮茶可治习惯性便秘	(62)
胃溃疡患者可以饮茶	(62)
所有病人都不宜饮茶	(63)
儿童饮茶有害	(63)

饭前不宜饮水	(63)
早晨不宜空腹饮凉开水	(64)
发芽的土豆可以吃	(64)
青西红柿可以吃	(65)
腹泻都可以吃生大蒜	(65)
黄瓜不能作为减肥食品	(66)
黄豆芽不可多吃	(66)
胡萝卜与苹果一起吃更有益健康	(67)
胡萝卜没有防癌作用	(67)
食茄子对身体不利	(68)
熟韭菜隔夜可以吃	(68)
土豆皮可食	(69)
所有人都可常吃空心菜	(69)
吃莴笋无益处	(70)
所有人都可吃辣椒	(71)
竹笋所有人都可以吃	(71)
芹菜不可经常吃	(72)
人人都可以吃罗汉豆	(73)
人人都可以吃茼蒿	(73)
蕹菜适合所有人食用	(74)
地瓜叶不能吃	(75)
增加营养的最佳方法是吃生胡萝卜	(75)
烂生姜只要洗后就可以吃	(76)
胖人吃冬瓜越吃越胖	(76)
腐败酸菜亦可以食用	(77)
绿豆芽越长越好	(77)

扁豆不熟也可食用	(77)
苦味野菜春季不可常食	(78)
吃生大蒜不宜捣碎	(79)
所有色拉均可加黄瓜	(79)
常吃银耳对身体健康无益	(80)
常食黑木耳不利于身体健康	(80)
生菱角不能吃	(81)
芋头补虚宜多食	(81)
所有人都可吃甘薯	(82)
甘薯可以与柿子、黑枣同食	(82)
海带多食对身体有益	(83)
吃紫菜要选蓝紫色的为宜	(83)
炸油条的油可以反复使用	(84)
棉籽油可以生食	(84)
多吃油对身体有益	(85)
菜籽油不可常食	(85)
味精可以随便放	(86)
所有人都可吃味精	(86)
受冻的柑桔可以吃	(87)
人人都可以吃香蕉	(88)
烂枣可以吃	(88)
吃葡萄应吐皮	(89)
烂桃可以吃	(89)
猕猴桃无营养	(90)
柿子同螃蟹可一起吃	(90)
吃山楂无益处	(91)

荸荠带皮生食好	(92)
甘蔗都可以吃	(93)
核桃不宜常食	(94)
所有人都适宜吃花生	(94)
吃鱼虾后应食些山楂有助消化	(95)
吃苹果不要削皮	(95)
水果不分品种,多吃均有益	(96)
鲜肉比冻肉味更鲜美	(97)
肉皮无营养不必吃	(97)
鸡汤比鸡肉更有营养	(98)
吃草鱼不如吃肉	(98)
任何人都可多食猪肝	(98)
猪血生饮有益健康	(99)
吃生肉好	(99)
除病死猪肉,其他猪肉都可以吃	(100)
人人都可食狗肉	(100)
羊肉所有人都可吃	(101)
鸡屁股有营养	(102)
菠菜与豆腐同炒营养丰富	(102)
酸白菜无营养	(103)
西红柿汤煮的时间越长越好	(103)
炒豆腐应多放些葱花	(104)
红萝卜与白萝卜可以同炒食	(104)
胡萝卜应高温炒食	(104)
食白心芥菜对人体有益	(105)
水焯菜有营养	(106)

所有鱼都适合汆汤	(106)
吊汤与营养无关	(106)
鳝鱼不可与藕同炒	(107)
鲫鱼不可与豆腐同煮	(108)
猪肉不宜同粗纤维蔬菜同炒	(108)
肉类食品焖食无营养	(109)
海蟹最好煮食	(109)
不新鲜的蟹一样可吃	(110)
食生蟹对健康无害	(110)
半生不熟的墨斗鱼可以吃	(111)
甲鱼适合所有人食用	(111)
烧焦的鱼可以吃	(112)
各种鱼的胆汁均可以食用	(112)
鲟鲤鱼味美可多食	(113)
淘米时应反复搓揉	(113)
煮粥时最好放碱	(113)
做馒头不宜放酵母	(114)
拉粘丝的馒头可吃	(114)
有臭味的方便面一样可以吃	(115)
煮玉米渣粥不要放碱	(115)
大米生虫晒晒好	(115)
黄豆可代替所有豆制品食用	(116)
为了身体健康,应多吃精米白面	(117)
混合花粉比单一花粉好	(117)
花粉在食用时无需限量	(118)
食物咀嚼后喂婴儿不损失营养	(118)

应该以加热的酸奶喂孩子	(118)
米汤、牛奶混合后喂婴儿好	(119)
儿童吃“爆米花”好	(119)
儿童应少喝豆浆	(120)
婴儿吃冷食不会影响健康	(120)
儿童牙不齐与维生素摄入多少无关	(121)
不要以羊奶喂婴儿	(121)
小儿多吃醋有利于食物消化	(122)
婴儿应多吃肉	(123)
吃奶的婴儿不必喝水	(123)
减肥不能吃肉只宜食蔬菜	(124)
吃饱了才有精神	(124)
饮食因素对寿命无影响	(125)
缺铁不会威胁到生命活动	(126)
人体中缺铜不会影响健康	(126)
骨折后立即喝骨头汤有利于恢复	(126)
含糖量高的食物对身体无害	(127)
饮茶对糖尿病人不利	(128)
糖尿病人多吃糖精对身体无害	(128)
患糖尿病的人不宜吃鳝鱼	(129)
饮酒过量不会引起糖尿病	(129)
吃巧克力无益处	(130)
高蛋白食物不可与高脂肪食物同食	(131)
关节炎病人应吃高脂肪食物	(131)
心肌梗塞病人可以食苹果	(132)
腹泻者可食梨	(132)

食冰镇西瓜对身体有益	(133)
吃中药时加糖好	(133)
老年人应该多吃糖	(134)
老年人应多吃盐	(134)
奶糖充饥好	(135)
老年病人应不忌饮食	(135)
老年人不宜服蜂蜜	(136)
荞麦不适宜老年人食用	(137)
吃豆豉可使老年人患病	(138)
孕妇恶心呕吐时不可食酸食	(138)
孕妇不能吃兔肉	(139)
孕妇应多食火锅	(139)
高脂膳食有助明目	(140)
尘肺病无法用食物来防治	(140)
所有人都可以饮橙汁	(141)
减肥应以水果为主食	(141)
吃夜宵后立即睡觉好	(142)
早餐应吃干食	(143)
早餐可以“简单”些	(143)
水泡饭有利于消化	(144)
土豆晒的时间越长越好	(144)
蜂蜜存放在铁皮器皿中好	(145)
鲜果可以同纯碱放在一起	(146)
葱头都可以食用	(146)
红色西红柿都是新鲜的	(146)

服中药无禁忌	(151)
感冒是小病不用治疗	(151)
气管炎与过敏反应没关系	(152)
儿童不患哮喘病	(153)
少儿不患高血压病	(154)
孩子近视眼与偏食无关	(155)
药量大才能治病	(156)
药量不分男女老幼	(156)
用果汁、酒服药没关系	(157)
各种中西药均可混用	(158)
耳聋是天生的,与服药无关	(158)
病人躺着服药好	(159)
吸烟对药效无影响	(159)
西医镇静药无副作用	(160)
吗啡有止痛作用,故可长期服用	(161)
杜冷丁无成瘾性	(161)
解热镇痛西药无抗风湿作用	(162)
咖啡因在任何时间皆可服用	(163)
麻黄碱没有治疗心血管病的作用	(164)
心得安只用于抗心律失常	(164)
服用硝酸甘油无不良反应	(165)
人参补气可多食	(166)
中药沉淀物不能喝	(166)
中药煎的时间越长越好	(167)
调经药不能用于其他病	(168)
葱白不能祛痰	(169)