

健康的误区

JIAN KANG DE WU QU

2000 年全民保健系列丛书

黄国兴 李学忠 编著

98
R161
205
2

2000 年全民保健系列丛书

健康的误区

朱壮涌 宋宇虎 编著

111111



3 0092 3855 5

世界图书出版公司

北京·上海·广州·西安

1994



C

545611

(陕)新登字 014 号

健康的误区

(2000 年全国保健系列丛书)

朱壮涌 宋宇虎 编著

责任编辑 张栓才

世界图书出版公司出版发行

(西安市西木头市 34 号)

各地新华书店 外文书店经销

陕西省泾阳县印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:5.625 字数:120 千字

1994 年 1 月第 1 版 1994 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—10000 册

ISBN 7-5062-2457-7/R·31

定价: 4.50 元

前 言

健康是一种身体上、精神上和社会上的完满状态,而不仅是没有疾病和虚弱现象。健康是人的一切活动的载体,它对人类的重要性怎么强调都不过分;同时,人类一切活动的最终目的也可以说是为了保障人的健康。

追求健康是人类的基本权利之一。为了追求健康,人类可以说做了竭尽所能之事,但是,在这一漫长的征途中,或由于历史的局限,或由于知识的缺乏,或由于认识的混乱,或由于方法的错误,于各个时期都有很多关于健康的谬误流传,严重危害了人类健康。在科学技术高度发展的今天,尽管人类对生命科学的认识已进入了分子水平,但许多重要的生命现象仍远未揭示,许许多多貌似科学的健康谬误仍在广为流传,由于它们以科学的面目出现,往往具有更大的迷惑性和欺骗性,对健康造成的危害更大。为了帮助大家提高健康意识,使大家对那些貌似科学的健康谬误有所警惕,能以科学的态度追求健康,我们在目前还广为流行的一些健康谬误中列举了 250 例,结集为《健康的误区》。在本书中,我们让这 250 种谬误仍以错误的面貌出现,以便于大家的思考和分析。这 250 种谬误虽然包括了疾病诊治、保健锻炼、营养饮食和日常生活等各个方面,但对于健康这一影响因素众多。

的大课题来说,仍然是挂一漏万,我们只希望它能起个抛砖引玉的作用,使大家对类似的健康谬误保持警惕,随时与之斗争。

本书编写过程中参考了许多有关著作和报刊杂志,在此谨表谢意!

编 者

1993.3 于西安

目 录

1. 用去痛片治胃痛	1
2. 腹痛时应及早应用止痛剂	1
3. 出汗可治感冒	2
4. 扭伤后立即热敷	2
5. 腹部手术后应平卧	3
6. 心脏里不会生肿瘤	3
7. 恶性贫血是绝症	4
8. 鼻出血时应仰头	4
9. 伤筋动骨 100 天	5
10. 姑娘不会得妇科病	6
11. 爱滋病会成为威胁每个人的疾病	7
12. 妇女绝育术后会变老	8
13. 精神病就是神经病	8
14. 服药可以消除骨刺	9
15. 受冻导致感冒	10
16. 眼球上的蓝点是“虫斑”	10
17. 麻醉会使人智力减退	11
18. 人的体温恒定不变	12
19. 发烧就该用退烧药	12
20. 心脏停跳,人就死了	13
21. 剖腹产比阴道产好	14
22. 补药多多益善	14
23. 被疯狗咬伤一定会得狂犬病	15
24. 空腹吃药效果好	15

25. 癌症都不会传染	16
26. 年过 40 不易得肺结核	17
27. 中药无毒、服用安全	17
28. 医生建议的手术都应当接受	18
29. 感冒主要是由空气传播的	19
30. 阑尾是无用的退化器官	20
31. 风湿病是由风湿引起的	21
32. 性生活可诱发前列腺肥大	22
33. 前列腺肥大加重与否和性生活无关	22
34. 男子没有更年期	23
35. 近视有真假之分	24
36. 孩子软弱无力就应补钙	25
37. 人的血型终生不变	25
38. 输血有益无害	26
39. 动手术都要输血	27
40. 输“万能血”最安全	27
41. 体质差就要输血	28
42. 输血多多益善	28
43. 自体输血是多余的	29
44. 早泄就是不能引起女方性高潮	30
45. 吃药可以治“疝气”	30
46. 性病只是一种疾病	31
47. 感染性病是由于性伙伴不卫生	31
48. 除爱滋病外,性病都能治愈	32
49. 胆固醇是心脏病的最危险因素	32
50. 胆固醇增高就是动脉硬化	33

51. 血胆固醇愈低愈好	34
52. 食用大蒜治腹泻	35
53. 大量服用维生素 C 可预防感冒和癌症	35
54. 对癌症患者要绝对隐瞒真情	36
55. 乳癌只是女性的病	37
56. 胃切除术后就不会再患胃癌	38
57. 秃顶是因为用脑过度	38
58. 绝育术会影响性欲	39
59. 遗精伤元气	39
60. 梦多就是神经衰弱	40
61. 少女不需做妇科检查	41
62. 子宫切除后会影响力性生活	41
63. 将药片研碎后给小孩吞服	42
64. 儿童不会患高脂血症	44
65. 成人才会患高血压	44
66. 儿童龋齿发病率高的原因主要是吃糖	45
67. 孩子换牙前患龋齿不必治疗	46
68. 常规染色体检查正常,说明无遗传病	46
69. 遗传性、家族性与先天性是一回事	47
70. 近视眼患者都可以戴隐形眼镜	48
71. 磁疗眼镜可治近视眼	49
72. 高度近视肯定会传给下一代	49
73. 抽脑脊液会使人变傻	50
74. 做脑电图要给大脑通电	51
75. 脑震荡后遗症会终身不愈	51
76. 超声波检查对人体有害	52

77. 青霉素过敏是终生的	53
78. 单服钙片即可治疗佝偻病	53
79. 骨折后吃钙片或大量喝骨头汤可帮助骨骼愈合	54
80. 大量吃钙能防止骨质疏松	55
81. 吸氧越多越好	55
82. 治感冒必须用抗菌素	56
83. 吊盐水治疗感冒发烧	57
84. 维生素能防癌	57
85. 丙种球蛋白是“万能药”	58
86. “脚气”就是“脚气病”	59
87. 涂母乳治奶癣	60
88. 挤压粉刺	60
89. 给醉酒狂躁者用镇静药	61
90. 用生蛙肉治疗红眼睛	61
91. 安宫牛黄丸治疗精神病	62
92. 红绳捆扎法治疗四肢“红线”	62
93. 妊娠期发生黄疸应终止妊娠	63
94. 肝大就是得了肝炎	64
95. 单项转氨酶(SGPT)正常后又升高说明肝炎复发了	64
96. HBsAg 携带者不能结婚生育	65
97. 降低胆固醇可减少中风发病率	66
98. 精神分裂症治不好	67
99. 跌打损伤后宜轻揉	68
100. 绿色有利于保护视力	69
101. 做眼保健操可防近视	69

102. 借用老花镜	70
103. 摘掉老花镜是好现象	71
104. 从 30 岁起,每天有 10 万个脑细胞死亡	71
105. 赖床是一种不良习惯	72
106. 睡眠多的人身体好	73
107. 高枕无忧	73
108. 用胳膊给孩子当枕头	74
109. 睡席梦思床好	75
110. 不宜开窗睡眠	76
111. 大量服用维生素 C 有利健康	77
112. 我吸烟几十年了,戒烟已为时过晚	77
113. 过滤嘴烟安全无害	78
114. 吸烟能提高思维能力	79
115. 吸烟的祸首是尼古丁	79
116. 深呼吸有益健康	80
117. 进餐后 1 小时内不能游泳	81
118. 使腰腹部减肥的有效方法是腹部锻炼	82
119. 每周锻炼两次即可保持一般健康	82
120. 锻炼时出一身大汗就能减轻体重	83
121. 慢跑较步行消耗的热量要多	83
122. 散步谈不上是锻炼	83
123. 剧烈的伸展运动可使肌肉保持弹性	84
124. 锻炼无需强调时间	84
125. 长跑是减肥的理想运动	84
126. 早起锻炼有害	85
127. 小孔镜可治疗近视	86

128. 做梦对健康有害	87
129. 打鼾无害	88
130. 日光浴有益于健康	89
131. 饭后百步走,活到九十九	89
132. 千金难买老来瘦	90
133. 束腰使身材苗条	91
134. 哭不利于身体健康	92
135. 学生宜直腰端坐	92
136. 抖动下肢对身体有害	93
137. 献血伤身	94
138. 化妆品有助于皮肤松弛	95
139. 只能用天然产品保护皮肤	96
140. 护肤膏能渗透到皮肤最深层	96
141. 护肤露能使皮肤呼吸	96
142. 脸上出现“蝴蝶斑”就不是处女	97
143. 用热水煎中药	97
144. 吃不吃早饭无所谓	98
145. 水果吃得越多越好	98
146. 味精和糖精一样有害	99
147. 晚饭饱餐	99
148. 高血压患者不能吃鸡蛋	100
149. 营养好就不会得佝偻病	101
150. 禁荤吃素,健康长寿	102
151. 鸡蛋生吃营养佳	103
152. 吃胡萝卜眼睛亮	103
153. 辛辣食物有损肠胃	104

154. 坐月子不能吃白糖	104
155. 吃糖益肝,多多益善	105
156. 以形补形,以阳补阳	106
157. 进补无禁忌	107
158. 水果可代替蔬菜	107
159. 常嚼口香糖有益牙齿	108
160. 孕妇宜吃酸	108
161. 饭后马上吃水果	109
162. 冠心病患者不能饮酒	110
163. 牛奶中的钙不易被人体吸收	110
164. 不渴就不需喝水	111
165. 凡是饮料,孩子都可饮用	112
166. 乳酸奶可以代替牛奶	113
167. 饮用啤酒无过量	113
168. 产妇饮用麦乳精	114
169. 喝咖啡有益无害	115
170. 糖尿病人应严格禁糖	115
171. 红皮蛋比白皮蛋营养价值高	116
172. 只要食物丰富,营养就无问题	116
173. 食品价格越高,营养越好	117
174. 维生素C药片可代替水果蔬菜	118
175. 依头发分析结果判断营养状况	118
176. 牛奶、冷饮当水喝	119
177. 巧克力是儿童的营养佳品	120
178. 下菜时锅内油应冒烟	121
179. 胆结石患者禁食鸡蛋	122

180. 酱油颜色越红越好	123
181. 早晨空腹喝牛奶吸收完全	124
182. 婴儿喝牛奶应兑水	124
183. 牛奶与桔子汁等酸性饮料宜同饮	125
184. 冰冻牛奶饮时要久煮	125
185. 赖氨酸可添加于各种食物	125
186. 煮粥加碱,开水泡饭	126
187. 烧茄子要削皮	127
188. 芹菜叶不能吃	128
189. 吃萝卜要削皮	128
190. 饮浓茶可解酒	128
191. 糖尿病患者绝对不能吃西瓜	129
192. 菠菜不宜煮豆腐	130
193. 冠心病人不宜多吃鸡蛋	130
194. 煮饭宜用凉水	131
195. 七十三,八十四,阎王不请自己去	132
196. 服药不影响烟酒茶的嗜好	132
197. 端午节喝雄黄酒	133
198. 兔唇是怀孕时吃兔肉的结果	134
199. 人老骨头硬	134
200. 老人没瞌睡	135
201. 人到老年性生活能力就丧失了	135
202. 老年人喜静不喜动	136
203. 久病成郎中	136
204. 毛发越剃会长得越密越粗	137
205. 暗光下阅读会损害视力	137

206. 坐月子不能刷牙和梳头	138
207. 坐月子要焐	139
208. 长跑长跑,越长越好	139
209. 性生活有害于健康	140
210. 洗澡越勤越好	140
211. 人不可貌相	141
212. 孩子学话晚,智力发育迟	142
213. 冷水冲头可解乏	142
214. 满月应剃头	143
215. 生孩子只是女人的事	143
216. 炕桌进餐	144
217. 水一开即可停烧	145
218. 头顶足球伤脑子	145
219. 常用铝餐具会使人早衰痴呆	146
220. 初生的女婴要挤乳	147
221. 用拖拉机运送病人	148
222. 婴儿拍照用闪光灯	148
223. 夜光表有害健康	149
224. 左撇子需纠正	150
225. 宜用乌柏树砧板	150
226. 用聚氯乙烯带编篮盛物	150
227. 护发用品能滋养头发	151
228. 睡前梳头可使头发长得更浓密	151
229. 发油可避免头发开叉断裂	151
230. 吃糖有害健康	152
231. 食盐多易患高血压	152

232. 生命节律说	153
233. “中风预报”报中风	154
234. 锗是人体必需的微量元素	155
235. 人人可行美容术	156
236. 提倡妇女吃低脂肪食品	157
237. 腹泻病人宜禁油腻,多食粥或面条类易消化的食物	157
238. 化妆品的恰当使用能避免皮肤松弛	158
239. 润肤膏能渗透到皮肤的最深层促进皮肤的呼吸 ...	159
240. 每天洗头是极其有害的	159
241. 吃高蛋白食物后喝茶	160
242. 植物油都有益健康	160
243. 热衷于念“素食经”	161
244. 煮不烂的肉是“老肉”	162
245. 智商高低与儿童能力成正比	163
246. “宫廷秘方”一定好	163
247. 婴儿发烧没好处	164
248. 怀孕后就应进行胎教	165
249. 节食减肥效果好	165
250. 腹泻时应该“空”肚子	166

1. 用去痛片治胃痛

很多人胃痛时都信手拿片去痛片服用，这种情况在农村更为多见。

其实，去痛片是一种解热镇痛药，对于头痛、牙痛、肌肉痛、关节痛、神经痛及月经痛等疼痛有效。对创伤性剧痛和其它平滑肌痉挛的绞痛无效。而胃痛多是由于平滑肌痉挛所致，所以服用去痛片是毫无效果的。非但如此，由于去痛片中多含有阿司匹林等对胃有刺激的成份，还会加重胃痛。

所以，胃痛时不宜服用去痛片，而应服用一些抗胆碱药如阿托品、山莨菪碱、颠茄合剂之类。

2. 腹痛时应及早应用止痛剂

腹痛的原因很多，除常见的胃肠痉挛以外，急腹症的疼痛为最多，有胃穿孔、急性阑尾炎、腹膜炎、溃疡出血和肠梗阻、胆结石等，这时病人往往疼痛难忍，看着病人痛苦不堪的样子，家属往往自己给病人服用止痛剂或要求医生使用止痛剂，这样虽然暂时缓解了腹痛，但却隐瞒了病情，使医生和家属都放松了警惕，得不到及时确诊。待止痛剂药效过后，疼痛重新出现时，病情往往已经恶化，严重者可发生大出血或休克，危及患者生命。

所以，腹痛时万万不能立即使用止痛剂，应待确诊后方可使用。

3. 出汗可治感冒

很多人误以为出汗可以治愈感冒，往往采用捂汗或锻炼出汗来达到这一目的。其实，这是毫无道理的。感冒是由病毒感染引起的自愈性疾病，一般的病程为7天左右，与发汗与否毫无关系。如果采用锻炼出汗的办法来治疗，不但无助于疾病的恢复，而且会由于体力消耗过多而使抗病能力下降，导致感冒症状加重。所以，这种“治”法不可取。

4. 扭伤后立即热敷

肢体扭伤后的急救目的在于防止血肿。因为扭伤后分布于肌间或肌肉周围的毛细血管受损出血，如不及时处理便会出现血肿。防止血肿的方法是使毛细血管尽量少出血。如果扭伤后立即热敷、按摩，则会使毛细血管扩张，血管通透性增加，血液循环加速，导致血液渗出增多，肿胀加剧。所以，扭伤后不能立即热敷。简单的处理办法是冷敷或加压，这样才会使毛细血管收缩，减少血液渗出。扭伤后24小时方可进行热敷或按摩，以使渗出液加速吸收，便于消肿。