

生活新主张

小盲点

影响

大

健康

主编/顾勇

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

生活中存在各种各样容易被误解、不为人所注意的小盲点，别看它小，时间长了就可能威胁到您的健康。因此书中来了一个大汇总，从生活中的细节挖掘知识点，各种各样的小盲点在这里一应俱全，可以作为家庭日常生活枕边书。





小盲点 影响 大健康

主 编 顾 勇
编写人员 陈丽娟 陈建军 崔雪梅
顾 菡 孔劲松 罗 凌
田 晶

福建科学技术出版社
FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

小盲点影响大健康/顾勇主编. —福州: 福建科学技术出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5335-3231-4

I. 小… II. 顾… III. 生活-知识-通俗读物 IV. TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 092739 号

书 名	小盲点影响大健康
主 编	顾勇
出版发行	福建科学技术出版社 (福州市东水路 76 号, 邮编 350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	各地新华书店
排 版	福建科学技术出版社排版室
印 刷	福州华悦印务有限公司
开 本	700 毫米×1000 毫米 1/16
印 张	15
字 数	230 千字
版 次	2008 年 8 月第 1 版
印 次	2008 年 8 月第 1 次印刷
印 数	1—6 000
书 号	ISBN 978-7-5335-3231-4
定 价	24.00 元

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换

一、家庭饮食的盲点

(一) 饮食习惯

- 1 蛋白质应该大量补充/牛奶加鸡蛋是最好的早餐/生吃食物营养高/不吃杂粮没关系/夏季饮食清淡好/喝矿泉水最健康
- 2 晚餐吃荤没坏处/睡前吃饱睡得香/豆腐可以大量吃
- 3 高价食品营养高/粗粮吃得越多越好/晚餐吃得越少越好/起床后马上吃早餐/饭前吃甜食无碍/边吃饭边看书/餐中训子效果好/吃饭时高声说笑
- 4 吃饭时喝饮料/只吃素食保健康

(二) 主食糕点

- 4 常吃油条无大碍/面肥发面效果好/方便面当主食
- 5 饺子馅要挤掉水/烘烤食物可多吃/精米营养价值高/煮粥加碱有营养/暴晒大米可杀虫/生水煮饭更科学/淘米越干净越好
- 6 泡饭味美助消化/稀饭更容易消化/大米面粉不过敏/玉米可以久存/粽子人人可以吃

(三) 蔬菜瓜果

- 7 花生人人都能吃/食用绿豆无禁忌/红豆可以加盐吃/生吃胡萝卜更营养/根茎蔬菜更营养/蒸煮的蔬菜没营养/果蔬榨汁更营养
- 8 煮菜中途加冷水/隔夜白菜汤照喝/荸荠可以生吃/热水浸菜可杀菌/菠菜豆腐不能混吃/萝卜削皮更卫生/白酒胡萝卜同吃
- 9 土豆带皮食用好/芹菜叶子不能吃/蔬菜越鲜营养越好/新鲜木耳

能食用/扁豆未煮透照样吃/茄子削皮更卫生/锅里温菜以后吃

- 10 先切后洗更卫生/吃蔬菜不能补钙/罐装、冷冻蔬菜营养低/菠菜可以大量吃/吃菠菜可以补血/多吃木瓜可丰胸/多食辣椒可抗癌
- 11 所有蔬菜都可以生吃/发芽土豆照样吃/绿皮土豆照样吃/人人都可以食豆腐/炒胡萝卜放醋/炒青菜加醋/新鲜黄花菜炒着吃
- 12 只吃植物油更健康/绿叶蔬菜焖煮好/青菜越绿越好/没根的豆芽更卫生/腌菜时间越长越好/带虫眼的菜无污染/驾驶员空腹吃香蕉
- 13 饭后吃水果好/香蕉可以大量吃/菠萝味美大量吃/菠萝削皮后立即食用/感觉饿时吃水果充饥/吃橘子扔掉橘络/皮色鲜艳的水果好
- 14 发苦的柑橘照样吃/霉变的甘蔗照样吃/食用干果有营养/水果可以代替蔬菜/生病时吃水果好/西瓜冰冻越久越好
- 15 西瓜解暑大量吃/果蔬用酒精消毒/多食荔枝无害处/多吃水果无害处/食用香蕉治便秘/常食苹果健牙齿/食用水果不必再补水
- 16 小葱拌豆腐美味/萝卜和人参同食/吃柿子没有禁忌/梨子味美人人吃/大量吃橘子补充维生素 C/食用桑椹没有禁忌
- 17 苦瓜保健大量吃/空腹吃西红柿解饿/霉变腐烂食品照样吃/有黑斑的番薯照样吃
- 18 食用枣类无禁忌/食用菠萝无禁忌/食用黄瓜无禁忌/吃光敏性蔬

菜后晒太阳

- 19 水果可以替代主食/萝卜与橘子同食/吃水果不注意体质/糖尿病患者大量吃水果/吃山楂多多益善

(四) 鱼肉蛋禽

- 20 牛肉和猪肉共食/羊肝和猪肉共食/牛肉与栗子同炖共炒/肉类与豆类同煮/鸡肉与鲤鱼同烹
- 21 鸡肉与芥末同食/鸡肉与大蒜同食/兔肉与鸡蛋同食/鸡蛋与豆浆同食/兔肉与姜同食/猪肝与花菜搭配/猪肉与田螺同食/猪肝与鹌鹑肉混合烹炒
- 22 羊肉与豆酱同食/羊肉与乳酪同食/羊肉与醋搭配/羊肉与荞麦面同食/鸡肉与芹菜同食/冻肉营养价值低/新鲜活鱼营养好/颜色越红的猪肉越好
- 23 鸡鱼猪牛肉都一样/沥青退毛更干净/生鱼营养价值高/海蜇鲜食更营养/多吃猪肝有益健康/清水浸泡生猪肉/肉骨头汤可补钙
- 24 肉蛋增高胆固醇/瘦肉必定脂肪低/鱼罐头营养价值低/猪皮猪脚无营养/常食肉类更营养/鸡汤比肉更滋补
- 25 羊肉御寒大量吃/高汤比肉有营养/鸡蛋生吃健肌肉/鹌鹑蛋营养更高/流质蛋黄更营养
- 26 鸭蛋营养价值低/红壳鸡蛋更营养/水煮蛋与糖同煮/煎焦的鱼照样吃/肉上有章的一定安全/咸鱼味美大量吃/痛风病人照吃鱼
- 27 裂纹蛋照样吃/散黄蛋照样吃/皮蛋可以大量吃/流产的动物照样吃/吃老鸡鸡头滋补/鸡屁股肉多味美/病鸡加热后可以吃
- 28 鱼胆营养价值高/肥油渣大量吃/

鸡蛋营养大量吃/猪肝炒得嫩些味道好

- 29 久煮骨头汤营养高/完全排斥吃肥肉
- 30 海鲜水果一起吃/虾与维生素 C 同食/野味保健价值高/贝类好吃营养高/吃海鲜时品茶/冻虾可以白灼吃
- 31 螃蟹人人可以吃/蟹与这些食物同食/鱿鱼人人可以吃
- 32 海藻多吃营养高/吃紫菜没有禁忌/海带浸泡时间越长越好/海带保健大量吃

(五) 饮品酒水

- 33 橘子牛奶一起吃/冲奶粉用酸梅晶作甜味剂/有沉淀物的牛奶照样喝/夏季饮冷牛奶解暑/酸奶可以加热喝/空腹饮用酸奶无害/果汁牛奶有好处/用牛奶服药无大碍
- 34 牛奶人人可以喝/空腹喝牛奶好/牛奶高温久煮好/用铜器加热牛奶/冰冻牛奶好喝/加糖煮牛奶无害处
- 35 牛奶与含鞣酸食物同食/牛奶与米汤同食/服用这些药物时喝酸奶/滋补药与牛奶同食/饮用水越纯净越好/用保温杯沏茶无害/饭后喝茶有保健功效/常饮烫茶有益处
- 36 饮茶有碍于美容/常吃茶叶好处多/啤酒泡沫越多越好/白酒啤酒同饮无害/夏天无须烫酒喝/啤酒多饮没坏处
- 37 汽水可解白酒醉/冬天喝白酒御寒/豆浆加红糖没坏处/空腹喝豆浆无大碍/豆浆人人可以喝/豆浆营养大量喝/饮浓茶提神效果佳
- 38 老年妇女照喝咖啡/矿泉水煮沸

喝更健康/人人可以饮茶/啤酒人人可以喝

- 39 酒与咖啡同饮无害/喝久泡的茶水无害/吃羊肉后马上喝茶/夏天喝凉茶不必讲究
- 40 饮用温度过低的冰啤酒/大量饮用冰啤酒/喝啤酒时吃熏鱼/饥饿时喝冷饮

(六) 烹饪及厨房卫生

- 40 高温炒菜味道好
- 41 小火炒菜更有味/先焯菜再炒菜/摘掉老叶更易炒/多放油,菜的味道好/牛肉加碱容易熟/烧鱼时早放姜/炒菜先放盐好
- 42 任何时候都应该后放盐/煲汤中途加冷水/煲汤时先放盐/炉火开小省煤气/高压煮食物损营养/化纤布料洗餐具/酸性食物必定酸
- 43 重复炒菜不刷锅/铁锅煮藕无害处/铁锅煮绿豆无害处/用不锈钢或铁锅熬中药/用油漆或雕刻镂空的竹筷/用各类花色瓷器盛作料/食油放置炉灶旁/厨房用品生熟不分
- 44 饭盒里放羹匙无害/用旧报纸包装食品/使用反复炸过食品的油/多放味精更可口/在酸性食品中放入味精/每菜必用味精

- 45 婴儿食品放味精/味精炆锅时放入

(七) 保鲜储存

- 45 久存蔬菜慢慢吃/米与水果同放/南瓜可以久存/面包与饼干一起存放/红薯与马铃薯同放
- 46 茶叶与糖果一起存放/鲜蛋与生姜、洋葱混放/剩罐头放放再吃也无妨/巧克力入冰箱冷存/火腿存于冰箱/西红柿黄瓜放冰箱/水果立即冷藏/将生和熟的食物同放/皮蛋存入冰箱好
- 47 啤酒长时间冷藏好/啤酒存放在冰箱好/啤酒可以随意放置/啤酒可以长期保存/牛奶不用避光存/月饼可随意存放

(八) 其他

- 48 酱油必定无营养/桂皮花椒调味好/生姜可以大量吃/腐烂生姜照样吃/添加剂一定有害/吃植物油不得病/人人都可食用醋
- 49 吃酸菜无禁忌/食用大蒜无禁忌/腹泻时吃大蒜消毒
- 50 多吃盐可以补充碘/变质的食油照样食用/食用直接采集的花粉营养高/常吃多味瓜子无害

二、装修布置的盲点

(一) 家庭装修

- 51 房子装修完后立即入住/环保建材可以放心使用/食醋熏蒸除异味/放置菠萝除油漆味
- 52 完全依赖植物防污染/放置茶叶根除毒气/完全依赖短期的通风处理/出现刺激气味才考虑环保/

墙面装饰用木制板材好/复合地板无污染

- 53 软装饰材料无污染/买便宜油漆为省钱/不注意施工中辅料的使用/儿童房用劣质地板
- 54 封闭阳台好处多/色彩创造个性化住宅/使用天然石材好
- 55 吊顶追求复杂奢华化/有色玻璃

美观又新潮/买电线、水管图便宜

- 56 电源插头越少越省钱/居室、客厅安装黑光灯/居室光没有污染/居室空间不用太大/家庭音响设备影院化
- 57 卧室密不透风/床对着门口摆放/居室日照不重要
- 58 不在意磁力线和住宅的方向/在床上装吊灯做装饰/卫生间的门离床太近/床头置于卧室口/粉红墙壁更喜庆/忽视居室内的光污染/淋浴房用半钢化玻璃
- 59 镜子正对着床摆放/横梁之下摆床/床头墙壁之间有空隙/忽视电线对人体健康的危害/亮色瓷砖看上去更富贵
- 60 忽视居室中的视觉污染/忽视居室中的听觉污染/忽视居室中的触觉污染/不重视除甲醛外的有害气体/先装修后治理就行
- 61 有害气体全来自于装修/不重视绿色植物的作用/只重杀毒不重视通风/对室内污染持侥幸心理

(二) 居室布置及保养

- 61 可以全天挂窗帘/居室不用常清洁
- 62 不用给卫浴设备杀菌/不重视室内湿度
- 63 居室经常使用杀虫剂/空气清新剂能净化空气/进屋马上开空调/安装空调的卧室不需开窗
- 64 清晨开窗换气好习惯/夏天室内洒水降温/装饰房间用油画有品位/床垫可以一直睡一面/马桶刷

长期不更换/有抽油烟机无需开窗/漂白粉对人体无害

- 65 家用电器不会损伤人体健康/玻璃清洗液无毒/家用火炉危害小/厨房清洁液天天使用/卫生间清洁液可以经常用/金属磨光剂无害/鞋油对健康无害
- 66 床上用品中的纱线无害/忽视室内尘螨污染/负离子可遏制空气污染源
- 67 电视辐射危害不大/燃气器具一直用
- 68 冬季怕冷不开窗/碗盆刀叉无甲醛污染/床垫上面铺设褥子/床垫上面直铺床单/新床垫保留薄膜
- 69 卧室用化学清洁剂/新凉席买来就用/家用电器共存放/人人能用电热毯/使用燃气热水器不通风
- 70 餐桌布用冷色调/新买的家具马上使用/扫屋扫地不扫床/布艺沙发拍拍就清洁了/不必给冰箱消毒
- 71 晒完被子后拍打除尘/被子晒得越久越好/除菌香皂可杀死大肠杆菌/浴霸强光更温暖
- 72 消毒柜对人体健康无害/家庭音响氛围好又省钱/将冰箱放置在客厅里/枕芯长期使用
- 73 长期不洗车空调/加湿器“白雾”多效果好/长时间依赖空调
- 74 五月天里晒衣被/对冰箱噪声置之不理/使用电子灭蚊器无禁忌
- 75 室内养鸟有益健康/居室花卉随便摆放/任何花都可以在室内养
- 76 卧室摆放花草好/婴幼儿房间里放置花草/中老年人养花无禁忌

三、生活保健的盲点

(一) 服饰穿戴

- 78 穿深色衣服温暖/夏天不宜穿黑衣/新衣买来就上身/鞋码不合也能穿/常穿运动鞋舒服
- 79 戴帽子御寒作用不大/围巾常当口罩用/小孩能穿紧身裤/的确良衬衣冬天当内衣/老年人穿保暖内衣好
- 80 内衣内裤要翻晒/夜间露天晾衣裳/人人都可戴隐形眼镜/戴隐形眼镜玩电脑无害/戴太阳镜好时尚
- 81 平底拖鞋很舒适/拖鞋混穿无危害/任何时候都可以穿耳孔
- 82 盛夏赤膊图凉快/干洗衣服马上穿

(二) 日常保健

- 82 早餐可有可无
- 83 吃饱喝足有利健康/放橘皮防煤气中毒/长泡浴池好处多/常伸懒腰是坏习惯/起床叠被子好习惯
- 84 常撒爽身粉无害处/起床是最佳刷牙时间/用盐刷牙必然能消毒/捏紧鼻子用力擤鼻涕
- 85 纱罩能防止苍蝇污染/手沾油污汽油洗/白炽灯下看电视/夏天冲冷水澡舒适/夜间露宿图凉快/夏天喝冷饮好处多
- 86 卫生纸一定很卫生/饭后马上可以洗澡/酒后洗澡很舒服/酒后不吃飯/叹气是个坏习惯/边吸烟边喝酒无害/上厕所吸烟污染少
- 87 戒烟少吸危害减少/饭前饭后饮水有助消化/用药物牙膏一定好/长期使用药物牙膏/盐水漱口治

炎症/久坐弹簧沙发很舒适

- 88 牙签剔牙坏处多/缺牙不镶无所谓/舔唇能防嘴唇裂/任何人都可以朗声大笑/长时间便秘不要紧
- 89 便秘与排便习惯无关/开水永远不过期/边吃边谈不健康/常嚼槟榔健神经
- 90 哈欠满天是坏习惯/赤身裸体睡凉席/休息越多越健康/静止不动是休息/赖床对身体健康无害/睡硬床比软床好
- 91 饮水多多益善/清晨吸烟无大碍/饭后急于吸烟/饭后立即“百步走”/饭后急于松裤带/男人也需补铁/横向刷牙无危害/饭后立即刷牙更健康
- 92 经常喝反复烧开的水/以浓茶解酒效果好/过量食用酸性食物/单手发短信节省时间
- 93 洗澡过于用劲搓/洗桑拿浴无禁忌/人人都可以洗桑拿/立秋后立即加衣服
- 94 长期使用同一种牙膏好/人人都可以乘飞机
- 95 骨折病人喝骨头汤好

(三) 睡眠保健

- 95 饭后立即睡觉无害/睡前喝咖啡无害/晚餐吃辣对睡眠没影响/晚餐吃油腻食物无害/睡前吃香蕉减肥/睡前喝酒促睡眠
- 96 怕黑开灯睡觉/睡中忍便防感冒/睡前口渴大量饮水/蒙头睡觉无害/迎风睡觉更健康/老年人仰卧睡眠好
- 97 午睡时间越长越好/长期卧床无大碍/常睡软床更舒适/面对面睡

觉无害/睡觉常用电热毯/没睡好就要补觉/睡前做做计划好

98 在床上看书促睡眠/深睡和浅睡没分别/任何时候睡觉都一样/睡眠姿势不重要/睡眠时的湿度不重要/睡觉时开窗好/听音乐能促进睡眠

99 睡前洗脚马虎无害/戴表睡觉无危害/每天必须睡够 8 小时/睡眠时间越长越好

(四) 老年保健

99 老年人吃鸡蛋不利健康

100 老年人不需补钙/千金难买老来瘦/老来俏是不好的/老年人冬衣厚重才能御寒/返老还童是好事/男子没有更年期综合征

101 男性不会患乳腺癌综合征/老年人说话语速过快/老年人吃饭过快/老年人站着穿裤/老年人用力排便/老年人过分仰脖/老年人猛然回头/患低体温症的老人滥用药/老人吃水果无禁忌

102 老人冬天锻炼不热身/老人腿抽筋都是因为缺钙/老人冬日多睡御寒/老人日晒过久/老年人常喝浓茶

103 老人冬天晨练过早/买牛奶要选“高钙”/老年人生活懒惰散漫无害/老人过分依赖子女/老人“秋冻”无分寸

104 老人常常“叹衰忧老”/老年人长期素食保长寿/老人打鼾无大碍

105 老人长期吃硬食/老年人吃东西过咸/老年人偏食无大害/老年人应完全拒绝酒精/老年人晨练前不吃东西

106 老年人拒绝吃鱼/只重补钙不重吸收

107 老年人喜欢幽居独处/老人完全拒绝肉食/老人秋季不注意皮肤卫生/秋季不注意室内通风

108 老人秋季吃过冷食/老人秋季情绪低落无害/老人睡前吃补品/老年人不宜过性生活

109 老年人常吃油炸类食物/老年人常吃熏烤类食物/老年人常吃腌渍类食物/老年人常吃酱制食物/老年人常吃甜食/老年人常吃动物内脏/老年人常吃方便食品

110 老年人常吃过期食品/老人摄入的油脂越少越好/老人只吃植物油好/老人吃粉丝易消化/老年人大量喝牛奶

111 老人常喝粥保健效果佳/老人炒股发挥余热/老年人饭后马上睡觉

112 老人常穿松紧带裤子/糖尿病老人常睡懒觉/老年人用硬毛牙刷

113 老人吃得过饱无害/老人久坐后猛然站起/老人腹泻就禁食/生吃更营养/天热减食好

114 老年人常吃剩菜/中老年人单吃钙片/头发没了放弃梳头

115 早餐越早吃越好/老人常坐硬板凳/老人都可以吃月饼/老人晚上吃虾皮补钙

(五) 心理保健

116 身体健康心理必然健康/心理不健康品德有问题/心理有问题定有精神病/悲观失望对健康无影响

117 幽默感对健康无影响/长时间的哭泣可调节心情/不让自己情绪化/心理因素对容貌无影响/经常发怒来排解情绪

118 中年女性不注意心理调节/友谊

- 对女性心理健康无影响/心理问题
问题时生理无反应
- 119 只有少数人存在心理问题/只有
少数人患有抑郁症/坏情绪不会
传染/“爱情沉默症”是不可避
免的

- 120 心理病必须请心理医生/不竞争
可避免心理疾病/不变态心理就
一定健康
- 121 有心理问题的人很可笑/作心理
咨询很见不得人/作心理咨询一
次就够

四、疾病防治的盲点

- 122 关节扭伤用热敷/骨质增生是病
态/维生素 C 可以嚼碎吃/肝炎
病人要休息/X 线影响健康/超
短波治疗有影响
- 123 烫伤不能浸冷水/烤火解冻有效
果/捂汗能治感冒/多穿衣服
防感冒/加大用量可以迅速降
压/胖子易患冠心病
- 124 心慌必是心脏病/冠心病患者要
忌吃肉/早搏就是心脏病/饥饿
可治冠心病/神经衰弱减智商/
抬头可止鼻血/眼红都是红眼病
- 125 牙疼必然是上火/虫牙真是长虫
子/长期用滴鼻净无害/抗生素
是万能药/打针比吃药有效/用
泻药治疗便秘
- 126 注射药也能口服/皮肤病热水杀
菌/滥用肤轻松治皮肤病/食欲
旺盛总是好事/抚摸能止腹痛/
打针后按摩该部位/女性不会患
痔疮
- 127 夏天腹泻是好现象/发热总是坏
事情/甲状腺肿多吃海带/浴室
会传播淋病/脾结石体外碎石
- 128 癌症病人会传染/尿黄身体必有
病/肾炎病人要忌盐/发生外伤
可捆扎/伤口换药愈勤愈好/非
危险年龄不会患癌
- 129 伤口暴露一定好/黑痣一定要切
除/探望病人送鲜花/白头发越
揪越多/紧张必然伤身体/唾液

- 必然无甚用/辐射总是伤身体
- 130 枸杞养生大量服用/滥用药膳进
补/用中药材进补不注意其性味
- 131 发霉的药材照样食用/中药随意
与食物一同烹饪/食用药膳越多
越好/人参人人可以吃
- 132 中药没有副作用/几种中药乱搭
配/孕妇食用中药进补/把营养
药当饭吃
- 133 早晚服药都一样/服药一日三次
都在白天/干吞服药没坏处/吃
药姿势无讲究/中西药不能同服
- 134 中药汤剂隔夜用/煎煮汤药用铁
器/用热水熬中药/中药无须煎
两次/苦药可以加糖服/头痛就
凭经验服药
- 135 避孕药可随便服用/不遵医嘱自
行停药/饭前口服维生素
- 136 睡前服用降压药/盲目购用药
品/大量服用四环素类药物
- 137 不遵照医嘱更换药物/大量服用
维生素/随意服用速效感冒胶
囊/服用布洛芬无禁忌
- 138 随意选用眼药水/眼药水随便滴
上就行/把喉片当糖吃
- 139 长期大量使用泼尼松/常用高锰
酸钾洗外阴/常用紫药水给婴幼
儿杀菌
- 140 普通感冒就用抗生素/长期使用
激素类药膏/任意服用抗衰老药
- 141 有了创伤就用创可贴/男性都可

- 服鹿茸/胖大海有益无害/阿司匹林任意服
- 142 寒咳服川贝末/夏季生吃大蒜治腹泻/服用苯妥英钠期间饮酒/老年人滥用氨茶碱
- 143 酒后服用安眠药/避孕药与下列药物同服
- 144 病后不必忌口/过敏体质者可以服用蜂王浆/腹泻者可以服用蜂王浆/抗生素等于消炎药/无菌性炎症也用抗生素/可以联合使用抗生素
- 145 发烧就用抗生素/腹泻时服用利尿剂/晚上服用利尿剂/老年人大剂量用药/长期服用止痛剂/单次用药剂量过大/用药品种过多/服四环素类药物时吃豆腐
- 146 药片掰开吃/助消化药热水送服/维生素C热水送服/止咳糖浆热水送服/打预防针无禁忌/服用西药无需忌口
- 147 长期使用滴眼液护眼
- 148 热天伤风乱吃药/便血都是痔疮/老年人滥用解热镇痛药/老年人大量服泻药
- 149 老人随便服用安眠药/老年人滥用抗生素/心绞痛用药早饭后服用/老年人用磺胺类药无禁忌/贫血就补铁
- 150 清热类中药对老人无害/溃疡病服小苏打/溃疡病人喝牛奶/骨折病人能喝酒
- 151 骨折后大量服钙片/肺气肿患者服用安眠药/支气管哮喘患者服用心得安/感冒就喝板蓝根/胃痛用止痛片治
- 152 胃舒平和酵母片同服/溃疡病服用强的松/老人心跳过慢不是病/患心脑血管病不愿吃药/不感到难受就不吃药/不针对病情吃药
- 153 只重治疗不重预防

五、美容健身的盲点

(一) 美容

- 154 沐浴后立即化妆/生病时化妆提精神/唇膏常用无大碍/嘴唇不必卸妆/油性肌肤随意用粉底/上妆后不处理干皮/空调房里不注意补妆
- 155 混合性肌肤滥用粉底/问题肌肤不能使用粉底/皱纹肌肤滥用粉底/粉底都会堵塞肌肤
- 156 选用与皮肤类型相同的粉底/彩色睫毛膏很新潮/肤色苍白者用橙色唇膏/眼部粉底擦得过厚/选择粉底时手上试用/腮红不按顺序涂抹/眼线笔可以随使用/上下眼线任意画/画完眼线不检查
- 157 画眼线不注意手势/夏日化妆粉抹得太多/用掉色毛巾洗脸/不洗手就洗脸/洗脸时立即涂洗面奶/洗脸时马虎了事/用脸盆洗脸节省水/不将洗面奶冲干净
- 158 油性皮肤只用乳液型洗面奶/干性皮肤使用泡沫型洗面奶/涂润肤霜不注意手法/涂护肤品不注意顺序
- 159 每个人需要的防晒系数一样/防晒霜会加重青春痘/眼部卸妆草草了事
- 160 完全根据年龄选择眼霜/眼部按摩随意进行/早晚使用一样的眼霜/护手霜早晚各涂一次就行

- 161 不注意颈部护理/彩妆前不给嘴唇做保养/用面部卸妆棉卸唇膏/用毛巾用力擦脸/睡前不注意卸妆/非干性皮肤夜晚不需补水/吸油纸天天使用/去除角质越彻底越好
- 162 洗脸幅度越大越清洁/夏天凉水洗脸舒适/夏季使用果酸护肤品/夏天只重美白不防晒/在夏天可以穿耳环/涂防晒品不均匀/正午时户外游泳效果好/长期用热水洗脸
- 163 长期用冷水洗脸/选择防晒霜不注意肤色/临出门才涂防晒霜/香皂都会刺激皮肤/不化妆不须用洁面乳/皮肤脱屑只是干燥的体现/抗皱霜能去除皱纹
- 164 油性皮肤不需使用润肤霜/过敏性皮肤随意选用护肤品/润肤霜抹得越多越滋润/收缩水能关闭毛孔/用湿毛巾洗脸无害/过度使用唇部去角质品/护肤霜可除皱纹/做鸡蛋面膜可减皱纹/维生素E能除皱
- 165 皱纹真的能消除/洗澡越用力越清洁/肤色与食物无关/用同一种洗发剂效果好/激光除痣效果佳/进口化妆品质量高
- 166 按摩会使皮肤变松/洗脸越多越有利/天然洗发水效果好/梳头方式无规则/泳后暴晒健身好/拔掉鼻毛可美容
- 167 年纪大的人才需用眼霜/棉花球上的黑色物都是污垢/烫发后可以马上焗油/烫发当天可以用力梳理/烫发后可以马上再烫/染发可以同时进行/使用洗发水越多越好/过于频繁使用面膜
- 168 留长指甲无大碍/直接在浅色衣服上洒香水/辫子扎得太紧/洗

头越频繁越好/面部按摩过于频繁/任何时候都可以面部按摩/面部按摩幅度太大

- 169 长期使用去屑洗发水/拔眉求美无危害

(二) 健身

- 169 压挤手指关节健身/运动后饮酒无害/运动后大量喝水好
- 170 运动时的饮食与运动量无关/运动后可洗冷水澡/发烧时能进行运动/运动越吃力热耗越快/运动量越大越健康
- 171 锻炼前吃东西有害/轻微运动无益健康/速度越快健身越好/劳动可以代替运动/运动穿棉袜比化纤袜好/早晨锻炼最有益
- 172 清晨树林空气更鲜/跑步时用鼻呼吸好/柏油路上可练长跑/跳迪斯科健身防病/空腹晨跳可以长高/心脏病患者可做有氧运动/不做准备活动
- 173 跑步脚掌着地效果好/边跑边聊天无碍/空腹跑步更瘦身/越早运动越好/进餐后马上运动好/饮酒后运动可醒脑/运动不注意周围空气/在马路边运动/高楼之间做运动
- 174 春季锻炼过早/运动时暴饮凉水/长跑戛然而止/运动多多益善/急性感染的人可运动/患肺病的人可以运动/高血压患者运动无禁忌
- 175 大病初愈运动增体质/过度疲劳时运动提神/运动时穿纯棉衣服好/运动时可穿紧身衣裤/运动时勒紧裤带无害/服药之后马上运动/运动后吸烟无害
- 176 某种锻炼有用就多做/没有疼痛就没有收获/步行强度过大/糖

尿病病人不宜运动

- 177 老年人运动时憋气/老年人长时间蹲马步/高血压患者清晨锻炼好/散步时背着手无害

(三) 减肥

- 177 只吃菜不吃饭可减肥
178 节食一定能减肥/一日两餐能减肥/控制热量能减肥/运动一定能减肥
179 运动时间越长越减肥/营养过剩会肥胖/运动停止会有反弹现象
180 有氧锻炼就可以改变体形/游泳一定能减肥/跑步减肥效果好/

不吃早饭能减肥/减肥要限制饮水/洗冷水澡会发胖/仰卧起坐可减腹

- 181 喝啤酒会大肚皮/厚衣减肥效果好/减肥可以瘦脸庞/吸烟减肥效果好/学习紧张能减肥/做蒸汽浴能减肥/肌肉转化成脂肪
182 减少睡眠可减肥/常喝咖啡能减肥/边看电视边吃零食/经常以吃东西来抗压/勉强自己断食/不注意走路的姿势/减肥要拒吃鱼/减肥药真的很有效
183 轻信瘦身广告

六、性与婚育的盲点

(一) 男性健康

- 184 性变态一定是流氓行为/较长时间不遗精是病态/尿道滴白是遗精的反应/梦遗是因为手淫引起/神经衰弱是手淫造成的/夜间睡眠阴茎整夜勃起
185 性想象阴茎勃起是病态/外生殖器上的疾病是性病/晚婚男性会生下畸形儿/喝咖啡有损男士性交能力/不注意保护自己的睾丸
186 不注意保护自己的精子/经常大量食用辛辣食物/长时间久坐或骑车无害/不注意裆部保暖
187 男人滥用消炎药/对前列腺炎心理负担过重/所有的肾虚性质都一样/肾虚都是性生活过度引起
188 药物补肾比食补效果快/禁欲可以养肾/性功能障碍都和肾亏有关/打鼾一定是正常的

(二) 女性健康

- 189 月经期不宜运动与洗澡/丰乳膏

可长期使用

- 190 常服避孕药身体会发胖/服用激素会使身体发胖/未婚女子不会得乳腺癌/女性一定没有前列腺病/经期腰疼就捶腰/经期拔牙无影响/经期也可以体检/经期用碱性溶液清洗阴部
191 经期可以饮酒/经期吃生冷食物无害/经期吃辛辣食物无害/女性月经期喝茶/经期也可以游泳/阴道多洗更卫生/使用阴道洗液更卫生/卫生护垫天天用/少女穿牛仔裤无大碍
192 少女穿尼龙腹带裤/乳房不容易受外伤/少女用激素促使乳房发育/少女不及时用胸罩/少女过早用胸罩/未婚女孩不需乳房自检

(三) 夫妻生活

- 192 性生活没有规律
193 性高潮次数越多越好/更年期后性生活结束/多交少泄可延年益

- 寿/初次性交见红是处女
- 194 一滴精十滴血有道理/手淫对身体健康有害/男人性幻想可耻/频次越多功能越棒/常吃性药功能不衰
- 195 性功能以妻子满意为标准/阴茎小会影响性生活/身高与生殖器大小有关/喝酒可助性
- 196 性放纵对健康无危害/带病过性生活/身体疲倦照过性生活/任何时候都应做足前戏/男性性欲比女性强烈/习惯性流产与丈夫无关
- 197 心情不好用性生活来调适/重复过性生活功能棒/性生活应该让男人主动
- 198 性功能下降就是阳痿/怀孕期不能过性生活/结扎输精管影响性生活/射精后性活动须停止/性行为只指性交行为/重复性交不勃起是病
- 199 可以在饭后浴后房事/性功能障碍可用安定药/产后夫妻能立即同房/性病一定是性乱所得/青霉素保人不得性病/用避孕套能防止性病/体外排精避孕安全
- 200 阴茎弯曲妨碍性交/粗大阴茎可能损伤阴道/阴蒂阴道高潮有区别/阴蒂大小影响快感/性行为可无师自通/月经期间性交危险/妊娠“前三后三”可性交
- 201 女子纵欲不伤身/早晨过性生活有情调/性交环境不隐蔽/病人性生活无克制
- 202 经常采取怪异性行为求刺激/结扎会影响女子性欲/子宫切除影响性生活/男性结扎后就安全了/长短效避孕药可混用/安全期避孕法很安全/避孕套百分百安全

- 203 频繁使用紧急避孕药/口服避孕药人人可以用/压迫尿道法避孕/延长哺乳期可能避孕
- 204 新婚避孕将影响生育

(四) 孕产

- 204 自然流产不是好事情/怀孕早期检查会流产/剖宫产比自然分娩好/30岁以上头胎须剖宫产/人流对身体没啥损害
- 205 孕妇看电视导致畸胎/孕妇多运动分娩顺利/单侧卵巢切除影响生育/宫外孕后将不能生育/生儿生女是命中注定/酸儿辣女有道理
- 206 新婚怀孕孩子定聪明/胎儿能接受音乐胎教/早知性别对孩子有益/服用维生素对胎儿好/孕妇食用桂圆可滋补/孕妇绝对不能服用药
- 207 孕妇补钙对婴儿有益/孕妇水肿一定要忌盐/怀孕后一定要戴乳罩/月子里不刷牙有好处/产妇吃麦乳精可催乳/月经期女性不能喂奶
- 208 推迟断奶对婴儿有益/孕妇产前喝茶/哺乳期照样喝茶/性交不卫生对孕育无影响/性交仓促对优生无影响/性交体位对优生影响不大/性交少才能优生/性交越频对优生越有利
- 209 怀孕之前饮可乐/孕妇大补特补对胎儿有利/孕妇只吃精制米面/孕妇喝茶无害/孕妇偶尔喝烈性酒无害
- 210 孕妇多吃菠菜可补铁/孕妇大量吃油条/孕妇吃热性香料无害/孕妇吃冷饮无害
- 211 孕妇照样喝咖啡/孕妇吃山楂促消化/孕妇食用过敏食物/产后

滋补太过分

- 212 产后马上节食减肥/产妇久喝红糖水/产后多吃鸡蛋/产后吃辛辣温燥食物

(五) 育儿

- 213 麦乳精代奶粉喂婴儿/躺着给婴儿喂奶/小儿可长期服维生素A/久抱婴儿防啼哭/盛夏剃光幼婴头/婴儿适宜喂米糊/婴儿不哭就可以长坐
- 214 让婴儿笑声不断好/婴儿拍照用闪光/摇晃婴儿好入睡/婴儿常洗澡有好处/亲吻幼婴促进感情/婴幼儿食用蜂蜜
- 215 大声播放音乐对婴儿有益/婴儿早学坐好/孩子喝酒无大碍/多吃葡萄糖有益/乳牙有病不要紧/零食必然降低食欲
- 216 低脂肪饮食有益/矿物质可增智商/多吃赖氨酸聪明/鱼肝油防佝偻病/小儿腹泻补鸡汤
- 217 吃鱼眼可以明目/小儿病愈应多补/孩子睡觉怕黑开灯
- 218 多吃水果无害处/儿童发烧吃鸡蛋/儿童不宜喝清茶/牙齿不好

就吃钙片/多喝糖浆好得快/孩子发烧要捂严/儿童不患消化病

- 219 驱蛔虫药要忌油/长期补锌是上策/孩子打喷嚏有病/孩子出疹要忌口/孩子弱视不要紧/夜间磨牙有蛔虫/外伤要打破伤风针
- 220 睡觉打鼾很正常/智商高定能成才/孩子越胖越结实/出麻疹是正常的/纠正儿童左撇子/顽皮孩子很聪明/打孩子后背后脑
- 221 孩子夹在父母中间睡/硬枕睡觉更健康/孩子睡电热毯好/孩子过早学走路/发烧会烧坏脑子/直腰端坐坐姿好/考试前吃健脑药
- 222 给孩子扎耳洞/用奶水给婴儿洗脸/幼儿剪眼睫毛可变长/给小女孩烫发赶时髦/给孩子戴戒指赶时髦/家里越清洁越好/常给孩子玩长毛绒玩具
- 223 为省钱给孩子买大一号的鞋/经常给孩子买塑料玩具/久玩电子游戏无大碍/吃饭前后做功课
- 224 孩子托付老人育/近视孩子前排就座/成人化妆品孩子用/不哭的孩子才坚强/孩子早熟会早衰

一、家庭饮食的盲点

(一) 饮食习惯

◎蛋白质应该大量补充

优质蛋白质的补充对人体健康极为关键，但值得注意的是，蛋白质摄取过多，也会造成食欲不振、大便干燥等不良症状，甚至对肾脏造成危害，引起肾功能衰竭、尿毒症等。

◎牛奶加鸡蛋是最好的早餐

不少人认为牛奶加鸡蛋是最好的早餐搭配之一，许多杂志上也有过类似的介绍。于是，不少人为了省事，通常早餐就是一杯牛奶加两个鸡蛋，自认为是非常好的食谱，其实这种吃法是不科学的。

事实上，蛋白质、脂肪和糖分都是人体热量的来源，其中糖分是热量的主要供应者，若早餐不摄取一定的糖分，不仅会导致人体热量供应不足，还会引起营养素的失衡。因而，早餐中除了牛奶和鸡蛋，还应增加面包、烧饼等含有糖分的食物。

◎生吃食物营养高

生的食物或半生不熟的食物，如牛排等，最容易隐藏沙门菌等对人体有害的细菌，而要消灭这些细

菌就要达到 160℃ 的温度。倘若生吃或是半生不熟的时候吃，这些细菌很有可能进入人体之中，对人体造成伤害。除了牛排，海鲜和鸡蛋等食物也最好不要生吃。

◎不吃杂粮没关系

杂粮中的玉米，其所含的纤维素比精面高 10 多倍，可以促进肠的蠕动，排除导致大肠癌的因子，还可以降低胆固醇的吸收；小米有健脾、除湿、安眠的效果；大麦可以促进肠胃健康；小麦富含蛋白质；甘薯有保持人体动脉血管弹性和润滑关节的作用，还可以预防血管内脂肪沉淀，防止发胖，等等。因而，经常摄取杂粮，对健康才最为有利。

◎夏季饮食清淡好

有人认为夏季由于天气炎热，食欲较差，因此饮食应该尽量清淡以利于消化。殊不知，夏季由于天气热、出汗较多，不仅要消耗大量的体液，还要消耗各种营养物质，如不及时补充，可发生体液失调、代谢紊乱，导致体质下降。因此，夏天除了多补充水分，食用瓜果蔬菜等之外，还需补充高营养的食物，例如禽类、鱼、瘦肉等，以满足人体的需要。

◎喝矿泉水最健康

由于矿泉水中含有人体所需的

很多矿物质元素，于是有不少人认为矿泉水是最好的饮品，有人甚至完全用矿泉水代替了白开水。但实际上，无论是矿泉水，还是蒸馏水，都不是理想饮品。蒸馏水“太纯净”，除去了人体必需的矿物质元素。矿泉水虽然富含矿物质元素，但实际上人体对矿物质需求极少，如果只喝矿泉水，长期积聚如此多的微量元素，反而有害。

◎晚餐吃荤没坏处

许多人认为，辛苦了一天，晚餐的时候多烧几个菜，多吃一些肉对身体很有好处。更何况全家人难得聚在一起，应该吃得丰盛一点。这种观点是错误的。

研究证明，睡眠时血流速度减慢，血脂就会沉积在血管壁上，从而使动脉粥样硬化病症加速形成。倘若晚餐多吃肉，会增加胃肠的负担，增高血脂含量。有数据证明，晚餐经常吃荤的人，其血脂比正常人高3~4倍。这无疑是有损健康的，对有轻度高血压、冠心病病人来说，有加重病情的危险。

为了能让我们的肠胃得到较好的休息，晚餐应以清淡为主。

◎睡前吃饱睡得香

有不少人在临睡之前感觉有点饿时，担心晚上被饿醒，就吃顿夜宵，以为吃得饱才能睡好。

其实正好相反，入睡时胃内充满食物，能使膈肌位置上升，造成肺的活动受限，引起大脑中枢神经兴奋，容易做噩梦，严重影响睡眠质量。不仅如此，因夜晚肠胃蠕动

减慢，食物不易被充分消化，容易出现胃胀、胃痛等一系列不良症状。

所以，夜宵最好安排在睡前一小时之前，而且所吃的食物必须是容易消化的。

◎豆腐可以大量吃

豆腐及豆制品的蛋白质含量高，而且豆腐蛋白属优质蛋白，因而不少人认为豆腐是好东西，可以大量吃。但实际上，豆腐虽好，多吃也有害。

(1) 引起消化不良：豆腐中含有极为丰富的蛋白质，一次食用过多容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。

(2) 促使肾功能衰退：在正常情况下，人吃进体内的植物蛋白质经过代谢变化，最后大部分成为含氮废物，由肾脏排出体外。但若是大量食用豆腐，摄入过多的植物性蛋白质，势必会使体内生成的含氮废物增多，加重肾脏的负担，使肾功能衰退，不利于身体健康。对于年纪稍大的人来说，由于肾功能本来就处于减退期，危害更是严重。

(3) 促使动脉硬化形成：有专家指出，豆制品中含有极为丰富的蛋氨酸，蛋氨酸在酶的作用下可转化为半胱氨酸。半胱氨酸会损伤动脉管壁内皮细胞，从而使胆固醇和甘油三酯沉积于动脉壁上，促使动脉硬化形成。

(4) 导致碘缺乏：大豆中含有一种叫皂角苷的物质，它能促进人体内碘的排泄。长期过量食用豆腐很容易引起碘缺乏，导致碘缺