

ZOU CHU BAOJIAN YANGSHENG ZHONG DE WUQU 杨久松等编著

走出保健养生中的误区

金盾出版社

前 言

随着改革开放的不断深入和国民经济的蓬勃发展,为人们从事养生保健提供了较为充实的物质、文化基础和一定的科学技术条件。采用科学的保健养生措施,促进健康、长寿,已成为摆脱贫困奔向小康的人们共同追求的生活目标,也是广大人民群众特别是中、老年人渴望解答的科学课题。

当前的情况是,科学保健养生知识的普及,在某些方面相对地落后于物质生产的发展。人们在琳琅满目的食品、用品、保健品前显得眼花缭乱,无所适从;有的经不住某些不良生活习性的诱惑,放弃了合乎自然规律的生活习惯,过分追求一些违背科学的生活方式;另外,个别保健品推销商发布的片面的广告宣传,也给一些渴望健美的人添了不少乱子。由于科学知识不够普及,物质文明来到身边却不会正确享受,有的反而走进保健养生中的误区,得了“富贵病”,损害了身体健康。对此,笔者深感不安,认为有责任做点工作,把多年来从事卫生工作中积累的知识和经验写出来,献给广大读者。希望《走出保健养生中的误区》一书的出版,能有益于大家强身健体,延年增寿。

由于笔者的水平有限,偏差疏漏在所难免,恳望读者批评指正。

杨久松

1997年4月于北京

目 录

一、饮食卫生

1. 认为天天吃饱喝足才有利于健康 (1)
2. 认为少餐制能减肥 (2)
3. 不吃早餐就上班 (3)
4. 晚餐太丰盛 (4)
5. 节日吃喝过度 (5)
6. 以为吃生鸡蛋有营养 (6)
7. 吃鸡蛋不吃蛋黄 (7)
8. 把鸡臀(鸡尖子)当佳品 (8)
9. 喝牛奶的误区五则 (9)
10. 以为喝牛奶会使体内胆固醇增高 (10)
11. 空腹喝酸牛奶 (10)
12. 喝豆浆的误区五则 (11)
13. 迷信方便面 (12)
14. 粉丝吃得太多 (13)
15. 认为吃点有霉变的粮食没关系 (14)
16. 有“哈喇味”的食油也凑合着吃 (15)
17. 食物烹调与食物中毒 (16)
18. 把痘猪肉当好猪肉吃 (17)
19. 吃火锅的误区四则 (18)
20. 吃火锅与痛风病 (19)
21. 吃烤羊肉串成了习惯 (20)

22. 偏嗜油炸、熏烤食物	(21)
23. 偏吃腌制食物	(22)
24. 蔬菜烹调不当	(23)
25. 把毒蘑菇当成好蘑菇食用	(24)
26. 认为吃点发了芽的土豆没关系	(25)
27. 鲜笋烹调时未先在开水中焯	(26)
28. 食大蒜不顾禁忌	(27)
29. 认为吃水果能清洁口腔	(28)
30. 吃有霉点、病斑的水果	(28)
31. 喜吃烫的食物	(29)
32. 吃得太咸	(30)
33. 喝冷饮的误区四则	(31)
34. 儿童吃零食过多	(32)
35. 鱼、肉贮存时间过长	(33)

二、营养保健

36. 长期食用高蛋白质膳食	(34)
37. 对胆固醇的作用只知其一,不知其二	(35)
38. 不敢食用含胆固醇稍多的食物	(36)
39. 妇女采用高脂肪饮食	(37)
40. 儿童采用低脂肪饮食	(38)
41. 不敢吃一点点肥肉	(39)
42. 服用维生素过多	(40)
43. 补钙只用药补	(41)
44. 认为发生骨质疏松症的原因只是缺钙	(43)
45. 儿童缺锌	(44)
46. 儿童缺碘	(45)
47. 硒摄入不足	(46)

48. 铝摄入过多	(47)
49. 迷信贵重补药	(48)
50. 滥用滋补品	(50)
51. 滥用人参	(51)
52. 用沸水冲饮品	(52)
53. 用金属容器装蜂蜜	(53)
54. 对营养食物的误解四则	(54)
55. 用铝锅炒菜	(55)
56. 做菜放油过多	(56)
57. 动物内脏炒着吃	(58)
58. 孕妇食用过多的动物肝脏	(58)
59. 味精使用不当	(59)
60. 在食品中使用过多的添加剂	(60)

三、生活嗜好

61. 吸烟与疾病	(62)
62. 吸烟与癌症	(64)
63. 饭后或饮酒时吸烟	(65)
64. 被动吸烟	(66)
65. 妇女吸烟	(67)
66. 吸烟对后代的危害	(69)
67. 吸烟与眼病	(70)
68. 喝酒过多	(71)
69. 经常酗酒	(73)
70. 认为饮酒可增强性功能	(74)
71. 认为酗酒对后代无影响	(75)
72. 饮酒御寒	(76)
73. 饮冷黄酒	(78)

74. 喝啤酒过量	(78)
75. 喝啤酒与肝病	(80)
76. 喝啤酒的误区六则	(81)
77. 喝啤酒时对汽水	(82)
78. 溃疡病等患者过量喝啤酒	(82)
79. 泡茶五误	(83)
80. 只饮红茶,不喝绿茶	(84)
81. 喝茶八误	(86)
82. 过度饮用咖啡	(87)
83. 吃饭离不开辣椒	(88)
84. 喜爱饲养宠物	(89)

四、起居作息

85. 老年人保健误区十则	(90)
86. 老年人用泻药通便	(92)
87. 育儿误区十则	(93)
88. 对小儿娇生惯养	(94)
89. 乱给儿童吃滋补品	(96)
90. 给儿童施加精神压力	(97)
91. 认为身材越高越好	(98)
92. 阻止儿童赤脚锻炼	(99)
93. 打针后用手按摩	(101)
94. 习惯于憋“三废”	(101)
95. 笑不择时	(102)
96. 晒太阳太多	(104)
97. 夏日贪凉	(106)
98. 晨起不喝水	(107)
99. 唇干用舌头舔	(108)

100. 刷牙的时间太短	(109)
101. 搅乱了人体生物时钟	(110)
102. 忽视睡眠的作用	(111)
103. 睡眠不足	(112)
104. 认为做梦有碍健康	(114)
105. 认为睡床的舒适与否无关大局	(115)
106. 枕头过高	(116)
107. 冬令睡眠误区四则	(118)
108. 一失眠就服安眠药	(119)
109. 把服安眠药当作治疗失眠的唯一办法	(120)
110. 盲目采用不合适的减肥方法	(121)
111. 认为体内脂肪损害健美	(122)
112. 以为禁食脂肪有益于健康	(124)
113. 减肥观念中的误区六则	(125)
114. 减肥减成厌食症	(127)
115. 认为减肥必须限制饮水	(128)
116. 以为“老来瘦”有利于长寿	(129)
117. 长期使用随身听	(130)
118. 热衷于听摇滚音乐	(131)
119. 迷恋搓麻将	(132)

五、防病治病

120. 认为只有吃药才能治病	(134)
121. 有病随便吃药	(135)
122. 乱用止痛药	(136)
123. 滥用抗生素	(137)
124. 滥用降胆固醇药物	(138)
125. 滥用生长激素	(140)

126. 小儿乱用退热药	(140)
127. 忽视药物的依赖性	(141)
128. 病情未稳过早停药	(142)
129. 服药时不喝水	(144)
130. 煎中药的误区四则	(144)
131. 忽视疲劳综合征	(145)
132. 连续伏案工作 2 小时以上不起身活动	(147)
133. 不注意防治“头痛”	(148)
134. 忽视防治痔疮	(150)
135. 不注意防治前列腺肥大症	(151)
136. 相信喝尿能治病	(152)
137. 长期饮用含氟量高的水	(153)
138. 防治骨质疏松症只服钙剂	(154)
139. 皮肤瘙痒用热水擦洗	(156)
140. 忽视贪吃招病	(157)
141. 蜷跼生吃、醉吃、腌吃	(158)
142. 吃腰果与腰果过敏	(159)
143. 吃蚕豆与蚕豆病	(160)
144. 吃菠萝与菠萝过敏	(161)
145. 空腹时吃过多的柿子	(162)
146. 吃有黑斑病的红薯	(162)

六、活动与锻炼

147. 不愿做家务劳动	(164)
148. 认为晨练不可取	(165)
149. 晨练误区三则	(167)
150. 晨练前不喝水	(168)
151. 认为冬泳不能祛病健身	(169)

152. 夏季体育锻炼的误区四则	(170)
153. 运动过量	(171)
154. 运动过分剧烈	(173)
155. 以为出汗多有碍健康	(174)
156. 认为有“偶发性早搏”就不宜参加体育锻炼	(175)
157. 感冒后还做重体力活动	(176)

七、居室卫生

158. 居室空间不足	(177)
159. 封闭阳台	(178)
160. 居室养花太多	(180)
161. 居室长期使用空调机	(181)
162. 在空调室内逗留过久	(182)
163. 空调室内温度过低	(183)
164. 滥用化学合成材料	(184)
165. 装修居室选料不当	(185)
166. 地毯不经常吸尘和清洗	(187)
167. 电热毯使用不当	(188)
168. 使用清洁剂的误区五则	(190)
169. 用洗衣粉洗餐具	(191)
170. 厨房污染	(192)
171. 液化气污染	(193)
172. 使用燃气热水器不注意通风	(194)
173. 液化石油气钢瓶倒放着搬运	(195)
174. 不及时更换老化的燃气用具胶管	(196)
175. 使用微波炉时炉门关闭不严	(197)
176. 把电冰箱当成保险箱	(198)
177. 看电视的时间过长	(200)

178. 迷恋电视	(201)
179. 儿童长时间看电视	(202)
180. 用电扇的误区四则	(203)
181. 电话机不经常擦洗消毒	(204)
182. 用压力锅忽视检查和维护	(205)
183. 用热水瓶装酸性饮料	(207)
184. 使用气压保温瓶忽视清除水碱	(208)
185. 长期使用染发剂	(209)
186. 头发过短	(210)
187. 用旧书报纸包食品	(211)

八、服装饰物

188. 中、老年人心理早衰	(212)
189. 忽视真丝织物的保健作用	(214)
190. 不会选择夏装衣料	(215)
191. 喜爱穿着化纤织物	(216)
192. 常年穿牛仔褲	(217)
193. 长期佩戴隐形眼镜	(219)
194. 戴劣质太阳镜	(220)
195. 领带系得过紧	(221)
196. 腰带勒得太紧	(222)
197. 偏爱穿高跟鞋	(222)
198. 爱穿尖头皮鞋	(224)
199. 把旅游鞋当成四季鞋	(225)
200. 首饰佩戴不当	(225)

一、饮食卫生

1. 认为天天吃饱喝足才有利于健康

有的人认为，只有在日常生活中吃饱喝足才有利于身体健康。因此，凡有吃的机会从来也不放过，总是吃得饱饱的，把肚子撑得鼓鼓的。实际上，这样做反而对身体有害。我们知道，营养缺乏，热量不足，固然可使人的免疫功能下降，抗感染能力减弱，容易患各种疾病，但饱食终日，能量过剩，脂肪摄入过多，同样会使人疾病缠身，易得冠心病、脑动脉硬化、糖尿病、高血压、脂肪肝、胰腺炎、胆囊炎、关节炎等“富贵病”。这些疾病都可使人缩短寿命而难以“尽终其天年”。

自古以来，人们就从经验中得知“吃七八成饱有利于健康长寿”，故有“三分饥寒保平安”的说法。宋代学者苏轼提出“已饥方食，未饱即止”，说的也就是这个道理。人如果长期习惯于填鸭式的就餐方式，肚子终日处于充盈状态，使胃肠负荷过重，消化功能受损，最终必将导致饱食型“早衰”。终日饱食，由于食物的特别动力作用，过多地消耗内源性能量，极易造成体内组织器官的衰萎。另外，长期饱食常导致消化液不足，消化不良，肠内食物腐败变质，产生许多有毒物质，如吲哚、组胺、氨气和硫化氢等，使人发生慢性中毒。

每餐食量要适宜，要给胃留有一定的空隙，以便胃肠充分蠕动进行消化。如果吃得过饱，胃被过度充满，胃肠正常蠕动和消化受阻，长期如此，只会促进衰老，加速死亡。

敬劝人们：“吃饭莫过饱，留有三分饥，饭前有饿感，不得富贵病。”一日三餐安排的原则是：“早餐要吃好，午餐八成饱，晚餐吃半饱。”此原则不单适合于中壮年人，更适合于老年人。

2. 认为少餐制能减肥

有些人有这么一个错觉，以为少餐制既省粮食又能减肥。实际上恰恰相反。

长期一日吃两餐的人容易发胖。因为在同等热量的条件下，一日两餐，较一日三餐或四餐的人，其能量代谢更趋于经济化，即食物特别动力作用使内源性能量消耗减少，久而久之，会使体重增加。

实行两餐制的人，由于餐间相对距离拉长，常常是饿得透吃得多。这样放开肚子吃，一时间消耗不了的热量就会变成脂肪贮存起来，易形成肥胖。此外，即使是一日三餐，若安排不当，如早、中餐急急忙忙，简单凑合，晚餐则很丰盛，热量集中，饱餐一顿，吃了就睡，也与少餐制一样，容易发胖。

国外曾报道过这样一个事实：相对少餐地区的居民，肥胖发生率比一日吃四五餐地区的居民高得多。多餐制实际上就是少量多餐制。多餐制使总的热量摄取不变或反而减少；又因食物特别动力作用，使内源性消耗增加，故不易增加体重。

日常生活中可见到这样一种现象：经常吃零食而不成顿吃饭的孩子不长肉。这种情况与少食多餐制不易增加体重的道理是一样的。

鉴于上述这些原因，从大多数人的生活习惯、胃肠的生理排空时间和内源性能量的平衡考虑，日常安排就餐，以一日三餐或四餐制较合适。

3. 不吃早餐就上班

在城市里常常可见到有相当数量的人不吃早饭就上班。长期这么做,无疑会对身体健康带来损害。因为,通常上午工作任务重,劳动强度大,消耗能量比较多,但胃肠却处于饥饿状态,致使精力不足,体力不支,甚至还可发生低血糖性晕厥,导致意外事故的发生。

不吃早饭上班,空腹时间过长。如从头一天19点进晚餐,以4小时胃全部排空计算,至次日12时进午餐,空腹持续时间长达13个小时。在这期间,仅靠肝脏释放的糖原分解来维持血糖浓度。由于体内各种脏器的生理活动,细胞的新陈代谢和工作时体力、脑力的消耗,能量处于入不敷出的亏损状态,长此以往将损害脏器功能,还可产生胆石症和过早衰老。

美国的一些营养学家,在1965年对6924名年逾六旬的男女老人的早餐及其生活方式进行了调查,并在此之后的20年中,继续对这些老人进行追踪,结果表明,坚持吃正常早餐的老人,长寿的要比不吃早餐的老人高20%。他们在年过八九旬的老人们身上发现了一个共性:从青少年时代开始,他们每天都坚持吃一顿丰盛的早餐。

不吃早饭,实际上是实行了少餐制,即两餐制。因为上午饿得透,中午就吃得多,使多余的热量转变成脂肪沉积起来。如果晚餐又很丰盛,油水较大,由于晚上人体血液中胰岛素含量升至高峰,就将多余的能量贮存起来,使人日益发胖。

美国研究人员的一项研究结果表明,不吃早餐的人,血中胆固醇比吃早餐的人要高33%左右。另一项研究显示,吃早餐的人比不吃早餐的人,心脏病发作的可能性要小。临床也证实,早上起床后2小时内,心脏病发作的机会比其它时间高1

倍左右。这种情况可能与较长时间没有进餐有关。他们在研究血液黏稠度及血液凝结问题时发现,不吃早餐的人血液黏稠度增加,使流向心脏的血液量不足,因而易引起心脏病发作。

另外,对妇女的专项研究中还发现,胆结石的发生与不吃早餐关系密切。因为空腹过久,胆汁成分发生变化,胆酸含量减少,胆固醇的含量相对增高,这就形成了高胆固醇胆汁。如果不进早餐,久而久之,胆汁中的胆固醇达到饱和,在胆囊里成为结晶沉积下来,就可发生胆结石。

4. 晚餐太丰盛

有些家庭把晚餐做得太丰盛,成了团圆饭。因为晚间人们“解甲归田”,家庭成员齐全,于是把高热量、高蛋白的饭菜集中在晚餐。晚餐吃得过腻、过饱,吃了不久就睡,这样长期晚间吃团圆饭,可引起多种疾病。

(1)引起肥胖:体内生理功能和代谢变化有严格的生物钟节律性。每当夜间睡眠时,体内各种脏器活动降到最低限度,各个系统处于休息状态,能量消耗减少到基础代谢的水平。如果晚餐吃得过饱,多余的营养物质消耗不了,则以脂肪形式沉积在体内,导致肥胖,损害健康。

(2)加速衰老:晚餐后一般活动量不大,不久便就寝,胃肠也就进入休息状态。如果晚餐量过大,吃得又过于肥腻,为了消化这些食物,胃肠道的负担必然增加,大脑也得不到休息,久而久之,引起大脑代谢紊乱,功能下降,继而引起脑组织萎缩,导致人体过早衰老。

(3)引发心脏血管疾病:晚餐过饱,胃肠胀满,常把心脏推向上方,甚至使心脏被迫转位呈横向,压迫冠状动脉,减少心

脏的血液供应,诱发心绞痛、心肌梗死、脑血管栓塞。这些疾病在夜间发作,危险性甚大,常因来不及抢救造成猝死。此外,晚间食入过量的优质食物,会刺激肝脏合成更多的低密度和极低密度脂蛋白。这两种脂蛋白会把过多的血清胆固醇运载到动脉壁上堆积起来,引起动脉硬化。如果全天的热量有70%集中在晚餐,可使血脂浓度猛然升高,脂质除沉积在血管壁外,还可直接栓塞血管,导致心、脑、肾的脂肪栓塞症。

(4)易患肝、胆、胰疾病:人到中年后,肝、胆、胰等脏器代谢功能逐年降低,晚餐过饱会加速损伤这些脏器的功能。胆囊负荷过重,会发生胆囊炎;胰脏负荷过重,会发生急性坏死性胰腺炎;胰脏分泌胰岛素不足,转化糖的能力下降,还容易患糖尿病。

5. 节日吃喝过度

每逢年过节,佳肴、醇酒满桌,格外丰盛。有些人常因过分贪恋美酒佳肴,过度饮酒饱食,发生所谓现代文明病——节日“美味综合征”。餐后半至1小时突然出现头晕、眼花、心慌、气短、脉搏频数、血压增高、上肢麻木、上颌颤抖等一系列症状。近些年来,这种现代文明病的发病率呈逐年增高的趋势。

“美味综合征”是过量食用美味佳肴引起的。据国外报道,对1000余例病人的临床统计分析和理化检验结果表明,摄食的鸡鸭鱼肉等富含蛋白质的食物,在肠道细菌的作用下转化为有毒、有害物质,随血流到达大脑后,可干扰大脑神经细胞的正常代谢,使生理功能发生紊乱,从而产生一系列中毒症状。食用这类食物越多,则症状越严重。要预防节日“美味综合征”必须注意防止以下4点:

(1)烹调过分油腻:菜肴烹调应避免过分油腻,用油量要

适当,对于耗油多的烹调,如炸、煎、熘用油要适量。多采用一些省油的烹调方法,如蒸、焖、氽、卤等。

(2)荤太多素太少:制订菜谱应遵循荤中有素,素中有荤,荤素搭配的原则,切忌整桌全鸡全鸭大鱼大肉。食用时需荤素搭配,应多吃一些富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜,以促进胃肠蠕动,加快有害有毒物质的排出。

(3)吃得过多过饱:鸡鸭鱼肉这些高脂肪、高蛋白的食物,不宜采用填鸭式的就餐方式,一次吃得过多过饱,使蛋白质分解产物通过血脑屏障在脑中大量堆积,影响大脑的生理活动。

(4)频频劝酒豪饮:节日亲朋好友团聚,举杯同庆是应该的,但要适可而止,不要频频劝酒豪饮,至醉方休,更不要互相较量,喝得烂醉不省人事。

6. 以为吃生鸡蛋有营养

鸡蛋营养素含量齐全,是老幼皆宜的营养食物,也是人们常用的养生佳品。食用鸡蛋可增强机体自我调节和修复能力,从而起到抗老防衰、养生健身、延年益寿的作用。

但有人认为鸡蛋生吃比熟吃好,生吃比熟吃更有营养。实际不然,吃生鸡蛋既不卫生,又不易于消化吸收。鸡蛋常被沙门菌和寄生虫卵污染,不经处理易于传染疾病。此外,蛋清内还含有一种对人体有害的物质,叫做抗胰蛋白酶,当人体摄入生鸡蛋时,抗胰蛋白酶进入消化道,干扰胰蛋白酶对蛋白的水解,影响蛋白质的消化和吸收。

生鸡蛋蛋清中还含有 0.05% 的抗生物素蛋白,它是一种有害物质。因人体肠道内能合成生物素,故一般不会缺乏,若长期大量吃生鸡蛋,生鸡蛋清内的抗生物素蛋白与体内生物素结合成一种稳定的化合物,使生物素不能被肠壁吸收,则可

导致生物素缺乏病,产生一系列症状,如精神倦怠、肌肉酸痛、毛发脱落、皮肤发炎、食欲减退、体重下降等。

最近有报道说,生鸡蛋经过肠道时,容易发酵变质,有时可能产生亚硝基化合物。这种化合物具有致癌作用。

鸡蛋煮熟或用其它方法烹调后,里面的沙门菌、寄生虫卵均被杀死,抗胰蛋白酶和抗生物素蛋白亦被破坏,而其它营养素则完整无损,并且蛋白质变得疏松,易被消化吸收,可达到充分利用鸡蛋中各种营养素的目的。因此,不应当吃生鸡蛋,而应当吃熟鸡蛋。那种认为吃生鸡蛋比吃熟鸡蛋有营养的说法是不科学的。

7. 吃鸡蛋不吃蛋黄

许多人对于含脂肪、胆固醇较高的食物,存有恐惧心理,错误地认为这类食物要禁食,否则就会患心血管病或使原有病情加重,因此,主张吃鸡蛋只吃蛋清,不吃蛋黄。却不知鸡蛋的营养素主要集中在蛋黄里,实际上,禁食蛋黄对健康是不利的。

鸡蛋的蛋清仅含 10% 的蛋白质,90% 是水分;蛋黄含 16% 的蛋白质,33% 的脂肪,仅约 50% 的水分。蛋黄中的营养物质相当全,有无机盐,如钙、磷、铁等,有丰富的维生素,如维生素 A、B₁、B₂ 和尼克酸,以及人体脑组织、神经组织所必需的其它重要物质。

蛋黄中含有一种叫做卵磷脂的物质,它在肠道内被消化液中的酶所消化,释放出一种叫做胆碱的物质,可直接进入大脑,与醋酸结合生成乙酰胆碱。据研究证实,正是这种乙酰胆碱改进了人的记忆力。乙酰胆碱可刺激大脑,使大脑兴奋,维持大脑的觉醒状态,促进条件反射的巩固。