

健康比生命更重要

健康的生命才美丽

BAITUO
SHENGHUO
WUQU

居家好医生

宋飞焱 / 编著

摆脱生活误区

警惕餐桌上的“毒素”
动物内脏不宜生炒
微波炉的害处不少
芦荟不能直接食用
大考之前的饮食保养

走出补钙的误区
吃哪些食物可以推迟衰老
吃啥未必补啥
锻炼之前吃东西对健康有益
吃瘦肉也要防中毒



误区

吉林大学出版社

摆脱生活误区

宋飞焱主编

吉林大学出版社

责任编辑：崔晓光

责任校对：黄 燕

封面设计：江 天

摆脱生活误区

宋飞焱主编

出版发行：吉林大学出版社

（长春市解放大路 125 号）

经 销：全国新华书店

印 刷：东方盛嘉印刷厂

规 格：850 × 1168 32K

印 张：9

印 数：1 - 5000 册

版 次：2001 年 1 月

印 次：2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN7 - 5601 - 1422 - 9/J.60

定 价：15.80 元

版权所有，侵权必究

如有印装问题，请直接同承印厂调换

前 言

朋友,您还在认为饮食越精营养越高吗?您还在认为化妆品越贵越护肤吗?您还在认为吃啥就一定能补啥吗?想想看您是不是已经走进了生活误区?生活原本就是这样,有时你认为是对的,实际上却是错的,这样的生活误区时时处处存在,您若想更好地提高您的生活质量,活得精彩,活得科学,活得使自己舒适,活得让别人羡慕,不妨看一下《摆脱生活误区》。

《摆脱生活误区》汇集了古往今来人们生活中的谬误与禁忌近千条,在社会生活中处处标出航标,旨在让人少犯错误,让人精神饱满地投入到学习和工作中去。本书列举了与现代生活密切相关的具有典型性的种种谬误,并且介绍了怎样做才符合科学的道理,实在值得一读。

朋友,随着时代的进步,经济的发展,我们的生活变得越来越美好,人们对生活质量的要求也越来越高,可是有些生活误区会降低生活的质量,使原本美好的生活大打折扣,所以我们要提高警觉,切莫走进生活误区。

真心地希望您健康、快乐地享受生活。

目 录

第一章 饮食谬误与禁忌

饮食越精营养不见得越高	(1)
饮食是否越清淡越好	(1)
食物中含纤维是不是越多越好	(2)
早晨采摘的蔬菜味是否最佳	(2)
刚采摘的蔬菜食之最佳吗	(3)
警惕餐桌上的“毒素”	(3)
不吃牛蛙不吃蛇	(4)
吃瘦肉也要防中毒	(5)
虾皮是老年人的营养食品	(6)
香肠不宜多吃	(7)
烤羊肉串不宜常吃	(7)
吃肥肉也能活到 100 岁	(7)
走出吃甲鱼和鲤鱼的误区	(8)
吃蛋黄可预防痴呆	(9)
煮鸡蛋不宜过长时间	(10)
多吃淀粉少患结肠癌	(11)
动物内脏不宜生炒	(11)
不宜多吃的食物	(12)
走出吃水果的误区	(12)

目 录

水果宜忌表	(13)
海鲜不宜同哪些水果一起吃	(17)
多吃腌菜有什么不好	(17)
蔬菜中的残存农药怎么除	(18)
吃哪些蔬菜可防癌	(19)
吃南瓜可治糖尿病	(19)
豆腐海带混吃可取长补短	(20)
吃生鸡蛋有害	(20)
吃过热火锅易发食道癌	(20)
不要过量地食肉	(20)
不要过量地吃鸡蛋	(21)
不能进食过量过饱	(21)
不要过量地食用水果	(22)
不宜过量服食维生素	(22)
不能经常食用咸鱼	(23)
不能生食白果	(23)
不要在吃了蟹之后马上吃柿子	(24)
不能吃死的河蟹、元鱼和鳝鱼	(24)
大量食用辣椒会伤身	(24)
吃水果不能取代蔬菜	(24)
吃海鲜要注意“毒”从口入	(25)
吃火锅的六个禁忌	(25)
吃煮熟过度的肉也不好	(26)
吃狗肉要防旋毛虫	(27)
多食牛肉易患肠癌	(27)
常吃葵花籽好处多	(28)
不要轻视洋葱的药用价值	(28)

目 录

一日三餐有说法	(29)
不吃早餐易得胆结石	(30)
女性为什么不爱吃豆腐	(30)
只吃植物油对身体有害	(31)
多吃油条会早衰	(31)
苦瓜养身	(32)
常吃胡萝卜有益	(32)
生吃酱油有害	(32)
五香粉可灭菜中黄曲霉素	(33)
炒菜用油过多对人体有害处	(33)
冬春之际巧购韭菜	(33)
怎样选购香菇	(34)
怎样选购螃蟹	(35)
牛肉的品质识别	(36)
羊肉的质量鉴别	(37)
炖鸡不宜放花椒	(37)
饺子馅里不宜掺入生豆油	(37)
米不可多淘久泡	(38)
谷、豆类混食可提高蛋白质利用率	(38)
五种人别吃鱼	(39)
吃鱼可防脑中风	(40)
大考之前的饮食保养	(40)
考生失眠的饮食疗法	(41)
在饭馆吃饭时谨防罂粟壳中毒	(42)
多吃盒饭不卫生	(43)
哪些蔬菜污染少	(43)
让你身体变形的食品	(44)

目 录

骨头汤减缓衰老	(45)
---------------	------

第二章 衣着穿戴谬误与禁忌

戴隐形眼镜要防不良后果	(46)
水晶眼镜不利养目	(47)
戴墨镜未必能保护眼睛	(47)
眼镜是否越戴度数越深	(48)
不要选择不合脚而式样美的鞋	(48)
不要以为妇女戴乳罩只是为了美观	(48)
不要以为孩子穿得暖和就不会伤风了	(49)
忌久穿牛仔褲	(49)
忌衣领过高	(50)
忌连续穿西服	(50)
忌长时间穿高跟鞋	(50)
忌久戴合金项链	(51)
夏季不宜戴金属饰物	(51)
戴戒指可能戴出疾病来	(51)
穿兔毛衫忌再套穿外衣	(52)
穿长统弹力袜忌裤口过紧	(52)
皮鞋忌过瘦	(53)
忌长时间穿运动鞋	(53)

第三章 美容、化妆谬误与禁忌

怎样对付脸上的皱纹	(55)
不要把皮肤“憋死”	(55)
晚间不宜用固体化妆品	(56)
浴后 10 分钟内不宜化妆	(56)
小心化妆品伤害眼睛	(56)

目 录

增白化妆品不可多用	(57)
慎用染发剂	(58)
多用口红有害	(59)
黄瓜、南瓜可美容	(59)
化妆品未必越高档越好	(59)
进口化妆品质量高吗	(60)
搽香粉不能消除皱纹	(60)
面膜法能否减少皱纹	(60)
香水浓度是不是越高越好	(61)
不应该用硅胶植入物隆乳	(61)
不要轻视细嚼慢咽的美容作用	(62)
不要以为间歇性节食法是绝对安全的减肥法	(62)
不要以为减肥困难的原因是因为节食不当所致	(62)
不要把节食当成最安全的减肥法	(63)
烫发忌次数过多	(64)
演员在化妆前忌刮须、洗脸	(65)
忌使用含雌激素的润肤膏	(65)
烫发忌过卷	(65)
姑娘扎小辫忌过紧	(66)
女性忌留发过长	(66)
夏季忌浓妆	(66)
化妆描眉忌不考虑脸型	(66)
忌剪眼睫毛	(67)
护肤脂忌久存	(67)
化妆忌拔眉	(68)
唇膏忌常用	(68)
冷烫液烫发忌过量	(68)

目 录

硅橡胶整容后忌撞伤	(69)
女性忌盲目减肥	(69)
“健美丰乳膏”忌长期用	(69)
女孩子忌束胸	(70)
面部保健操忌过频	(70)
忌浓妆	(70)
化妆的禁忌	(71)
忌染发	(72)
健美沐浴配方	(72)
沙浴健身法	(73)
泥浴健身法	(74)
黄瓜可减肥	(75)

第四章 烟酒、饮料谬误与禁忌

经常喝咖啡对身体有害	(76)
经常喝茶好处多	(76)
没必要对喝茶讲究太多	(77)
喝白酒、啤酒、葡萄酒哪种好	(78)
用酒浇愁愁更愁	(80)
酒未必越陈越好	(80)
啤酒的度和白酒的度数是否相同	(80)
白酒黄酒混饮是否易醉人	(80)
醉酒后饮浓茶是否能解酒	(81)
“冒沫”的啤酒未必好	(81)
常喝啤酒是否容易大肚皮	(81)
葡萄酒都是用葡萄酿制的吗	(82)
吸烟是否能提神	(82)
饭后一支烟赛过活神仙	(82)

目 录

不要因为香烟能振奋精神而不断吸烟	(83)
不要以为烟斗与雪茄比较安全	(83)
不要让吸烟减弱抗御疾病的能力	(83)
不能过量地喝酒	(84)
酒后不应饮咖啡	(85)
慢性胃炎患者不宜大量喝啤酒	(85)
溃疡病患者忌饮茶	(86)
溃疡病患者忌饮牛奶	(86)
肝脏病人忌饮酒	(86)
痛风病人忌饮啤酒	(87)
老年人不宜经常饮啤酒	(87)
美酒不宜与咖啡同饮	(88)
酒后忌服安眠药	(88)
剧烈运动后忌饮啤酒	(89)
忌饮刚酿制的白酒	(89)
啤酒白酒忌同饮	(90)
葡萄酒忌久存	(90)
不宜饮雄黄酒	(91)
不宜过量饮啤酒	(91)
儿童忌饮酒	(92)
尿结石病人忌饮啤酒	(92)
饮酒会减退记忆力	(92)
忌喝酒成性	(93)
喝水的学问	(93)
为保护肾脏而多喝水	(94)
老人不渴也应喝点水	(95)
起床即饮延衰老	(96)

目 录

吃饭时饮汽水有害	(96)
适当饮酒有益健康	(96)
长期过量饮酒可致脑病	(97)
哪些人不宜喝啤酒	(98)
牛奶的疗病作用	(98)
怎样喝牛奶最好	(99)
不要用开水冲服饮品	(99)
三大茶叶各适合不同季节饮用	(100)
酒后头痛喝蜂蜜	(100)
煮饮豆浆八不宜	(100)
冠心病病人吸烟可导致猝死	(101)
疲劳时吸烟危害更大	(102)
过滤嘴纤维对人体危害大	(102)

第五章 运动保健谬误与禁忌

不应该低估步行对减肥的功效	(104)
步行不应该单纯追求运动量	(105)
不要老是乘车不走路	(106)
不要怕楼高登梯难	(106)
不要轻视“爬楼梯疗法”的作用	(106)
不要轻视筷子的健身功能	(107)
不能忽略爬行对疾病的治疗作用	(108)
不要无视大海对健身的作用	(108)
不要轻视高山疗养的好处	(109)
不要以为锻炼得越吃力,热量便消耗得越快	(109)
不要以为运动仅仅是为了祛病	(109)
不应该忘记有计划运动	(110)
经常放屁是否有病	(111)

目 录

不要经常憋屁	(112)
不要经常憋尿	(112)
不要经常憋屎	(113)
自言自语有益身心健康	(113)
不要在日出前去森林散步	(114)
步行的好处多	(114)
不能忽视返序运动的抗衰老作用	(115)
不要轻视倒挂疗法的作用	(115)
经常伸懒腰好处多	(116)
锻炼之前吃东西对身体有好处	(116)
不要以为游泳会加剧风湿症	(116)
适当的体育锻炼不会加剧心脏病	(117)
饲养动物对人体的保健作用	(117)
不要单用右手	(118)
踏青游春好处多	(118)
春游须防“花粉病”	(118)
哪些人不宜跳舞	(119)
提防“卡拉病”	(119)
美好的想像有益于健康	(120)
劳动后马上大量饮水会加重心脏负担	(121)
运动后不宜马上洗热水澡	(121)
练长跑的好处多	(121)
患感冒后剧烈活动易得心肌炎	(122)
不要以锻炼出汗治感冒	(122)
光脚踏竹筒好处多	(122)
剧烈运动后忽然停下来会造成脑贫血	(123)
清晨伸伸懒腰有益	(123)

目 录

好学者长寿	(123)
多背诵勤记忆可防止大脑衰老	(124)
饭后何时散步有利于减肥	(124)
锻炼大脑可预防老年痴呆	(125)
缓解用眼疲劳可敲打前额	(125)

第六章 社交谬误与禁忌

人与人交谈时忌乱动手脚	(127)
舞会上忌不重视礼节	(127)
与人交谈时忌无笑声	(128)
提高社交能力“四忌”	(128)
与客人斟茶忌太满	(128)
与人交谈忌讲过多的恭维话	(129)
在病人面前忌多说病情	(129)
拜访的八条禁忌	(130)
如何邀请客人	(131)
参加舞会注意事项	(132)
握手的礼节	(134)
参加宴会注意事项	(135)
送礼的学问	(137)
社交禁忌	(138)
最可怕的人生杀手	(139)
怎样对付烦人的电视广告	(140)
不要让愤怒和焦虑夺去自己的生命	(141)
不要反复地向别人说自己生气的事	(141)
当情绪低落时不要呆坐在家里	(141)
虚假的笑对身心健康也有利	(142)
舞会上要提防病菌传播	(143)

目 录

独自在家工作易患抑郁症	(143)
社交广泛有益健康	(144)
人际关系和谐有益于健康	(145)
老年人聊天有益于健康	(145)
与异性交谈有益于健康	(146)
拥抱有益健康	(146)
与朋友说知心话对身体有益	(146)
老年人极度安静对身体不利	(147)
总是沉浸往事回忆中会引发多种疾病	(147)
单身男女死亡率高	(147)
不服老者不易老	(148)
自卑催人老	(149)
性格缺陷者吃啥好	(150)
性格外向者应多加自律自制	(151)
性格内向者要学会暴露情绪	(151)
怎样做到心平气和	(151)
何为“癌症性格”	(152)
老年人的养生大忌——伤感	(153)
早起可遏制心绪不佳	(154)
夫妻争战守则	(154)
如何度过丧偶后的危险期	(155)
身心健康的主宰者是谁	(156)

第七章 生活起居谬误与禁忌

睡觉时间过长也会致癌	(158)
男人不要长时间洗桑拿浴	(158)
纵欲易患前列腺炎	(159)
景观壁画对老人健康有好处	(159)

目 录

男人留胡子对身体健康有害	(160)
用冷热水交替洗脸好处多	(160)
不要忘记在看完电视之后要洗脸	(160)
不要刮舌苔	(161)
要去掉吐唾液的坏毛病	(161)
不能长时间地浸泡在浴池里	(162)
刚吃过饭不宜马上洗澡	(162)
不要轻视冷水浴的好处	(162)
不要长时间戴耳机听音乐	(163)
养猫狗要防哪些病	(163)
室内养鸟可引起肺癌	(165)
新衣不可不洗就穿	(165)
干洗的衣服不要马上就穿	(165)
戴帽子可维持人体热平衡	(166)
领带系得过紧影响视力	(166)
女子束腰弊端多	(167)
老人饭后就睡易中风	(167)
孩子不宜睡在大人中间	(168)
午饭后稍睡比走动好	(168)
起床之后缓叠被	(169)
坐飞机不要长时间系安全带	(169)
住宅装修大提醒	(170)
静电是居室内的恶魔	(171)
不能让家蚁与人共居	(172)
养花驱蚊蝇	(173)
养花也有“好花坏花”	(173)
养吊兰可净化室内空气	(174)

目 录

用木砧板比用塑料砧板好	(174)
正确使用钢丝清洁球	(175)
铝铁炊具莫混用	(176)
哪些不粘锅不能使用	(176)
且莫小看暖水瓶中的污染	(177)
电话筒传话也传病	(177)
微波炉害处不少	(178)
液化气泄露时莫打电话	(179)
BP 机、手机电磁波污染有损健康	(179)
防操作电脑伤身法	(180)
不能滥用药物牙膏	(180)
一把牙刷应用多久	(181)
“随身听”可致耳失聪	(182)
噪声也会伤视力	(182)
合理的性生活对身体有益	(183)
强烈的音乐有害健康	(183)
接触过樟脑丸的衣服不宜马上穿用	(184)
俯睡会压迫内脏和面部	(184)
睡觉当避风	(184)
睡觉时应侧身屈膝	(184)
睡觉方向应是头北脚南	(185)
乘车时不要长时间看窗外	(185)
在厕所吸烟损伤呼吸道、脑、心脏	(185)
借用剃须刀易传染上血液病	(185)
现代床上用品带来的忧虑	(186)
老年人健康长寿作息表	(187)
不宜用铁锅煮酸性食品	(187)