

崔绍珍
渔帆◎编著

似是而非
走误区

海潮出版社

似是而非

江苏工业学院图书馆
藏书章

崔绍珍
渔帆
编著

海潮出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

似是而非走误区/崔绍珍, 渔帆编著.

—北京: 海潮出版社, 2005

ISBN 7-80213-037-9

I. 似... II. ①崔...②渔... III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 096377 号

似是而非走误区

崔绍珍 渔帆 编著

责任编辑: 张 慧

装帧设计: 史晓翌

出版发行: 海潮出版社出版发行

地 址: 北京市西三环中路 19 号

邮 编: 100841

电 话: (010) 66969738

印 刷: 海军政治部印刷厂

开 本: 850×1168 1/32

字 数: 110 千字

印 张: 6.125

版 次: 2005 年 9 月第 1 版

印 次: 2005 年 9 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 7-80213-037-9/C·17

定 价: 19.80 元

似是而非走误区

目

录

在自我保健中

饿了才吃	(1)
渴了才喝	(1)
病了才查	(2)
累了才歇	(2)
老了才养	(2)
急了才排	(3)
困了才睡	(3)
胖了才减	(3)

在冬季保健时

戴口罩御寒防感冒	(4)
饮白酒御寒	(4)
用热水洗脸	(5)
大雾天晨练不断	(5)
舌舔嘴唇防裂口	(5)
手脚受冻速热暖	(6)
睡觉蒙头取暖	(6)
穿衣越多越暖和	(6)

在保护牙齿时

饭后立即刷牙	(7)
牙签剔牙成习惯	(8)
只刷牙而不刷牙刷	(9)

刷牙认真漱牙急 (9)

药物牙膏为上客 (9)

在老年保健中

不痛不痒就没病 (11)

能吃能睡身体好 (11)

体格好就是健康 (11)

老年病康复难 (11)

睡软床舒适 (11)

老人宜补不应泻 (12)

有病不求医 (12)

治病就是打针吃药 (12)

运动越多越好 (12)

在护肤中

用力洗脸除粉刺 (13)

一次涂霜万事了 (13)

新产品效果佳 (13)

产品说明不必看 (14)

重脸面忘其他 (14)

挤掉粉刺求面美 (14)

护肤品越多越好 (15)

在饮茶习惯中

用保温杯泡茶 (16)

目

录

用沸水冲泡	(16)
饮头遍浓茶	(16)
过量饮茶	(17)
喜喝新茶	(17)
饭后立即饮茶	(17)
久喝浓茶	(17)
喝茶退烧	(18)
水杯茶锈不用擦	(18)

在 补 钙 养 生 中

没有症状不缺钙	(19)
骨质增生者不能补钙	(19)
X 片未现骨质疏松就是不补钙	(19)
凡是钙片都能补钙	(20)
喝骨头汤好补钙	(20)
血钙正常就是不补钙	(20)

在 厨 房 中

淘米搓洗越净越好	(21)
饺子馅猛挤水	(21)
不咸的食品含盐少	(22)
煮粥加碱熟黏快	(22)
变质食物高温蒸煮吃无妨	(23)
天然香料经常用	(23)



目

录

植物油多吃无妨碍	(23)
开水越开越卫生	(24)
不讲营养图方便	(25)
鲜蛋放置无横竖	(25)
冷却熟蛋用生水	(26)
食用面粉越白越好	(27)
蔬菜越鲜越好	(28)
纯天然食品有益无害	(28)
畜禽肉越鲜越好	(28)
高温爆炒菜肴美	(29)
生熟食品一块切	(29)
铝制用具反复擦	(30)
洗除油渍使用洗衣粉	(30)
消毒碗柜成万能柜	(30)
米饭惯用冷水煮	(31)
高温煮沸保消毒	(31)
瘦肉都是低脂肪	(32)
厨事用刀信手来	(32)
趁热快吃烫食香	(33)
纱罩护食保卫生	(33)
化解冻肉用热水	(34)

在育婴教子时

婴儿啼哭急求医	(35)
定时哺乳不能违	(36)
满月剃头多理由	(37)
捆绑睡要求腿直	(37)
保持饱餐长得好	(38)
穿开裆裤方便多	(38)
恐吓威胁强止哭	(39)
怀抱婴儿看电视	(40)
吃啥给啥随孩意	(40)
炖汤喝汤营养多	(41)
送服药物用果汁	(41)
催醒起床大声喊	(42)
多晒太阳益健康	(43)
宝宝卧室多花草	(43)
为人母后始放纵	(44)
人前严教出良子	(45)

在治疗感冒时

感冒就用抗菌药	(47)
喝生姜红糖水	(48)
加大运动量发汗	(48)
捂汗祛寒	(48)

饮酒发汗	(49)
混用数药	(49)

在治疗服药时

躺着吃药	(51)
干吞药物	(51)
对着瓶口喝	(51)
多药同吃	(52)
中西“结合”	(52)
饮料送药	(52)
用水过多	(53)
服药前后吃果蔬	(53)
服药后马上运动	(54)
只看药名	(54)
捏鼻灌药	(54)
中药直接煎熬	(54)
随一日三餐服药	(55)
凭经验服药	(55)
合并用药过多	(56)
喝水过多	(56)
用牛奶送服药物	(57)

在家庭急救时

腹痛服用止痛药	(58)
---------------	------

舍近求远找大医院	(58)
长时间用止血带包扎	(58)
随意搬动急病患者	(59)
用进食饮水缓解病情	(59)
把酒精棉球当神球	(59)
破皮出血紧紧捂	(60)

当疾病染身时

发烧急用退烧药	(61)
物理降温热烧退	(62)
新药贵药皆好药	(62)
不进医院去药店	(64)
伤口快愈勤换药	(65)
买药吃药听广告	(66)
啥病都服抗生素	(66)

在高血压的治疗时

高血压是“富贵病”	(68)
没症状不算病	(68)
用自我感觉来想定血压的高低	(69)
治疗一味依赖降压药	(69)
血压一降马上停药	(70)
高血压是老年病	(70)
每日饭后 3 次服药	(70)

睡前服药	(71)
------------	------

预防煤气中毒中

装了烟筒不会中毒	(72)
没有煤烟不会中毒	(72)
门窗有缝不会中毒	(72)
只要不烧煤就不会中毒	(73)
室内放水不会中毒	(73)
炉上烤有枣核、橘皮不会中毒	(73)

在母乳喂养时

开奶喂养过晚	(74)
喂奶定时过严	(75)
人工喂养过早	(75)
断奶时间过迟	(76)
摇晃取静过频	(76)
喂水去忧过多	(76)

在饮食牛奶时

牛奶越浓越好	(78)
加糖越多越好	(78)
牛奶含钙量越高越好	(79)
口感越香浓越好	(80)
烧煮时间越长越好	(80)
消毒灭菌温度越高越安全	(81)

饮食牛奶越多越好	(81)
加工工序越多越好	(82)
保存温度越低越好	(82)

在 餐 饮 搭 配 中

土豆烧牛肉	(84)
小葱拌豆腐	(84)
豆浆冲鸡蛋	(84)
茶叶煮鸡蛋	(85)
炒鸡蛋放味精	(85)
豆浆里放红糖	(85)
米汤掺奶粉	(85)
喝完牛奶吃橘子	(85)
菠菜豆腐汤	(85)
牛奶冲果珍	(86)
海味与水果同食	(86)
吃肉饮茶	(86)
酒与胡萝卜同食	(86)
萝卜水果同吃	(87)
红白萝卜混吃	(87)
吃鲜鱼饮酒	(87)
炒蔬菜放碱	(87)
咖啡与酒同饮	(88)
胡萝卜与酒同食	(88)

白酒与汽水同饮	(88)
咸鱼与西红柿同食	(88)
虾与维生素 C 食物同食	(89)
饮酒下菜喜凉粉	(89)

在食用瓜果中

饭后马上吃水果	(90)
“水果餐”能减肥	(90)
水果越大越好	(91)
水果除烂吃	(91)
吃完苹果不必马上漱口	(92)
多吃水果好处多	(92)
芒果切瓣啃着吃	(93)
西瓜甜爽人人吃	(93)

当痛饮美酒时

夜晚饮酒乐悠悠	(95)
酒醉过后浓茶解	(96)
醇酒下肚好冬泳	(97)
“液体面包”人人宜	(98)
畅饮啤酒显豪爽	(98)
饮用啤酒多喜好	(99)

当就餐之后

急于吸烟	(101)
------------	-------

目

录

急于喝茶	(101)
急于吃水果	(101)
急于松裤带	(101)
急于上床	(102)
急于洗澡	(102)
急于开车	(102)

当家有孕产妇时

新婚燕尔好怀孕	(103)
众料为合孕妇口	(104)
剖腹生产利母婴	(104)
分娩止痛多用药	(105)
新生儿越大越喜	(106)
产妇喝汤益母婴	(107)
产妇佐餐多鸡蛋	(108)
产后束腰求体美	(108)

当美容时

整形美容信广告	(110)
美容偏迷美容厅	(111)
染发求美好风流	(112)
浓妆艳抹增风采	(113)
勤洗多梳生秀发	(114)
天然化妆品最佳	(115)



录

目

瓜果敷面好美容	(116)
香水浓浓出门行	(117)

在求补壮体时

滋阴壮阳择野味	(119)
生吃活吞营养多	(120)
多食紫菜益补碘	(121)
多吃黄豆多营养	(121)
白色食品受宠爱	(122)
多食豆腐好保健	(123)
冬令进补好强身	(124)
饮水最佳为纯净	(124)
进补越多越健康	(125)

当解渴求凉时

大汗饮水无讲究	(127)
痛食冷饮好爽快	(128)
开启空调严密闭	(128)
风扇久吹增凉爽	(129)
口渴难忍才狂饮	(130)
大汗冲凉图舒爽	(131)
驱暑求凉睡地板	(132)
夏日洗脚习凉水	(133)

在室内生活时

常晓“二郎腿”	(134)
常穿拖鞋	(134)
热水洗脸	(135)
盐水漱口	(135)
用力搓澡	(136)
关灯看电视	(136)
桌配玻璃板	(137)
清早开窗换气	(137)
看望病人送鲜花	(138)
家电不坏超寿用	(139)
中午坐睡	(139)
保温瓶内不用洁	(140)
沥青褪毛	(141)
室内洒水降温	(141)

当强身健体时

饭后百步益寿年	(142)
花草树林早晨炼	(143)
运动锻炼多为好	(144)
边跑边听两不误	(145)
多晒太阳益健康	(145)
健体多作深呼吸	(146)



录

目

拉压手指催灵活	(147)
---------------	-------

当大运动量锻炼之后

立即洗冷水澡	(148)
过量饮水	(148)
过量进食冰饮	(149)
立即静止“急刹车”	(149)
扭伤热敷	(149)
用体温烘衣	(150)
马上用餐	(150)
立即吹风、游泳	(150)

在认识睡眠中

睡得越多越益于健康	(151)
早睡早起有益健康	(151)
睡眠可以储存和预支	(152)
晚上做梦影响睡眠质量	(153)
饭后即睡睡得香	(153)
服药后马上睡觉药效好	(153)
高枕无忧睡眠好	(154)
乘车睡觉好养神	(155)

在减肥求美中

减肥即是减体重	(156)
少睡多动	(157)