



Wo Zhidao Wo Jiankang

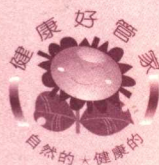
我知道 我健康

张国玺◎著

健康误区 识透透

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE



我知道 我健康

健康误区 识透透

张国玺 ○ 著

Wo Zhidao Wo Jiankang

青岛出版社

QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

我知道 我健康——健康误区识透透/张国玺著. —青岛:
青岛出版社, 2005
(健康好管家)

ISBN 7-5436-3506-2

I. 我... II. 张... III. 保健—普及读物 IV. R4

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第097201号

书 名 我知道 我健康——健康误区识透透

编 著 者 张国玺

丛 书 名 健康好管家

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路77号(266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814611-8664 传真 (0532)85814750

责任编辑 傅刚 E-mail: fg@qdpub.com

装帧设计 申尧

插 图 薛冬

照排制版 青岛人印人数码输出有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2005年12月第1版 2005年12月第1次印刷

开 本 20开(889mm×1194mm)

印 张 10.3

字 数 200千

印 数 1~5000册

书 号 ISBN 7-5436-3506-2

定 价 18.00元

盗版举报电话(0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回承印厂调换。

厂址: 青岛开发区江山中路191号 邮编: 266500 电话: 0532-86827680

本书编委会

主 编	张国玺		
副主编	许 健	姜 云	
编 委	李彦玲	张秋红	李永泉
	高洪清	张 颖	李 秋

前言

随着社会的发展和人类素质的提高,人们越来越清楚地认识到健康的重要性。大家都应该明白一个道理,那就是保持自身健康是每个人最基本的责任,这不仅是个人的需要,也是家庭和社会的需要。

近年来,由于我国社会经济的快速发展和人们生活水平的不断提高,使温饱问题已基本得到解决,所以关注健康、投资健康也自然成为全社会的关注热点。我国某城市在开展对人民大众关注热点的调查时发现,64.7%的被调查者把健康列为关注热点的首位,认为没有健康就难有小康,失去健康,即使进入小康也无福可享。人们学习养生保健知识、参加各种健身活动、植树造林共创建绿色家园等,出现了前所未有的可喜形势。

同时也应该清醒地看到,还有一些人因为缺乏科学的养生保健知识,对自身的健康不重视,或盲目地相信广告宣传,使得在日常生活中还存在着一些不益于健康的生活误区,故编写此书,希望对热爱健康的人们有所裨益。

张国玺
2005年11月





目 录

第一章 青少年时期的常见的误区	(14)
青少年的分期	(14)
第一节 新生儿时期的误区	(15)
1 新生儿的母乳喂养时间偏晚	(15)
2 挤掉初乳或担心初乳不能满足新生儿的营养需要	(16)
3 母乳喂养要定时定量	(16)
4 “蜡烛包”的误区	(17)
5 新生儿出院后不洗澡	(18)
6 “做月子”期间不开门窗	(18)
第二节 婴儿时期的误区	(19)
1 乳制品可以代替母乳喂养	(19)
2 婴儿饮食中的营养成分越多越好	(22)
3 母乳喂养是喂的时间越长越好	(23)
4 婴儿生病了,就不用喂母乳了	(24)
5 母乳喂养会影响母亲的体形美	(25)
6 牛乳喂养的常见误区	(25)
7 水果代替蔬菜吃	(28)
8 用市售的果汁来代替水果	(28)
9 用鸡蛋代替主食	(29)
10 给孩子用纸尿裤方便	(29)
第三节 儿童时期的误区	(30)
1 儿童的早期智力开发不重要	(30)
2 忽视儿童的理成长	(32)



目
录

3	强迫孩子吃饭.....	(33)
4	吃零食可以补充营养.....	(35)
5	维生素吃得越多越好.....	(36)
6	给孩子补充营养跟着广告走.....	(36)
7	排便训练操之过急.....	(37)
8	小孩子尿床是正常的.....	(37)
9	孩子学会说话是天生的.....	(38)
10	对孩子的口吃现象过分在意	(39)
11	宝宝穿戴不必那么讲究	(40)
12	儿童房间布置得像玩具室	(41)
第四节 青少年时期的误区		(41)
1	小孩子没有心理问题.....	(41)
2	忽视对青少年逆反心理的关注.....	(44)
3	忽视生活方式对健康的影响.....	(46)
4	不重视早餐.....	(47)
5	多吃肉,孩子的营养就足够了	(48)
6	性早熟是一种病.....	(50)
7	近视就需要戴眼镜.....	(52)
第二章 女性日常生活中常见的误区		(54)
第一节 女性健康的误区		(54)
1	阴道流血即是月经.....	(54)
2	月经不来就是怀孕.....	(56)
3	痛经会影响生育.....	(57)
4	只要采取避孕措施就不会怀孕.....	(58)
5	清洗阴道要越勤越好.....	(60)
6	妇检没有必要.....	(61)
7	婚检没有必要.....	(62)
8	劳累了就会流产.....	(62)
9	孕检越勤越好.....	(64)
10	怀孕期间营养补充越多越好	(66)
11	孕期服药须合理	(67)



12	孕妇在生活中的其他误区	(69)
13	宫外孕手术后会失去生育能力	(70)
14	引产对胎儿有影响	(72)
15	喝水多羊水就多	(74)
16	剖宫产比自然生产安全	(75)
17	“坐月子”的饮食误区	(78)
18	产后发热就是产褥感染	(79)
19	患子宫肌瘤就不能生育了	(80)
20	到了更年期就没必要参加妇检了	(81)
21	更年期一有症状就用激素治疗	(83)
22	更年期的保健事项	(84)
23	女性不同时期的心理表现一致	(85)
第二节 女性美容的误区		(87)
1	洗脸次数越多越好	(87)
2	天天洗头	(89)
3	一年四季都用一种护肤方法	(90)
4	常用撕剥型面膜	(91)
5	忽略身体其他部分的护理	(92)
6	任意选用化妆品	(94)
7	化妆不分场合	(95)
8	青春期女孩的化妆	(95)
9	少妇的化妆	(96)
10	中老年妇女	(96)
11	不同气质的化妆	(96)
12	工作妆	(97)
13	休闲妆	(97)
14	郊游妆	(97)
15	约会妆	(97)
16	舞会妆	(98)
17	宴会妆	(98)
18	春秋妆	(98)



19	夏季妆	(98)
20	冬季妆	(98)
21	日妆	(98)
22	晚妆	(99)
第三节 女性减肥误区		(99)
1	不吃脂肪就可减肥	(99)
2	营养太多导致肥胖	(100)
3	吃辛辣食物可以减肥	(100)
4	吃减肥药或食品就可减肥	(100)
5	蔬菜水果肯定有减肥作用	(101)
6	不吃早餐可以减肥	(101)
7	只要做运动,便可达到减肥目的	(102)
8	局部运动减肥,想瘦哪就瘦哪	(103)
9	空腹运动有损健康	(103)
10	大运动量、强度越大的运动,减肥效果好	(103)
11	人人都能用吸脂的方法减肥	(104)
第三章 男性日常生活中常见的误区		(106)
1	男性节育误区	(106)
2	射精会大伤元气	(107)
3	性生活频率越高就越利于受孕吗?	(108)
4	性幻想是病态吗?	(108)
5	手淫会影响健康	(109)
6	包皮切除术会影响性功能	(109)
7	吸烟的误区	(110)
8	饮酒的误区	(111)
9	更年期是女性“专利”?	(112)
第四章 老年人日常生活中的误区		(114)
第一节 老年人心理误区		(114)
1	人老了就不中用了	(115)
2	不主动适应社会角色的转变	(116)



3 老年人没有性生活	(118)
4 再婚上的自我封闭	(119)
第二节 老年人运动误区	(120)
1 运动量越大越好	(120)
2 生病仍坚持运动	(121)
第三节 老年人用药误区	(122)
1 跟着“经验”走	(122)
2 用药品种越多,效果越好	(123)
3 新药、贵重药好	(124)
第四节 老年人保健误区	(125)
1 老年人需要额外补铁	(125)
2 老年人不需要补锌	(125)
3 老年人胆固醇摄入越少越好吗?	(126)
4 鸡蛋含胆固醇高,老年人不宜食用	(127)
5 用维生素代替吃水果	(128)
6 素食者长寿	(130)
7 千金难买老来瘦	(130)
第五节 常见老年疾病的防治误区	(131)
1 只要注射疫苗就能防各种感冒了	(131)
2 单纯补钙治疗骨质疏松	(131)
3 老年高血压病的诊治误区	(132)
4 老年糖尿病患者的误区	(138)
5 老年冠心病的误区	(145)
6 脑卒中的误区	(148)
第五章 日常生活中的误区	(151)
第一节 日常饮食的误区	(151)
1 饮水的误区	(151)
2 喝茶的误区	(152)
3 喝豆浆的误区	(153)
4 吃“油”的误区	(155)
5 吃鸡蛋的误区	(156)



6 吃蔬菜的误区	(158)
7 常见的其他饮食误区	(160)
第二节 家居的误区	(163)
1 装修重客厅轻卧室	(163)
2 家庭厨房的卫生误区	(164)
3 家庭卫生间的卫生误区	(167)
第三节 生活起居的误区	(169)
1 传统保健观念的误区	(169)
2 生活习惯的误区	(171)
3 清洗的误区	(174)
第四节 家用电器使用的误区	(177)
1 空调病就是感冒	(177)
2 使用微波炉的误区	(179)
第五节 四季保健的误区	(181)
1 忽视春季的身心调养	(181)
2 夏季保健误区	(182)
3 秋季天凉忙穿衣	(185)
4 冬季保健误区	(186)
第六章 家庭用药中的误区	(189)
第一节 家庭日常购药的误区	(189)
1 只要带“药”字的都可治病	(189)
2 非处方药不会出现严重不良反应	(191)
3 家庭储备药品越多越安全	(192)
4 购买非处方药品的其他误区	(193)
第二节 家庭日常用药的误区	(196)
1 几种药一块吃,病好得快	(196)
2 随意更改药品用法	(197)
3 随意更改药品用量	(199)
第三节 抗菌药应用中存在的误区	(202)
1 用广谱抗菌药对付各种细菌感染	(202)
2 根据经验用药	(202)



第四节 中药用药的误区	(203)
1 中药无副作用	(203)
2 煎药时间越长越好	(204)
3 盲目进补	(205)



第一章 青少年时期的常见的误区

青少年的分期

人的一生可以分为三个时期,即自出生后至 25 岁为青少年时期(发育期),26 岁至 59 岁为壮年时期(成熟期),60 岁以上为老年期(衰老期)。青少年时期又可以根据儿童的生长发育分为不同的时期:

胎儿期

自受精卵着床以后,在母体内妊娠 40 周左右直到胎儿分娩,这一时期称“胎儿期”。胎儿期又分为胚胎期和胎儿阶段两个时期,妊娠的前 8 周为“胚胎期”,第 8 周之后就进入“胎儿阶段”了。

新生儿期

胎儿自母体分娩出来后至 28 天的这一段时间为“新生儿期”。

婴儿期

从出生 28 天后到 1 周岁为“婴儿期”。

幼儿期

从 1 周岁到未满 3 周岁为“幼儿期”。

学龄前期

从 3 周岁至未满 6 周岁为“学龄前期”。

学龄期

从入学起到 12、13 周岁为“学龄期”。

青春期

世界卫生组织把“青春期”定为 10~20 周岁之间。

我们常常说儿童是祖国的花朵,他们需要园丁的细心呵护和精心培养才能茁壮成长。教育和培养下一代,这不但是各个家长的义务,也是全社会共同关心的话题。在我国,诸多家庭中的独生子女更是受到无微不至的关怀和照顾,但一些日常生活中的误区却常常给青少年的健康造成不良影响,所以走出误区,纠正错误观念很有必要。



第一节 新生儿时期的误区

1 新生儿的母乳喂养时间偏晚

新生儿出生后,有些产妇常常因为自己的乳房尚未分泌乳汁而未进行母乳喂养,有的产妇数小时甚至数天后待有了乳汁分泌以后才给小儿喂奶,这些妈妈错误地认为没有乳汁而让孩子吮吮没有意义。其实,这种做法是错误的。

近年来提倡母婴同室,以便让妈妈尽早哺乳,即在新生儿出生后的半小时内开始进行喂养而不考虑当时有无乳汁的分泌。具体方法是由医生将裸体的婴儿放在母亲的胸前,使母子进行皮肤接触,持续 30 分钟,同时让婴儿吮吮母亲的奶头。

现代研究表明,人乳的分泌过程包括神经内分泌系统的复杂调节,催乳激素是影响产妇泌乳的最重要的因素。当胎盘被分娩出以后,产妇体内的雌激素水平会急剧下降,而催乳激素则急剧上升。在这个过程中,母子皮肤的接触、婴儿的哭声及对乳头的吮吮动作都能够促使催乳激素的进一步分泌和增强其生理作用,其中婴儿对乳头的吮吮刺激对促进催乳激素的分泌作用最强烈。催乳激素不但具有促进乳腺合成乳汁的增加,促使乳汁分泌和射出的作用,还能够促使产妇的子宫收缩,减少阴道流血,以使母体更快地康复。

婴儿口部对乳头的吮吮可使母亲产生一种愉快的感觉,使催乳激素的分泌迅速增加,

乳房的血流量加大,温度升高,乳腺合成和分泌乳汁增加。催乳激素还可以促使包绕乳腺泡外壁的平滑肌网状物收缩而产生压力,将乳腺泡生成的乳汁挤压到乳腺管内,然后进入乳晕下的乳腺池备用,一旦婴儿吮吮,乳汁就会迅速到达乳头而射出,从而有益于婴儿的喂养。所以说,尽早让新生儿吮吮是使产妇及早建立催乳反射和排乳反射,促使乳汁来得早、来得多的关键措施。尽早吮吮还有利于新生儿建立吮吮反射机制,而且初乳具有轻泻作用,可促进新生儿排泄含有大量胆红素的粪便,有利于新生儿黄疸早日消退。所以,新生儿出生后,产妇无论有无乳汁分泌均应尽早开始哺乳,并增加新生儿的吮吮次数和引导其正确的吮吮方式,这对保障母婴的身体健康均有重要意义。

母亲的初乳对婴儿非常重要。初乳,是指婴儿出生后至 7 日内母亲分泌的乳汁。初乳为淡黄色的液体,略粘稠,富含蛋白质、维生素 A 和矿物质,而碳水化合物和饱和脂肪酸含量较低,不饱和脂肪酸含量丰富,并含有丰富的牛磺酸,这些营养物质对脑神经细胞和神经髓鞘的形成均有重要的作用。在正常情况,产妇第一天分泌的初乳约为 50 毫升,第二天约为 100 毫升,以后逐渐增加至约 1000 毫升,非常符合婴儿生长发育的需要量。所以,在正常情况下,母乳喂养的 4~6 个月内的婴儿不必添加任何食物。

特别应当注意的是,在产妇建立泌乳反射期间不适当地给予婴儿食物而减少乳头的吮吮和刺激会大大增加母乳喂养失败的机会。



当新生儿出生后未及时喂养母乳而使用乳制品代替,常常会使婴儿拒绝母乳喂养而给未来的生长发育造成麻烦。

2 | 挤掉初乳或担心初乳不能满足新生儿的营养需要

我国许多地区长期以来一直认为初乳没有营养,而应该将它挤掉,不给孩子吃;还有些人认为初乳是在乳房内存储时间较长的乳,所以是淡黄色的,不干净,所以将初乳挤去不用,这是错误的。

母乳成分随产后不同时期有所变化,可分为初乳、过渡乳、成熟乳和晚乳。初乳一般指产后7天内的乳汁,量少,质略稠而带黄色,含脂肪较少而球蛋白较多,每次喂哺量仅18~45ml,每天250~300ml;过渡乳是指产后7天到满月时的乳汁,含脂肪最高,蛋白质与矿物质逐渐减少,量增多到每天平均500ml;成熟乳为第2~9个月的乳汁,每日乳量增至700~1000ml;晚乳指10个月以后的乳汁,质量和营养成分如蛋白质、矿物质都逐渐减小。

人们常说母乳是“白色血液”,那么也可把初乳比作成“金色血液”。初乳是一种高密度、低容积的食物。它较成熟乳所含的乳糖、脂肪和水溶性的维生素少,但蛋白质、脂溶性维生素和某些矿物质含量较多。其中大量的维生素A有助于减轻新生儿感染的严重程度。它还含有大量的抗体,能预防感染和变态反应。其中的免疫球蛋白A,新生儿吃后可黏附在胃

肠黏膜上,抵抗和杀死各种细菌,防止新生儿发生感染性疾病。初乳中的巨噬细胞可把胃肠道中的有害细菌吃掉。另外一些T淋巴细胞和B淋巴细胞以及其他特异性抗体可以杀伤病毒和细菌。

初乳中还有生长因子,可以刺激孩子未成熟的肠道的发育,为肠道消化吸收成熟乳作了准备,有助于防止吸收某些可以引起过敏反应的物质,预防乳糖的不耐受。

新生儿在出生后吃到初乳,还能加强肠蠕动,促进胎便的排出,减轻新生儿黄疸的发生。此外,初乳能很好地适应消化吸收能力差、需要能量少的孩子。

由此可见,初乳是那么的宝贵,挤掉它是很可惜的。特别应该说明的是,初乳虽然量少,但其成分非常适合新生儿的营养需要,初乳是可以满足新生儿的营养需要的。

3 | 母乳喂养要定时定量

有些父母认为,饮食就应该定时定量,这样可以使消化道的功能有规律运动,会有利于新生儿的身体健康。其实对新生儿的喂养也定时定量对孩子和母亲都不利。

新生儿的胃肠功能还不成熟,也不能有规律地分泌消化酶,而孩子的成长却需要大量的营养物质,所以对于新生儿来讲定时定量地喂奶是错误的。例如,当母亲按时给新生儿喂奶时他恰好在睡觉,而他醒后想吃奶时,又不是“定时”的时间。这样的喂养方法,既满足不了