

做自己的保健医生

自助保健指南研究中心 王昭金 编著

伴你走出 健康误区

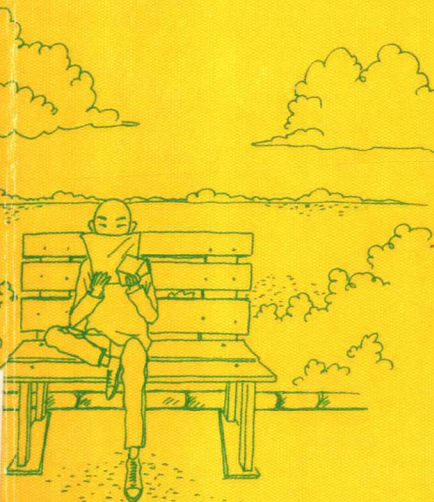
人应当善于鉴别哪些生活有益，哪些生活有害。
这种智慧是一味最好的保健药。

衣食住行是人们生活中不可缺少的四因素，
不良的生活习惯不利于我们身心健康。
本书将告诉我们数百条健康生活的秘诀！

本书谨献给所有关爱自己生命的朋友 !!!

自助
保健
指南

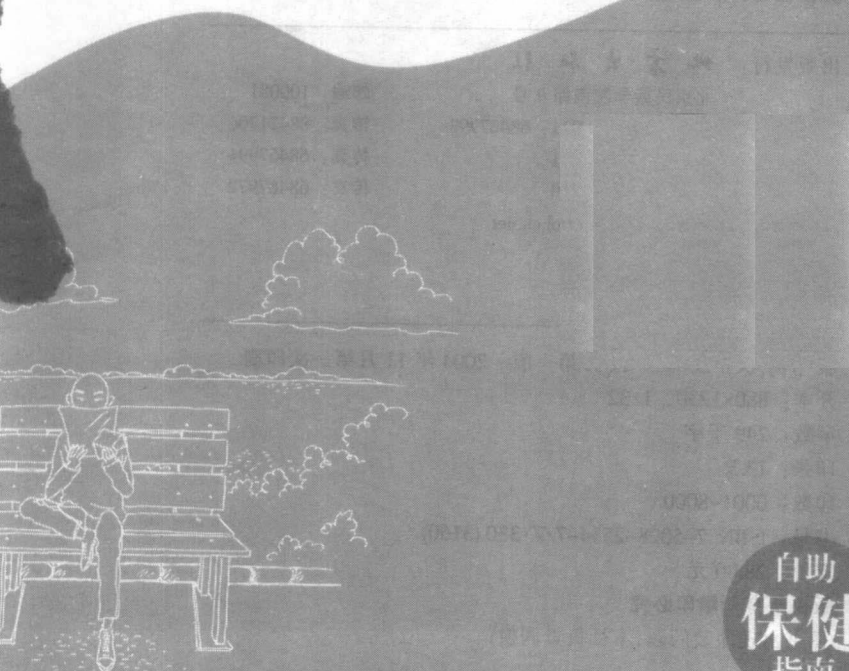
地震出版社



做自己的保健医生

自助保健指南研究中心 王昭金 编著

伴你走出健康误区



自助
保健
指南

地震出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

伴你走出健康误区/王昭金编著. —北京:地震出版社, 2004.11

ISBN 7 - 5028 - 2534 - 7

I. 伴… II. 王… III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 102590 号

地震版 XT200400226

伴你走出健康误区

王昭金 编著

责任编辑:董青

责任校对:李珺

出版发行:地震出版社

北京民族学院南路9号

邮编:100081

发行部:68423031 68467993

传真:88421706

门市部:68467991

传真:68467991

总编室:68462709

传真:68467972

E-mail: seis@ht.rol.cn.net

经销:全国各地新华书店

印刷:三河市新科印刷厂

版(印)次:2004年11月第一版 2004年11月第一次印刷

开本:880×1230 1/32

字数:249千字

印张:13.5

印数:0001~8000

书号:ISBN 7-5028-2534-7/Z·330 (3160)

定价:28.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现印装问题,本社负责调换)

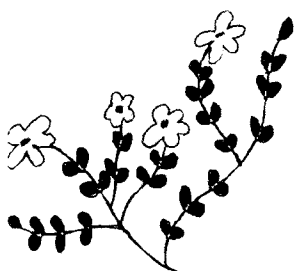
前 言

健康的躯体是灵魂的客厅；养生是人体的“圣经”。一个热爱生活、热爱生命的人，对健康和养生之道一定格外倾心、格外珍视。人类在与病魔的斗争中，积累了许许多多延年益寿的经验，成为人们追求健康长寿的瑰宝。但是，随着科学的发展和养生知识的不断深化了解，一些被人们珍爱的养生老经验，现今证明是不正确的，有些有较大偏差，有些甚至是完全错误的，如“有钱难买老来瘦”、“高枕无忧”、“近视者老了不花眼”、“发胖是发福”、“男儿有泪不轻弹”等等。对于正确的养生之道，信即有益，不知无碍；对于错误的养

生之道，信即行，知而做，却是一件可怕的事情。出于一种责任感，我编撰了《伴你走出健康误区》一书，也就是以本书为保健指南，把健康牢牢地掌握在自己手中。因为本书是从养生的误区——错误的“老经验”着手，筛选了国内外大量资料，吸收了最新研究成果，不仅具有较强的针对性，而且具有很强的实用价值，它将伴随你走出健康的误区，获得科学的保健新知识，自己做自己的保健医生。

编 者

2004.10



目

录

- 第1章 走出心理健康的误区
- 003 养生先养德 德高寿自长
- 004 养尊处优有“隐忧”
- 006 病魔找懒人
- 007 “老来俏”激发青春活力
- 009 怕老比有病更可怕
- 010 心静有益养生
- 012 自卑是心灵的魔鬼
- 014 过于激动祸无穷
- 015 大笑亦伤身
- 017 男儿有泪也要“弹”
- 018 唠叨——女人心理的润滑剂
- 019 长吁短叹有益心身
- 020 “白日梦”并非想入非非
- 021 创造好心情
- 022 绝望会加速衰老与死亡
- 024 莫让失意缠身
- 025 遗忘是养生的“良药”
- 026 寂寞是病魔的“居所”
- 027 莫用生气惩罚自己
- 029 “心理防卫过度”不利健康



目

录



- 030 忍让能带来长寿
- 031 敏感之人笑声少
- 032 情绪不佳 快去理发
- 034 别让电脑控制人脑
- 035 “想”出来的心脏病
- 037 好人缘是个宝
- 038 嫉妒害命
- 039 性格暴躁害处大
- 040 人老不一定就糊涂
- 042 73、84不是危险年龄
- 043 癌症自愈有奥妙
- 044 心情好 饭菜香
- 046 腐败摧残健康
- 047 心理也需“营养”

第 2 章

走出健身运动的误区

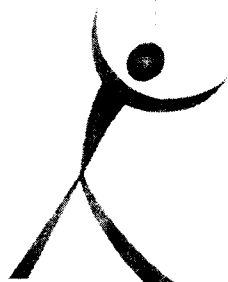
- 051 生命在于脑运动
- 052 走为百练之祖
- 054 饭后不能立即百步走
- 055 做好准备再晨练
- 056 清晨跑步危险大
- 057 出汗后不要马上终止跑步

目 录

- 059 健身运动勿打“硬仗”
- 060 锻炼时学会“偷点懒”
- 062 老人不宜“夏练三伏”
- 063 动一时闲一天不足取
- 064 跳迪斯科要量力而行
- 065 情绪不高少锻炼
- 067 倒走要慎重
- 068 运动并非都有益
- 070 运动之后“五不宜”
- 071 跑步时别听广播
- 072 干农活不能代替体育锻炼
- 073 切莫“坐以待毙”
- 075 气功不是人人都能练

第 3 章

- 走出求医问药的误区
- 079 生命也在于静养
- 080 没病不等于健康
- 081 “寿眉”、“寿斑”不是长寿象征
- 082 小病——长寿的伴侣
- 083 不感冒未必好
- 085 胆固醇过低也是一种疾病
- 086 对高血压病的误解



目

录



- 088 感冒的错误疗法
- 090 男性健康不必羞答答
- 091 牙痛也是病
- 092 肺炎不是“烧”出来的
- 093 老年人便血不容忽视
- 095 憋尿也能憋出病
- 096 扭伤后不能立即贴膏药
- 097 近视者老了也花眼
- 099 电子游戏机损害视力
- 100 暑天防“夏寒”
- 101 打鼾是不健康的表现
- 102 肝炎病人少看电视
- 103 脸上的黑痣不能“点”
- 104 鼻子流血莫抬头
- 105 糖尿病人无须拒绝水果
- 106 牙是“老掉”的吗
- 107 药补不如食补
- 108 吃人参能长生不老吗
- 110 灵芝草能延年益寿吗
- 112 抗衰老药吃得多麻烦多
- 114 乱吃非处方药危害大
- 115 维生素不是补药
- 116 微量元素补过量有害无益

目 录

- 118 补钙并非多多益善
- 119 人种有差异 洋药须慎重
- 120 止痛药的“障眼法”
- 121 难道止咳也有错
- 122 “老慢支”不可常服抗菌药
- 124 笑谈莫饮生蛇血
- 125 吃鱼胆 有危险
- 126 干吞药片伤食道
- 127 服药贪杯 当心丧命
- 129 喝酒杀菌不可靠
- 130 睡前勿服降压药
- 131 老年人服感冒药要慎重
- 133 老年人不可依赖药物
- 134 “过度医疗”有损健康
- 135 非麻醉药成瘾不可忽视
- 137 谨防用药不当引起中风
- 138 滥用肤轻松 皮肤难轻松
- 139 搞不清阴阳虚实别吃西洋参
- 140 滥服板蓝根危险
- 141 天麻不是补益药
- 142 中药无毒是误解
- 144 解毒药也有毒
- 145 切忌中西药混用



目

录



- 147 谨慎对待民间秘方
149 煎中药时间越长越好吗
150 药苦别用糖调味
151 药瘾：一种新的社会病

第4章

走出性保健的误区

- 155 性爱——长寿的“伴侣”
157 劳累后遗精没必要担忧
159 手淫是一种正常行为
161 毒品助性 无稽之谈
162 砸碎老年人性爱的精神枷锁
164 借酒助“性”非上策
166 春药助性 贻害无穷
167 浴后饭后不宜房事

第5章

走出日常养生的误区

- 171 有钱不买老来瘦
172 吸氧过多也有害
173 目前抗衰老疗法不可靠
174 保健仪器没那么神
176 多吃酸性食物是百病之源

目 录

- 177 吃素未必能长寿
- 179 缺乏营养也会胖
- 180 晚餐宜早不宜迟
- 181 喝茶可防骨折
- 182 身短者寿长
- 184 秃顶不是坏现象
- 186 “左撇子”短寿吗
- 186 食物可改变性格
- 187 手机损害记忆被证实
- 189 老人跌倒莫急扶
- 190 早起未必好
- 191 呵欠越打越精神
- 192 有病不要擅自忌口
- 193 适量饮酒的益处
- 195 凉水洗脚比热水好
- 196 舞厅里的激光伤眼损神
- 197 茶可与抗生素同服
- 198 献血不影响健康
- 200 切莫透支生命
- 201 扫除保健中的“盲点”
- 202 厕所久蹲 病魔缠身
- 203 让小伤口流点血没坏处
- 204 使用药物牙膏的“诀窍”





录



- 206 牙刷也能传播疾病
207 暗藏杀机的洗衣粉
208 骨折初期不宜喝骨头汤
209 修性养生 顺其自然

第6章

- 走出生活习惯的误区
213 走路别背手
214 别老翘“二郎腿”
216 睡眠太多等于暴饮暴食
217 浓茶和醋不解酒
218 口渴不急饮
219 沸水泡茶比温水好
220 改掉不良的饮茶习惯
223 培养“茶山”自取其祸
224 睡前饮酒危害大
225 酒后不宜饮咖啡
226 “红脸关公”酒量不大
228 汤泡饭 嚼不烂
229 狼吞虎咽不如细嚼慢咽
230 烫食危险
231 搓澡宜患瘙痒症
232 便前也应洗洗手

目 录

- 233 打麻将慎防“自摸”疾病
- 234 十赌九病
- 236 过多晒太阳也有害
- 237 饮水机内的隐患
- 238 看完电视不要立即睡觉
- 239 电脑迷有“四害”
- 241 口水点钞也要致病
- 242 腰带不要勒得过紧
- 243 不留卫生“死角”
- 246 眉毛、胡子拔不得
- 247 不要挖鼻孔
- 248 生活中常见的不良习惯
- 251 打针后别揉摩
- 252 高枕有“忧”
- 253 没必要为多梦忧虑
- 254 午睡不可少 久睡又不好
- 255 不要坐着午睡
- 257 老年人睡觉的六大不良习惯
- 258 夏夜露宿有害健康
- 259 秋爽睡觉莫贪凉
- 260 冬季盖被莫太厚
- 261 别受被窝里的“窝囊气”
- 262 起床后不要立即叠被



目 录



- 263 沙发床的危害
264 蚊香驱蚊亦害人
265 烧木柴也能致煤气中毒
267 铺上电热毯 健康不保险
268 开灯睡觉扰乱生理节奏
269 电风扇不可久吹
270 居室养花不可多
271 有些病人怕鲜花
272 警惕家庭中的化学污染
273 常开窗 保健康

第 7 章

- 走出穿着打扮的误区
277 粉红色——健康的陷阱
277 鞋跟过高 有碍健康
279 久穿拖鞋会疲劳
280 哮喘等病人慎穿羽绒服
281 乳罩最好戴半日
282 不能反晒内衣裤
282 内裤有时也添乱
284 防寒须戴帽
285 光膀子未必凉爽
286 浓妆艳抹不相宜

目 录

- 287 增白化妆品的潜在危害
- 288 别指望化妆品能留住青春
- 290 闻着异香扑鼻 吸收有损健康
- 290 常喷发胶能致病
- 291 男人也要常梳头
- 292 “纹眉”手术要慎做
- 294 美容的梦想
- 294 水晶眼镜不养眼
- 296 莫为时髦伤眼睛
- 297 配戴隐形眼镜要慎重
- 297 金首饰“窝藏”致癌放射元素

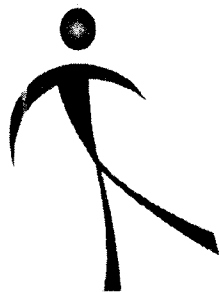
第 8 章

- 走出妇幼保健的误区
- 301 怀孕也应锻炼身体
- 302 孕妇进舞厅 胎儿陪罪受
- 303 怀孕6个月不宜仰卧睡
- 304 胎儿怕妈妈吃火锅
- 306 蜜月旅游不宜怀孕
- 307 科学用药对胎儿无害
- 308 孕妇过胖 胎儿受害
- 310 “坐月子”吃喝不必瞎讲究
- 311 妊娠初期少吃酸





录



- 312 产后吃鸡蛋越多越好吗
- 313 大公鸡催乳更好
- 314 职业女性健康八忌
- 315 不要随意给小孩服退烧药
- 317 贪睡的孩子不是懒
- 318 新生儿“马牙”不需治疗
- 319 幼儿不可使用鼻眼净
- 319 勿将“喉片”当糖吃
- 320 婴儿吃痢特灵不灵
- 322 鹅口疮禁用抗生素
- 323 缺锌不行 补过有害
- 325 过量服用维生素害处多
- 326 为孩子“松绑”
- 328 先学爬 后学走
- 329 婴儿久坐 影响发育
- 330 儿童赤足有利健康
- 330 过早学写字 形同戴“枷锁”
- 332 别大呼小叫唤孩子起床
- 333 捏着鼻子灌药有点悬
- 334 抛小孩取乐非常危险
- 335 婴儿最怕闪光灯
- 336 慎防婴儿保暖过分
- 338 对新生儿应及时哺乳