

BAOJIAN
YANGSHENG
WU RU XIE

保健养生

孟庆轩·陈国珍 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

中国营养学会
《中国居民膳食指南》
中国疾病预防控制中心

保健养生

主编：王健 副主编：王健

中国疾病预防控制中心

保健养生勿入邪

主 编

孟庆轩 陈国珍

编著者

陈卫兵 董晓瑜 刘 娟

陈 靖 虹 云 杜秋来

张 夏 杜 健 赵晓军

审稿专家

郭勤英

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书共分八章,针对饮食、运动、日常生活、性保健,以及男性、女性、儿童、中老年保健等方面分别列举了养生中的一些误区,并指出了纠正方法。本书内容丰富,文字简练,科学实用,通俗易懂。可以帮助广大读者调整自己的生活习惯,以达到正确科学的养生保健的目的。

图书在版编目(CIP)数据

保健养生勿入邪/孟庆轩,陈国珍主编.--北京:金盾出版社,
2010.12

ISBN 978-7-5082-6523-0

I. ①保… II. ①孟…②陈… III. ①保健—基本知识②养生(中医)—基本知识 IV. ①R161②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 133556 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京凌奇印刷有限责任公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:兴浩装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:9.125 字数:220 千字

2010 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~8 000 册 定价:19.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

随着我国经济体制改革的逐步发展,城乡人民的生活水平逐步提高,人们保健养生、追求长寿的意识不断增强。不但老年人讲究保健养生、滋补防病,以求长寿,中青年乃至少年儿童也开始注意起健康来;不但城市“银发一族”和“白领阶层”十分讲究饮食营养、健身锻炼,而且城里广大市民,甚至乡村广大群众,也开始注意起饮食养生和运动健身来。应该说,全民都注重保健养生,是一件可喜之事。然而遗憾的是,由于大多数人缺乏系统的医学和保健知识,他们在追求养生保健的时候,往往凭着一些“传统”认识和做法去做,或者仅仅凭着一知半解,甚至道听途说的所谓“经验”去做。而这些所谓“传统”和“经验”,往往是有违科学规律的,有的甚至是非常有害的。这样做的结果,非但达不到预期的养生保健目的,反而会不知不觉地给自己的健康造成危害。

为了避免想保健却健不了身、想养生却“害生”的局面出现,提高人们科学保健养生的水平,我们编写了《保健养生勿入邪》这本书。本书列举了饮食保健、运动保健、性保健、日常保健养生,以及男性保健、女性保健、儿童保健、中老年保健 8 个方面常见的一些误区,明确了错误所在,分析了错误原因,并扼要指出了纠正错误的方法。读者阅读本书后,可以明确地了解哪些是保健养生的陷阱,怎样才是正确的做法,从而自觉地规避陷阱,躲避误区,更好地提高保健养生的效果。

本书文字简练,语言通顺,好读易懂,适合广大具有中等以上文化程度的读者和基层医务工作者阅读。

孟庆轩

目 录

第一章 饮食保健的误区

一、饮食营养的九大误区	(1)
二、饮食观念的六个误区	(2)
三、饮食习惯的十个误区	(4)
四、中国老百姓日常饮食的五大误区	(6)
五、中国人“传统”饮食的四大误区	(8)
六、“时尚”饮食的七大误区	(10)
七、白领族的十大饮食误区	(12)
八、“贪食”的十大误区	(14)
九、烹调菜肴的四个误区	(14)
十、饮酒伴食的六个误区	(15)
十一、“素食长寿”的误区	(16)
十二、日常营养摄入的五个误区	(17)
十三、家庭饮食的十个常见误区	(18)
十四、保持营养平衡的七个误区	(21)
十五、当前有关饮食的七个误区	(22)
十六、吃东西常见的四个误区	(23)
十七、冬季晚餐的四大误区	(24)
十八、营养知识的七个误区	(25)
十九、走出补充蛋白质的误区	(26)
二十、走出低脂饮食的三个误区	(28)
二十一、吃植物油应避免四大误区	(29)

二十二、补钙存在的六大误区·····	(31)
二十三、老年人最常见的四大饮食误区·····	(32)
二十四、都市少儿营养的四大误区·····	(33)
二十五、大考前饮食的七大误区·····	(34)
二十六、孕妇强化营养的四大误区·····	(36)
二十七、月子里的五大饮食误区·····	(37)
二十八、消化性溃疡病人饮食常见的四大误区·····	(40)
二十九、慢性肾衰竭病人的四大饮食误区·····	(41)
三十、吃水果的七个误区·····	(43)
三十一、餐桌上的八个误区·····	(44)
三十二、关于蔬菜的九个营养误区·····	(47)
三十三、吃鸡蛋的六个误区·····	(48)
三十四、喝牛奶的十三个误区·····	(49)
三十五、喝酸奶的四个误区·····	(53)
三十六、选购牛奶应避免三个误区·····	(54)
三十七、饮水的八大误区·····	(55)
三十八、避免补充水分的四个误区·····	(58)
三十九、喝汤的六个误区·····	(60)
四十、喝茶的六个误区·····	(61)
四十一、泡茶的四个误区·····	(63)
四十二、吃醋的六个误区·····	(63)
四十三、对饮酒的四个认识误区·····	(64)
四十四、吃海鲜的四个误区·····	(66)
四十五、如何走出吃“油”的误区·····	(67)
四十六、别走进食“黑”的误区·····	(69)
四十七、吃巧克力需走出的几个误区·····	(69)
四十八、健美莫踏入五个饮食误区·····	(70)

第二章 运动保健的误区

一、健身运动的八个误区·····	(72)
二、运动健身的八大误解·····	(74)
三、健身锻炼的四个误区·····	(75)
四、初练健美者的五个误区·····	(76)
五、健美锻炼的七大误区·····	(77)
六、瘦身健身的十个误区·····	(79)
七、冬季健身锻炼的六个误区·····	(81)
八、冬泳谨防三大误区·····	(82)
九、盛夏锻炼的六个误区·····	(82)
十、选择健身房莫入三大误区·····	(83)
十一、骑自行车的三个不适合·····	(85)
十二、上班路上的三大误区·····	(86)
十三、令健美运动失效的十个误区·····	(88)
十四、日常健身应避开的七个误区·····	(91)
十五、五个似是而非的运动误区·····	(92)

第三章 性保健的误区

一、自我判断阳痿的七大误区·····	(94)
二、阳痿患者进补的误区·····	(96)
三、早泄认识上的种种误区·····	(97)
四、早泄治疗上的误区·····	(99)
五、对性病认识上的五大误区·····	(100)
六、性病防治的七个误区·····	(101)
七、对性的九大误解·····	(103)
八、应纠正对性生活的七种模糊认识·····	(104)
九、性生活中的十三个不要·····	(106)

十、走出性生活的“技巧”误区	(108)
十一、色情影视片中四种常见的性误导	(109)
十二、男人的三大性误区	(109)
十三、有关男人性能力的三个谬误	(112)
十四、对阴茎大小的三点误说	(113)
十五、男性“不行”的四个误区	(115)
十六、“男性病”治疗的五大误区	(116)
十七、纠正补肾壮阳的三个误区	(118)
十八、女性性生活的八大误区	(118)
十九、中国妻子的三大性爱误区	(120)
二十、治疗女性性功能障碍的四个误区	(122)
二十一、性爱生活的八盏健康红灯	(124)
二十二、夫妻间性交流别走进六个误区	(126)

第四章 日常保健养生的误区

一、健康观念的五大误区	(128)
二、长寿与健康的五大认识误区	(129)
三、大众保健的十大误区	(130)
四、保健莫入的十二个误区	(135)
五、保持健康的五大误区	(137)
六、自我保健养生的八个误区	(139)
七、保健新招的三个误区	(141)
八、健康生活方式的六个误区	(142)
九、关于休息的五个误区	(143)
十、对睡眠认识的十大误区	(144)
十一、影响睡眠质量的八个误区	(145)
十二、生活习惯的二十五个误区	(146)
十三、卫生习惯的七种误区	(149)

十四、吃东西的六个误区	(150)
十五、饭后的八个误区	(152)
十六、与电脑为伍的七个误区	(153)
十七、冬季御寒保健的七大误区	(154)
十八、冬季洗澡的三大误区	(156)
十九、冬令进补的四个误区	(157)
二十、夏季保健的六个误区	(158)
二十一、夏季消暑的八个误区	(160)
二十二、盛夏“冷战”的两个误区	(161)
二十三、保护眼睛的五个误区	(162)
二十四、大学生护眼的三大误区	(164)
二十五、护鼻的四个误区	(165)
二十六、清洁牙齿的五个误区	(165)

第五章 男性保健的误区

一、男性对健康认识的六个误区	(167)
二、男性保健最常见的三大误区	(168)
三、男性健康的五大误区	(170)
四、男性大男子主义三大误区	(171)
五、男人饮食的三大误区	(172)
六、男人睡眠和休息的四大误区	(173)
七、男人吸烟的四大误区	(173)
八、现代男人用车的误区	(175)
九、男人要走出健身的四大误区	(177)
十、男人生活方式的五大误区	(178)
十一、损伤男人肾健康的九个坏习惯	(179)
十二、男人补肾认识上的五个误区	(182)
十三、男人补肾过程中的四大误区	(183)

十四、男人用伟哥勿进五大误区	(185)
十五、中老年男性小心掉进 ED 治疗误区	(186)
十六、男性对生殖器官保健存在的误区	(188)
十七、男人需走出不育的四个误区	(189)

第六章 女性保健的误区

一、女性保健须避开十大误区	(191)
二、健康女人的十三个健康误区	(193)
三、女性自我保健的四个误区	(195)
四、女性夏季保健的五个误区	(195)
五、女性对肌肤补水认识的三大误区	(197)
六、女性夏季补水三误区	(197)
七、夏季清爽控油三误区	(198)
八、让身材走样的吃零食的五个误区	(199)
九、经期保健的七个误区	(201)
十、女性生殖道感染与清洗的误区	(202)
十一、生殖道感染的四大误区	(203)
十二、女性爱美爱干净的五个误区	(207)
十三、女性补铁的四大误区	(208)
十四、孕期营养的三大误区	(210)
十五、孕期饮食四大误区	(212)
十六、孕期保健五大误区	(213)
十七、孕妇吃喝十个误区	(214)
十八、产妇保养的十二大误区	(216)
十九、十一种错误的避孕观	(217)
二十、女性避孕的四个误区	(219)
二十一、卫生巾使用的六个误区	(220)
二十二、瘦身健美的十个误区	(221)

第七章 儿童保健的误区

一、重视优生莫入三个误区	(222)
二、婴儿保育的八个误区	(223)
三、母乳喂养的十个误区	(224)
四、婴幼儿喝牛奶的九个误区	(226)
五、给婴幼儿吃鸡蛋的四个误区	(228)
六、幼儿喂养中的三个误区	(229)
七、给孩子选营养品的六个误区	(229)
八、儿童摄取营养的七大误区	(230)
九、哄宝宝睡觉的八个误区	(231)
十、婴儿早期教育的四大误区	(234)
十一、教育孩子的六个误区	(235)
十二、给孩子补钙的四个误区	(237)
十三、小儿营养的六大误区	(238)
十四、儿童吃零食的四大误区	(240)
十五、儿童饮水的误区	(241)
十六、幼儿健身活动的五个误区	(241)
十七、儿童健康饮食的十四误区	(243)
十八、家长对儿童营养观念存在的三大误区	(243)
十九、莫让孩子陷入“喝”的误区	(245)
二十、给儿童用药的十个误区	(246)
二十一、给孩子喂药的五个误区	(248)
二十二、教育孩子谨防十大误区	(249)
二十三、为孩子挑选课外书的误区	(250)
二十四、考生应走出备考的五个误区	(251)
二十五、考生家长应避开的五大误区	(252)

第八章 中老年保健的误区

一、中年保健的五大误区	(255)
二、中老年人晨醒后的六个误区	(256)
三、中老年人保健十大误区	(257)
四、中老年人看病四大误区	(261)
五、老年人保健养生的八个认识误区	(262)
六、老年人运动保健的四个误区	(263)
七、老年人晚年生活的四个误区	(264)
八、老年人饮食的十个误区	(265)
九、老年人心理健康的四个误区	(266)
十、老年人健身锻炼的七个误区	(267)
十一、老年人冬季晨练的四个误区	(268)
十二、老年人睡眠的十大误区	(269)
十三、老年人过冬保健防寒的四个误区	(270)
十四、老年人日常生活中的六个误区	(271)
十五、老年人牙齿保健的七个误区	(272)
十六、老年人看电视的四个误区	(274)
十七、老年人性观念的四个误区	(275)
十八、“返老还童”的五大误区	(277)
十九、老年人用药的十二个误区	(277)
二十、老年人依赖保健品的四大误区	(279)

第一章 饮食保健的误区

一、饮食营养的九大误区

谁都想营养好一点,但往往却事与愿违,这是为何呢?关键在于饮食上要掌握科学获取营养的方法。而目前,却存在不少获取营养的误区。

1. 瘦肉不含大量脂肪 一般来说,猪肉的瘦肉中脂肪含量是各种肉中最高的,达 25%~30%,而兔肉最低,仅为 0.5%~2%。鸡肉(不带皮)的脂肪含量也比较低。牛肉的脂肪含量一般在 10%以下,但如果是肥牛,即便是里脊部位也布满细细的脂肪点,脂肪含量甚至超过猪肉。

2. 多吃植物油利于长寿 人群调查和实验证明,动物脂肪摄入量高的人,心血管疾病发病率较高;植物油摄入量高的人,心血管疾病发病率确实低一些,但两类人群的寿命并没有大的差别。经调查,原因是植物油摄入高的人癌症发病率比较高。如果多吃植物油,最好能够补充摄入维生素 E 等抗氧化物质。

3. 鸡鸭鱼肉中才有优质蛋白 动物性食品中的蛋白质确实质量高,但是廉价的豆类和含油种子,如花生、葵花子等也含有丰富的蛋白质。

4. 饮用水越纯净越好 事实上,人们身体所需要的很多元素,一部分是从饮水中获得的,含有某些微量元素或化合物的矿泉水甚至能够对某些疾病有疗效。蒸馏水几乎不含溶质,能够把人体中的一些物质溶解出来,对于一些金属元素中毒的人有好处,但正常人常喝可能造成某些无机盐的缺乏。

5. 没有咸味的食品就不含盐 盐是氯化钠,然而除此之外,钠还有各种化合物形式。因血液中含有大量的钠离子,所以动物性食品毫无例外都含较多的钠。此外,加工食品中也含有大量的钠。因此,即使您吃没有咸味的食品照样可以获得不少钠。

6. 含有多种氨基酸的食品都是高级营养品 氨基酸本身并没有什么神秘之处,它只是蛋白质的组成单元。食品中含有蛋白质,也自然含有氨基酸,廉价的玉米和土豆中照样含有多种氨基酸。健康人既然具有消化蛋白质的能力,就完全可以从小普通食物中获得氨基酸,也就没有必要喝什么昂贵的氨基酸营养液。

7. 纯天然食品一定对人体无害 食物化学分析也发现,许多纯天然食品中都含有害物质。例如,生豆角中有溶血物质,发芽土豆中有毒素,某些鱼类中含有胺等可能导致中毒的物质,等等,如果对这些食物处理不当就会发生危险。

8. 加了添加剂的食品一定有害 比起烟和酒来,食品添加剂对健康成年人造成的危害微乎其微。只要遵守国家有关限量规定,现在允许使用的添加剂都是相当安全的,而且总的来说利大于弊。

9. 洋快餐营养丰富 营养学家认为,洋快餐高热能、高脂肪,缺乏绿色蔬菜,膳食纤维不足,营养不平衡。其他品质的快餐也存在类似的问题。经常食用,势必会带来营养不良的后果。

二、饮食观念的六个误区

1. 吃得好就等于有营养 有人认为,多吃鸡、鸭、鱼、肉等高档食品就是有营养,而且食品的价格越高,营养也就越好。其实,有些食品的价格便宜,但营养价值却较高。比如,胡萝卜的价格比冬笋便宜得多,而胡萝卜的营养价值却比冬笋高得多。又如,莴苣只吃茎不吃叶,其实叶子的营养价值要比茎高得多,只要采用适宜

烹调方式,叶子仍可制成美味的菜肴。

2. 植物油十全十美 有美国生物学家在国立癌症研究所召开的会议上报告说:“植物油中的不饱和脂肪酸虽不是致癌物质,但它有助于癌发生和发育的作用”,“很多人为了预防心脏病只吃植物油,但愿将来,这不至于成为癌症患者增加的原因。”正确的办法是要注重饮食的合理搭配,适当地吃一些动物性食品,对身体健康是有益的。

3. 水果都含有丰富的维生素 C 其实这种看法是片面的,以 100 克水果的维生素 C 的含量来计算,猕猴桃含 420 毫克,鲜枣含 380 毫克,草莓含 80 毫克,橙子含 49 毫克,枇杷含 36 毫克,橘子含 30 毫克,柿子含 30 毫克。但葡萄、无花果、苹果各自只有 5 毫克,香蕉、桃子各含 10 毫克,梨子仅含 4 毫克。所以,要想补充足够的维生素 C,吃水果时应有所选择。

4. 活鸡现杀现烹烹调味道美 鸡肉纤维短,容易消化,但活杀的鸡虽然其生化水平被破坏,但其机体组织还在活动,如果马上烹调,鸡肉蛋白质受热,就会发生变性凝固,水分从肌肉中析出,肉就变得粗糙。所以,必须有一个僵化的过程,将宰杀后的鸡放一段时间,使其机体中的各种酶起催化作用,让鸡的组织发生自溶和水解,这时候再烹调,口感才好。

5. 小葱拌豆腐色香味俱全 营养学家认为,豆腐里含有钙质,而葱中含有草酸。草酸很容易和钙质结合,生成草酸钙。这种草酸钙是不容易被人体所吸收的,从而也就破坏了豆腐对人体的营养作用。

6. 胡、白萝卜搭配最合理 许多主妇喜欢把胡萝卜和白萝卜切成丁、丝、片或磨成酱,做成色香味俱全的小菜,不仅看起来美观,吃起来也爽口。这种吃法不科学,因为白萝卜中含丰富的维生素 C,一旦和胡萝卜混合就会使维生素 C 丧失殆尽,因为胡萝卜中含有一种抗坏血酸的分解酵素,会破坏白萝卜中的维生素 C。

小知识 致癌物质知多少。

咸鱼产生二甲基亚硝酸盐,在体内可转化为致癌物质二甲基亚硝胺。一个人如果经常食用咸鱼,将来患鼻咽癌的可能性比不食用咸鱼的人大。虾酱、咸蛋、咸菜、腊肠、火腿、熏猪肉同样含有较多的亚硝胺类致癌物质,应尽量少吃。

烧烤食物,如烤牛肉、烤鸭、烤羊肉、烤鹅、烤猪肉等,因含有强致癌物苯并芘,不宜多食。

熏肝、熏鱼、熏豆腐干等亦含苯并芘致癌物,常食易患食管癌和胃癌。

食物煎炸过焦后产生致癌物质多环芳烃。咖啡豆烧焦后,苯并芘含量增加 20 倍。油饼、臭豆腐、煎炸芋角、油条等,多数是使用重复多次的油,高温下会产生一种致癌分解物。

米、麦、豆、玉米、花生等食物易受潮霉变,被真菌污染后会产生各种致癌毒素,如黄曲霉毒素等。长芽花生也易产生黄曲霉毒素。

隔夜熟白菜会产生亚硝酸盐,在体内会转为亚硝胺致癌物。

嚼食槟榔是引起口腔癌的一个因素。

反复烧开的水含有亚硝酸盐,最后生成致癌的亚硝胺。

喝不开的水及沟塘水。胃癌、食管癌、肝癌这 3 种癌症均与饮沟塘水有关,经常饮用未烧开的自来水的人,其患膀胱癌的可能性将增加 12%,患直肠癌的可能性将增加 38%。

三、饮食习惯的十个误区

1. 感冒时吃补品 补品在人体内能产生较高的热能,可使患者体温升高,加重病情。此外,补品还会促进病菌生长繁殖,导致感染程度加重和炎症扩散。

2. 饭后马上吃水果 科学家经过研究后指出,水果中含有大