

主编 姚克裘

走出

上海科学普及出版社

养生保健

ZOUCHU
YANGSHENG
BAOJIAN
WUQU
误区

本书编委会成员

主 编 姚克裘

编写成员 姚克裘 唐建华 冯桃莉

林万衡 张莉芳 张镜清

任漪佳 姚 莹 姚企华

审 稿 胡展奋 沈秩舟

责任编辑 张建德 石 巍

编者的话

当前，随着改革开放的不断深入，国家经济建设的蓬勃发展，为满足和适应物质文化生活的改善，人人都企盼有一个健康长寿的身体。这也是工作、学习、生活所需要的。但是，由于几千年来传统观念的影响，甚至还有人以迷信来蛊惑人心，科学的健康保健知识还不十分普及，人们在医学、卫生、健康、生活诸方面存在不少错误的认识、疑虑、困惑，以致不知不觉地走入了误区，对人民身体健康带来危害。

为此，我们结合多年来从事医疗卫生工作中积累的知识 and 经验，并参阅有关资料，编著了这本《走出养生保健误区》，旨在将科学的医药卫生保健知识以及“维护健康”这个大概概念深入人心。这也是提高人们生命质量，促进健康和长寿的必要条件，无疑对提高全民健康素质是大有裨益的。

本书选择日常生活中常见的误区 271 个，归纳为疾病防治、饮食营养、养生保健、健身美容四大篇。运用现代医学、饮食、营养、健身诸方面的新知识及正确的观点、方法，帮助人们走出违背科学生活方式和不良习惯的误区。

本书以简明、通俗、易懂的文字加以阐述，具有较强的

针对性、科学性、实用性、可读性，使读者从中能获取较正确的、科学的自我保健知识。本书的编写由有关专业的资深教授和医师共同执笔，由于时间仓促和限于作者的水平，疏漏和不足之处在所难免，谨请读者批评指正。但愿本书会成为你走向健康的指南。

姚克裘

1999 年 8 月



姚克裘 上海市人，出生于1939年11月，上海市香山中医医院医教科原主任，副主任医师，上海中医药大学兼职教授，中国名医疑难病研究所特约研究员，上海市科普创作协会会员。

行医40年，积累了丰富的临床经验，精通中医内、外、妇、儿、针灸等科，专攻疑难杂症。主张用中医辨证与辨病相结合，著有《忌口知识200问》、《家庭保健按摩200问》、《高血压防治按摩图解》、《芦荟的妙用》、《非处方药手册》等书籍。在国内外医药期刊先后发表专业论文30余篇，科普作品500余篇。曾多次获得优秀论文、科普作品奖，对医药卫生事业卓有贡献。

目 录

第一篇 疾病防治

一、疾病认识上的误区·····	1
误区 1 自我感觉良好就是没病没灾·····	2
误区 2 红鼻头是由于饮酒引起的·····	3
误区 3 前列腺越大病情越严重·····	4
误区 4 蛋白尿都是由肾脏病引起的·····	5
误区 5 抑郁症不是病·····	7
误区 6 高脂血症不会遗传·····	8
误区 7 足跟痛就是长骨刺·····	9
误区 8 血虚就是贫血·····	9
二、心脑血管病防治误区·····	11
误区 1 口眼歪斜就是中风·····	11
误区 2 防治心脑血管病，只要常服降脂药·····	12
误区 3 老年冠心病无症状就没关系·····	14
误区 4 老年人心肌梗塞易确诊·····	15
误区 5 心肌梗塞后康复期宜卧床不需活动·····	17
三、高血压病的防治误区·····	18
误区 1 血压高就是高血压病·····	19
误区 2 血压随年龄而上升·····	20
误区 3 高血压病没有必要 B 超检查·····	22
误区 4 高血压病用药较简单·····	23
误区 5 降压药，间歇服用效果好·····	24

误区 6 老年高血压患者应禁止性生活·····	25
四、糖尿病患者的认识误区·····	26
误区 1 糖尿病都有“三多一少”症状·····	27
误区 2 糖尿病是可以根治的·····	27
误区 3 中医中药可以治愈糖尿病·····	28
误区 4 糖尿病病情与天气无关·····	29
五、糖尿病诊治误区·····	30
误区 1 尿糖阳性就是糖尿病·····	30
误区 2 验血糖一定要空腹，否则不准确·····	31
误区 3 确诊患糖尿病后毋须脏器检查·····	32
误区 4 II 型糖尿病不能用胰岛素·····	33
误区 5 使用胰岛素会成瘾，要尽量避免使用·····	34
六、肝病防治误区·····	35
误区 1 肝炎都有传染性·····	36
误区 2 转氨酶升高就是患了肝炎·····	37
误区 3 只要不输血就不会得乙肝·····	38
误区 4 出现黄疸就是肝炎·····	38
误区 5 肝腹水都是肝硬化·····	40
七、脂肪肝防治误区·····	42
误区 1 脂肪肝是吃出来的·····	42
误区 2 脂肪肝患者应只吃素·····	43
误区 3 降脂药都能治疗脂肪肝·····	44
误区 4 脂肪肝不可逆转·····	46
误区 5 脂肪肝最终都会变成肝硬化·····	47
八、腹痛症治疗误区·····	48
误区 1 腹痛就是腹内脏器疾患·····	48
误区 2 腹痛越厉害，病情越严重·····	49

误区 3	经常发作的腹痛不要紧·····	50
误区 4	肚子痛先镇痛再说·····	51
误区 5	腹痛伴便秘应该用泻药·····	52
九、癌症防治误区 ·····		53
误区 1	癌症一发现就是晚期了·····	53
误区 2	肝癌是“不知之症”·····	55
误区 3	肝癌会遗传·····	56
误区 4	前列腺增生最终会变成癌·····	57
误区 5	前列腺癌只能作手术治疗·····	59
误区 6	再次发现癌肿，就是“癌症转移”·····	60
十、骨质疏松症防治误区 ·····		61
误区 1	骨质疏松是缺钙造成的·····	62
误区 2	骨质疏松者补钙不限量·····	62
误区 3	骨折是骨质疏松诊断的必要条件·····	63
误区 4	骨质疏松症并不是非治不可·····	64
误区 5	预防老年妇女骨质疏松可长服雌激素·····	65
十一、妇女病防治误区 ·····		66
误区 1	女子在“三期”中拔牙没关系·····	66
误区 2	子宫肌瘤非动手术不可·····	68
误区 3	卵巢切除后就没有生育能力·····	69
误区 4	输卵管阻塞受孕无望·····	71
误区 5	绝经后阴道出血与内生殖器疾病无关·····	72
十二、性病防治误区 ·····		74
误区 1	性病当然是由性行为传染的·····	74
误区 2	尖锐湿疣都是由性途径传播的·····	75
误区 3	阴茎有丘疹就是性病·····	77
误区 4	非淋菌性尿道炎没有淋菌故不属性病·····	78

误区 5 梅毒会遗传·····	79
十三、用药认识的误区·····	80
误区 1 感觉病好了，就应该停药·····	80
误区 2 药品总是新的好，贵的好·····	81
误区 3 服西药不必“忌口”·····	83
误区 4 打针比吃药效果好，作用快·····	84
误区 5 丙种球蛋白是防病妙药·····	85
误区 6 进口药疗效优于国产药·····	86
十四、服药方法上的误区·····	88
误区 1 用茶水服药没问题·····	88
误区 2 喝药水时可用嘴对着药瓶喝·····	89
误区 3 服药期间仍可饮酒·····	90
误区 4 捏鼻子为小孩灌药是好办法·····	91
误区 5 中西药合用见效快·····	92
十五、抗生素使用中的误区·····	94
误区 1 频繁改换抗生素效果好·····	94
误区 2 治感冒用抗生素见效快·····	96
误区 3 青霉素皮试阴性就不会再过敏·····	97
误区 4 抗感染应大量使用抗生素·····	98
误区 5 能治疗细菌感染的药就是抗生素·····	99
十六、中成药服用中的误区·····	101
误区 1 “阿胶”只能女子服用·····	101
误区 2 中西药合剂就是中成药·····	102
误区 3 胖大海是茶叶的一种·····	103
误区 4 中药可加糖服用·····	104
误区 5 吃中药不会产生毒副作用·····	105

第二篇 饮食营养

一、饮食认识上的误区	107
误区 1 青睐纯天然食品	108
误区 2 喝含糖饮料为时髦	109
误区 3 脂肪摄入越少越有利健康	110
误区 4 食入蛋白质多多益善	112
误区 5 多吃高纤维食品有益健康	113
二、糖尿病患者饮食误区	114
误区 1 糖尿病患者饮食控制, 只需少吃饭	115
误区 2 用了胰岛素可不必再控制饮食	116
误区 3 糖尿病患者应该大量节食	117
误区 4 糖尿病患者只需忌糖不需忌咸	119
误区 5 糖尿病人不能吃水果	120
误区 6 南瓜粉可代替降糖药	121
三、其它疾病饮食误区	122
误区 1 骨折病人要多吃骨头汤	122
误区 2 溃疡病人宜少食多餐, 不吃辛辣	123
误区 3 胆囊炎病人不能食油腻食品	124
误区 4 肾脏病病人宜多吃富含植物蛋白的食品	126
误区 5 患了癌症不能吃鸡	126
误区 6 癌症病人不能食海鲜	128
四、婴幼儿饮食喂养误区	129
误区 1 喂养婴儿只用豆奶	130
误区 2 喂养婴儿可用麦乳精代替奶粉	130
误区 3 1 岁以内的婴幼儿可以食蜂蜜	131

误区 4 婴儿食用的奶粉越浓越有营养·····	132
误区 5 用“炼乳”喂养婴儿·····	133
五、母乳喂养的误区·····	134
误区 1 产妇开奶晚好·····	135
误区 2 开奶前喂糖水·····	136
误区 3 哺乳会影响产妇体形美·····	136
误区 4 婴儿要定时喂奶·····	137
误区 5 两次喂奶之间加喂水·····	138
误区 6 给婴儿增加牛乳或谷类食品要早·····	139
误区 7 延长母乳喂养期对婴儿有利·····	140
六、一日三餐的误区·····	140
误区 1 油条是最佳早餐·····	141
误区 2 学习成绩差与不吃早饭无关·····	143
误区 3 晚餐过饱·····	144
误区 4 酒宴不吃饭·····	145
误区 5 吃饭时的习惯与健康无关·····	146
误区 6 三餐吃饱就没必要吃维生素片·····	147
七、吃荤素食的误区·····	149
误区 1 光吃素食能长寿·····	150
误区 2 饮食清淡就是吃素·····	151
误区 3 多吃菠菜可补血·····	152
误区 4 瘦肉对人有益无害·····	153
误区 5 不食肥肉有利健康·····	154
误区 6 冷冻肉的质量不如鲜肉·····	155
八、食鸡蛋的误区·····	156
误区 1 鸡蛋营养好，宜多吃·····	157
误区 2 鸭蛋的营养价值不如鸡蛋·····	157

误区 3	红壳鸡蛋比白壳鸡蛋好·····	158
误区 4	高血压者不能吃蛋·····	159
误区 5	生吃鸡蛋有益健康·····	160
九、饮水的误区·····		161
误区 1	水,越纯越好,宜长期服用·····	161
误区 2	饮料可以替代白开水·····	163
误区 3	清晨不要饮水·····	164
误区 4	小儿饭前不宜饮水·····	165
误区 5	等到口渴才饮水·····	166
误区 6	大量喝水有利健康·····	167
十、食用油的误区·····		169
误区 1	偏食植物油,不吃动物油·····	169
误区 2	鱼肝油等于鱼油·····	171
误区 3	食用鱼油有利无弊·····	172
误区 4	精制食用油优于所有普通油·····	173
十一、饮服豆奶和牛奶的误区·····		175
误区 1	豆浆不煮透就喝·····	175
误区 2	空腹喝豆浆·····	177
误区 3	豆浆不如牛奶营养价值高·····	177
误区 4	贫血儿童应多喝牛奶·····	178
误区 5	成年人喝牛奶多多益善·····	179
误区 6	进口奶粉比国产奶粉好·····	180
十二、饮茶的误区·····		181
误区 1	嗜饮新茶·····	182
误区 2	嗜饮浓茶·····	182
误区 3	空腹喝茶·····	183
误区 4	饭后饮茶有助于消化·····	184

误区 5 饮茶人人皆宜·····	184
十三、喝咖啡的误区·····	185
误区 1 大量饮咖啡·····	186
误区 2 美酒加咖啡·····	187
误区 3 老年人多喝咖啡能健脑提神·····	188
误区 4 溃疡病人可以饮用咖啡等饮料·····	189
十四、饮酒的误区·····	189
误区 1 酒能助“性”·····	191
误区 2 酒能御寒·····	192
误区 3 酒愈陈愈佳·····	193
误区 4 过量饮酒无碍健康·····	194
误区 5 啤酒度数低，多喝不伤身·····	194
误区 6 老年人经常喝些酒有好处·····	196
误区 7 端午饮雄黄酒·····	197
误区 8 浓茶、醋、汽水都能解醉酒·····	198
十五、吃水果的误区·····	199
误区 1 吃水果多多益善·····	199
误区 2 小儿多吃山楂片无妨·····	201
误区 3 山楂味美，人人宜食·····	202
误区 4 饭后立即吃水果·····	203
误区 5 吃水果可以代替吃蔬菜·····	204
误区 6 吃水果人人有益，无禁忌·····	205
十六、食用水产类食品的误区·····	207
误区 1 海鲜生食味美·····	207
误区 2 海鱼脂肪含量高，会使动脉粥样硬化·····	208
误区 3 多吃海产品有益无害·····	210
误区 4 吃鱼胆可以治顽疾·····	211

第三篇 养生保健

一、健康认识中的误区	213
误区 1 身体无病就是健康	214
误区 2 健康靠的是补养	215
误区 3 人老脑必衰	216
误区 4 老花眼突然不花就是返老还童	217
误区 5 “初潮”后女子不会再长高了	218
二、生活习惯上的误区	219
误区 1 饭后一支烟，赛过活神仙	220
误区 2 饭后百步走，活到九十九	221
误区 3 手比脚干净	223
误区 4 房子装修好后，马上就可入住	224
误区 5 酒精的浓度越高，杀菌作用越强	225
三、刷牙的误区	226
误区 1 健康人多用药物牙膏	227
误区 2 一支牙膏全家共用没关系	228
误区 3 只要刷牙，竖刷横刷都行	229
误区 4 只要坚持每天刷牙，牙刷好坏无妨	230
四、睡眠的误区	231
误区 1 早晨不妨睡睡懒觉	231
误区 2 冬天蒙头关窗睡觉真舒服	233
误区 3 午睡时间长好	234
误区 4 午睡不必讲究姿势	235
误区 5 晚上工作效率高，少睡些没关系	236
误区 6 儿童睡觉打呼噜是“睡得香”	237

五、中老年保健误区 ·····	238
误区 1 千金难买老来瘦·····	238
误区 2 中老年人长时间打麻将有益智力开发·····	239
误区 3 老年人多晒太阳有利健康·····	240
误区 4 老人长时间吸氧对健康有利·····	241
六、孕妇保健误区 ·····	242
误区 1 孕妇仰卧睡觉有利胎儿·····	243
误区 2 腹中多呆一日, 胜于生后养十天·····	244
误区 3 孕后服药会影响优生·····	245
误区 4 孕妇多服滋补品能使胎儿强壮·····	246
误区 5 孕期性生活与优生无关·····	247
七、进补误区 ·····	249
误区 1 药补不如食补·····	250
误区 2 进补要用贵重药·····	251
误区 3 感冒进补有利康复·····	252
误区 4 一补祛百病·····	253
误区 5 高脂血症患者服补药是雪上加霜·····	254
误区 6 男子不育需进补·····	255
误区 7 只有冬令宜进补·····	256
八、补钙误区 ·····	257
误区 1 多吃钙就会生结石·····	257
误区 2 骨质增生时补钙会加重病情·····	258
误区 3 补钙无禁忌·····	260
误区 4 心脏病人多补钙无害·····	260
误区 5 婴幼儿多吃钙片就不得佝偻病·····	261
误区 6 补了钙不会再缺钙·····	262

九、避孕误区	263
误区 1 体外排精是简单安全的避孕方法	264
误区 2 避孕会影响性生活	265
误区 3 哺乳期不必避孕	265
误区 4 安全期性交最安全	267
误区 5 避孕药只能用于避孕	268
十、对性认识的误区	269
误区 1 性欲就是性交的欲望	269
误区 2 夫妻房事就是为生孩子	271
误区 3 禁欲有利健康	272
误区 4 老年人过性生活有害健康	273
误区 5 子宫切除后会变性	274
误区 6 绝经后该停止性生活	276
误区 7 性药能解愁	277

第四篇 健身美容

一、健身运动认识的误区	279
误区 1 早晨健身是最佳时间	280
误区 2 体力劳动等于体育锻炼	281
误区 3 使用健身器进行体锻最佳	281
误区 4 倒行是安全的锻炼方法	282
误区 5 运动强度越大, 健身效果越佳	283
误区 6 在雾天里运动锻炼最有益	285
误区 7 感冒期间要坚持锻炼	286
误区 8 心脏病人不能锻炼	287
误区 9 心血管病人清晨可锻炼	288

误区 10	月经期不可体育锻炼	289
误区 11	孕妇不可体育锻炼	290
误区 12	偶发性早搏者不能参加体育锻炼	291
二、练气功的误区		292
误区 1	晨起练气功，勿排便	293
误区 2	练气功随心所欲	294
误区 3	练功可采用多种方法	295
误区 4	孕妇不能练气功	296
误区 5	精神分裂症患者可以练气功	297
三、减肥误区		298
误区 1	“发福”是福	298
误区 2	减肥就是减体重	300
误区 3	营养过剩会导致肥胖	301
误区 4	只要坚持节食就能减肥	301
误区 5	不吃早餐有利于减肥	303
误区 6	节制脂肪摄入保持苗条身材	304
四、美容化妆的误区		305
误区 1	浓施粉黛	306
误区 2	忽视化妆品的副作用	307
误区 3	化妆品要“天然”的好	308
误区 4	哺乳期化妆	309
误区 5	睡眠时不卸妆	310
误区 6	平时亦常为孩子浓妆	311
误区 7	涂口红无损于健康	311
误区 8	染发剂对人体无害	312
误区 9	一旦停止做美容，皮肤就会变得更糟	313
误区 10	痣影响美观应及早除去	313