



XIANDAI  
JIATING

SHENGHUO

现代家庭

生活智慧结晶  
省时省钱省力

家务料理锦囊  
现代家庭必备

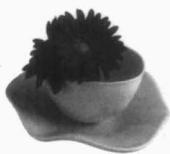
# 生活误区大全

主编 / 李兴春 王丽茹



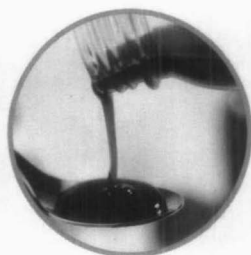
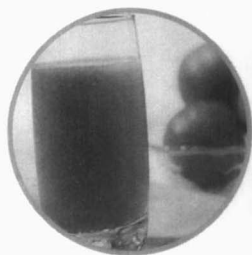
Daquan

中国人口出版社



现代家庭

# 生活误区大全



主编 / 李兴春 王丽茹

中国人口出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

现代家庭生活误区大全/李兴春,王丽茹编. -北京:中国人口出版社,2004.10

ISBN 7-80202-020-4

I. 现... II. ①李... ②王... III. 家庭生活-基本知识  
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093140 号

**现代家庭生活误区大全**

主编 李兴春 王丽茹

---

出版发行 中国人口出版社  
印 刷 北京市金马印刷厂  
开 本 850×1168 1/32  
印 张 18.625  
字 数 703千字  
版 次 2005年2月第1版  
印 次 2005年2月第1次印刷  
印 数 1~10000册  
书 号 ISBN 7-80202-020-4/R·371  
定 价 25.00元

---

社 长 陶庆军  
电子信箱 chinapphouse@163.net  
电 话 (010)83519390  
传 真 (010)83519401  
地 址 北京市宣武区广安门南街80号中加大厦  
邮 编 100054

---

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

# 走出生活误区

## ——代前言

误区,错误之处。人类的衣食住行中,虽然总的趋势、大的方向是符合科学规律的,是有利于健康的;但是,毋庸讳言,一些不科学的生活观念、生活方式和日常生活习惯,仍然在误导着一些人,伤害着人们的健康和生命。也就是说,人们在追求科学生活与健康长寿的同时,却也存在着一些不科学的、有害于自身健康的行为。这就是现代生活的误区。

人们为什么会走进生活的误区?关键是对科学知识的认识和掌握不足。在日常生活的衣食住行中,一些科学的东西没有被人们认识;或者已经被认识了却不能坚持去做;也有的人思想上仍受着错误的传统观念的束缚,固守着不良的生活习惯,尤其是在科学发达的今天。

如何走出误区?就是要普及科学知识,让人们在日常生活中按科学要求行事,减少错误。当然,完全没有误区也是不可能的。但是,尽可能减少误区还是能够做到的事。本书就是为了让人们走出家庭生活误区而编写的一本科普书。全书提出了家庭生活中近千个误区,对其进行了分析,指出了错误之处及其危害,同时也阐述了应如何按科学规律去做。读了以后,可使你知道错在哪里和如何纠正错误。其目的在于帮助你走出生活的误区,克服不良生活习惯,按照科学规律生活,提高生活质量,以利于身体健康长寿,生活幸福安康。

本书名为“百科”,所以根据现代人家庭的特点,从衣食住行医等14个方面进行了阐述,尽量做到全面些,但难免有一些问题被遗漏。尤其是,随着现代科学知识的发展和人们生活水平的提高,还会有很多新的误区出现并被人类所认识。所以,希望读者在生活中也不要受本书的局限,要注意了解新事物,认识新问题,掌握新知识,才能不断走出误区,踏上健康的大道。

本书在编写过程中,参考了书籍、报刊上的资料,难以一一加以注明,在此谨向专家、作者、编辑致谢,并请批评指正。

编者

2005年1月

# 目 录

## 第一章 饮食营养误区

1. 人人都可以喝牛奶 ..... ( 1 )
2. 日常喝牛奶的误区 ..... ( 2 )
3. 选购牛奶三个误区 ..... ( 3 )
4. 牛奶存放的误区 ..... ( 4 )
5. 酸奶加热喝 ..... ( 5 )
6. 喝豆浆的误区 ..... ( 5 )
7. 饮茶的误区 ..... ( 6 )
8. 用沸水冲蜂蜜、营养品 ..... ( 9 )
9. 喝咖啡的误区 ..... ( 9 )
10. 多饮酒危害多 ..... ( 10 )
11. 饮酒习惯的误区 ..... ( 12 )
12. 喝啤酒无害 ..... ( 14 )
13. 喝啤酒方法的误区 ..... ( 15 )
14. 啤酒存放误区 ..... ( 16 )
15. 夏季大量喝汽水 ..... ( 16 )
16. 常用汽水代水饮用 ..... ( 17 )
17. 常饮酸性饮料 ..... ( 18 )
18. 不渴不喝水 ..... ( 18 )
19. 饭后多饮水 ..... ( 19 )
20. 常饮纯净水 ..... ( 19 )
21. 误喝不宜喝的水 ..... ( 20 )
22. 晨起无需喝水 ..... ( 21 )
23. 渴了饮水一次喝个够 ..... ( 22 )
24. 想吃啥就吃啥 ..... ( 23 )
25. 食酸性食物过多 ..... ( 24 )
26. 常吃方便食品 ..... ( 25 )

27. 吃自助餐的误区 ..... ( 26 )
28. 吃快餐和“洋快餐”的误区 ..... ( 26 )
29. 常吃盒饭 ..... ( 27 )
30. 节假日吃喝过度 ..... ( 28 )
31. 常吃素食能长寿 ..... ( 29 )
32. 经常饱食 ..... ( 29 )
33. 暴食美味佳肴 ..... ( 30 )
34. 常吃精米精面 ..... ( 31 )
35. 常吃汤泡饭、水饭、捞饭 ..... ( 32 )
36. 煮饭淘米用热水或次数过多 ..... ( 32 )
37. 煮饭用冷水下米 ..... ( 33 )
38. 煮粥放碱熟得快 ..... ( 33 )
39. 煮饺子、挂面、元宵的误区 ..... ( 33 )
40. 蒸馒头用“老面”发面 ..... ( 34 )
41. 方便面、食盐久放后食用 ..... ( 35 )
42. 不吃早餐 ..... ( 35 )
43. 夏日早餐喜吃冷食、干食 ..... ( 36 )
44. 晚餐太丰富吃得过饱 ..... ( 37 )
45. 少吃饭多吃菜有利健康 ..... ( 38 )
46. 红薯存放的误区 ..... ( 39 )
47. 禽蛋干净就卫生 ..... ( 40 )
48. 吃鸡蛋的误区 ..... ( 41 )
49. 不吃蛋黄 ..... ( 43 )
50. 蒸鸡蛋羹的误区 ..... ( 43 )
51. 对鸡蛋偏爱的误区 ..... ( 44 )
52. 煮鸡蛋、骨头汤时间长好 ..... ( 45 )
53. 鸡蛋存放误区 ..... ( 45 )
54. 喜吃皮蛋 ..... ( 46 )
55. 煮肉的误区 ..... ( 47 )
56. 常吃烤羊肉串 ..... ( 48 )
57. 误吃豆猪肉 ..... ( 49 )
58. 吃肉弃肉皮 ..... ( 49 )
59. 嫩炒猪肝好吃 ..... ( 50 )
60. 吃鸡头、鸡屁股 ..... ( 50 )
61. 常吃沙锅菜 ..... ( 50 )
62. 喜吃大炖菜 ..... ( 51 )

63. 吃火锅的误区 .....	( 51 )
64. 追时髦吃野生动物 .....	( 52 )
65. 贪吃海鲜 .....	( 53 )
66. 贪吃河豚鱼 .....	( 54 )
67. 生吃鱼虾 .....	( 54 )
68. 贪鲜生吃“小龙虾” .....	( 55 )
69. 吃螃蟹的误区 .....	( 56 )
70. 喜吃蛙肉 .....	( 56 )
71. 鲜肉反复冷冻 .....	( 57 )
72. 常吃罐头食品 .....	( 57 )
73. 常吃油炸食品 .....	( 58 )
74. 习惯吃油渣和干鱼片 .....	( 59 )
75. 吃豆腐过多或配菜不当 .....	( 60 )
76. 多吃臭豆腐、红薯、香肠、松花蛋和瘦肉 .....	( 61 )
77. 吃芹菜等弃叶,烧茄子去皮,土豆连皮吃 .....	( 62 )
78. 吃胡萝卜的误区 .....	( 62 )
79. 吃发芽土豆、青西红柿、生扁豆、鲜黄花菜、苦杏仁、鲜木耳 .....	( 63 )
80. 生吃西红柿抗癌效果更好 .....	( 64 )
81. 绿豆芽发得越长越好 .....	( 64 )
82. 吃未腌透的酸菜、咸菜 .....	( 65 )
83. 洗菜长时间浸泡、发木耳用热水 .....	( 65 )
84. 水发海带、香菇久泡 .....	( 65 )
85. 用微火炒菜 .....	( 66 )
86. 油锅冒烟炒菜香 .....	( 66 )
87. 炒菜勾芡十误区 .....	( 67 )
88. 烧菜时放酱油、碱、盐过早 .....	( 68 )
89. “围边菜”好看又好吃 .....	( 69 )
90. 做饺子馅挤水 .....	( 69 )
91. 蔬菜存放的三个误区 .....	( 69 )
92. 只吃植物油不吃动物油 .....	( 70 )
93. 用味精的误区 .....	( 71 )
94. 生吃酱油、黄酱 .....	( 72 )
95. 油、醋、蜜、糖存放误区 .....	( 72 )
96. 多吃水果好 .....	( 73 )
97. 吃水果的误区 .....	( 74 )
98. 吃西瓜的两个误区 .....	( 76 )

99. 吃柿子的误区 ..... (76)
100. 生吃花生、荸荠、银杏 ..... (77)
101. 不吃花生衣、多吃花生衣 ..... (78)
102. 吃糖、吃多味瓜子的误区 ..... (78)
103. 食物搭配不当 ..... (79)

## 第二章 服装穿戴误区

1. 常穿化纤织物 ..... (80)
2. 女性夏季着装的误区 ..... (80)
3. 冬季防寒穿衣越多越好 ..... (81)
4. 冬天裹保鲜膜抗寒 ..... (81)
5. 青年女性爱穿低腰裤 ..... (82)
6. 常穿紧身牛仔裤 ..... (82)
7. 穿裙子不讲季节 ..... (83)
8. 女性偏爱功能内衣 ..... (84)
9. 保暖内衣贴身穿 ..... (84)
10. 女青年常穿丁字内裤 ..... (85)
11. 女孩子戴乳罩的误区 ..... (85)
12. 夏天久穿长筒尼龙丝袜 ..... (87)
13. 冬天光头不戴帽 ..... (87)
14. 戴围巾、手套、口罩的误区 ..... (87)
15. 腰带勒得太紧 ..... (88)
16. 习惯把工作服穿回家 ..... (89)
17. 忽视脚的保暖 ..... (90)
18. 喜穿尖头皮鞋 ..... (90)
19. 常穿硬底皮鞋 ..... (91)
20. 偏爱常穿高跟鞋 ..... (91)
21. 长期穿运动鞋 ..... (92)
22. 女人穿“松糕鞋” ..... (93)
23. 常穿塑料凉鞋 ..... (93)
24. 常穿化纤拖鞋 ..... (94)
25. 青春女性束胸 ..... (95)
26. 束腰对减小腰围有益 ..... (95)
27. 新衣不洗就穿 ..... (96)
28. 衣服干洗后马上穿 ..... (96)



29. 用卫生球、樟脑丸保存衣服 ..... (97)
30. 长时间戴变色眼镜 ..... (97)
31. 太阳镜选购不当 ..... (98)
32. 水晶眼镜能养眼 ..... (99)
33. 戴着颜色过深的墨镜驾驶机动车 ..... (99)
34. 妇女“三期”佩戴隐形眼镜 ..... (100)
35. 女性戴首饰的误区 ..... (101)

### 第三章 居室睡眠误区

1. 买房面积大就好 ..... (103)
2. 新房装修完就住 ..... (104)
3. 居室早晨开窗换气 ..... (104)
4. 开空调的房间空气新鲜 ..... (105)
5. 夏天室内洒水降温 ..... (105)
6. 铺地毯有利房间卫生 ..... (106)
7. 居室内摆放家具多 ..... (107)
8. 居室花草植物越多越好 ..... (107)
9. 封闭阳台扩大使用面积 ..... (108)
10. 经常使用空气清新剂 ..... (108)
11. 用鸡毛掸子打扫卫生 ..... (109)
12. 床上用品不必常日晒 ..... (109)
13. 忽略给厨房用品消毒 ..... (110)
14. 天然气不会中毒 ..... (111)
15. 睡眠越多越好 ..... (112)
16. 面对面睡觉 ..... (113)
17. 习惯晚睡觉 ..... (113)
18. 早晨睡懒觉 ..... (114)
19. 夜晚睡觉关严门窗 ..... (115)
20. 睡前不做准备活动 ..... (115)
21. 午睡时间长好 ..... (116)
22. 午睡不讲姿势 ..... (117)
23. 睡眠不讲方向 ..... (117)
24. 习惯蒙头睡觉 ..... (117)
25. 躺在沙发上睡觉 ..... (118)
26. 睡觉时高抬手臂 ..... (118)

27. 夏夜露宿好凉爽 .....	(119)
28. 开电风扇伴眠 .....	(119)
29. 夏天铺凉席的误区 .....	(120)
30. 冬季睡觉爱用电热毯 .....	(121)
31. 睡床无大讲究 .....	(121)
32. 人人都可睡席梦思床 .....	(122)
33. 高枕无忧 .....	(123)
34. 夫妻同被共眠 .....	(123)
35. 饮酒催眠 .....	(124)
36. 晨醒立即起来 .....	(124)
37. 喜欢睡“回笼觉” .....	(125)
38. 看完电视就睡觉 .....	(125)
39. 戴着夜光表睡觉 .....	(126)
40. 做梦有碍健康 .....	(126)
41. 睡眠打鼾无妨碍 .....	(127)
42. 整夜点蚊香睡觉 .....	(127)

## 第四章 运动锻炼误区

1. 早晨锻炼身体好 .....	(129)
2. 晨炼的误区 .....	(129)
3. 大运动量才有利健康 .....	(130)
4. 倒行锻炼身体 .....	(131)
5. “饭后百步走”有利健身 .....	(132)
6. 清晨室外做深呼吸 .....	(133)
7. 喜欢酒后运动 .....	(133)
8. 爬楼梯运动好 .....	(134)
9. 变速跑锻炼效果不佳 .....	(134)
10. 步行健身的误区 .....	(135)
11. 放大假补锻炼 .....	(135)
12. 家务劳动代替体育锻炼 .....	(136)
13. 夏季体育锻炼的误区 .....	(137)
14. 多晒太阳有益健康 .....	(137)
15. 游泳的误区 .....	(138)
16. 游泳不注意防病 .....	(140)
17. 游泳中发生不适时惊慌失措 .....	(141)

- |                        |       |
|------------------------|-------|
| 18. 冬泳前喝酒保暖 .....      | (142) |
| 19. 滑雪运动的误区 .....      | (142) |
| 20. 垂钓的误区 .....        | (143) |
| 21. 健身锻炼项目求多 .....     | (144) |
| 22. 运动后大汗淋漓时立即饮水 ..... | (144) |
| 23. 运动前后多吃糖 .....      | (145) |
| 24. 月经期不可进行体育锻炼 .....  | (145) |
| 25. 妇女更年期不能运动 .....    | (146) |
| 26. 锻炼治感冒 .....        | (147) |
| 27. 患病初愈锻炼 .....       | (147) |
| 28. 练气功有益无害 .....      | (148) |
| 29. 随时随地练气功 .....      | (148) |
| 30. 晨起练气功不排便 .....     | (149) |
| 31. 打太极拳的误区 .....      | (150) |
| 32. 配音乐练太极拳 .....      | (150) |
| 33. 健美运动的误区 .....      | (151) |
| 34. 偏爱用健身器锻炼 .....     | (152) |

## 第五章 娱乐旅游误区

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 1. 经常泡舞厅 .....       | (154) |
| 2. 长时间跳跳舞毯 .....     | (154) |
| 3. 经常唱卡拉 OK .....    | (155) |
| 4. 热衷于听摇滚音乐 .....    | (156) |
| 5. 迷恋玩手掌游戏机 .....    | (156) |
| 6. 玩扑克的误区 .....      | (157) |
| 7. 玩麻将成瘾 .....       | (158) |
| 8. 常过夜生活 .....       | (159) |
| 9. 喜玩激光棒 .....       | (160) |
| 10. 旅游的误区 .....      | (161) |
| 11. 旅游忘记带保健盒 .....   | (162) |
| 12. 外出旅游不知道带点醋 ..... | (163) |
| 13. 人人都可以乘飞机 .....   | (164) |
| 14. 带现金出国旅游 .....    | (164) |

## 第六章 美容减肥误区

1. 忽视化妆品的不良反应 ..... (166)
2. 使用化妆品的误区 ..... (166)
3. 面部多用化妆品 ..... (168)
4. 常用化妆品增白 ..... (168)
5. 常做面膜美容 ..... (169)
6. 用高 SPF 值防晒化妆品 ..... (170)
7. 果酸护肤效果好 ..... (170)
8. 用抗皱霜除皱 ..... (171)
9. 脸有皱纹多搽香粉 ..... (171)
10. 冬天使用纯甘油护肤 ..... (171)
11. 使用久放的化妆品 ..... (172)
12. 直接用手指挑用化妆品 ..... (172)
13. 洗澡后马上化妆 ..... (172)
14. 夏天化浓妆 ..... (173)
15. 睡觉前不卸妆 ..... (173)
16. 久用口红 ..... (174)
17. 使用香水的误区 ..... (174)
18. 美指(趾)甲的误区 ..... (175)
19. 经常拔眉毛 ..... (176)
20. 美发的误区 ..... (176)
21. 头发分叉就剪掉 ..... (177)
22. 用尼龙梳子梳头 ..... (178)
23. 头发常梳易掉发 ..... (179)
24. 洗头过频 ..... (179)
25. 长期使用一种洗发膏 ..... (180)
26. 用去屑洗发液除头屑 ..... (180)
27. 染发的误区 ..... (181)
28. 皮肤粗糙常用润肤霜 ..... (181)
29. 只注意在夏季防晒 ..... (182)
30. 在荫凉处能防止日光紫外线 ..... (183)
31. 用鲜芦荟汁涂面 ..... (183)
32. 用化妆品治痤疮 ..... (184)
33. 长了粉刺用手挤 ..... (185)

34. 用雌激素隆胸 .....	(185)
35. 偏爱注射隆胸 .....	(185)
36. 男性喜欢留胡须 .....	(186)
37. 拔胡须可去根 .....	(186)
38. 乳晕长毛就拔掉 .....	(187)
39. 拔掉虎牙 .....	(187)
40. 随便除痣 .....	(188)
41. 少男少女兴文身 .....	(188)
42. 青少年美容的误区 .....	(189)
43. 减肥就是减体重 .....	(190)
44. 身体肥胖就是营养过剩 .....	(190)
45. 只用节食减肥 .....	(191)
46. 用水果减肥有利无弊 .....	(191)
47. 喝咖啡能减肥 .....	(192)
48. 喝酒和吃巧克力能减肥 .....	(192)
49. 减肥限制饮水 .....	(192)
50. 腹泻减肥快 .....	(193)
51. 运动减肥中的误区 .....	(193)
52. 少女不吃脂肪可防肥胖 .....	(194)
53. 中年女性减肥的误区 .....	(195)

## 第七章 家具使用误区

1. 看电视的误区 .....	(197)
2. 电冰箱使用的误区 .....	(199)
3. 使用微波炉的误区 .....	(201)
4. 家用电话机长期不清洗 .....	(202)
5. 手机使用不当 .....	(202)
6. 用电脑时间长 .....	(203)
7. 上网成瘾 .....	(205)
8. 习惯常开空调降温 .....	(205)
9. 空调器长期不清洗 .....	(207)
10. 吹电风扇的误区 .....	(207)
11. 用电饭锅烧水 .....	(208)
12. 常听耳塞机 .....	(209)
13. 复印机对人体无害 .....	(209)

14. “电子按摩”人人皆宜 ..... (210)
15. 加湿器使用不当 ..... (211)
16. 压力锅不坏尽管使用 ..... (211)
17. 使用铝锅炊具的误区 ..... (212)
18. 铝铁炊具混用 ..... (213)
19. 用铜炊具、搪瓷制品加工食物 ..... (213)
20. 喜欢用漂亮的陶瓷餐具 ..... (213)
21. 漆筷子好看 ..... (214)
22. 饮水机常用不清洗 ..... (215)
23. 气压保温瓶长期使用 ..... (215)
24. 室内家具摆放的误区 ..... (216)
25. 沙发越软越好 ..... (216)
26. 新车买来就开 ..... (216)
27. 骑摩托车的误区 ..... (217)

## 第八章 性生活及避孕误区

1. 夫妻性生活就是为了生孩子 ..... (218)
2. 性生活中忽视性反应周期 ..... (218)
3. 禁欲有利健康 ..... (219)
4. 绝经性欲终止 ..... (220)
5. 子宫切除后改变女性性特征 ..... (220)
6. 性交时间越长越好 ..... (221)
7. 一夜重复性交对身体无害 ..... (221)
8. 增加性交次数可提高受孕机会 ..... (222)
9. 用性生活调节心情 ..... (222)
10. 勉强进行性交 ..... (223)
11. 洗澡后立即性交 ..... (223)
12. 饮酒增强性欲 ..... (224)
13. 性交后立即睡觉 ..... (224)
14. 性交后立即洗冷水浴或饮用冷饮 ..... (224)
15. 拒绝性生活惩罚丈夫 ..... (225)
16. 女性在性生活中被动 ..... (225)
17. 夫妻回避交流性体验 ..... (226)
18. 妇女的性洁癖 ..... (227)
19. 夫妻久别重逢急于过性生活 ..... (227)

20. 冬季性生活过频 .....	(228)
21. 性生活间隔时间越长越好 .....	(228)
22. 性生活卫生的误区 .....	(228)
23. 女性过早发生性关系 .....	(229)
24. 婚前的性行为 .....	(230)
25. 新婚蜜月纵欲 .....	(231)
26. 中年妇女忽视性心理调整 .....	(231)
27. 人工流产后过早进行性生活 .....	(232)
28. 避孕影响性生活 .....	(233)
29. 哺乳期不避孕 .....	(233)
30. 妇女更年期忽视避孕 .....	(234)
31. 口服避孕药的误区 .....	(235)
32. 长效与短效避孕药同服疗效好 .....	(236)
33. 利用安全期避孕 .....	(237)
34. 体外排精避孕 .....	(237)
35. 长期使用子宫帽避孕 .....	(238)
36. 采用尿道压迫法避孕 .....	(238)

## 第九章 生活习惯误区

1. 用报纸、普通白纸来包装食品 .....	(240)
2. 边乘车边走路边吃东西 .....	(240)
3. 爱蹲着吃饭 .....	(241)
4. 生日蛋糕插上蜡烛 .....	(241)
5. 长时间嚼口香糖 .....	(241)
6. 鱼刺卡喉喝醋治疗 .....	(242)
7. 咸中有味 .....	(242)
8. 偏食腌制食品 .....	(243)
9. “打包”的饭菜热热就吃 .....	(244)
10. 吃饭时看书看报 .....	(244)
11. 吃饭狼吞虎咽 .....	(245)
12. 常吃零食 .....	(245)
13. 清晨起来喝盐开水 .....	(246)
14. 炒菜时锅不必次次洗刷 .....	(246)
15. 尼龙绳扎粽子 .....	(247)
16. 用塑料布铺餐桌 .....	(247)

17. “万能抹布”和“多用围裙” ..... (248)
18. 菜刀、面案的卫生误区 ..... (249)
19. 笤帚、墩布使用的误区 ..... (249)
20. 选用保鲜膜不讲究 ..... (250)
21. 煤气拧到最小、石油气罐放倒 ..... (251)
22. 饭后刷牙 ..... (251)
23. 起床后马上叠好被子 ..... (252)
24. 洗脸的误区 ..... (252)
25. 用盆水洗手脸 ..... (253)
26. 在公共场所用公用香皂洗手 ..... (254)
27. 夏天用凉水洗脚 ..... (254)
28. 赤膊纳凉 ..... (255)
29. 长时间在空调车里“避暑” ..... (255)
30. 男青年常洗桑拿浴 ..... (256)
31. 洗温水澡的误区 ..... (256)
32. 汗湿衣服用热水洗 ..... (258)
33. 使用清洁剂的误区 ..... (258)
34. “大杂烩”洗衣服 ..... (259)
35. 女性经常冲洗阴道 ..... (260)
36. 清洗外阴的误区 ..... (260)
37. 久用卫生护垫 ..... (261)
38. 牙刷不坏总在使 ..... (261)
39. 刷牙不讲方式 ..... (261)
40. 药物牙膏人人用 ..... (262)
41. 一管牙膏全家共用 ..... (263)
42. 越清洁越有利于健康 ..... (263)
43. 滥用消毒剂 ..... (264)
44. 家里用高效消毒剂安全 ..... (265)
45. 消毒方法不当 ..... (266)
46. 清洁剂、消毒品混合用 ..... (266)
47. 盲目使用臭氧消毒 ..... (267)
48. 杀虫剂只杀虫对人无害 ..... (268)
49. 使用洗衣粉的误区 ..... (269)
50. 坐火车看书报 ..... (270)
51. 大便时看书报 ..... (270)
52. 在阳光下裸眼观雪景 ..... (270)



53. 用手蘸唾液数钱 .....	(271)
54. 经常挖鼻孔、剪鼻毛 .....	(271)
55. 喜好掏耳朵 .....	(272)
56. 强咽痰液 .....	(272)
57. 灰尘眯眼用手揉口吹 .....	(273)
58. 唇干用舌舔 .....	(274)
59. 常吐唾液 .....	(274)
60. 开灯睡觉 .....	(275)
61. 经常挤压手指关节 .....	(275)
62. 夏天出汗后马上擦掉 .....	(276)
63. 困倦时用凉水浇头 .....	(276)
64. 使用隔夜龙头水 .....	(276)
65. 钥匙常用不洗 .....	(277)
66. 不习惯常洗手 .....	(277)
67. 学生上课直腰端坐 .....	(278)
68. 看电影选坐正中间的位置 .....	(279)
69. 常坐沙发 .....	(279)
70. 男人久坐 .....	(280)
71. 蹲厕所吸烟 .....	(281)
72. 不见吸烟对人的危害 .....	(281)
73. “饭后一支烟,赛过活神仙” .....	(283)
74. 吸过滤嘴烟危害小 .....	(283)
75. 疲劳时吸烟提精神 .....	(283)
76. 被动吸烟无害 .....	(284)
77. 青年女性喝茶、饮酒、吸烟成时尚 .....	(285)
78. 喝浓茶、醋、汽水解酒 .....	(285)
79. “有钱难买老来瘦” .....	(286)
80. 用脑累脑使大脑早衰 .....	(287)
81. 抑制打哈欠 .....	(287)
82. “男儿有泪不轻弹” .....	(288)
83. 习惯憋尿、憋尿、憋屁 .....	(288)
84. 喜欢养狗猫等宠物 .....	(289)
85. 开车犯困继续开 .....	(291)
86. 爱逛街的误区 .....	(291)
87. 过度清闲也是误区 .....	(292)