

YANGSHENG BAOJIAN
WUQUTAN

养生保健

主编 张玉萍

误区谈

上海中医药大学出版社

编 者 的 话

随着经济的发展,生活的提高,人们越来越重视养生和保健。然而由于几千年来传统观念的影响,落后和贫穷带来科学知识的贫乏,人们对于人体自身缺乏了解,因而容易产生养生方面的误区。在跨入 21 世纪的今天,在科技信息迅猛发展的新时期,我们结合医疗临床实践,参阅有关资料,编辑了《养生保健误区谈》这本书,指出日常生活中人们在饮食营养保健、生活起居卫生习惯、运动锻炼健身、穿戴美容化妆、对疾病的认识及防治、服用中西药等六方面存在的某些错误认识和做法,为人们提供了有参考意义的科普知识,使大家在养生保健方面避免盲目性或免入误区。其实人体的生理和病理反映了人体的“常”与“变”。人体的生、长、壮、衰、老、死是人体共有的自然成长规律,而违背此规律所出现的种种状态即为异常变化,人体因此产生疾病。我们编写此书,力图与读者共同认识人体的常与变,知常谈变,掌握科学的知识,分辨正确与错误,旨在将科学卫生保健知识与人体的健康养生相结合,并使之深入人心。提高认识是提高生活质量、促进健康长寿的前提。书中运用现代科学、现代医学、饮食、营养、健身等诸方面的知识和观点,提醒和帮助人们走出养生保健的误区,改正不良习惯,指导大家按科学的规律进行生活,从而达到健康养生的共识,提高全民健康素质。限于编者的水平,疏漏和不足之处在所难免,敬请读者批评指正。

编 者

2000 年 11 月

目 录

一、饮食营养保健误区 / 1

(一) 饮服牛奶的误区 / 1

1. 多喝牛奶可纠正儿童贫血 / 1
2. 胆固醇增高与喝牛奶有关 / 2
3. 腹泻不能喝酸奶 / 2
4. 经常空腹喝牛奶 / 3
5. 喝牛奶无所禁忌 / 4
6. 人人都应喝牛奶 / 5
7. 喝酸奶会得乳腺癌 / 6
8. 脑卒中病人不宜喝牛奶 / 6
9. 用沸水冲奶粉以浓为佳 / 7
10. 牛奶可代替母乳喂养 / 7
11. 儿童长期以喝牛奶为主 / 8
12. 牛奶加米汤喂孩子营养更好 / 9
13. 牛奶加钙粉(钙片)更利于生长发育 / 9

(二) 饮服豆浆的误区 / 9

1. “男奶女浆”没有科学道理 / 9
2. 煮透的豆浆会失去营养 / 10
3. 空腹喝豆浆有利于营养吸收 / 10
4. 豆浆中加鸡蛋红糖营养丰富 / 11
5. 豆浆不如牛奶营养价值高 / 11

6. 儿童应少喝豆浆 / 12

(三) 食用蛋类的误区 / 12

1. 忌吃鸡蛋黄 / 12

2. 生吃鸡蛋营养好 / 13

3. 产妇吃鸡蛋越多越好 / 14

4. 腹泻病人应多吃大蒜、鸡蛋 / 14

5. 肝炎病人及体虚者宜多吃鸡蛋 / 15

6. 鸡蛋的营养价值比鸭蛋高 / 16

7. 红壳鸡蛋比白壳鸡蛋营养好 / 16

8. 癌症病人不宜吃鸡和鸡蛋 / 17

9. 蛋类营养丰富可代替肉食 / 18

10. 高血压病人不能吃蛋 / 18

11. 肾炎病人当多吃鸡蛋 / 19

(四) 饮水的误区 / 19

1. 长期饮用“纯净水” / 19

2. 饮料可以代替白开水 / 20

3. 清晨不饮水 / 21

4. 小儿饭前 1 小时不能饮水 / 21

5. 不到口渴不饮水 / 22

6. “牛饮水”可及时补充水分,有利于健康 / 23

7. 开水烧得时间越长越好 / 24

8. 饮温泉水有益健康 / 25

9. 老人不渴就不喝水 / 25

10. 产妇多饮红糖水好 / 26

11. 早晨空腹不宜喝凉水 / 26

(五) 饮茶的误区 / 27

1. 多饮新茶好 / 27
 2. 多饮浓茶有利健康 / 28
 3. 饭后饮茶有助于消化 / 29
 4. 长期饮茶与降低癌症发病率无关 / 29
 5. 饮茶对白内障患者有害 / 30
- (六) 饮酒的误区 / 30
1. 酒能增强“性欲” / 30
 2. 酒能抵御寒冷 / 32
 3. 酒愈陈愈佳 / 32
 4. 饮酒只要不醉无碍健康 / 32
 5. 啤酒度数低,多喝能健身 / 33
 6. 老年人经常喝酒有利于健康 / 34
 7. 浓茶、醋、汽水都能解酒 / 35
 8. 先喝酒后吃饭不伤身 / 36
 9. 咖啡与酒同饮无妨 / 36
- (七) 一日三餐中的误区 / 37
1. 早餐离不开油条 / 37
 2. 不吃早餐可多吃零食来补充 / 38
 3. 晚餐要吃饱 / 39
 4. 不吃饭多吃蛋白质也可健身 / 40
 5. 三餐吃饱就没必要补充维生素 / 40
 6. 丰盛的晚餐利健康 / 41
 7. “食不可饱”怎能延年益寿 / 42
- (八) 吃荤素食的误区 / 43
1. 吃素者能长寿 / 43
 2. 多吃菠菜可以补血 / 44

3. 不食肥肉有益健康 / 45
4. 鲜肉质量比冰冻肉好 / 46
5. 多多吃鱼能健脑 / 46
6. 应忌食含胆固醇的食物 / 47
7. 胡萝卜与苹果同吃营养更丰富 / 47
8. 胡萝卜要高温炒食为宜 / 48
9. 豆腐和葱常同吃 / 48
10. 甲鱼人人可食 / 49
11. 酸白菜无营养 / 49
- (九) 吃水果的误区 / 50
 1. 多吃水果有益无害 / 50
 2. 儿童多吃山楂片有助消化 / 51
 3. 习惯于饭后立即吃水果 / 51
 4. 多吃水果便可不吃蔬菜 / 52
 5. 吃水果无禁忌 / 53
 6. 空腹吃柿子充饥又解渴 / 54
 7. 水果与海味同食 / 54
 8. 孕妇宜多吃水果 / 55
 9. 人人可食山楂 / 55
 10. 生食西红柿抗癌效果更好 / 56
- (十) 食油的误区 / 57
 1. 多食鱼油有利无弊 / 57
 2. 普通食油不如精制食油 / 58
 3. 吃植物油比吃动物油好 / 58
 4. 起油锅冒烟炒的菜香 / 60
 5. 鱼肝油与鱼油的保健作用相同 / 60

二、生活起居及卫生习惯的误区 / 62

(一) 生活嗜好的误区 / 62

1. 疲劳时吸烟可提神 / 62
2. 饭后吸烟,赛过神仙 / 62
3. 有过滤嘴的香烟毒害少 / 63
4. 久嚼口香糖好 / 64
5. 喜久坐弹簧沙发 / 64
6. 常用汽油擦洗油污手 / 64
7. 喜欢在吃饭时看书报 / 65
8. 突击“开夜车”学习效率高 / 65
9. 长时间与电视作伴 / 66
10. 喜爱常戴耳机听音乐 / 67
11. 喜欢玩猫狗等宠物 / 68
12. 喜欢乘电梯不愿爬楼梯 / 69
13. “坐月子”不能刷牙、洗头、洗澡 / 69
14. 习惯憋尿、憋屎、憋屁 / 70

(二) 卫生习惯中的误区 / 71

1. 牙刷用坏才更换 / 71
2. 防治牙病要用药物牙膏 / 71
3. 经常挖鼻、剪鼻毛 / 72
4. 喜好掏耳朵和习惯用手蘸唾液翻书、点钱 / 72
5. 陶瓷餐具对人体无害 / 73
6. 喜用铝制品盛食物 / 74
7. 冰箱存物“保险” / 76
8. 化纤织物当抹布、用塑料布铺餐桌 / 77
9. 大汗淋漓时喜用冷水洗澡 / 78

10. 活动假牙(义齿)不会致牙病 / 79

(三) 起居行为的误区 / 80

1. 马上入住新造的房屋或新装修的居室 / 80

2. 封闭阳台 / 82

3. 装空调的房间空气新鲜 / 83

4. 居室养花越多越好 / 83

5. 孕妇睡席梦思床舒服 / 84

6. 冬季睡觉爱用电热毯保暖 / 85

7. 蒙头睡觉可睡得沉 / 85

8. 高枕无忧 / 86

9. 家庭娱乐设施播放的音乐对人体无碍 / 87

10. 环境质量与人体健康无关 / 88

三、运动锻炼误区 / 90

(一) 健康者运动锻炼的误区 / 90

1. 黎明锻炼身体好 / 90

2. 早晨空腹运动不喝水 / 91

3. 步行不用讲究方法 / 91

4. 大运动量才能健身 / 92

5. 钓鱼不属于体育锻炼 / 94

6. 体力劳动可代替体育锻炼 / 94

7. 剧烈运动后立即饮水可补充体液 / 95

8. 老年人慢跑锻炼风雨无阻才有效 / 96

9. 用健身器锻炼身体最佳 / 96

10. 长时间游泳对身体好 / 97

11. 弈棋不属于健身运动 / 97

12. 练太极拳只能健身而无益于改善睡眠 / 98

13. 日光浴会受太阳黑子伤害 / 99

(二) 患病者运动锻炼的误区 / 99

1. 心脏病患者不能锻炼 / 99
2. 清晨锻炼对心血管病人有益 / 100
3. “偶发性早搏”者不能参加锻炼 / 101
4. 胖瘦无法通过运动改变 / 101
5. 颈椎病无法通过运动治疗 / 103
6. 妇女更年期不能运动 / 103
7. 运动不能降血糖 / 104
8. 运动后遗精是病症 / 104

四、穿戴美容化妆中的误区 / 106

(一) 穿戴方面的误区 / 106

1. 喜欢常穿高跟鞋 / 106
2. 一年四季穿旅游鞋 / 107
3. 常穿紧身牛仔裤 / 107
4. 新衣不洗就穿 / 108
5. 喜穿化纤织物 / 108
6. 真丝织物无保健作用 / 109
7. 为图方便常“大杂烩”洗衣服 / 110
8. 长期配戴隐形眼镜 / 111
9. 戴墨镜可保护眼睛 / 112
10. 人人可戴变色眼镜 / 112

(二) 美容的误区 / 113

1. 减少面部皱纹要常用面膜 / 113
2. 口红无损健康 / 114
3. 常拔眉毛追求美 / 115

4. 常抹指甲油无害 / 116
5. 常用化妆品增白 / 116
6. 染发无碍健康 / 117
7. 佩带饰物不影响健康 / 119
8. 皮肤粗糙无法变柔嫩 / 120
9. 化妆品可治痤疮 / 121
10. 浴后立即化妆 / 122
11. 化妆品无毒副作用 / 122
12. 哺乳期也化妆 / 124
13. 睡觉前不卸妆 / 124
14. 儿童从小就化妆 / 125

五、对疾病认识及防治的误区 / 126

(一) 对疾病认识的误区 / 126

1. 自我感觉良好就是无病 / 126
2. 饮酒引起红鼻子 / 127
3. 前列腺越大病情就严重 / 128
4. 抑郁症不是病,不需治疗 / 128
5. 血虚等于贫血 / 129
6. 献血对身体健康不利 / 130
7. 慢性病人要长期卧床休息 / 131
8. 蛀牙宁拔不愿补 / 132
9. 多喝骨头汤可使骨折及早愈合 / 132
10. 大量补“碘”可治疗“粗脖子” / 133
11. 高压氧治疗(HBO)只是补充氧气 / 134
12. 心理变化无碍健康 / 135

(二) 疾病防治中的误区 / 136

〔心脑血管疾病〕 / 136

1. 防治心脑血管病,只需服降脂药 / 136
2. 老年人心肌梗死易确诊 / 137
3. 心脏病病人无须忌性生活 / 138
4. 预防心血管病与清洁口腔无关 / 139
5. 中风康复要“超保护” / 139

〔高血压病〕 / 140

1. 高血压病就是血压高 / 140
2. 血压随年龄而上升 / 141
3. 高血压病没有必要做B超检查 / 142
4. 降压药间歇服用效果好 / 143
5. 高血压病人不能喝牛奶 / 144

〔糖尿病〕 / 144

1. 糖尿病都有“三多一少”症状 / 144
2. 糖尿病可以根治 / 144
3. 尿糖阳性就是糖尿病 / 145
4. 空腹血糖正常就不是糖尿病 / 146
5. 胰岛素不能用于Ⅱ型糖尿病 / 146

〔肝病〕 / 147

1. 肝炎都有传染性 / 147
2. 转氨酶升高就是患了肝炎 / 148
3. 只要不输血就不会得乙肝 / 149
4. 脂肪肝是吃出来的 / 149
5. 多吃素不会得脂肪肝 / 150
6. 降脂药都能治疗脂肪肝 / 151
7. 脂肪肝不可逆转 / 152

8. 治肝炎的药安全无害 / 153
- 〔肿瘤(癌肿)〕 / 154
1. 只要发现癌症就是晚期了 / 154
 2. 肝癌是“不知之症” / 155
 3. 肝癌会遗传 / 156
 4. 前列腺增生最终会变成癌 / 157
 5. 再次发现癌肿,肯定就是“癌症转移” / 158
 6. 生癌要忌吃海鲜 / 159
 7. 凡是补品,癌症病人皆可食用 / 160
 8. 肿瘤病人吃蟹会加重病情 / 161
 9. 癌症病人要忌口 / 162
- 〔骨质疏松症〕 / 164
1. 骨质疏松是缺钙造成的 / 164
 2. 不限量补钙治疗骨质疏松症效果好 / 164
 3. 长服雌激素可预防老年妇女骨质疏松 / 165
 4. 颈椎病因骨质增生而引起 / 166
 5. 骨质疏松难以防治 / 167
 6. 骨折是骨质疏松的结果 / 169
- 〔妇女病〕 / 170
1. 子宫肌瘤非动手术不可 / 170
 2. 生殖器官疾病与绝经后阴道出血无关 / 171
 3. 输卵管阻塞便无望受孕 / 172
 4. 干燥症不是病 / 173
 5. 小儿先天性耳聋与孕妇无关 / 175
 6. 女性不吸烟,因此肺癌发病率低 / 175
- 〔老年病〕 / 176

1. 用泻药治疗老年人便秘好 / 176

2. 衰老必然会痴呆 / 177

3. 老年高血压无需防治并重 / 178

〔儿科疾病〕 / 179

1. 儿童的早餐、零食、饮料、快餐随意吃 / 179

2. 胎儿正常发育与叶酸无关 / 181

3. 儿童不会患颈椎病 / 183

4. 活泼好动是“多动症” / 184

5. 儿童多动症只需用药物治疗 / 185

6. 儿童减肥不用查血粘度 / 186

7. 弱智无法治疗 / 187

8. 孩子反正要换牙, 龋齿无关紧要 / 188

〔肥胖症〕 / 190

1. 少女忌脂可防肥胖 / 190

2. 肥胖症不是病 / 191

3. 节食减肥无害处 / 192

4. 减肥就是减体重 / 193

5. 进食与肥胖无关 / 193

六、服药的误区 / 195

(一) 对用药认识的误区 / 195

1. 病好了就停药 / 195

2. 新药、贵药好 / 196

3. 服西药不用“忌口” / 197

4. 多用丙种球蛋白能防病 / 198

5. 国产药不如进口药 / 199

(二) 服药方法的误区 / 200

1. 用茶水服药没关系 / 200
 2. 服药期间忘不了饮酒 / 200
 3. 中西药合用见效快 / 201
 4. 服药不按时没关系 / 202
 5. 干吞药不喝水 / 203
 6. 服煎焦的汤药和过夜的药汤 / 203
 7. 常用缓泻药无碍 / 204
- (三) 服用西药的误区 / 205
1. 频繁改换抗生素效果好 / 205
 2. 用抗生素治感冒见效快 / 206
 3. 抗感染应大量用抗生素 / 207
 4. 长期大量使用肤轻松 / 208
 5. 长期服用镇痛药 / 208
 6. 激素替代治疗不会增加患癌症的危险 / 209
 7. 常服解热镇痛药 / 211
 8. 维生素 E 是女性常用药 / 212
- (四) 服用中药的误区 / 213
1. “阿胶”为女性专用药 / 213
 2. 服用中药时加糖 / 213
 3. 六神丸可用作保健预防药 / 214
 4. 常温下保存名贵中药 / 214
- (五) 进补的误区 / 216
1. 药补不如食补 / 216
 2. 进补要用贵重药 / 216
 3. 一补祛百病 / 217
 4. 青春常驻需服补药 / 218

- 5. 各种参的作用都相同 / 218
- (六) 补钙的误区 / 220
 - 1. 结石源于多吃钙 / 220
 - 2. 补钙会加重骨质增生症 / 220
 - 3. 人人可以补钙 / 221
 - 4. 婴幼儿多吃钙片能防治佝偻病 / 222
 - 5. 补了钙就不会再缺钙 / 223

一、饮食营养保健误区

(一) 饮服牛奶的误区

1. 多喝牛奶可纠正儿童贫血

我国有关资料统计,6个月至2岁的孩子中患有贫血的高达39%,其中绝大多数是缺铁性贫血。不少家长认为牛奶营养好,患了缺铁性贫血的孩子每天喝大量牛奶,可防治此病。其实,给贫血儿童多喝牛奶,不但不能纠正贫血,而且,还会延误病情,影响孩子的身心健康。铁元素是矿物质类营养素中在人体内最多的一种微量元素,存在于人体所有的细胞内。人体通过食物摄入的铁经吸收后,在血红素合成酶的作用下与原卟啉结合形成血红素,再与球蛋白合成血红蛋白。儿童由于偏食、挑食等原因致使铁元素摄入不足,就会影响血红蛋白的合成而发生缺铁性贫血。那么为什么多喝牛奶不能纠正缺铁性贫血呢?儿童处于生长发育的高速阶段,每天需要大量的铁元素,一般来说对0~2个月的孩子,每天从饮食中应摄取6毫克铁,2~6个月者为10毫克,6~7个月者为15毫克。而牛奶中含铁元素很少,据测定,每1000毫升的牛奶中仅含2毫克的铁元素,即使贫血儿童每天饮用1000毫升的牛奶,其中的铁元素还不够其正常的生理需要量,更谈不上纠正贫血了,因此多喝牛奶来防止儿童缺铁性贫血是缺乏科学依据的。纠正方法是应多食含铁元素丰富的食物,如蛋

黄、猪肝、动物血(猪血、鸡鸭血)、瘦肉以及新鲜蔬菜和豆制品。铁剂是治疗缺铁性贫血的特效药物。以口服无机铁盐最为方便、经济和有效。可选用硫酸亚铁糖浆、富马酸亚铁糖浆和贝贝血宝等。服用铁剂一直要服到血色素恢复到正常水平后,再继续服药至少5~6星期,以补充体内的储存铁。

2. 胆固醇增高与喝牛奶有关

发胖的人和老年人不敢喝牛奶,怕的是喝了牛奶使胆固醇增高,特别是有冠心病、高血压和脑血管病的人,更不敢喝牛奶。其实,牛奶是很好的营养品,完全可以大胆喝。牛奶及其奶制品所含的胆固醇并不高。每100克牛奶中才含胆固醇13毫克,仅是鸡肉的11%,是羊肉的20%,是牛肉的21%,是羊奶的38%。这说明牛奶中所含的胆固醇还是比较低的。研究还证实,牛奶中含有乳清酸,这种酸有抑制胆固醇的作用,它的抑制效果超过了本身胆固醇的量。所以,喝牛奶一般不会引起胆固醇升高,而且,还具有降低胆固醇的作用。人体血液中的胆固醇来源于饮食的摄入和自身肝脏的合成,即使不摄取食物中的胆固醇,血液中的胆固醇仍然可能偏高。肝脏合成胆固醇是一个复杂的酶促反应过程,牛奶中的乳清酸能抑制这一反应过程,从而阻滞胆固醇合成,使血液中胆固醇含量下降。由此可见,老年人、肥胖者完全可以喝牛奶,它有助于防止冠心病和治疗高血压。喝牛奶应该成为养生保健的一个有利措施。

3. 腹泻不能喝酸奶

优质酸奶不但营养价值高,易被人体消化吸收,而且,还能促使肠胃道消化酶分泌,同时,具有杀菌作用。所以,腹泻患者喝适量的酸牛奶是有益的,只是要注意不要饮太凉的或