

生活谬误 313



生活好运说丛书

金峰 主编
中国经济出版社

生活好运说丛书

生活谬误 313

主编：金 峰

编者：韩文祥 李德娟 刘 丽

王孟歌 王贵明

中国经济出版社

(京) 新登字 079 号

图书在版编目 (CIP) 数据

生活谬误 313/金峰主编·—北京:中国经济出版社,
1995.4

(生活好运说)

ISBN 7-5017-3384-8

I. 生… II. 金… III. 生活—知识—普及读物 IV
.TS97-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 15219 号

主 编 金 峰
责任编辑 张玲玲 (8319287)
封面设计 李 飞
题图设计 凌 云

生活谬误 313 生活好运说丛书

出版发行 中国经济出版社 (100037·北京百万庄北街 3 号)

经 销 各地新华书店

印 刷 北京地质矿产局印刷厂

开 本 787×1092 1/32 印张 7
字 数 118 千字
版 次 1995 年 4 月第 1 版 1995 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1—10000
书 号 ISBN 7-5017-3384-8/Z·488
定 价 4.50 元

目 录

一、饮食谬误

- 3 1. 饮食越精营养越高
- 3 2. 饮食越清淡越好
- 4 3. 食物中含纤维越多越好
- 5 4. 吃豆制品多多益善
- 5 5. 水要煮开才能喝
- 6 6. 吃泡饭有助于食物的消化
- 6 7. 稀饭比干饭更容易消化
- 7 8. 饭后一杯茶有助于消化
- 7 9. 吃饭时饮水会影响消化
- 8 10. 睡前吃夜宵才睡得好
- 8 11. 硫磺熏蒸馒头
- 9 12. 饺馅一定要挤掉水
- 9 13. 不加防腐剂的食品最安全
- 10 14. 盐腌食物没有细菌
- 10 15. 米洗得越干净越好
- 11 16. 米越精越好
- 11 17. 用面肥发面好
- 12 18. 酸味食物就是酸性食物

- 12 19. 咸的食物就是含盐量高
- 13 20. 奶油蛋糕是用奶油做的
- 13 21. 吃水果越多越好
- 14 22. 早晨采摘的蔬菜味最佳
- 15 23. 刚收割的蔬菜食之最佳
- 15 24. 做菜早放盐熟得快
- 16 25. 绿豆芽发得越长越好
- 16 26. 吃未煮透的扁豆
- 17 27. 胡萝卜生吃有营养
- 17 28. 烂姜不烂味
- 18 29. 海带上的白粉是没用的盐粉
- 18 30. 烹制菜肴都宜放味精
- 19 31. 食肥肉会导致高血压
- 19 32. 瘦猪肉是低脂肪食物
- 20 33. 冻肉的质量不如鲜肉
- 20 34. 鸭蛋的营养价值不如鸡蛋
- 21 35. 鸡屁股会致癌
- 22 36. 新鲜的鱼味道最佳
- 23 37. 罐头鱼比新鲜鱼营养差
- 23 38. 螃蟹与柿子不可以同食
- 24 39. 煮熟的鸡蛋最好用冷水浸泡
- 24 40. 红皮鸡蛋比白皮鸡蛋好
- 25 41. 炒鸡蛋放味精增加鲜味
- 25 42. 鹌鹑蛋比鸡蛋营养高
- 26 43. 油炸食物的油能反复使用
- 26 44. 喝牛奶对任何人都有益

- 27 45. 煮牛奶时应加糖
27 46. 咖啡使人兴奋
28 47. 用滚开水冲调营养饮料
28 48. 味精不能在高温下使用
29 49. 糖精本身含有毒素
29 50. 吃糖多会得糖尿病
29 51. 食醋可以软化鱼刺
30 52. 多食盐对身体有害
31 53. 巧克力损害牙齿

二、穿戴谬误

- 35 54. 冬日穿衣越厚越好
35 55. 冬天穿深色衣服暖和
36 56. 夏天不易穿黑色服装
36 57. 衣服穿得越松大越舒服
37 58. 肥皂用得越多衣服洗得越净
37 59. 不穿的皮鞋最好擦鞋油保存
38 60. 内衣裤翻过来晾晒好
38 61. 戴墨镜会保护眼睛
39 62. 眼镜越戴度数越深

三、烟酒谬误

- 43 63. 酒能御寒
43 64. 酒能浇愁
44 65. 酒越陈越好
44 66. 夏天喝白酒不需烫热
45 67. 啤酒的度数和白酒的度数相同
45 68. 先喝酒后吃饭

- 46 69. 白酒黄酒混饮易醉人
46 70. 醉酒后饮浓茶解酒
47 71. “冒沫”的啤酒好
47 72. 常喝啤酒容易大肚皮
48 73. 葡萄酒都是用葡萄酿制
48 74. 吸烟能提神
49 75. 上厕所吸烟好
49 76. 饭后一支烟赛过活神仙
50 77. 过滤嘴能滤掉卷烟的有害物

四、用品谬误

- 53 78. 电视机需加调压稳压器
53 79. 看完电视后要等冷却再罩罩子
53 80. 室外天线越高越好
54 81. 电冰箱需加稳压保护器
54 82. 冬季冰箱温控器调低能省电
55 83. 电扇启动用慢档省电
55 84. 断丝灯泡可搭起来再用
56 85. 打电话声音越高越清楚
56 86. 新旧电池搭配使用好
57 87. 煤气开得小省煤气
57 88. 手表钻数越多越好
58 89. 手表发条上足才好
58 90. 玻璃杯越厚越不怕烫
59 91. 用嗡嗡声衡量保温瓶好坏
59 92. 尼龙梳子梳头有益
60 93. 砧板木头越硬越好

- 60 94. 泡沫多的牙膏好
- 61 95. 牙刷久用无妨害
- 五、疾病谬误**
- 65 96. 发烧时喝浓茶能降温
- 65 97. 发烧就该用退烧药
- 66 98. 捂汗能治好感冒
- 66 99. 百日咳要咳100天
- 67 100. 食用大蒜能治疗腹泻
- 67 101. 吐酸水可用小苏打解酸
- 68 102. 骨折后宜喝酒活血
- 68 103. 骨折病人要多吃骨头汤
- 69 104. 骨折后应补充钙片
- 69 105. 灰土止血有效
- 70 106. “冲喜”能治愈疾病
- 70 107. 煤气中毒者“冻一冻”好
- 71 108. 胖大海治声音嘶哑
- 71 109. “甲亢”患者应大量补碘
- 72 110. 强吞饭团能去掉鱼刺
- 73 111. “虫牙”是牙齿长虫子
- 73 112. 白头发越揪会越多
- 74 113. 神经衰弱会影响智力
- 74 114. 胖子易患冠心病
- 75 115. 心电图不正常一定有心脏病
- 75 116. 转氨酶高就是患了肝炎
- 76 117. 胃溃疡病人应少吃多餐
- 76 118. 肾炎病人都要忌盐

- 77 119. 照X线会影响健康
77 120. 创口换药愈勤愈好
78 121. 痛在哪病就在哪
78 122. 牛皮癣是癣病
79 123. 传染病都容易传染
79 124. 破伤风是伤口受到风邪引起的
80 125. 酵母片是助消化的
80 126. 打针比吃药效果好
81 127. 探望病人送鲜花好

六、保健谬误

- 85 128. 勤洗澡能保护皮肤
85 129. 扭伤后最好用酒精或酒擦
86 130. 人体扭伤后最好热敷
86 131. 体弱就要输血
87 132. 洗澡时使劲搓
87 133. 冷水冲头能提神
88 134. 头洗得越勤越好
88 135. 早上起床后是刷牙的最佳时间
89 136. 刷牙流血是缺维生素C
89 137. 刮舌头会使舌面清洁
90 138. 嘴唇干裂用舌头舔几下就会好
90 139. 手淫有害健康
91 140. 废纸擦大便
92 141. 山珍海味可大补身体
92 142. 灵芝草能使人延年益寿
93 143. 吃流产的羊羔可大补身体

- 93 144. 中药补品多多益善
- 七、锻炼谬误**
- 97 145. 生命在于运动
- 97 146. 只要运动就能减肥
- 98 147. 跑步比走路减肥效果好
- 98 148. 饭后百步走，活到九十九
- 99 149. 跑步时最好用鼻子呼吸
- 100 150. 早晨锻炼最好
- 100 151. 清晨树林里空气新鲜
- 101 152. 练仰卧起坐可去掉“弥勒肚”
- 101 153. 运动后应立即大量饮水
- 102 154. 剧烈运动后宜饮啤酒
- 102 155. 练举重会把个压矮
- 103 156. 踢足球会使腿变弯
- 八、美容谬误**
- 107 157. 化妆品越高档越好
- 107 158. 进口化妆品质量高
- 108 159. 搽香粉能消除皱纹
- 108 160. 面膜法可减少皱纹
- 109 161. 香水浓度越高越好
- 109 162. 洗脸次数越多越好
- 110 163. 专用一种洗发剂能保护头发
- 110 164. 纯甘油可滋润皮肤
- 九、人体谬误**
- 113 165. 血型不可改变
- 113 166. 血都是红的

- 114 167. 人岁数大了就会变得糊涂
- 115 168. 千金难买老来瘦
- 115 169. 肥胖都是营养过剩引起的
- 116 170. 体重正常说明营养适中
- 116 171. 身材越高越好
- 117 172. 健壮就能长寿
- 117 173. 脑袋大就聪明
- 118 174. 脑子越用越易老化
- 118 175. 做梦有碍健康
- 119 176. 左右鼻孔是同时呼吸
- 119 177. 阑尾是多余的器官
- 120 178. 眼皮跳兆祸福
- 120 179. 男子没有更年期
- 121 180. 长吁短叹不利健康
- 121 181. 紧张对身体健康有害
- 122 182. 胡子会越刮越浓
- 123 183. 留长头发会影响智力
- 123 184. 子女不像父母就不是亲生的
- 124 185. 婴儿兔唇是因孕期吃过兔肉
- 124 186. 吃耳屎会变成哑巴
- 125 187. 想吃啥就是身体缺啥
- 126 188. “死不瞑目”是心事未了
- 126 189. 细菌对人体都有害
- 127 190. 二氧化碳对人体没有用
- 127 191. 有气发泄出来就没事了

十、性爱谬误

- 131 192. 真正的爱情只有一次
- 131 193. 性关系冷淡意味着爱的消逝
- 132 194. 婚姻是爱情的坟墓
- 132 195. 夫妻之间无秘密
- 133 196. 夫妻之间不必经常谈心
- 134 197. 寻找刺激能焕发婚姻生活
- 134 198. 感情出现裂痕时就分手
- 135 199. 阴茎过小会影响性高潮
- 135 200. 酒能增强男人的性欲
- 136 201. 子宫切除后影响性生活
- 136 202. 属相不合不能成为夫妻
- 137 203. 生儿育女是命中注定
- 137 204. 春天是理想的受孕季节
- 138 205. 增加性交次数能提高受孕机会
- 139 206. 新婚时生的孩子一定聪明
- 139 207. 老年人有性要求是“老不正经”
- 140 208. 禁欲的人最健康

十一、女性谬误

- 143 209. 未婚女子不会得乳腺癌
- 143 210. 没有处女膜就不是处女
- 144 211. 激素会使人发胖
- 144 212. 服雌激素会使乳房丰满
- 145 213. 晚婚生育易生畸形儿
- 145 214. 30岁以上生头胎要剖宫产
- 146 215. 孕妇应该多运动
- 146 216. 怀孕早期做妇科检查会造成流产

- 147 217. 孕妇的饮食有助于决定婴儿性别
147 218. 孕妇服用维生素对胎儿有益
148 219. 孕妇不能服药
148 220. 产妇多吃麦乳精能催乳
149 221. 剖宫产比自然分娩好
149 222. 剖宫产的孩子更聪明

十二、育儿谬误

- 153 223. 孩子营养越多越好
153 224. 儿童吃水果多多益善
154 225. 儿童摄入蛋白质越多越好
154 226. 低脂肪饮食对儿童健康有利
155 227. 正餐间的零食会减弱儿童食欲
155 228. 孩子多吃菠菜好
156 229. 补充维生素矿物质可提高智商
156 230. 多食赖氨酸会使孩子聪明
157 231. 多吃钙片孩子不得佝偻病
157 232. 孩子常喝饮料好
158 233. 智商高的儿童一定能够成才
158 234. 教育儿童越早越好
159 235. 早熟会早衰
159 236. 对孩子要有求必应
160 237. 顽皮孩子一定聪明
160 238. 孩子越胖越结实
161 239. 近视孩子要在前排就座
161 240. 夜间磨牙是有蛔虫
162 241. 儿童外伤后都要打破伤风针

- 162 242. 头垢可保护婴儿的囱门
 163 243. 盛夏给婴幼儿剃光头好
 163 244. 婴儿刮眉毛长大俊秀
 164 245. 用母乳涂婴儿面部有益
 164 246. 婴儿迟断奶好
 165 247. 婴儿坐着不哭闹就好
 165 248. 孩子出麻疹要“忌口”
 166 249. “马牙”要用针挑掉
 166 250. 贴“符咒”能治好夜啼郎

十三、法律谬误

- 169 251. 违法与犯罪是一回事
 169 252. 劳教和劳改是一回事
 170 253. 口头协议没有法律效力
 170 254. 谁先告状谁占便宜
 171 255. 谁先提出离婚谁吃亏
 171 256. 长期分居就可以判离婚
 172 257. 非婚生子女没有继承权
 172 258. 聋哑人犯罪不负刑事责任

十四、常识谬误

- 175 259. 微生物都是微小的
 175 260. 不锈钢不会生锈
 176 261. 海水是蓝色的
 176 262. 动物的血都是红色的
 177 263. 卫生纸是卫生的
 177 264. 绿色能保护眼睛
 178 265. 夏季地球离太阳较近

- 178 266. 明矾净水
- 179 267. 洗衣粉可用来洗头发
- 179 268. 铝制品会引起中毒
- 180 269. 考试前吃健脑药有效
- 180 270. 长时间煎煮可以“消毒”
- 181 271. 人参还是大的好
- 181 272. 吃素能长寿
- 182 273. 高枕无忧
- 183 274. 酸儿辣女
- 183 275. 睡得多寿命长
- 184 276. 坚持节食就能减肥
- 185 277. 不吃早饭能减肥
- 185 278. 喝咖啡能减肥
- 186 279. 沏茶宜用滚开水
- 186 280. 常喝烫茶好
- 187 281. 喝茶时吞咽茶叶好
- 187 282. 吃菠菜补血
- 188 283. 维生素多多益善
- 188 284. 吃辛辣物会引起胃粘膜损伤
- 189 285. 劳累后大吃一顿可补充体力
- 189 286. 休息越多越好
- 190 287. 娱乐是最好的休息
- 190 288. 劳累时抽烟能解乏
- 190 289. 输血多多益善
- 191 290. 鼻出血时抬头有助于止血
- 191 291. 解除疲劳的最佳睡姿是平躺

- 192 292. 水果吃得少会缺维生素 C
192 293. 大量服用维生素可推迟衰老过程
193 294. 维生素可增进人的智力

十五、其他谬误

- 197 295. 冬夜被子盖得越厚越好
197 296. 睡硬床比软床好
198 297. 冬天蒙头睡觉好
198 298. 室内养鸟有益健康
199 299. 舞厅是消除疲劳的理想场所
199 300. “卡拉OK”有益无害
200 301. 晒米能驱虫
200 302. 用饭汤浆被单好
201 303. 衣箱中放樟脑丸不生虫
201 304. 樟脑应放在衣柜底部
201 305. 樟脑丸是樟脑所制
202 306. 农药能代替消毒药
202 307. 缸沿磨刀能使刀快
202 308. 火柴梗宜当牙签
203 309. 石膏像不能着水清洗
203 310. 雨多西瓜不甜
204 311. 胶鞋都能绝缘
204 312. 凡是胶布都绝缘
204 313. 金属盒是保存磁带的好工具

一、饮食谬误
