

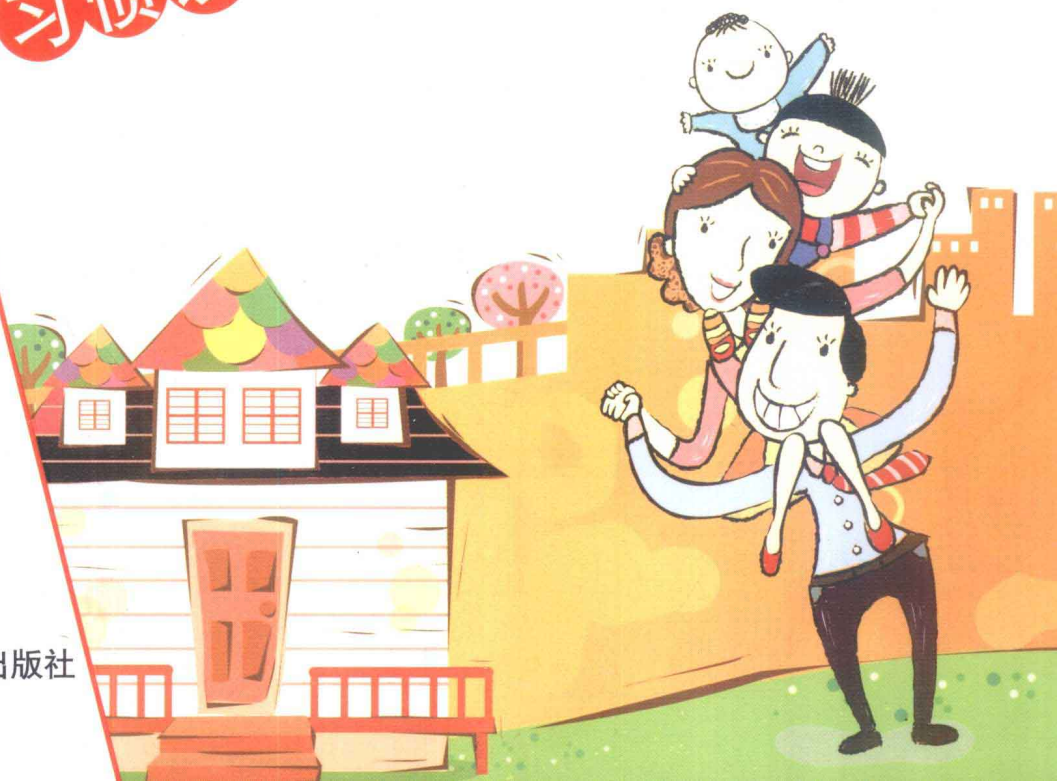
去芜存菁，去伪存真，走出家庭生活的误区；
变错为对，改误为正，养成健康生活的习惯。

走出现代家庭生活习惯的误区

习惯改变生活

科学保证健康

陈欣◎编著



中国言实出版社

去芜存菁，去伪存真，走出家庭生活的误区；
变错为对，改误为正，养成健康生活的习惯。

走出现代家庭生活 习惯的误区

习惯改变生活 科学保证健康

陈欣◎编著

中国言实出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出现代家庭生活习惯的误区/陈欣编著.

—北京:中国言实出版社,2012.1

ISBN 978-7-80250-637-4

I. ①走…

II. ①陈…

III. ①家庭生活—卫生习惯—基本知识

IV. ①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 212401 号

出版发行 中国言实出版社

地 址:北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编:100101

电 话:64924716(发行部) 64924735(邮 购)

64924880(总编室) 64914138(四编部)

网 址:www.zgyscbs.cn

E-mail:zgyscbs@263.net

经 销 新华书店

印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司

版 次 2012 年 1 月第 1 版 2012 年 1 月第 1 次印刷

规 格 710 毫米×1000 毫米 1/16 14.5 印张

字 数 180 千字

定 价 32.00 元 ISBN 978-7-80250-637-4/R·23

在现代家庭生活中,有很多大家已经习以为常的生活方式和习惯其实是错误的。比如“有钱难买老来瘦”、“饭后百步走,活到九十九”这样流传千百年的生活观念;比如“眼里进沙子用嘴吹、用手揉”、“坐月子要捂”这样的传统经验;再比如“不渴不喝水,渴了十大杯”、“水果当饭吃”这样的现代习惯;还有一些貌似科学实则无理却传播甚广的生活常识,如“流鼻血时要抬高下巴”、“打针比吃药有效”;一些虚假宣传甚至打着科学的幌子行骗的“伪科学”观念,比如“绿豆治百病”、“生吃活泥鳅治百病”,等等。这些观念、习惯甚至常识,不仅没有科学依据和科学道理,长久信奉这样的生活方式,还会损害我们的健康。这就是我们说的生活中的误区。

人们为什么会走进生活的误区? 主要的原因是对科学知识的认识和掌握不足,一些科学的东西没有被人们认识,自以为是或想当然地以为那样的习惯好或是不好,然后就去做了,久而久之,就走进了误区;另一个原因是由于受一些传统观念的影响,认为代代相传的观念绝对正确,因而固守着不良的生活习惯而不知,陷入一些生活误区不能自拔;当然也还有一些是因为受到虚假宣传、舆论引导或是“伪科学”的误导,致使走进了一些生活误区。

毫无疑问,如果不及时更正这些不科学的观念,改变这些不正确的生活习惯,去芜存菁,去伪存真,这些误区势必会误导我们的生活,不利于我们的健康和幸福。那么,如何更正和改变,及早走出这些误区呢?

首要的当然是要明白哪些是误区,哪些科学的、正确的、健康的观念、习惯和方式,然后在科学的指导下,走出这些生活习惯误区,学会健康的生活方式,养成科学的生活习惯,才能真正拥有家庭的幸福和身体的

健康。

本书从家庭生活中的吃、穿、住、行、孕产胎育、运动健身、滋补保养、防病治病及日常坏习惯等九大方面,深入全面解析了家庭生活中最容易走入的各种误区,以简洁浅白的语言指出了误区之“误”及危害,并从科学客观的角度指导人们如何科学、合理对待日常生活中的各种细节,走出误区,改变错误生活观念,克服不良生活习惯,轻松走出家庭生活习惯的误区,提高家庭生活质量,真正过上现代家庭的科学生活,健康生活,幸福生活。

当然,生活宽广无边,无奇不包,家庭生活中更是包罗万象,家庭生活的误区自然也会很多。一本书毕竟篇幅有限,不可能面面俱到,涵盖一切。虽然我们力求能全面些,细致些,但还是避免不了有一些问题被遗漏。而且由于人们认识水平的囿限,也许还会有许多今天我们已经习以为常且追捧奉行的生活观念和方式,其实也是不科学不健康的误区,随着科学的发展和人们认识水平的提高,这些误区也会逐渐被人类所认识和发现。所以,读者认真阅读和学习本书提供的知识和走出误区的方法,但也不必拘泥于本书,而是要不断了解新事物,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。

目录

Contents

第一章 防范“病从口入”，走出饮食营养的误区

饮食是我们的一切营养和能源的来源，吃是我们的生命和健康的源头，吃饭是人人都会的事。但是，怎样吃、如何吃才最科学、最有利于健康，却不是人人都知道的。如果不注意科学规律、营养卫生的饮食，走入各种各样的饮食误区，疾病就会找上我们，所谓“病从口入”就是说的这个道理。所以，认识并走出家庭生活的饮食营养误区，对于健康生活尤其重要。

1. 家庭日常喝的习惯误区 /2
2. 一日三餐的习惯误区 /15
3. 蔬菜加工和食用的习惯误区 /24
4. 吃水果的习惯误区 /29

第二章 小心“爱美伤身”，走出穿衣打扮的误区

除了吃，穿是人生中最重要的事情了。但是在现代家庭生活中，穿早已不仅仅是为了保暖和遮身，更多的是为了美。以至于有很多人就为了美而不顾一切、随心所欲，甚至挖空心思地穿，最终不仅没有“美”，反倒是损害了健康损害了美，走进了穿衣打扮的误区，这是最不可取的。所以，要警惕“爱美伤身”的误区，更要走出“欲美反丑”的误区，才能做一个既美丽又健康的现代人。

1. 服装穿戴习惯的误区 /34

2. 穿鞋子的误区 /37
3. 女性穿衣误区 /40
4. 戴眼镜和饰品的误区 /47
5. 美容化妆的误区 /50

第三章 不必“高堂华屋”，走出买房装修的误区

安居才能乐业，所以，买房和装修是现代家庭最重要的一件大事，谁都希望能住上宽敞明亮的大房子，把自己的家装修得漂漂亮亮，舒服宜人。但是，有很多人买房时一味地贪大求阔，装修时就讲究奢侈豪华，要求环保却并不了解什么叫环保，贪图豪华自己却根本没有那样的财力……这些都是我们买房装修的误区。其实家最重要的是温馨和舒适，“高堂华屋”并非就是幸福。

1. 看房买房的误区 /62
2. 家庭装修的误区 /65
3. 居室卫生习惯误区 /71

第四章 摒弃“出入有车”，走出购车出行的误区

出行是每个家庭都要面对的问题，现代人出行的首选当然是汽车。目前已有许多家庭有车或准备买车，但购车、开车最容易走入误区。比如购车一味追求配置高、功能全、性能好、外型美，对车的实用性或自身财力却并不太考虑；还有开车、坐车及行车安全、自由出行、旅行的误区等。只有及早更正，走出这些误区，才能更科学、更安全、更方便地出行。

1. 家庭购车买车的误区 /76
2. 开车用车的误区 /78
3. 乘车坐车的误区 /82
4. 家庭出行旅游的误区 /84



第五章 改变老旧观念，走出孕产胎育的误区

每一个家庭都想要一个聪明、健康的宝宝，可是在怀孕、分娩、养育过程中，现代科学和传统做法会发生激烈碰撞，很多孕妇、产妇、新妈妈都会遇到这样那样的问题，如果没有科学的指导，难免陷入误区。要走出这些误区，就要改变老旧的观念，以科学的态度对待孕产胎育，养育一个健康聪明的宝宝。

1. 怀孕及孕期生活习惯误区 /90
2. 孕妇行为误区 /96
3. 安胎保胎误区 /103
4. 分娩生产的误区 /107
5. “坐月子”及婴儿哺育喂养误区 /113
6. 性爱及避孕误区 /129

第六章 讲究科学合理，走出运动健身的误区

随着现代家庭生活水平的提高和体力劳动的减少，家庭运动和健康越来越成为家庭生活中的重要内容，也得到越来越多的家庭的重视。在家中经常健身锻炼固然好，但是，不少人在进行家庭运动健身时，难免陷入种种误区，这样不仅导致健身效果不佳，反倒有损于健康，得不偿失。所以，一定要讲究科学，走出误区，才能达到更好的健身效果。

1. 日常运动锻炼的误区 /140
2. 女性运动锻炼的误区 /149
3. 老年人运动锻炼的误区 /154

第七章 谨防偏听偏信，走出滋补保养的误区

传统的进补观念很多，但有些未必科学，如“多吃补药、有病治病、无病强身”，实际上任何补药服用过量都是有害的，因而不能偏听偏信，而应科学服

走出现代生活习惯的误区

Zouchu xiandai jiating shenghuo xiguan de wuqu

用。服用滋补品不仅要因人而异,还要因病、因时、因地制宜。如果盲目滋补,导致阴阳失调、气滞血瘀,不仅无益而且有害。所以,一定要科学认识,正确进补,走出误区,才能杜绝“不该补的人乱补”、“该补的人错补”等情况的发生,真正让身体得到滋补,祛病强身,延年益寿。

1. 越补越健康的观念误区 /160
2. 经常食用滋补食品 /164
3. 滥用各种补药 /168

第八章 杜绝有病乱医, 走出防病治病的误区

对于通常所认为的“小病小痛”,自行诊断、购药已然成为许多家庭防病治病的主流行为,但是这种有病乱医的行为是非常不科学的,一不小心就会走入用药的误区,危害人的健康,如延误最佳治疗时间、治标不治本,掩盖病情或增加不良反应发生率,更严重的还会危害到人的生命。所以,这样的误区是最需要引起家庭注意和警惕,必须及时纠正这防病和治病的诸多误区,防止治病不成反添病的局面出现,才能真正提高家庭健康水平。

1. 对疾病认识的误区 /176
2. 疾病预防的误区 /180
3. 家庭用药的常见误区 /184

第九章 克服不良习惯, 走出生活习惯的误区

每个家庭、每个人都有自己特有的生活方式和生活习惯。但恰恰是这些我们似乎早已习以为常的生活方式和不经意的一些坏习惯,影响到了我们身体的健康和家庭的安康。所以,一定要改掉这些不良习惯,摒弃那些坏习惯,走出生活习惯的误区,保证家庭生活的更加美好、更加健康、更加和睦更加安宁。

1. 睡眠坏习惯 /198



2. 娱乐坏习惯 /202
3. 日常行为坏习惯 /207
4. 日常卫生坏习惯 /214

第一章 防范“病从口入”，走出饮食营养的误区

饮食是我们的一切营养和能源的来源，吃是我们的生命和健康的源头，吃饭是人人都会的事。但是，怎样吃、如何吃才最科学、最有利于健康，却不是人人都知道的。如果不注意科学规律、营养卫生的饮食，走入各种各样的饮食误区，疾病就会找上我们，所谓“病从口入”就是说的这个道理。所以，认识并走出家庭生活的饮食营养误区，对于健康生活尤其重要。





家庭日常喝的习惯误区

不渴不喝水的误区

人要经常喝水,正常人每天需水量达 2500 毫升左右。据分析,成年人水占体重的 60%。水在人体中的功能是:

(1)机体重要组织部分血液中含水高达 97%,肌肉含水为 72%,脂肪含水为 20%~35%,骨髓含水为 25%,牙齿含水最少为 10%。

(2)水是代谢反应的基础。水是良好的溶剂,机体需要的多种营养物质和各种代谢产物都溶于水中。

(3)水能调节体温,它们能吸收较多代谢过程中产生的热。

(4)水在人体内起润滑作用。

人饮水还不仅仅有以上的作用,水还含有多种微量元素,供人体吸收利用。如矿泉水中就会有碳酸、偏硅酸、钴、锌、锰、钾、钠、钙、铜、铁、锶、锂、溴、镁、氟等。各种微量元素在人体内分别有不同的营养功能,如硅酸可转化血管,锶可壮骨骼,铁可帮助人体合成红细胞中的血红蛋白,锌能增强食欲并有壮阳作用,铜可参与造血过程并制造血红素,锂可调节中枢神经活动,镁可以激活各种酶类,氟对牙齿和骨骼的生长有重要作用,溴有镇静安神功能……可见喝水对人体是何等重要。

但是在家庭中,有很多人有这样一种错误观点,即不渴不喝水。实际生活中也确实有相当多的人不渴不喝水,一直到渴时才大口大口地喝水。



这是不对的。等渴了再喝水已经晚了，已影响了人体所需水的适时供给，不利身体健康。

所以，人应该做到不渴也要喝水，不要等到渴了再喝水。每天以喝水1~1.5升为宜。在每日三餐前半小时喝点水，可增加食欲，有利健康。成年人每天至少应喝8~10杯水，才能满足身体各方面对水的需要。

渴了一次喝个够的习惯

很多人习惯在夏季天热时渴了，在短时间内就一次大量饮水，俗称“牛饮”，一次喝个够。其实饮水过多也会造成“水中毒”。

“水中毒”是指长期喝水过量或短时间内大量喝水。因为人体必须借着尿液和汗液将多余的水分排出，大量喝水，排尿多，随着水分的排出，也会带出体内大量的钠。人体内的以钠为主的电解质会被稀释，血液中的盐分会越来越少，吸水能力随之降低，一些水分就会很快被吸收到组织细胞内，使细胞水肿。开始会出现头昏眼花、虚弱无力、心跳加快等症状，严重者会造成大脑肿胀、压迫颅骨、出现痉挛、意识障碍和昏迷乃至死亡，是很危险的事，所以，不可一次大量饮水。

只喝纯净水的习惯

纯净水是经过蒸馏加工而成，很少有细菌存在，喝纯净水可减少饮水时传染病菌、病毒对人体的危害，所以，现在有很多人都习惯花钱买纯净水喝。从人体对水的需要和水对人体的作用来讲，单纯长期喝纯净水也是个误区。因为纯净水是经过高温蒸馏后得到的，纯净水不含任何物质，经蒸馏除去了水中的一切杂质，包括细菌等有害物质，同时也除去了水中含有人体必需的矿物质和微量元素以及对人体有益的菌类。而有些矿物质和微量元素，人体内无法合成，也不能通过食物等其他途径获得。长期饮用纯净水，无疑给人体带来很大损失。故长期饮用纯净水会降低人体对自然界中各种病菌的抵抗力，甚至因缺乏某些微量元素而导致一些疾病的发生。如老人和小孩所患的不明原因的无力症、秃头、肌肉哆嗦、

眼皮发抖及心肌炎等病症,就可能与某些微量元素缺乏有一定关系。

所以,应该少饮用纯净水,多饮用烧开的自来水、井水或河水,这对人体有补充水分和矿物质的双重作用。

喝牛奶的日常习惯误区

现代人公认牛奶是营养很丰富的食品,几乎是完全营养品,含有3000种以上的有机成分。牛奶中的蛋白质优良,含有人体所需的氨基酸、钙、维生素A、维生素D的含量也很高,且人体容易吸收。所以,牛奶是很有价值和很受欢迎的食品,城市里很多人都天天喝牛奶。但是,牛奶虽然是营养丰富的食品,可是有些人喝牛奶的方法不对,走进了喝牛奶的误区,也会破坏牛奶的营养价值和损害人体健康。

(1)喝牛奶过量。因为牛奶是营养品,所以有的人就无限量地喝牛奶,喝牛奶过量会导致动脉硬化,诱发血管疾病。牛奶中含有一种酪蛋白,它能生成一种对血管非常危险的分子——高半胱氨酸,这种分子损害血管的弹性组织,从而使脂类特别是胆固醇极易积沉在血管壁上,以致血管逐渐阻塞,最终导致动脉血管加速硬化。老年人饮牛奶尤其不可过量。

老年人饮牛奶过量还易患白内障。这是因为牛奶中含有较多的乳糖,血液里吸收了较多的乳糖,可在眼睛结晶体内蓄积,影响晶体正常代谢,使晶体蛋白质发生变性,从而失去透光性,形成老年白内障。一般人每日饮牛奶量控制在500毫升以内就不会有害,最适宜的量应该是200~400毫升,即相当于两小杯。

(2)喝袋装牛奶不加热。市场上的袋装牛奶虽然采用了85%左右的巴氏灭菌法,但没有经过高温瞬间彻底消灭。因而袋装牛奶也难免有细菌侵入,其在适宜的温度下,细菌繁殖很快。所以生牛奶要煮熟喝,袋装牛奶也要加热煮开后再喝,以免受细菌感染,不利人体健康。

(3)煮牛奶时间过长。有的人为了消毒彻底,就用较长的时间煮牛奶,这也不对。牛奶富含蛋白质,在加热时呈液体状态的蛋白质微粒会发生变化,出现沉淀。另外牛奶加热到100℃左右时,乳糖开始分解,牛奶变成褐色,逐渐分解成乳酸,产生少量甲酸,使牛奶的味道发生变化。所



以煮牛奶不宜久煮，急火烧开即可。

(4)煮牛奶加糖。有些人煮牛奶时喜欢加入红糖，这样搭配是错误的。红糖中含有一定量的草酸，加入牛奶中同煮，牛奶中丰富的蛋白质便会在草酸的作用下发生凝胶或沉淀，牛奶中的钙与草酸结合成草酸钙，不被人体吸收。这样就使牛奶中的营养成分大打折扣。还有，牛奶中的赖氨酸与红糖同煮，在高温作用下，会生成一种有毒物质——果糖氨基酸。这种物质不会被人体消化吸收，结果使对健脑有益的成分如赖氨酸遭到破坏，尤其对儿童智力发育不利。喝牛奶加糖的正确方法是：把牛奶倒入碗内，加糖搅拌至糖化时，即可饮用。

(5)空腹喝牛奶。很多人习惯把牛奶当成早餐用，常常是早晨空腹时喝2杯牛奶作为早餐。这不利于牛奶的营养成分被充分吸收利用。因为空腹喝牛奶，会使肠蠕动加快，缩短了牛奶在胃里停留的时间。正确的做法是：喝牛奶时与一定量淀粉类食物同用，如与馒头、面包等物同时食用，有利于营养的吸收和利用。

(6)喝牛奶时与含鞣酸食物同食。有的人喝牛奶时还喝浓茶、吃柿饼之类的含鞣酸的食物，这些食物易与牛奶反应结成团，影响有效吸收，甚至出现结石。喝牛奶时如果与馒头、面包、玉米饼、香菇、芹菜、银耳等搭配食用，则有利于牛奶的消化吸收，可使牛奶在体内发挥更大作用。

(7)喝牛奶时间不当。经验表明，喝牛奶的时间以早晚为宜。早晨一边吃馒头或面包，一边喝煮热的牛奶，能充分补充人体能量，使精力倍增，有益于上午的工作、劳动和学习，但不宜用量过多，以免发困。晚上睡觉前喝一杯牛奶有安神催眠作用，并可在夜间被充分消化吸收。但也要因人而异，如果上午易发困或晚上失眠的人，当然晚上喝牛奶更适宜。

喝牛奶是小事，是多数人的常事，但其中却有这么多误区，可见人的一切活动都不可轻视。只有懂得科学知识，才不会误入禁区。

把酸奶加热后再喝的习惯

酸奶是暖 and 鲜奶加入活性酸菌经过发酵制成。它保存着鲜牛奶丰富的蛋白质、脂肪和钙等一切营养素。酸奶中的蛋白质由于受到乳酸菌的

作用,成为微细的凝乳,变得更容易被消化吸收。酸奶中的钙在乳酸菌的作用下,形成乳酸钙,也更容易被人体吸收。酸奶中的维生素含量比鲜奶高。有人担心酸奶太凉,冷天喝了怕不舒服,想煮熟了再喝,这是不对的。因酸奶经过煮蒸后,它的物理性状就会发生变化,使其特有的风味消失;同时营养价值也会下降,起特殊作用的乳酸菌会全部被杀死。所以,酸奶只宜直接饮用,不可加热。

喝豆浆的习惯误区

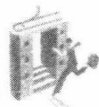
(1)喝未煮熟的豆浆。未煮熟的豆浆中含有胰蛋白酶抑制物,可抑制人体蛋白酶的活性。所以,买回的豆浆最好先煮沸后饮用。煮熟的豆浆应该是淡黄色,无豆渣,口味清香。

(2)豆浆加红糖喝。为了口味甜香,有些人煮豆浆时或喝时加入红糖,这是不对的,因为红糖里所含的有机酸与豆浆中的蛋白质结合成变性蛋白发生沉淀,故而失去了蛋白质的营养价值。还有,有机酸与豆浆中的钙结合后,钙不被人体吸收,减少了豆浆的营养价值。

(3)用豆浆冲鸡蛋吃。有的人认为,喝豆浆冲鸡蛋营养更丰富,其实错了,用豆浆冲鸡蛋,不仅鸡蛋冲不熟,而且很容易使鸡蛋中的黏性蛋白和豆浆中的胰蛋白酶结合,而失去原有的营养价值。另外,用豆浆冲鸡蛋,蛋液本身不热,蛋白质中的抗生物素蛋白能和蛋黄中的生物素结合,影响肠道对生物素的吸收和和利用,甚至产生消化不良反应。

(4)喝豆浆过量。喝多了,会引起蛋白质消化不良,导致恶心,呕吐,腹痛,腹泻等不适症状。

(5)空腹喝豆浆。有人认为空腹喝豆浆吸收快,有利于补身子,这是不正确的,从营养角度看,豆浆是蛋白质含量丰富的食品,但它只有在摄入足量的淀粉食品后,才能被作为热量来消耗。如果空腹喝豆浆,它只能代替淀粉作为热量消耗,这样不但使蛋白质浪费,又使体内营养失去平衡,从而加重消化、泌尿系统的负担。空腹饮豆浆,使肠蠕动加快,豆浆中的营养还来不及被吸收,就进入大肠准备排泄,造成豆浆中营养成分的浪费。正确的做法是应先吃一些含淀粉的食物再饮豆浆。



(6)豆浆和牛奶同煮。牛奶和豆浆都是营养价值较高的食品,有人认为豆浆和牛奶混合煮后饮用,可起到互补作用,提高营养价值。其实这并不科学。因为豆浆中含有的胰蛋白酶抑制因子,能刺激胃肠和抑制胰蛋白酶的活性。这种物质需要在 100°C 的环境中,经数分钟才能被破坏。煮牛奶又不宜高温多煮。如果同煮,未经充分煮熟的豆浆就会使人中毒。如果高温长时间煮,则会破坏牛奶中的蛋白质和维生素,降低牛奶的价值。所以牛奶、豆浆不宜混合同煮。如果分煮同饮则有益。

饮茶的误区

茶对人体健康有很多益处,比如茶中含有多种维生素,尤其含维生素 C 丰富,每人每日饮用 10 克绿茶,可满足一个人一天所需要的维生素 C 的量;茶叶中含有茶多酚,具有收敛、杀菌的作用,对霍乱、痢疾、慢性胃炎和肺炎都有一定治疗作用;茶叶中含有一定量的咖啡碱,能起提神、活经络的作用,喝茶可解除疲劳;喝茶能使胃的黏膜上皮收得更紧,起到保护胃黏膜和助消化的作用;喝茶能增强血管壁的弹性,对预防动脉硬化与脑溢血有一定的作用;茶能增进心脏活动和微血管扩张,有降低血压和利尿作用;常喝茶还可防止人体发胖;茶由于含维生素 C 丰富,故可降低癌症发病率,等等。茶对人的健康有很多好处。

但是,喝茶也要讲究科学,不可走进误区,否则也会伤害身体健康。

(1)沏茶用金属和铝制茶具。这是错误的。茶可能与金属发生化学反应,对人体不利。沏茶用的茶壶、茶杯最好是陶瓷制品。

(2)用沸水直接沏茶。沸水直接沏茶会使茶水的苦涩味加重,而且会破坏茶叶中所含的维生素 C,降低茶的保健功效。正确沏茶的方法是将烧开的水倒入保温瓶内,待水温降至 $70^{\circ}\text{C} \sim 80^{\circ}\text{C}$ 时,再用来沏茶。茶叶更不可煮着喝,以免在高温作用下鞣酸会过多地溶解出来增加茶的苦涩味和破坏维生素。

(3)饮过浓的茶。茶水中的茶叶碱、咖啡因、可可碱等浓度过大,对人的胃肠有刺激作用,会使胃壁过度收缩,影响人的食欲,妨碍营养成分的消化吸收,甚至导致胃溃疡。淡茶一杯,有益无害。