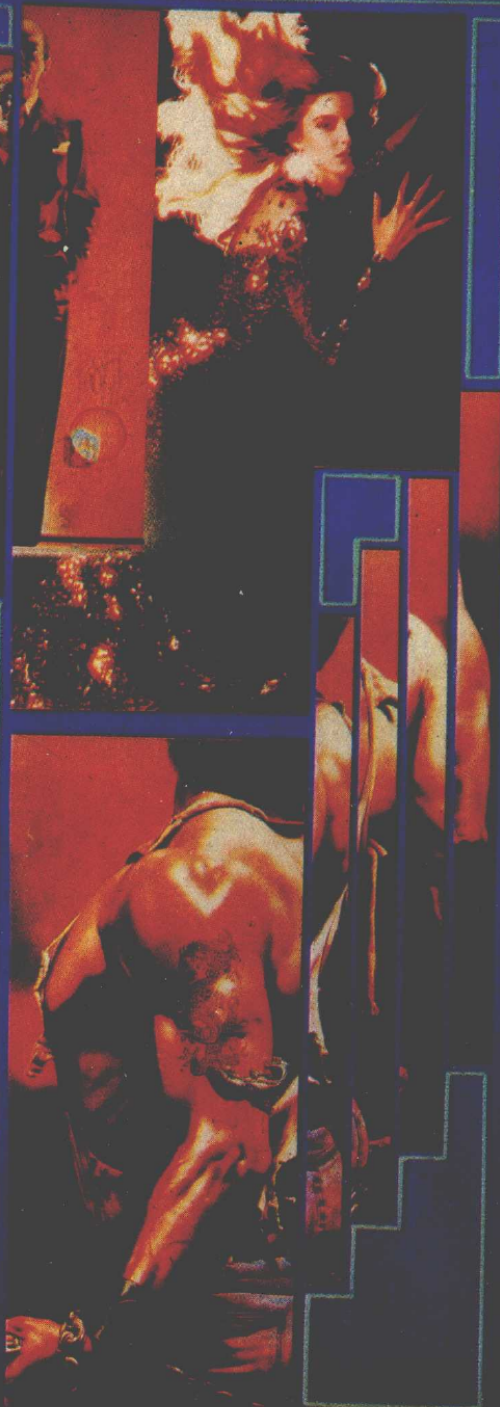


信 不 信 由 你

帮你选择生活

培晓俊
英珍奎

● 河北科学技术出版社



信不信由你

——帮你选择生活

培英 晓珍 俊奎

2

河北科学技术出版社

[冀]新登字004号

信不信由你

——帮你选择生活

培英 晓珍 俊奎

河北科学技术出版社出版 (石家庄市北马路45号)

廊坊人民印刷厂印刷

河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 5.125 印张 105000字 1991年12月第1版

1991年12月第1次印刷

印数: 1-4000

定价: 2.80元

ISBN 7-5375-0697-3/TS.41

● 编者的话

在日常生活中，人人都有自己的生活习惯，有些“习惯”看似对生活和健康有益，但用科学的观点分析，却是违背科学，甚至对人们的生活和健康十分有害的。于是我们便注意搜集整理这方面的素材，对于一些比较容易实践的我们还付诸实践，检验真伪，日积月累掌握的此类资料颇为可观，于是便产生将它们去芜取菁，归纳分类，编印出版的念头，以期让更多的人改掉自己不科学，甚至有害的生活习惯。

这本小册子搜集的观点多为反传统、反习惯的观点，有的可能人们一时还难以接受，但细细分析，却颇有道理。但是必须指出：科学发展到今天，仍有许多生活之谜尚未解开。所以，本书中的一些观点不一定是科学的，有的仅是个人观点，一家之言。这也是我们采用《信不信由你》来作书名的原因，目的是为了读者进一步分析体验。

在编辑本书的过程中，我们从各类报刊杂志上获得了大量的材料，对于这些材料的来源，限于篇幅，无法一一列出，在此谨致以深深的谢意。

由于编者才疏学浅，加之成书仓促，书中错误在所难免，恳请读者指正。

1991年7月

●目 录

静默有助于延年益寿·····	[1]
快步行走能长寿·····	[2]
饭后“百步走”对健康不利·····	[3]
黄昏锻炼更有益于健康·····	[4]
登楼梯可延年益寿·····	[5]
运动后洗热水澡对身体不利·····	[5]
早晨在花木丛中锻炼对健康不利·····	[6]
冬天起得太早对身体不利·····	[7]
常下厨房有益健康·····	[8]
多晒太阳对人体有害·····	[9]
久坐沙发不利于健康·····	[10]
接吻是一条长寿秘诀·····	[11]
半饥半饱能长寿·····	[12]
长寿秘诀在于胖·····	[14]
“老来瘦”并非好事·····	[15]
戒欲能使人寿命缩短·····	[16]
手淫是一种正常的生理活动·····	[17]
舞台激光有损人体健康·····	[18]
多梦有助于延年益寿·····	[19]
长吁短叹有利于健康·····	[20]
一天排两次大便秘有利于健康·····	[21]
老年人睡眠不能少·····	[22]
老人独居可推迟衰老·····	[23]

高浓度人工空气负氧离子会加速衰老·····	[23]
患病对人也有好处·····	[24]
发烧对人体也有好处·····	[25]
咳嗽对人体有利·····	[26]
麻疹忌嘴百害无益·····	[27]
腹泻不要吃大蒜·····	[27]
鱼刺卡喉喝醋有害·····	[28]
长期食素有损无益·····	[28]
胆固醇具有抗癌功效·····	[30]
“铝可导致老年性痴呆”毫无根据·····	[31]
用手摸脸易感冒·····	[32]
感冒并非“上火”·····	[33]
感冒有助于抗癌·····	[34]
骨折病人不宜多喝骨头汤·····	[35]
饱食易使大脑早衰·····	[35]
久听现代音乐会致病·····	[36]
部分金首饰可以导致癌症·····	[37]
室内养鸟容易导致肺癌·····	[38]
羽绒被易引起哮喘症·····	[39]
新药效果未必好·····	[40]
人参亦可伤身·····	[41]
最好不要用高锰酸钾洗外阴·····	[42]
冠心病易在早晨发生·····	[42]
癌症患者应在上午10点服药·····	[43]
肥肉是一种长寿命食品·····	[44]
花粉食品对人体健康有害·····	[45]
饭后吃水果对健康有害·····	[46]
吃水果并不是越多越好·····	[48]

适当吃“苦”有益于健康·····	[49]
空腹吃糖害处大·····	[50]
食物生吃更有益·····	[51]
长期饮咖啡对人体有害·····	[52]
常吃大蒜有损健康·····	[53]
常吃辣椒会影响人体生长·····	[53]
大量食用味精对人体不利·····	[54]
吃涮羊肉害处不少·····	[55]
吃烤羊肉串对健康十分有害·····	[55]
多食蔬菜根皮可御寒·····	[57]
豆制品亦不可多吃·····	[57]
吃高纤维素食物对健康不利·····	[58]
多吃粗粮可防人体退化·····	[59]
点心并非“好物”·····	[60]
常吃营养强化食品亦有害·····	[60]
常吃补品亦有害·····	[62]
食用煮得过烂的食物有碍健康·····	[63]
吃泡饭不利于消化·····	[63]
牛奶与巧克力混吃有害·····	[64]
不吃高胆固醇食物反而易患动脉硬化·····	[65]
吃鸡蛋并不能增加胆固醇·····	[66]
吃水果不能代替蔬菜·····	[67]
多吃鸡蛋会中毒·····	[67]
喝啤酒会致癌·····	[68]
吃豆腐的害处·····	[69]
剧烈运动之后不宜马上吃冷饮·····	[69]
早晨空腹喝杯凉开水有益·····	[70]
早餐的营养利用率最高·····	[71]

骨头的营养比肉更丰富	[72]
淘米还是搓一搓好	[73]
菠菜豆腐同吃对健康有益	[73]
胡萝卜生吃营养价值低	[74]
蔬菜并非越新鲜越好	[75]
常嗑瓜子对健康不利	[75]
野菜营养价值高	[76]
水果还是去皮吃好	[78]
海带上的白粉不宜刮去	[79]
蛋壳颜色与鸡蛋营养无关	[79]
牛奶应在睡前喝	[80]
炒菜还是先放盐好	[81]
还是饭前饮杯水好	[81]
变质食物回锅也不能吃	[82]
超前教育的危害	[83]
低龄儿童不宜玩玩具	[84]
玩具太多对孩子不利	[85]
谨防塑料玩具中毒	[86]
婴儿看电视有好处	[86]
向孩子道歉无损尊严	[87]
婴儿定时哺乳并不科学	[88]
儿童吃零食有益	[88]
儿童吃泡泡糖有好处	[89]
彩色食品有碍儿童健康	[90]
奶粉育婴的危害	[91]
儿童不宜多吃山楂	[92]
儿童不宜吃罐头	[93]
“冷饮”有碍儿童健康	[94]

儿童饮茶有好处.....	[95]
孩子睡觉磨牙与蛔虫无关.....	[96]
儿童俯睡好.....	[96]
紧裹婴儿害处大.....	[97]
儿童穿肥大衣服并不好.....	[98]
发烧病儿不应捂得太严.....	[99]
母亲亲吻婴儿好处多.....	[99]
哺乳期产妇适量饮点啤酒好.....	[101]
孕妇不宜多吃酸食.....	[102]
孕妇运动有助于胎儿发育.....	[102]
音乐胎教是无稽之谈.....	[103]
夏天穿黑色服装更凉爽.....	[104]
粉红色服饰有碍健康.....	[105]
健美裤对健康不利.....	[105]
留长发对健康有害.....	[106]
尼龙纱巾遮脸有害.....	[107]
缺乏营养素会过胖.....	[108]
秃顶有好处.....	[108]
珍珠霜无护肤作用.....	[110]
经常“浓妆艳抹”易导致酒糟鼻.....	[111]
洗发护发中的错误观念.....	[111]
染发剂可以致癌.....	[112]
冷水洗脸好处多.....	[114]
洗头过勤亦无益.....	[115]
经常洗澡害处不少.....	[116]
久用淋浴其害尤甚.....	[117]
夫妻形影不离未必恩爱.....	[118]
女比男大的婚姻更美满.....	[119]

“忍”字诀不利于婚姻	[120]
夫妻不和与微量元素缺乏有关	[121]
结婚不宜旅游	[122]
血型与性格毫无关系	[123]
人的性格与饮食有关	[125]
以酒御寒寒更寒	[126]
吸过滤嘴香烟危害更大	[127]
浓茶解酒对身体有害	[128]
洗衣服用肥皂越多越不易洗干净	[128]
用洗衣粉洗餐具、食物无害处	[129]
衣服久泡难洗净	[130]
药物牙膏不可久用	[130]
银器不能验毒	[131]
低枕才能无忧	[132]
右侧卧睡并不科学	[133]
铺电热毯的害处	[134]
久睡“席梦思”易患腰背痛	[135]
冷天进屋不要马上烤火	[136]
电视机用后应马上盖上罩	[136]
彩电可以与收录机放在一起	[137]
电视机关闭片刻并不省电	[138]
黑白电视优于彩色电视	[149]
使用立体声耳塞易引起耳疾	[140]
绿色并不能护目	[141]
噪音亦有利	[142]
高层住宅引发的“现代病”	[144]
铺地毯害处不少	[146]
打开窗户灰尘更少	[147]

热水灭火比冷水强10倍	[147]
体力劳动者不能不参加体育锻炼	[148]
体育比赛前吃糖不好	[149]
左撇子的好处	[149]

● 静默有助于延年益寿

生命在于运动。运动能够使人保持健康的体魄，使人保持活泼、健康、向上的情绪和乐观的态度，是延年益寿的“秘诀”。但近来有不少报刊载文指出，静默有助于延年益寿。

中国的传统气功和印度的瑜珈功都是通过静默——意念来去病除疾，延年益寿的，国外心理学家通过研究，发明了静默疗法，他们认为，静默是指病人运用想象力（通过默想或绘画）来表达自己与疾病作斗争的一种愿望。在进行静想疗法时，心理学家通过介绍有关知识及实物示教来丰富病人的想象力，也有运用录音带来暗示病人，或由病人自我暗示来作为治疗手段的。

著名肿瘤放射治疗学家西蒙斯坦博士曾用静默疗法治疗了159例不能接受化学治疗，平均预期寿命为12个月的恶性肿瘤病人，结果使这些患者的平均存活期延长20.3个月。

最近美国哈佛大学的实验证明，静默疗法可以降低人的血压，对工业社会给人们带来的压力有抵御作用。

●快步行走能长寿

最新的研究证实，用较快的速度走路，对于促进心血管系统的活动机能，提高呼吸肌的功能，降低血液中胆固醇的含量，避免高血压症的发生都有良好的作用。

日本东京保健体育学教授波多野认为，要想预防疾病，达到体态健美，必须做到每分钟消耗热量达3.5卡以上的运动，而以较快的速度走路，则是达到健美的起码条件。日本学者在探索长寿村居民为什么长寿的奥秘时，发现他们都有快步行走的特点。

这里所说的快步行走与平时的走路略有不同，快步行走在速度、持续时间以及步频上都有一定的要求。时间一般要求持续半小时左右，速度以每分钟120步左右为宜。快速行走时，要求身体略向前倾斜，双臂自然下垂，协调地前后摆动于身体两侧，全身重量着力于脚掌前部。步态要均匀、沉稳而有节奏，着地重力要一致。要显得精神抖擞，矫健轻松，充满活力。

在进行快步行走锻炼时，每个人都应根据自己的身体状况，做到量力而行。如体质较好，在快步行走过程中结合慢跑进行锻炼；如体质较差，则应循序渐进地由慢速行走逐渐到快速行走，行走距离也应逐渐由短变长。

●饭后“百步走”对健康不利

俗话说，“饭后百步走，活到九十九”、“饭后走百步，胜过去药铺”。这都是在说饭后散步对健康有益。这种观点认为，饭后散散步能够促进胃肠蠕动，促进食物的消化和吸收，有助于延年益寿。其实要用科学的观点来分析，这种古老的“养身之道”并不正确。

因为刚刚进食后，大量的食物则首先停留在胃中，在胃中进行消化和吸收，这时必须有大量的消化液和血液来帮助才能把胃内的食物消化掉，同时胃肠道中消化液的分泌是在食物的刺激和条件反射下进行的。如果饭后散步，胃肠蠕动会随着活动而加快，而把未经充分消化的食物迅速推进小肠，这样不仅会增加小肠的负担，而且食物中的养分也得不到充分的消化吸收。同时，饭后散步，会使血液增加向双腿的分布，从而减少胃肠道的血液供应，使消化液分泌减少，影响食物的消化吸收。

医学科学工作者研究后认为，对一般人来讲，饭后应适当休息，静坐或仰卧半小时，然后再进行活动或参加劳动，这样对人体健康才有益处。

● 黄昏锻炼更有益于健康

许多人都喜欢早晨活动、锻炼，认为早晨空气新鲜，人体可以吸入更多的有益物质，并且可以将体内积聚一夜的废物顺利地由汗孔中排出，有利于身心健康。但是美国俄克拉荷马州立大学健康中心的学者研究后指出，进行各类身体锻炼的理想时间并不在早晨，而是在每日接近黄昏的这一段期间。

他们认为，人类身体的各种活动，都是受“生理时钟”所控制。在一天的24小时中，人的体力最高点和最低点，都按一定的规律性升降。而体力发挥最高点的时间，则多数在下午傍晚接近黄昏这一时间。这时，体力、肢体反应敏感度及适应能力，都达到最高峰。与此同时，心率及血压上升率也是此段时间为最平稳及偏低。此时从事各类体育活动对身体比较有利，因为由运动所引起的心跳加速及血压上升等情况，可以较为减低，对身体健康较为有利。

在早晨进行体育锻炼，血压和心率的上升加速程度都较大，对很多人来说，都会产生超负荷的情况，对健康可能会造成不良影响。

●登楼梯可延年益寿

美国医生布恩特·比特和大卫·亨林顿声称：如果你每天上下楼时不用电梯，你会在人间待得更长久一些，因为每攀登一级楼梯可以使人增加大约4秒钟寿命。他们认为，这个数字在某种程度上是令人瞠目结舌的，但事实上登楼梯确实对人的健康大有益处。

一项研究结果表明：每星期步行、登梯或其他运动中消耗2000卡热量的人，死亡率比没有进行这些运动的人要低 $\frac{1}{4} \sim \frac{1}{3}$ 。这就表明，如果一个人从35岁开始用上述方法锻炼，到80岁，他就会比那些伏案不动的人要多活两年。

●运动后洗热水澡对身体不利

许多人都认为，体育锻炼之后洗个热水澡，既可以去除汗臭，又可以消除疲劳。但是有关专家研究后对人们提出警告，千万不要在锻炼后马上洗热水澡。专家们认为，运动时，由于肌肉收缩，流向肌肉和心脏本身的血液增加，以适应运动所需。运动后较快的心率和血液流速，仍会持续一段

时间。如果这时立即洗热水澡，会使流往肌肉和皮肤的血流量继续大量增加，使剩余的血液不足以供应身体其他器官的需要，尤其是心脏和脑部，导致心脏病突发或脑缺氧。

对于年轻和健康的人来说，运动以后立即洗热水澡的结果，可能只是有点头晕眼花，但很快就会恢复。而年纪较大的人或患有高血压、血中胆固醇过高及体重过重、吸烟过量的人，这时则很危险。

●早晨在花木丛中锻炼对健康不利

绝大多数人都习惯早晨在树林或是花丛中锻炼身体，或散步或做操，有的练气功，有的打太极拳，认为这些地方环境优美，空气新鲜，有利身体健康。练气功的人，在这样幽雅的环境中，能起到事半功倍的作用。其实这种习惯并不一定科学。

据有关资料报道，早晨在花木丛中锻炼，不利于身体健康。因为树木、花卉等植物都是在白天进行光合作用，能够吸收二氧化碳，放出氧气。而夜间，植物是吸收氧气，放出二氧化碳，是不进行光合作用的。早晨，特别是太阳尚未出来之前，花丛中的空气并不新鲜，因为这时植物不能吸收二氧化碳，放出氧气。同时，由于整个夜间的积累，花木丛中二氧化碳的浓度很高，氧气的浓度较低。如果这时在花木丛中锻炼，势必会使人体吸入大量的二氧化碳，对身体健康不利。