

中国家庭必备健康书

中国人

翟文龙 编著

容易犯的

1500个

健康错误

- ① 全面剖析中国人日常生活中容易犯的健康错误
- ② 科学指出衣食住行中种种错误行为的纠正方法
- ③ 帮助您和您的家人养成正确的生活习惯，永葆健康

黑龙江科学技术出版社

中国家庭营养与健康

中国人 容易犯的 1500 个 健康错误

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心

中国人 容易犯的 1500个 健康错误

黑龙江科学技术出版社
中国·哈尔滨

图书在版编目(CIP)数据

中国人容易犯的1500个健康错误/翟文龙编著. —哈尔滨:
黑龙江科学技术出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5388-6195-2

I. 中… II. 翟… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 108458 号

中国人容易犯的 1500 个健康错误

ZHONGGUOREN RONGYI FAN DE 1500 GE JIANKANG CUOWU

编 著 翟文龙

责任编辑 张丽生 回 博

封面设计 李卫锋

文字编辑 肖玲玲 霍丽娟

美术编辑 韩立强

出 版 黑龙江科学技术出版社 

地址: 哈尔滨市南岗区湘江路 77 号 邮编: 150090

电话: 0451-53642106 传真: 0451-53642143(发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京中印联印务有限公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 30.75

版 次 2009 年 9 月第 1 版 · 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-6195-2/R · 1604

定 价 39.80 元

前言

PREFACE

冬天寒冷，裹上厚厚的羽绒服；工作中疲惫了，冲上一杯浓浓的咖啡提提神；从冰箱里取出来的肉扔进热水里，解冻起来既快速又便捷；家具上落了灰尘，用鸡毛掸子轻轻一掸，问题全部解决；睡觉前顺手将手机放在枕边，晚上有电话或看时间就不用起床去找手机了……在大多数国人眼中，这都是再正常不过的事了，然而从科学的角度来看，这些我们自认为正确的做法却都是错误的。

也许这有些让人难以置信，因为大家都这么做，也没觉得有什么不妥，怎么会错呢。正是因为大多数人都抱这样的心理，所以才没有意识到这些做法是错误的，甚至从来没有去思考过这些做法是否有科学根据。

《中国人容易犯的1500个健康错误》为我们所揭开的健康错误的真相让人震惊：羽绒服并非人人皆宜，哮喘患者穿羽绒服将导致病情加重。常喝咖啡造成心率加快，血压升高。用热水给冻肉解冻造成营养流失。用鸡毛掸子掸灰尘导致灰尘进入人体呼吸道。手机放枕边损伤人体中枢神经系统……

这些说法都有有力的科学根据，而绝非危言耸听。当我们逐一信服本书中细数出来的健康错误时，我们会意识到容易犯的错误也正是我们一向认为是正确的那些，而且错误竟如此可怕：原来我们大多数人就在诸如此类的健康错误中长年累月地生活着，任由自己的健康一点点地被损伤。“千里之堤，毁于蚁穴”，平日生活中的一个个小错误最终酿成大病……也是如此之多：对比一下这1500个健康错误，其中绝大多数存在于自己的生活中。为什么我们会容易犯这样或那样的健康错误，这其中的原因不外乎以下几点，或是因为疏忽，很多时候，

我们并没有意识到自己的一些生活方式或观念会导致严重的健康问题,因此也并不认为这是一种错误。或是因为对健康知识了解太少。有的也是因为根深蒂固的传统观念所致。甚至有的时候大家可能知道某些做法和看法是错误的,但由于并没有意识到它对健康的危害究竟有多大,就习惯于这么做,并未想过要去改正。

这本《中国人容易犯的1500个健康错误》旨在为读者提供一本家庭健康生活全书,帮助读者从日常生活中容易犯的各种健康错误入手,从科学的角度认识这些容易犯的健康错误,全面、透彻地理解错误所在,并掌握纠正错误的科学方案。正如书名所示,本书列举了1500个健康错误,其内容涉及日常生活的方方面面,并进行了合理的分类,以便于读者阅读使用,包括:“穿衣与健康”、“各种食物与健康”、“食物加工、存放与健康”、“饮食搭配与健康”、“饮食习惯与健康”、“患者饮食与健康”、“居住与健康”、“生活习惯与健康”、“营养滋补与健康”、“运动、减肥与健康”、“老年人保健”、“性保健”、“女性保健”“育儿与健康”、“美容美发与健康”、“娱乐休闲与健康”和“疾病防治与健康”。

除了全面剖析1500个健康错误之外,书中还附设了数百条“温馨提示”,是对相关健康问题的延伸,这也使得本书实用性更强,内容更丰富。

健康,是每个家庭、每个人的追求。要真正拥有健康,请不要忽视日常生活中容易犯的这些小错误,并用科学方法及时去纠正这些错误。

目录

CONTENTS

第一章 穿衣与健康

1. 认为冬季穿衣越厚越好 /1
2. 冬天裹保鲜膜保暖 /1
3. 穿裙子不分季节 /2
4. 保暖内衣贴身穿 /2
5. 冬天不戴帽 /3
6. 戴帽过松或过紧 /3
7. 帽子久戴不洗 /3
8. 随意脱帽 /4
9. 乱戴他人帽子 /4
10. 患头部疾病时常戴帽子 /4
11. 头发不干就戴帽 /4
12. 天热少穿衣 /4
13. 游泳衣用后不洗 /5
14. 腰带勒得太紧 /5
15. 领带打得过紧 /5
16. 习惯把工作服穿回家 /5
17. 新衬衣不洗就穿 /6
18. 衣服干洗后马上就穿 /6
19. 穿鞋袜不注意保暖 /7
20. 青春期女性束胸 /7
21. 青春期女性束腰 /7
22. 女性穿花色内裤 /8
23. 长时间戴变色眼镜 /8
24. 认为变色眼镜人人皆宜 /8
25. 认为水晶眼镜能养眼 /8
26. 眼镜片破了照常戴 /9
27. 乳房刚开始发育就戴胸罩 /9
28. 乳房发育充分后仍不戴胸罩 /9
29. 戴没肩带的胸罩 /9
30. 认为胸罩大小差不多就行 /10
31. 晚上戴胸罩睡觉 /10
32. 用围巾捂口鼻 /10
33. 手套随便戴 /10
34. 冬天戴口罩取暖 /11
35. 口罩多天不洗或反过来戴 /11
36. 扎耳洞不注意卫生 /11
37. 戴过重的耳环 /11
38. 青少年扎耳洞戴耳坠 /12
39. 夏天佩戴金属首饰 /12
40. 睡觉时不摘掉项链 /12
41. 长时间佩戴戒指 /12
42. 戴有放射性的首饰 /13
43. 戴首饰过多 /13
44. 皮肤过敏仍戴首饰 /13
45. 常穿化纤织物 /13
46. 女性偏爱功能内衣 /14
47. 长期穿塑身内衣 /14
48. 认为塑身内衣人人皆宜 /15
49. 用塑身内衣减肥 /15
50. 随便购买塑身内衣 /15
51. 男士随意选择内衣 /15

- 52.夏天久穿长筒尼龙丝袜 /16
- 53.一味选择天然织物的袜子 /16
- 54.认为羽绒服人人可穿 /16
- 55.常穿低腰裤 /17
- 56.常穿紧身牛仔裤 /17
- 57.常穿丁字内裤 /17
- 58.喜欢穿尖头皮鞋 /18
- 59.常穿硬底皮鞋 /18
- 60.常穿塑料拖鞋 /19
- 61.常穿化纤拖鞋 /19
- 62.偏爱高跟鞋 /19
- 63.爱穿“松糕鞋” /20
- 64.长期穿运动鞋 /20
- 65.洗涤剂不加区别 /21
- 66.认为洗衣机可杀菌 /21
- 67.大杂烩洗衣服 /21
- 68.认为衣服久泡后更好洗 /22
- 69.认为洗涤剂用量越大洗得越干净 /22
- 70.用肥皂洗内衣 /22
- 71.常用多功能洗衣粉 /23
- 72.用卫生球、樟脑丸保存衣物 /23

第二章 各种食物与健康

- 73.用菜刀削水果 /24
- 74.未喷农药的水果不洗就吃 /24
- 75.认为吃带虫眼的果蔬安全 /24
- 76.吃不熟的水果 /25
- 77.认为吃果蔬不会发胖 /25
- 78.食用畸形果蔬 /25
- 79.吃水果不漱口 /26
- 80.吃水果不削皮 /26
- 81.水果榨汁喝 /26
- 82.用水果代替蔬菜 /26
- 83.把水果当正餐 /27
- 84.烂水果削了吃 /27
- 85.大量吃甜瓜 /28

- 86.大量食用西瓜 /28
- 87.食用冰镇西瓜 /28
- 88.吃打开时间过长的西瓜 /28
- 89.认为香蕉人人皆宜 /28
- 90.空腹吃香蕉 /29
- 91.空腹吃菠萝 /29
- 92.多吃甘蔗 /29
- 93.大量食用荔枝 /29
- 94.吃受冻柑橘 /30
- 95.吃橘子过多 /30
- 96.吃橘子先去橘络 /30
- 97.吃有苦味的橘子 /31
- 98.空腹吃橘子 /31
- 99.空腹吃柿子 /31
- 100.连皮吃柿子 /31
- 101.多吃柿饼 /31
- 102.吃杏过多 /31
- 103.吃李子过多 /32
- 104.过量吃樱桃 /32
- 105.吃桃子没讲究 /32
- 106.生吃梅子 /32
- 107.生吃银杏 /33
- 108.大量食用山楂 /33
- 109.空腹吃山楂 /33
- 110.空腹吃黑枣 /33
- 111.认为蔬菜生吃更健康 /33
- 112.认为蔬菜要趁着新鲜吃 /34
- 113.烧好的菜不马上吃 /34
- 114.吃菜不喝汤 /34
- 115.常吃腌制蔬菜 /35
- 116.认为酸菜会致癌 /35
- 117.认为菠菜补血效果好 /35
- 118.女性过量吃胡萝卜 /36
- 119.认为胡萝卜生吃营养价值高 /36
- 120.黄瓜拌凉菜倒掉汁 /36
- 121.茄子去皮吃 /36

122.吃老茄子 /37
123.土豆连皮吃 /37
124.吃发芽和变青的土豆 /37
125.芹菜吃茎不吃叶 /38
126.吃未炒熟的豆芽 /38
127.吃半熟豆角、生扁豆 /38
128.生吃荸荠 /38
129.生吃菱角 /38
130.吃受冻白菜 /39
131.吃隔夜熟白菜、熟韭菜 /39
132.吃新鲜黄花菜 /39
133.食用鲜木耳 /39
134.经常吃蘑菇 /40
135.多吃香菜 /40
136.空腹吃西红柿 /40
137.吃青西红柿 /40
138.生吃大蒜 /40
139.认为女性不宜吃辣椒 /41
140.大量吃苦瓜 /41
141.认为鱼、肉、蛋的营养比蔬菜好 /41
142.劳累后进补鱼、肉、蛋 /42
143.认为鸡屁股有营养 /42
144.不吃肥肉 /42
145.吃肉舍弃肉皮 /43
146.吃“痘猪肉” /43
147.认为瘦肉都是低脂肪 /43
148.认为禽蛋表面干净就卫生 /43
149.认为红壳蛋营养价值高 /44
150.认为毛鸡蛋营养价值高 /44
151.认为臭鸡蛋更好吃 /44
152.常吃生鸡蛋 /45
153.食用散黄蛋 /45
154.爱吃皮蛋 /46
155.皮蛋剥皮就吃 /46
156.爱吃茶叶蛋 /46
157.认为“功能鸡蛋”人人可吃 /47

158.不吃蛋黄 /47
159.认为多吃鱼有好处 /47
160.认为鱼类人人皆宜 /48
161.多吃咸鱼 /48
162.生食“醉虾” /49
163.食用未煮熟的螃蟹 /49
164.食用死蟹 /50
165.认为螃蟹全身都可吃 /50
166.认为螃蟹人人皆宜 /50
167.吃鲜海蜇 /51
168.贪吃海鲜 /51
169.认为多吃海带有益健康 /52
170.认为野青蛙清热解毒 /52
171.用保温杯泡茶 /53
172.用沸水泡茶 /53
173.爱喝头遍茶 /53
174.认为茶叶越新鲜越好 /53
175.爱喝浓茶 /54
176.饮久放的茶 /54
177.饮隔夜茶 /54
178.茶叶多次冲泡 /55
179.清晨空腹喝茶 /55
180.每日过多饮茶 /55
181.睡前饮茶 /56
182.煮茶叶喝 /56
183.用中草药泡茶 /56
184.认为饮茶人人皆宜 /56
185.认为患者都不宜饮茶 /57
186.饭前饮茶 /57
187.献血后喝茶 /58
188.嚼食未泡过的茶叶 /58
189.大量喝冷茶 /58
190.清晨起来喝盐水 /58
191.口渴时才喝水 /59
192.把医疗用水当饮用水 /59
193.认为水中矿物质含量越高越好 /60

194.多喝矿泉水 /60
195.长期饮用纯净水 /60
196.开水烧的时间过长 /61
197.喝“千滚水” /61
198.用灶上隔夜水做饭 /61
199.喝暖水瓶中的陈开水 /62
200.使用隔夜龙头水 /62
201.喝老化水 /62
202.喝蒸锅水 /63
203.喝没烧开的水 /63
204.喝生水 /63
205.晨起时不渴就不喝水 /63
206.一次喝水过多 /64
207.直接饮用自来水 /64
208.直接饮用泉水 /65
209.饮用温泉水 /65
210.饮用雨水 /66
211.吃雪或直接饮用雪水 /66
212.吃饭时及吃饭前后大量喝水 /66
213.喝白酒保暖 /66
214.饮早酒御寒 /67
215.空腹饮酒 /67
216.饮酒催眠 /67
217.饮酒助“性” /68
218.长期以酒代饭 /68
219.饭前饮酒 /69
220.饮酒时吸烟 /69
221.夏天喝啤酒解暑 /69
222.爱喝冷冻啤酒 /70
223.饮用被阳光直射过的啤酒 /70
224.大汗时喝啤酒 /70
225.口渴时多喝饮料 /70
226.用饮料代替水 /70
227.大量饮用可乐饮料 /71
228.饱餐后喝汽水 /71
229.长时间用嗓后喝汽水 /71

230.边吃饭边饮汽水 /72
231.饮用开盖时间过长的汽水 /72
232.认为常饮果汁有益健康 /72
233.进餐时喝果汁 /73
234.吸烟时喝果汁 /73
235.饭前饭后吃冷饮 /73
236.运动后马上吃冷饮 /73
237.冷饮、热饮交替饮用 /74
238.食用冷饮过多 /74
239.喝过热的饮料 /74
240.喝汤不吃渣 /74
241.爱喝“独味汤” /75
242.认为汤越烫越有味 /75
243.饭后喝汤 /75
244.认为鲜奶比可存放的奶有营养 /76
245.认为牛奶含钙量和浓度越高越有营养 /76
246.认为脱脂奶有利于减肥 /76
247.认为牛奶高温灭菌更安全 /76
248.空腹喝牛奶 /77
249.偏爱高加工牛奶 /77
250.认为喝牛奶会使胆固醇增高 /77
251.用保温瓶存放热奶 /78
252.空腹喝酸奶 /78
253.酸奶加热喝 /78
254.喝酸奶后不漱口 /79
255.喝生豆浆或未煮透的豆浆 /79
256.空腹喝豆浆 /79
257.认为喝咖啡有损人体健康 /79
258.新婚时喝咖啡 /80
259.吸烟时喝咖啡 /80
260.工作时喝咖啡 /80
261.喝过浓咖啡 /80
262.喝咖啡放糖过多 /81
263.煮咖啡时间过长 /81
264.过量喝咖啡 /81
265.认为“油渣”可食用 /82

266.只食用橄榄油 /82
267.认为精炼食用油质量好 /82
268.食用毛棉子油 /82
269.认为多吃鱼油好 /83
270.过多吃粉丝 /83
271.凉吃米面食品 /83
272.常吃罐头食品 /83
273.水果罐头分次食用 /84
274.认为罐头食品不新鲜 /84
275.喝隔夜银耳汤 /84
276.多吃香肠 /85
277.过多食用粗纤维 /85
278.直接食用花粉 /85
279.嗜吃槟榔 /86
280.多吃葵花子 /86
281.多吃五香瓜子 /86
282.吃苦杏仁 /86
283.生吃桃仁、杏仁、李仁 /87
284.认为“围边菜”好看又好吃 /87
285.多吃黄豆 /87
286.生吃花生 /88
287.认为花生老少皆宜 /88
288.吃长芽的花生 /88
289.大量食用红薯 /88
290.认为红薯人人可吃 /88
291.红薯带皮吃 /89
292.认为腐竹还是细腻光滑的好 /89
293.认为粽子人人适宜 /89
294.多吃味精 /89
295.生吃酱油、黄酱 /90
296.生吃白糖 /90
297.认为食醋老少皆宜 /90
298.认为吃醋多多益善 /91

第三章 食物加工、存放与健康

299.认为高温煮沸能消毒 /92

300.认为冷冻食物没细菌 /92
301.把肉类加工至半熟再冷冻 /93
302.用热水给冻肉解冻 /93
303.认为腌制食物不用消毒 /93
304.先切菜再冲洗 /93
305.认为炒菜时锅不必每次炒完都洗 /94
306.用小火炒菜 /94
307.认为爆炒十全十美 /94
308.认为油热炒菜香 /95
309.做菜时放油过多 /95
310.做菜时放酱油、盐过早 /95
311.烹调绿叶蔬菜时加醋 /96
312.认为把剩菜回锅一下即可食用 /96
313.认为猪肝炒嫩点好吃 /96
314.调味作料放太多 /97
315.炒胡萝卜时放醋 /97
316.认为鸡精和味精差不多 /97
317.认为米加工得越白越好 /97
318.曝晒大米 /98
319.用热水淘米或淘洗次数过多 /98
320.用冷水下米或下饺子 /98
321.用冷水煮菜汤 /98
322.用开水冲泡蜂蜜 /99
323.煮粥放碱 /99
324.用牛奶煮荷包蛋 /99
325.长时间高温煮牛奶 /99
326.用文火煮牛奶 /100
327.豆浆和牛奶同煮 /100
328.煮牛奶加糖 /100
329.煮鸡蛋时加糖 /100
330.把鸡蛋煎煮太老 /101
331.用凉水冷却刚煮熟的鸡蛋 /101
332.炒鸡蛋放味精 /101
333.用旺火煮挂面、元宵 /101
334.用水长时间泡肉 /102
335.用冷水炖肉 /102

336.炖肉一直用旺火 /102
 337.炖肉加碱 /103
 338.煎炸咸肉 /103
 339.炖肉时过早放盐和酱油 /103
 340.蒸馒头用“老面”发酵 /103
 341.用硫黄熏蒸馒头 /104
 342.用尼龙绳扎粽子 /104
 343.炖鸡先放盐 /104
 344.认为活鸡现杀现烹味道美 /104
 345.鱼没烧透就吃 /105
 346.吃烧焦的鱼 /105
 347.烹食活鱼 /105
 348.将鱼清蒸着吃 /105
 349.虾米直接煮汤喝 /105
 350.炒苦瓜不焯 /106
 351.绿叶蔬菜长时间焖煮 /106
 352.做饺子馅时挤掉菜汁 /106
 353.用生油拌饺子馅 /106
 354.用搪瓷制品煎煮食物 /106
 355.用铝锅炒菜 /107
 356.在炉火上直接烘烤食物 /107
 357.用铜制炊具加工蔬菜水果 /107
 358.用微波炉烹制蔬菜 /107
 359.香菇过度浸泡 /107
 360.用凉水泡香菇 /108
 361.用热水发木耳 /108
 362.认为豆芽发得长一点好 /108
 363.海带长时间浸泡 /108
 364.长期用可乐瓶盛装食用油和酒等 /109
 365.用金属容器盛装酸梅汤等酸性饮料 /109
 366.用金属容器盛装蜂蜜 /109

第四章 饮食搭配与健康

367.啤酒搭配白酒喝 /110
 368.啤酒兑汽水 /110
 369.白酒与汽水同饮 /110

370.酒后喝咖啡 /111
 371.葡萄酒兑雪碧 /111
 372.用浓茶解酒 /111
 373.饮酒时多吃凉粉 /112
 374.吃鲜鱼时饮酒 /112
 375.海鲜与某些水果同食 /112
 376.吃海鲜时喝啤酒 /112
 377.喝啤酒时吃腌熏食品 /113
 378.喝酒时吃高脂肪食物 /113
 379.食用菠菜豆腐汤 /113
 380.用豆浆冲鸡蛋 /113
 381.煮豆浆加拌红糖 /114
 382.牛奶与巧克力同食 /114
 383.牛奶与橘子同食 /114
 384.牛奶与茶水同饮 /114
 385.牛奶与果汁同饮 /115
 386.奶制品与蔬菜同食 /115
 387.高蛋白食物加浓茶 /115
 388.火腿与乳酸饮料搭配 /115
 389.羊肉与醋同食 /115
 390.小葱拌豆腐 /115
 391.胡萝卜与酒同食 /116
 392.萝卜与水果同吃 /116
 393.胡萝卜与白萝卜搭配食用 /116
 394.土豆烧牛肉 /117
 395.鱼肉与咸菜同食 /117
 396.鲤鱼与狗肉同食 /117
 397.狗肉与大蒜同食 /117
 398.虾与猪肉同食 /117
 399.鸡肉和兔肉同食 /118
 400.螃蟹与柿子、茶水同食 /118
 401.柿子与红薯同吃 /118
 402.绿茶和枸杞搭配冲泡 /118
 403.砂糖拌凉菜 /119
 404.韭菜与白酒同食 /119

第五章 饮食习惯与健康

- 405. 饮食不讲究比例 /120
- 406. 经常过量饱食 /120
- 407. 常吃方便面 /121
- 408. 方便面久放后食用 /121
- 409. 常吃碗装泡面 /121
- 410. 常吃汤泡饭 /122
- 411. 常吃西式快餐食品 /122
- 412. 常吃盒饭 /122
- 413. 不吃早饭 /123
- 414. 早餐只吃鸡蛋 /123
- 415. 早餐只吃牛奶加鸡蛋 /123
- 416. 早餐常吃油条 /124
- 417. 早餐只吃干食 /124
- 418. 午餐吃得过饱 /124
- 419. 认为家庭晚餐不怕晚 /125
- 420. 晚餐过于丰盛 /125
- 421. 饭菜从冰箱中拿出直接吃 /126
- 422. 为了减肥只吃菜不吃饭 /126
- 423. 认为趁热吃饭好 /126
- 424. 饿了才吃饭 /126
- 425. 吃饭狼吞虎咽 /127
- 426. 吃饭一边偏嚼 /127
- 427. 饭前、睡前吃糖 /128
- 428. 吃饭时看书看报 /128
- 429. 吃饭时吸烟 /128
- 430. 蹲着吃饭 /128
- 431. 用矮桌吃饭 /129
- 432. 吃剩米饭 /129
- 433. 吃饭时说笑逗闹 /129
- 434. 乘车、走路时吃东西 /129
- 435. 饭后马上吃水果 /130
- 436. 饭后马上饮茶 /130
- 437. 饭后松裤带 /130
- 438. 饭后立即睡觉 /131
- 439. 饭后立即排便 /131

- 440. 饭后马上游泳 /131
- 441. 饭后马上干活 /131
- 442. 饭后立即唱卡拉 OK /132
- 443. 用白纸或报纸包装食物 /132
- 444. 生日蛋糕上插蜡烛 /132
- 445. 鱼刺卡喉喝醋 /132
- 446. 常吃腌制食品 /133
- 447. 食物哈喇了照样吃 /133
- 448. 认为多吃豆制品有益健康 /133
- 449. 常吃烤羊肉串 /134
- 450. 不吃含胆固醇的食物 /134
- 451. 嗜吃零食 /135
- 452. 认为吃零食有害 /135
- 453. 饭后剔牙 /135
- 454. 羹匙、筷子等放在饭盒里 /135
- 455. 认为素食使人长寿 /136
- 456. 认为吃糖不利于健康 /136
- 457. 认为吃糖可戒烟 /136
- 458. 认为吃糖易得糖尿病 /137
- 459. 认为糖是龋齿的罪魁祸首 /137
- 460. 喜吃酸性食物 /137
- 461. 认为油腻食物增肥 /138
- 462. 少吃荤油，多吃植物油 /138
- 463. 常吃大炖菜 /138
- 464. 常吃沙锅菜 /139

第六章 患者饮食与健康

- 465. 感冒初期患者吃西瓜 /140
- 466. 感冒时多吃补品 /140
- 467. 发热患者吃鸡蛋 /141
- 468. 发热患者吃荤腥 /141
- 469. 发热患者喝浓茶 /141
- 470. 哮喘患者多吃盐 /141
- 471. 哮喘患者吃味精 /141
- 472. 肺结核患者吃鱼 /142
- 473. 肺病患者饱食 /142

474.胃病患者喝啤酒 /142
475.认为胃病患者不能吃辣椒 /142
476.胃病患者吃大枣 /143
477.胃及十二指肠溃疡患者饮茶 /143
478.肠胃溃疡患者饮用咖啡等饮料 /143
479.肠胃溃疡患者喝牛奶 /143
480.肠胃溃疡患者吃糯米食物 /144
481.肠胃溃疡患者吃粗粮 /144
482.肠胃溃疡患者少食多餐 /144
483.腹泻时吃花生 /145
484.腹泻患者吃鸡蛋 /145
485.腹泻患者喝牛奶 /145
486.腹泻患者吃大蒜 /145
487.腹泻患者饮酒 /145
488.腹泻患者多吃蔬菜 /146
489.肝病患者饮酒 /146
490.肝病患者吃葵花子 /146
491.肝病患者多吃小麦、土豆等食物 /146
492.肝昏迷患者多吃高蛋白食物 /146
493.肝炎患者吃糖 /147
494.肝炎患者吃肥肉 /147
495.肝炎患者吃羊肉 /147
496.肝炎患者吃甲鱼 /147
497.肝炎患者吃蛋黄 /148
498.肝炎患者多吃大蒜 /148
499.肝炎患者吃生姜 /148
500.肝硬变患者吃粗糙食物 /148
501.肥胖性脂肪肝患者多吃水果 /149
502.胆病患者进食高脂肪食物 /149
503.胆结石患者多吃糖 /149
504.胆结石患者吃过酸食物 /149
505.胆囊炎、胆结石患者吃螃蟹 /150
506.冠心病患者喝咖啡、吃巧克力 /150
507.冠心病患者多吃蛋黄、螃蟹 /150
508.冠心病患者多吃糖 /150
509.冠心病患者多喝可乐等含咖啡因饮料 /150

510.冠心病患者饱餐 /151
511.冠心病患者多吃水果 /151
512.冠心病患者吃菜子油 /151
513.冠心病患者吃胀气食品 /151
514.冠心病患者多喝水 /151
515.冠心病患者吸烟 /151
516.脑血管疾病患者吃狗肉 /152
517.脑血管疾病患者吃鹌鹑蛋 /152
518.心脑血管疾病患者多喝茶 /152
519.高血压患者吃盐 /152
520.高胆固醇血症患者喝鸡汤 /153
521.尿道结石患者吃菠菜 /153
522.尿道结石患者吃糖过多 /153
523.慢性肾病患者多吃高蛋白食物 /153
524.肾病患者食用植物蛋白 /154
525.慢性肾衰患者吃哈密瓜 /154
526.肾结石患者临睡前喝牛奶 /154
527.认为肾结石患者不能补钙 /154
528.肾炎患者吃鸡蛋 /154
529.急性肾炎患者吃香蕉 /155
530.糖尿病患者多吃木糖醇 /155
531.糖尿病患者多吃南瓜 /155
532.糖尿病患者多吃水果 /155
533.糖尿病患者饮酒 /155
534.认为糖尿病患者要控制喝水 /156
535.糖尿病患者不吃主食以控制血糖 /156
536.糖尿病患者多吃盐 /156
537.糖尿病患者服用麦乳精 /156
538.糖尿病患者饮用蜂蜜 /157
539.糖尿病患者只吃粗粮，不吃细粮 /157
540.认为糖尿病患者不需限制植物油 /157
541.糖尿病患者多吃豆制品 /158
542.甲亢患者多吃海带 /158
543.痛风患者大量进食高嘌呤食物 /158
544.痛风患者喝啤酒 /159
545.痛风患者喝水少 /159

546.贫血患者吃菠菜 /159
547.贫血患者喝牛奶 /159
548.贫血患者饮茶 /159
549.肥胖患者吃芥末 /160
550.肥胖患者喝咖啡 /160
551.关节炎患者吃肥肉 /160
552.关节炎患者吃海鲜 /160
553.癫痫患者多吃盐 /160
554.癫痫患者多喝水 /161
555.癫痫患者吃含锌高的食物 /161
556.认为骨折患者多喝骨头汤有利于骨折愈合 /161
557.骨折患者吃醋 /161
558.骨质疏松患者吃菠菜 /162
559.腹部手术患者饮用牛奶 /162
560.腹部手术患者喝碳酸饮料 /162
561.近视眼患者吃甜食 /162
562.近视眼患者吃辛辣食物 /162

第七章 居住与健康

563.新房装修完就住 /163
564.买“绿芯”木地板 /163
565.凭 VOC 含量选择涂料 /164
566.认为饰品材料无所谓 /164
567.认为房间越亮越好 /165
568.室内养鸟 /165
569.认为沙发越软越好 /165
570.认为电视机的高度无所谓 /166
571.卧室里放电视机 /166
572.居室早晨开窗换气 /166
573.夏天室内洒水降温 /167
574.居室内摆放家具多 /167
575.认为居室里花草植物越多越好 /167
576.封闭阳台以扩大使用面积 /168
577.经常使用空气清新剂 /168
578.用鸡毛掸子打扫灰尘 /169
579.用塑料布铺餐桌 /169

580.追求绝对安静的环境 /169
581.滥用消毒剂 /169
582.盲目使用臭氧消毒 /170
583.认为杀虫剂对人无害 /170
584.地毯长时间不清理 /171
585.家用电话长时间不清洗 /171
586.抹布万能,围裙多用 /171
587.认为席梦思床睡着舒服 /172
588.认为摆床没讲究 /172
589.习惯常开空调降温 /173
590.空调长期不洗 /173
591.电风扇吹风过大 /174
592.认为复印机对人体无害 /174
593.滥用加湿器 /175
594.用冰箱存放所有食物 /175
595.冰箱里混放生熟食物 /176
596.饮水机常用不清洗 /176
597.气压保温瓶长期使用 /177
598.床上用品不常洗晒 /177
599.把煤气开关扭到最小 /177
600.认为天然气不会中毒 /177
601.不注意扫帚、墩布的卫生 /178
602.新车买来就开 /178
603.忽略给厨房用品消毒 /178
604.用消毒碗柜消毒所有餐具 /179
605.用酒消毒碗筷 /179
606.用不锈钢锅或铁锅熬中药 /179
607.反复擦洗铝锅 /180
608.用铝锅盛菜肴 /180
609.用塑料菜板切菜 /180
610.生熟食物不分菜刀和菜板 /180
611.用乌柏木做菜板 /181
612.用油漆或雕刻过的竹筷 /181
613.用电饭锅烧水 /181
614.常用漂亮的陶瓷餐具 /181
615.用各类花色瓷器盛作料 /182

- 616.用洗衣粉洗餐具 /182
- 617.用卫生纸擦拭餐具 /183
- 618.用毛巾擦餐具或水果 /183
- 619.直接将清洁剂滴在餐具上 /183
- 620.餐具长时间浸泡在清洁剂中 /183
- 621.冲洗餐具时间短 /184

第八章 生活习惯与健康

- 622.不累不休息 /185
- 623.认为不动就是休息 /185
- 624.认为娱乐就是休息 /186
- 625.认为睡眠越多越好 /186
- 626.困了才睡觉 /186
- 627.面对面睡觉 /186
- 628.习惯晚睡觉 /187
- 629.夜晚睡觉把门窗关严 /187
- 630.睡前不做准备活动 /187
- 631.午睡时间长 /188
- 632.午睡不讲姿势 /188
- 633.蒙头睡觉 /189
- 634.开灯睡觉 /189
- 635.躺在沙发上睡觉 /189
- 636.睡觉时高抬手臂 /190
- 637.睡觉憋尿 /190
- 638.夏夜露天睡觉 /190
- 639.吹着电风扇睡觉 /190
- 640.习惯开空调睡觉 /191
- 641.夏天睡凉席不讲究 /191
- 642.夏天光着上身睡觉 /192
- 643.冬天盖被太厚 /192
- 644.冬季睡觉爱用电热毯 /192
- 645.睡觉时对床没讲究 /193
- 646.认为“高枕无忧” /193
- 647.夫妻同被共眠 /193
- 648.醒后立即起床 /194
- 649.喜欢睡回笼觉 /194
- 650.看完电视就睡觉 /194
- 651.睡觉时张口呼吸 /195
- 652.睡觉时手机放枕头边 /195
- 653.戴着夜光表睡觉 /195
- 654.认为做梦有碍健康 /196
- 655.认为睡眠时打鼾无碍 /196
- 656.整夜点蚊香睡觉 /196
- 657.早晨长时间赖床 /197
- 658.认为“笑一笑，十年少” /197
- 659.认为“饭后百步走，活到九十九” /197
- 660.认为“饭后一支烟，赛过活神仙” /198
- 661.认为吸烟提神 /198
- 662.困倦时用冷水洗头提神 /198
- 663.认为跷二郎腿舒服 /199
- 664.频繁洗脸 /199
- 665.长期用热水洗脸 /199
- 666.早晨只用清水洗脸 /199
- 667.用暖水袋里的水洗脸 /200
- 668.用同一盆水重复洗手洗脸 /200
- 669.使用洗面奶没讲究 /200
- 670.用肥皂洗脸 /201
- 671.认为用牙膏洗脸可以美白 /201
- 672.用毛巾擦脸 /201
- 673.不讲究洗脸方式 /202
- 674.用公共香皂洗手 /202
- 675.用汽油洗沾满油污的手 /202
- 676.长期用过冷、过热的水刷牙 /203
- 677.饭后立即刷牙 /203
- 678.认为早上刷牙最好 /203
- 679.认为牙膏泡沫越多越好 /203
- 680.长期使用一种牙膏 /204
- 681.长时间不更换牙刷 /204
- 682.左右横着刷牙 /205
- 683.药物牙膏人人用 /205
- 684.一支牙膏全家用 /205
- 685.多摄入氟化物以防龋齿 /206

686.长期不洗牙 /206
687.用盐水漱口 /206
688.用牙齿启瓶盖 /207
689.不护理舌头 /207
690.随便刮舌头 /207
691.用漂白粉浸泡假牙 /208
692.认为献血对身体健康有害 /208
693.常去养吧吸氧 /208
694.经常清洗大肠来保健 /209
695.不急不去厕所 /209
696.认为便后用纸就能擦干净 /209
697.大便后用废纸擦 /209
698.大便时看书报 /210
699.乘车时看书报 /210
700.在阳光下看书报 /210
701.躺在床上看书报 /210
702.看完报纸不洗手 /211
703.夏日用凉水冲脚 /211
704.认为日光浴多多益善 /211
705.赤膊纳凉 /212
706.夏夜在树下乘凉 /212
707.车里长时间开空调 /212
708.受冻后先暖手脚 /213
709.皮肤瘙痒用手抓 /213
710.常洗桑拿 /213
711.起床后马上叠被子 /214
712.冬季天天洗澡 /214
713.久淋热水浴 /214
714.空腹或饱食后洗澡 /215
715.酒后洗温水澡 /215
716.手蘸唾液数钱 /215
717.阳光下裸眼观雪 /215
718.经常挖鼻孔剪鼻毛 /216
719.混用指甲剪 /216
720.涂指甲油不注意卫生 /216
721.留长指甲 /217

722.指甲剪得太短 /217
723.贴仿真指甲 /217
724.经常掏耳朵 /217
725.强咽痰液 /218
726.常吐唾液 /218
727.唇干用舌舔 /219
728.眼部不适就用眼药水 /219
729.长期使用眼药水 /219
730.认为多滴眼药水能增加疗效 /219
731.灰尘迷眼用手揉或用嘴吹 /220
732.经常挤压手关节 /220
733.夏天出汗后立刻擦去 /220
734.钥匙常用不洗 /221
735.看电影选坐正中间的位置 /221
736.看电视时间太长 /221
737.看电视距离太近 /222
738.看电视角度过偏 /223
739.关灯看电视 /223
740.大量出汗时立即吹电风扇 /223
741.常听耳机 /224
742.认为电子按摩人人皆宜 /224
743.男性久坐 /225
744.男性喜欢留胡须 /225
745.剃须没讲究 /225
746.连根拔胡须 /226
747.乳晕长毛就拔掉 /226
748.上厕所时吸烟 /226
749.认为过滤嘴香烟危害小 /226
750.认为被动吸烟无害 /227
751.清晨睡醒时吸烟 /227
752.认为女性喝茶、饮酒、吸烟才时尚 /227
753.认为用脑累脑会使大脑早衰 /228
754.抑制打呵欠 /228
755.抑制打喷嚏 /228
756.抑制叹息 /228
757.抑制哭泣 /229