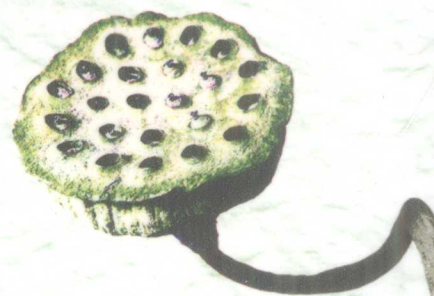


二十年后什么最可怕？不健康的生活方式！

貌似健康的不健康习惯



MAOSI JIANKANGDE
BUJIANKANG
XIGUAN

集作者三十年临床精华

熊祖应◎编著

世界卫生组织早就指出，

非传染性疾病绝大部分都来源于不健康的生活习惯。



中国商业出版社

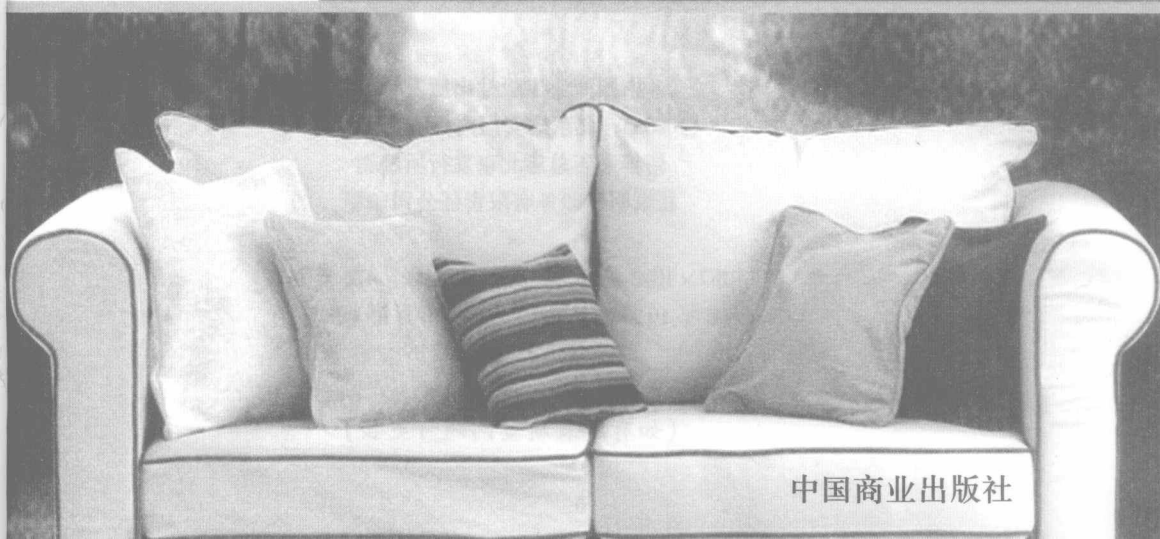


貌似健康的不健康习惯

熊祖应◎编著

MAOSI JIANKANGDE
BUJIANKANG
XIGUAN

集作者三十年临床精华



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

貌似健康的不健康习惯/熊祖应编著. —北京: 中国商业出版社, 2008.9

ISBN 978 - 7 - 5044 - 6266 - 4

I. 貌… II. 熊… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 136267 号

责任编辑: 陈朝阳

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京明月印务有限责任公司印制

*

787 × 1092 毫米 16 开 22 印张 470 千字
2008 年 10 月第 1 版 2008 年 10 月第 1 次印刷

定价: 39.90 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

编者序

有人用“100 000 000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，其余的“0”分别代表人生中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情……很多个“0”充斥了人们的生活，但这个“1”却常常被忽略。要知道一旦失去这个“1”，所有的浮华都将沉寂。忽略健康，就是在与自己的生命开玩笑，人如果没有了健康的身体，一切都将失去意义。每天忙忙碌碌的现代人，你健康吗？健康不是到了中年之后才开始关注的事情，而是从年轻的时候就开始积蓄的，它就藏在你身边的每一件不起眼的小事中。

20年后什么最可怕？瘟疫？核武器？艾滋病？癌症？都不是。最可怕的是不健康的生活方式。世界卫生组织指出，目前，居于榜首的非传染性疾病都源于不健康的生活方式。我们每天高达90%的行为都出自于习惯。所以说，好习惯是健康的银行。而生活中，我们有意无意地就会养成很多貌似健康的不健康习惯。不良的习惯，就像残存在我们体内的毒瘤，一点点侵蚀着我们的身体，时间长了，就会危害我们的健康。

食物为我们提供日常所需的能量和养分，但是，如果饮食不当，也会伤害我们的健康；化妆品装饰我们的脸庞，然而，如果方法不对，也许爱美不成反变丑。

几乎每一天，我们所做的每一件事，都是长期生活习惯使然。有些习惯可能会伴随我们一生，而我们常常自我感觉，这些习惯很合理。然而，在这个连“科学”也泛滥的时代，不知道有多少被称为科学的东西是不科学的，不知道有多少号称健康有益的东西是无益，甚至有害的。本书指出了人们养成的一些貌似健康的不健康习惯，并相应提出正确指导，目的就是希望人们在生活中能真正根据科学的健康知识，养成健康良好的习惯。

作者参考了大量国内外有关资料，针对人们日常生活中一些常见的错误认识和做法，进行了科学的分析、点拨，从饮食、家居、睡眠、运动、卫生、保健、电器使用、防病治病、护发美容、生殖健康等方面，力求使人们摒弃错误的观念，健康地生活、工作。本书语言通俗，浅显易懂，具有很强的科学性、指导性、实用性，适合各年龄层读者参考。在每篇文章之后，还安排了“专家建议”，将一些健康和不健康的习惯浅显明确地提供给您，让您只需花几秒钟

就能了解一种习惯是否健康，帮您省了不少阅读时间和精力，相信您一定会喜欢。

人最宝贵的是生命，生命对于我们只有一次。生活中，威胁我们健康的因素很多，有些是我们所改变不了的，而不健康的习惯却是我们可以改掉的。为什么我们不在触手可及的地方改进呢？参照我们为您提供的“法典”，改掉那些貌似健康的不健康习惯，把健康积蓄，把幸福播种，定会有所收获。

目 录

一、膳食营养误区 (1)

- | | |
|----------------|-----------------------|
| 1. 误区：无米不炊成习惯 | 其实：主食多样应常换 (2) |
| 2. 误区：买油就买精炼油 | 其实：很精很纯很危险 (2) |
| 3. 误区：绿色天然真营养 | 其实：搭配起来更健康 (3) |
| 4. 误区：勿食葱蒜惹口臭 | 其实：功能多多吃无妨 (4) |
| 5. 误区：味精越多越新鲜 | 其实：调味只需一点点 (5) |
| 6. 误区：饭后喝汤好解渴 | 其实：饭前用汤更健康 (6) |
| 7. 误区：汤泡饭，营养餐 | 其实：分开用，更自然 (7) |
| 8. 误区：煲汤越久越滋补 | 其实：营养不在时间长 (8) |
| 9. 误区：虾米煮汤味鲜美 | 其实：致癌物质损健康 (9) |
| 10. 误区：营养尽在鲜汤中 | 其实：哪知残渣才是宝 (10) |
| 11. 误区：万汤独爱此一种 | 其实：营养不全君不见 (10) |
| 12. 误区：趁热喝汤要赶紧 | 其实：享受何必心太急 (11) |
| 13. 误区：减肥就喝绿豆汤 | 其实：绿豆汤中糖类藏 (11) |
| 14. 误区：方便面，真方便 | 其实：危害大，要少吃 (12) |
| 15. 误区：涮羊肉汤真营养 | 其实：此汤危险不宜喝 (13) |
| 16. 误区：面包个个都一样 | 其实：千差万别要分清 (13) |
| 17. 误区：甜点甜心甜蜜蜜 | 其实：糖衣炮弹更要防 (15) |
| 18. 误区：垃圾食品真垃圾 | 其实：食品本身无阶级 (16) |
| 19. 误区：香脆可口油炸品 | 其实：小心毒物勿多食 (17) |
| 20. 误区：早餐常用零食代 | 其实：缺乏营养少价值 (18) |
| 21. 误区：咸鱼堪脍咸鱼美 | 其实：不堪重负肾脏累 (18) |
| 22. 误区：美味香肠天天尝 | 其实：致癌危险君莫忘 (19) |
| 23. 误区：口香糖，新时尚 | 其实：多嚼牙齿多损伤 (20) |
| 24. 误区：现杀现卖肉质鲜 | 其实：放放口感会更好 (21) |
| 25. 误区：小葱豆腐天仙配 | 其实：这对匹配不咋样 (21) |
| 26. 误区：天天有鱼天天旺 | 其实：食鱼勿贪勿求全 (22) |

- | | | |
|------------------|------------------|------|
| 27. 误区：肥肉统统靠边站 | 其实：肥瘦一个不能少 | (23) |
| 28. 误区：鸡肉食用我在行 | 其实：犯了错误你不晓 | (24) |
| 29. 误区：要来就来火爆点 | 其实：爆炒不是好方法 | (24) |
| 30. 误区：不吃牛肉无所谓 | 其实：牛肉营养价值高 | (25) |
| 31. 误区：冬天乱吃涮羊肉 | 其实：涮肉也有大讲究 | (27) |
| 32. 误区：累了饿了多吃肉 | 其实：吃点蔬菜会更好 | (27) |
| 33. 误区：吃辣就要辣翻天 | 其实：适可而止勿逞雄 | (28) |
| 34. 误区：剩菜剩饭莫丢弃 | 其实：要节约更要健康 | (29) |
| 35. 误区：多吃鸡蛋身体好 | 其实：中毒发病也很早 | (30) |
| 36. 误区：红壳要比白壳好 | 其实：营养差别没多少 | (31) |
| 37. 误区：煎煮鸡蛋老点好 | 其实：越煎越煮越糟糕 | (31) |
| 38. 误区：毛鸡蛋，营养高 | 其实：科学依据没处找 | (32) |
| 39. 误区：情有独钟臭鸡蛋 | 其实：食物中毒要小心 | (33) |
| 40. 误区：功能鸡蛋个个好 | 其实：缺啥补啥人人异 | (33) |
| 41. 误区：半生不熟刚刚好 | 其实：火候未到功未成 | (34) |
| 42. 误区：茶叶煮蛋益健康 | 其实：阻碍消化多不利 | (35) |
| 43. 误区：生蛋营养最全面 | 其实：易生白发多危害 | (35) |
| 44. 误区：热蛋凉水来冷却 | 其实：病毒入内更猖獗 | (36) |
| 45. 误区：豆腐百益无一害 | 其实：过量亦生大问题 | (36) |
| 46. 误区：暴饮暴食不自制 | 其实：危害心脏要节制 | (37) |
| 47. 误区：无糖食品放心吃 | 其实：五大误区要注意 | (38) |
| 48. 误区：微量元素时时补 | 其实：滥补乱补更危险 | (40) |
| 49. 误区：饮用豆浆不注意 | 其实：科学饮用更健康 | (41) |
| 50. 误区：豆制品蜂蜜同食 | 其实：二者不宜一起吃 | (42) |
| 51. 误区：饭菜加热不彻底 | 其实：细菌入口腹泻起 | (43) |
| 52. 误区：大米越白质越高 | 其实：精米营养并不多 | (43) |
| 53. 误区：食不厌精不厌细 | 其实：粗粮亦有大价值 | (44) |
| 54. 误区：多吃粗粮赶时尚 | 其实：粗细搭配要适宜 | (45) |
| 55. 误区：迷信“不含防腐剂” | 其实：防腐认识要全面 | (46) |
| 56. 误区：看着很香很好吃 | 其实：这些食物应少吃 | (48) |
| 57. 误区：吃巧克力长暗疮 | 其实：皮肤无丝毫影响 | (49) |
| 58. 误区：零食诱惑难抵挡 | 其实：调整食谱就能改 | (50) |
| 59. 误区：米饭冷藏便食用 | 其实：营养流失损健康 | (50) |
| 60. 误区：生吃活吃营养高 | 其实：生吃食物多禁忌 | (51) |

61. 误区：煎炸烧烤多美味	其实：女性忌吃此类物	(53)
62. 误区：涮火锅立烫即食	其实：至少应涮一分钟	(53)
63. 误区：面包存在冰箱里	其实：变干变硬速度快	(54)

二、饮食习惯误区 (55)

1. 误区：每日要喝八杯水	其实：喝水太多也麻烦	(56)
2. 误区：每日一粒维他命	其实：选择食用要慎重	(56)
3. 误区：胆固醇高忌海鲜	其实：更应注意饱和脂肪	(57)
4. 误区：膳食纤维多点好	其实：过多反而成妨碍	(58)
5. 误区：吃宵夜定会发胖	其实：二者无绝对关系	(59)
6. 误区：营养补充不科学	其实：十大误区要注意	(59)
7. 误区：不吃早餐习为常	其实：隐形杀手需谨防	(61)
8. 误区：干食早餐很方便	其实：危害健康莫贪便	(62)
9. 误区：早餐以“冷”代“热”	其实：小心伤胃要谨防	(63)
10. 误区：早餐食用不恰当	其实：六种习惯要注意	(64)
11. 误区：食用晚餐不恰当	其实：易生疾病要谨防	(66)
12. 误区：晚餐一定要吃少	其实：因人而异要具体	(67)
13. 误区：饥不择食只求饱	其实：饥肠更要忌乱吃	(68)
14. 误区：一日三餐分轻重	其实：每餐都需要重视	(70)
15. 误区：吃饱喝足身体好	其实：三分饥寒保平安	(71)
16. 误区：望子成龙乱补脑	其实：适得其反悔莫及	(72)
17. 误区：饮食习惯很不良	其实：智力发育受影响	(72)
18. 误区：不注意饮食习惯	其实：饮食也需要方法	(73)
19. 误区：烫辣食物我最爱	其实：口腔异变导火线	(75)
20. 误区：只知胆固醇有害	其实：认识一定要全面	(75)
21. 误区：多吃吃醋有好处	其实：凡事都需有尺度	(77)
22. 误区：狼吞虎咽赶效率	其实：消化不良出问题	(78)
23. 误区：口味太重食盐多	其实：影响代谢危害大	(79)
24. 误区：安眠药解决失眠	其实：食疗更助睡得香	(80)
25. 误区：心情低落多吃饭	其实：食物并非解忧草	(81)
26. 误区：周末饮食大“解放”	其实：会导致身体崩溃	(82)
27. 误区：淘了又淘大米白	其实：营养流失很严重	(82)
28. 误区：饺子菜馅挤出水	其实：使营养成倍流失	(83)
29. 误区：大米生虫要日晒	其实：有增无减虫更猖	(83)

- | | | |
|----------------|------------|------------|
| 30. 误区：饭后就立即刷牙 | 其实：会损害牙齿釉质 | (84) |
| 31. 误区：饭后就立即上床 | 其实：大脑供血会不足 | (85) |
| 32. 误区：饭后就立即唱歌 | 其实：坏处多不宜提倡 | (85) |
| 33. 误区：饭后即看书读报 | 其实：会影响消化吸收 | (86) |
| 34. 误区：饭后马上松裤带 | 其实：会打扰胃部运转 | (86) |
| 35. 误区：饭后百步九十九 | 其实：需要把握运动量 | (87) |
| 36. 误区：饭后就立即开车 | 其实：易造成安全事故 | (87) |
| 37. 误区：美味食品营养好 | 其实：五类食物损大脑 | (88) |

三、果蔬食用误区 (91)

- | | | |
|----------------|------------|-------------|
| 1. 误区：多吃蔬菜身体好 | 其实：十个误区需小心 | (92) |
| 2. 误区：热油炒菜效果好 | 其实：油烟成分能致癌 | (93) |
| 3. 误区：要少吃饭多吃菜 | 其实：对健康并非有利 | (93) |
| 4. 误区：烧菜煮粥喜放碱 | 其实：易破坏食物营养 | (94) |
| 5. 误区：吃蔬菜越多越好 | 其实：三大害处需注意 | (95) |
| 6. 误区：剩菜回锅再加热 | 其实：毒上加毒需小心 | (96) |
| 7. 误区：吃菠菜可以补血 | 其实：缺乏依据不科学 | (97) |
| 8. 误区：喜欢生吃胡萝卜 | 其实：食用方法要慎重 | (97) |
| 9. 误区：吃芹菜摘掉叶子 | 其实：大半营养已丢失 | (98) |
| 10. 误区：酸菜会导致癌症 | 其实：适量食用亦无妨 | (99) |
| 11. 误区：饭后马上吃水果 | 其实：对健康不利 | (99) |
| 12. 误区：水果除腐亦可食 | 其实：最好不要再食用 | (100) |
| 13. 误区：食用反季节水果 | 其实：安全隐患需注意 | (101) |
| 14. 误区：水果榨成汁饮用 | 其实：直接食用更营养 | (101) |
| 15. 误区：水果百利无一害 | 其实：不过是甜蜜谎言 | (102) |
| 16. 误区：吃水果越多越好 | 其实：并非都有利健康 | (104) |
| 17. 误区：切好的水果方便 | 其实：维生素多已流失 | (105) |
| 18. 误区：日啖荔枝三百颗 | 其实：荔枝不宜吃太多 | (106) |
| 19. 误区：常吃桃子不自觉 | 其实：对身体亦有不利 | (106) |
| 20. 误区：夏天喜吃冰西瓜 | 其实：贪吃容易伤脾胃 | (107) |
| 21. 误区：吃水果清洁口腔 | 其实：这种说法不科学 | (108) |
| 22. 误区：鲜橘皮泡茶饮用 | 其实：容易刺激消化道 | (108) |

四、茶饮养生误区 (111)

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1. 误区：选茶叶越新越好 | 其实：饮新茶弊大于利 (112) |
| 2. 误区：夏天饮冷茶消暑 | 其实：热茶功效会更好 (112) |
| 3. 误区：喝茶不必讲方法 | 其实：这样会影响健康 (113) |
| 4. 误区：女性喝茶不分时 | 其实：并非时时都宜喝 (115) |
| 5. 误区：体态清瘦喝浓茶 | 其实：最好一杯也不要 (116) |
| 6. 误区：不宜用沸水冲茶 | 其实：不必有这种担心 (116) |
| 7. 误区：晨起空腹喝浓茶 | 其实：易引起多种疾病 (117) |
| 8. 误区：喝茶不讲究种类 | 其实：情况不同要区别 (117) |
| 9. 误区：冲泡绿茶不讲究 | 其实：正确方法不可少 (118) |
| 10. 误区：经常喝浓茶提神 | 其实：危害不小需注意 (119) |
| 11. 误区：什么茶都可以喝 | 其实：有些茶不宜饮用 (120) |
| 12. 误区：喝完茶后不漱口 | 其实：酸性茶损害牙齿 (120) |
| 13. 误区：用中草药泡茶喝 | 其实：有些茶不宜多饮 (121) |
| 14. 误区：喝酸牛奶不讲究 | 其实：科学饮用才健康 (122) |
| 15. 误区：牛奶搭配巧克力 | 其实：破坏营养难吸收 (123) |
| 16. 误区：饮牛奶后不喝水 | 其实：喝奶后需饮温水 (123) |
| 17. 误区：喝牛奶人人皆宜 | 其实：并非人人都适宜 (124) |
| 18. 误区：喝牛奶不太注意 | 其实：很多问题需留意 (125) |
| 19. 误区：喝咖啡易发心悸 | 其实：认识咖啡要全面 (126) |
| 20. 误区：夏季喝啤酒解暑 | 其实：多喝并不能消暑 (128) |
| 21. 误区：葡萄酒越陈越好 | 其实：需适宜温度环境 (128) |
| 22. 误区：红酒功效很独特 | 其实：也要分两面看待 (129) |
| 23. 误区：饮酒增强性功能 | 其实：效果巧好正相反 (130) |
| 24. 误区：饮水卫生不注意 | 其实：五种水绝不能喝 (131) |
| 25. 误区：口渴才知找水喝 | 其实：此时人体已脱水 (132) |
| 26. 误区：饭后来杯冷饮喝 | 其实：不妨换成白开水 (133) |
| 27. 误区：饭后立即找水喝 | 其实：饭前要比饭后好 (133) |
| 28. 误区：凉白开水随时喝 | 其实：亦存在健康隐患 (134) |
| 29. 误区：长期饮用纯净水 | 其实：微量元素易缺乏 (134) |
| 30. 误区：清晨饮用盐开水 | 其实：起不到保健效果 (135) |

五、家居生活误区 (137)

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1. 误区：晨起学习效率高 | 其实：易造成用脑过度 (138) |
| 2. 误区：用卫生球防蛀虫 | 其实：易损害血液健康 (138) |
| 3. 误区：香灰止血效果好 | 其实：老习惯并不科学 (139) |
| 4. 误区：手脚寒冷用火烤 | 其实：易造成皮肤坏死 (139) |
| 5. 误区：空调底下好乘凉 | 其实：依赖性坏处多 (140) |
| 6. 误区：夏天习惯吹空调 | 其实：女性健康受影响 (141) |
| 7. 误区：赤膊上阵图凉快 | 其实：光膀不能更凉爽 (142) |
| 8. 误区：越修发长得越快 | 其实：长得快乃是表象 (142) |
| 9. 误区：乳汁涂抹宝宝身 | 其实：保养不成反生菌 (143) |
| 10. 误区：蒙头大睡到天明 | 其实：缺氧损脑君要慎 (143) |
| 11. 误区：日常小事常忽略 | 其实：危害健康需注意 (144) |
| 12. 误区：留得胡须气概在 | 其实：魅力背后藏隐患 (145) |
| 13. 误区：习惯跷个二郎腿 | 其实：跷腿跷出四种病 (145) |
| 14. 误区：在家长期穿拖鞋 | 其实：不宜之处当注意 (147) |
| 15. 误区：习惯随手拔胡须 | 其实：小事惹出大麻烦 (147) |
| 16. 误区：新床垫不撕塑料 | 其实：易影响睡眠质量 (148) |
| 17. 误区：饭后烟，活神仙 | 其实：吸进毒素超十倍 (149) |
| 18. 误区：女士单肩挎包 | 其实：不知不觉中致病 (149) |
| 19. 误区：隐形眼镜很美丽 | 其实：并非人人都适合 (150) |
| 20. 误区：长时间戴太阳镜 | 其实：镜片伤害勿忽视 (151) |
| 21. 误区：太阳镜越深越好 | 其实：能见度太低伤眼 (152) |
| 22. 误区：室内喜摆放鲜花 | 其实：有些花不宜入室 (152) |
| 23. 误区：长期穿着牛仔裤 | 其实：不宜健康应警惕 (153) |
| 24. 误区：打喷嚏用力过猛 | 其实：威力过大易伤肺 (154) |
| 25. 误区：仰头迅速止鼻血 | 其实：达不到止血效果 (155) |
| 26. 误区：坐姿讲究坐如钟 | 其实：斜靠姿势更健康 (156) |
| 27. 误区：随便拔掉白头发 | 其实：容易引发毛囊炎 (156) |
| 28. 误区：随便掰响指关节 | 其实：易造成关节磨损 (157) |
| 29. 误区：嘴唇干时频繁舔 | 其实：越舔感觉越干燥 (158) |
| 30. 误区：多晒太阳有好处 | 其实：凡事都须有分寸 (159) |
| 31. 误区：隔着玻璃晒太阳 | 其实：起不到预期效果 (159) |
| 32. 误区：习惯随便掏耳朵 | 其实：不慎易发生感染 (160) |

- | | | |
|----------------|------------|-------|
| 33. 误区：常挖鼻孔成习惯 | 其实：破坏粘膜易感染 | (161) |
| 34. 误区：经常剔牙不在意 | 其实：恶性循环伤牙齿 | (162) |
| 35. 误区：保鲜要靠保鲜膜 | 其实：事实并非是如此 | (162) |
| 36. 误区：无异味就无污染 | 其实：家装污染误区多 | (163) |
| 37. 误区：室内使用杀虫剂 | 其实：容易伤害到自己 | (164) |
| 38. 误区：长期习惯靠墙睡 | 其实：很容易得关节炎 | (164) |
| 39. 误区：穿高跟鞋不离脚 | 其实：留后遗症要小心 | (165) |
| 40. 误区：经常穿化纤织物 | 其实：易引发女性疾病 | (166) |
| 41. 误区：清晨起床快开窗 | 其实：此时空气不清新 | (167) |

六、休息睡眠误区 (169)

- | | | |
|-----------------|--------------|-------|
| 1. 误区：睡前洗澡休息好 | 其实：湿发睡觉易头疼 | (170) |
| 2. 误区：每个人都应午睡 | 其实：并非人人都需要 | (170) |
| 3. 误区：坐着也能睡得好 | 其实：坐着睡觉不健康 | (171) |
| 4. 误区：醒后要马上起床 | 其实：不妨赖床一小会 | (172) |
| 5. 误区：乘车闭目可养神 | 其实：闭目养神更疲劳 | (172) |
| 6. 误区：休息就是多睡觉 | 其实：睡眠亦需有适宜 | (173) |
| 7. 误区：睡觉不“轻装上阵” | 其实：“五戴”影响你健康 | (174) |
| 8. 误区：睡懒觉乃是享受 | 其实：睡懒觉害处多多 | (175) |
| 9. 误区：起床立即叠被子 | 其实：叠被子不利散潮 | (175) |
| 10. 误区：屋内鱼缸随意放 | 其实：易造成室内污染 | (176) |
| 11. 误区：公交车上补觉睡 | 其实：见缝插针危害大 | (177) |
| 12. 误区：习惯于和衣睡觉 | 其实：很妨碍肌肉放松 | (178) |
| 13. 误区：伏案午睡很不错 | 其实：并不能消除疲劳 | (179) |
| 14. 误区：有高枕才会无忧 | 其实：枕高之时忧也大 | (180) |

七、电器使用误区 (183)

- | | | |
|---------------|------------|-------|
| 1. 误区：旅游车上看电视 | 其实：车上不宜看电视 | (184) |
| 2. 误区：手机挂胸很时尚 | 其实：电磁辐射很伤身 | (184) |
| 3. 误区：电热毯冬日必备 | 其实：电磁辐射要小心 | (185) |
| 4. 误区：长时间地看电视 | 其实：时间过长损健康 | (186) |
| 5. 误区：躺在床上看电视 | 其实：关节肌肉易酸痛 | (187) |
| 6. 误区：家用电器乱摆放 | 其实：电器辐射危害大 | (187) |

7. 误区：对辐射过度担心	其实：预防就可消后患	(188)
八、清洁卫生误区 (191)		
1. 误区：慢慢洗澡很惬意	其实：过久亦有害无益	(192)
2. 误区：冬天每天都洗澡	其实：洗澡过频伤皮肤	(192)
3. 误区：出汗即用冷水浴	其实：散热反而变困难	(193)
4. 误区：饭后立刻就洗澡	其实：容易得胃肠疾病	(194)
5. 误区：浴液长时留身上	其实：应该尽快冲洗掉	(194)
6. 误区：反复搓澡太用力	其实：用力过大伤皮肤	(195)
7. 误区：冲马桶不盖盖子	其实：不盖桶盖污染大	(196)
8. 误区：新衣服不洗就穿	其实：残留甲醛起炎症	(197)
9. 误区：干洗衣服直接穿	其实：有毒气体未释放	(197)
10. 误区：戴口罩不分时宜	其实：滥戴反而很危险	(198)
11. 误区：用清洁剂不注意	其实：化学剂损害健康	(199)
12. 误区：消毒液当清洁剂	其实：混合效果很不好	(200)
13. 误区：洗衣粉功能要多	其实：添加物质很不利	(201)
14. 误区：盐水漱口除异味	其实：盐水并不能杀菌	(201)
15. 误区：喜用凉水冲洗脚	其实：埋下风湿病隐患	(202)
16. 误区：蔬果洗后放冰箱	其实：反倒除了保护膜	(203)
17. 误区：餐具消毒不注意	其实：家人也应重卫生	(203)
18. 误区：杯子中残留茶垢	其实：残留物质可致癌	(204)
19. 误区：将食物反复冷冻	其实：很损坏食物营养	(205)
20. 误区：用纸擦餐具水果	其实：不过是表面干净	(206)
21. 误区：用白纸包裹食物	其实：白纸虽白不干净	(206)
22. 误区：开水烫碗可消毒	其实：达不到消毒效果	(207)
23. 误区：饭桌上铺塑料布	其实：易造成慢性中毒	(208)
24. 误区：洗铝制品不注意	其实：很容易影响健康	(208)
25. 误区：洗碗必用清洁剂	其实：没必要每次都	(209)
26. 误区：牙刷不注意消毒	其实：病从口入要小心	(210)
27. 误区：同一品牌长期用	其实：不利于口腔健康	(210)
28. 误区：卫生护垫常久用	其实：细菌滋生温床	(211)
29. 误区：洁白牙膏很健康	其实：洁白牙膏损牙齿	(212)
30. 误区：冷水洗头成习惯	其实：这种习惯要不得	(212)
31. 误区：睡前习惯不洗脸	其实：污物入体机会多	(213)

32. 误区：烘干机方便卫生	其实：乃是细菌藏身所	(213)
九、养生保健误区 (215)		
1. 误区：休息一下解疲劳	其实：疲劳不可以小视	(216)
2. 误区：维生素越多越好	其实：维生素并非万能	(217)
3. 误区：滥服用蜂胶产品	其实：有些人群不适合	(217)
4. 误区：滥用人参乱滋补	其实：危害严重不一般	(218)
5. 误区：盲目补钙不注意	其实：应选最合适方式	(219)
6. 误区：自作主张服补药	其实：补药不可随便用	(220)
7. 误区：中药汤剂隔夜喝	其实：降低药效反不利	(221)
8. 误区：沸水冲调保健品	其实：破坏精华很不当	(222)
9. 误区：过多补锌不注意	其实：补锌过多反成患	(222)
10. 误区：补肾滥用壮阳药	其实：伤及根本已不知	(223)
11. 误区：喝尿治病强体魄	其实：盲目模仿要不得	(224)
12. 误区：人到五十无健康	其实：此乃误区莫要信	(224)
13. 误区：早晚刷牙太马虎	其实：马虎起来危害大	(226)
14. 误区：拒绝洗牙嫌麻烦	其实：牙齿保健很重要	(226)
15. 误区：保护眼睛误区多	其实：爱护眼睛学问大	(227)
十、健身娱乐误区 (229)		
1. 误区：健身方法不注意	其实：其中盲点有很多	(230)
2. 误区：早晨空腹便跑步	其实：这种锻炼很不宜	(232)
3. 误区：运动后补酸性物	其实：不利于酸碱平衡	(232)
4. 误区：冬季健身张大嘴	其实：冷气刺激呼吸道	(233)
5. 误区：运动后不加恢复	其实：恢复亦是很重要	(234)
6. 误区：感冒后坚持锻炼	其实：这样会有害无益	(235)
7. 误区：游泳不注意时间	其实：易造成健康隐患	(236)
8. 误区：盲目地练习瑜伽	其实：反而对健康不宜	(237)
9. 误区：减肥不当不注意	其实：小心会带来脱发	(238)
10. 误区：体育锻炼无方法	其实：不当锻炼反有害	(238)
十一、疾病防治误区 (241)		
1. 误区：防治鼻炎误区多	其实：鼻炎治疗讲方法	(242)
2. 误区：腰酸背疼是肾虚	其实：不可以一概而论	(244)

- | | |
|---------------|------------------------|
| 3. 误区：冬天经常戴口罩 | 其实：降低自身抵抗力 …………… (244) |
| 4. 误区：瘙痒乃是皮肤病 | 其实：深层问题需警惕 …………… (245) |
| 5. 误区：皮肤瘙痒用手抓 | 其实：易引发皮肤感染 …………… (246) |
| 6. 误区：感冒者多吃香菜 | 其实：使感冒更加频繁 …………… (247) |
| 7. 误区：近视患者常吃糖 | 其实：反而会加重近视 …………… (248) |
| 8. 误区：男儿有泪不轻弹 | 其实：适当宣泄有必要 …………… (248) |
| 9. 误区：小儿感冒平常事 | 其实：免疫低下需留意 …………… (249) |

十二、医疗用药误区 …………… (251)

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1. 误区：随便使用创可贴 | 其实：创可贴不能滥用 …………… (252) |
| 2. 误区：吃水果不分时间 | 其实：应避开服药前后 …………… (253) |
| 3. 误区：生病就打针吃药 | 其实：没有必要这样做 …………… (254) |
| 4. 误区：滥用板蓝根冲剂 | 其实：服用同样应慎重 …………… (254) |
| 5. 误区：感冒时滥用药物 | 其实：对症下药需辨症 …………… (255) |
| 6. 误区：感冒同时用补药 | 其实：感冒者不宜进补 …………… (256) |
| 7. 误区：大量使用抗生素 | 其实：易引发抗药危机 …………… (257) |
| 8. 误区：服药不注意时间 | 其实：服药时间很重要 …………… (259) |
| 9. 误区：服药时坏习多多 | 其实：很多坏习应改掉 …………… (260) |
| 10. 误区：存留剩药以后用 | 其实：剩药安全需注意 …………… (261) |
| 11. 误区：肚子疼就揉一揉 | 其实：最好直接找医生 …………… (263) |
| 12. 误区：滥用薄荷不注意 | 其实：薄荷虽好勿滥用 …………… (263) |
| 13. 误区：吃药后立即睡觉 | 其实：不经意间伤食道 …………… (264) |
| 14. 误区：感觉病好即停药 | 其实：不应该立即停药 …………… (265) |
| 15. 误区：制剂使用不恰当 | 其实：应注意使用方法 …………… (266) |
| 16. 误区：把营养药当饭吃 | 其实：滥服药物不可取 …………… (267) |
| 17. 误区：老人便秘用泻药 | 其实：泻药副作用很多 …………… (268) |

十三、护发美容误区 …………… (271)

- | | |
|-----------------|------------------------|
| 1. 误区：对多“关注”在头发 | 其实：不良习惯反伤发 …… (272) |
| 2. 误区：用避孕药来洗头 | 其实：头发不会更靓丽 …………… (273) |
| 3. 误区：频繁染发求时尚 | 其实：发质受损难恢复 …………… (274) |
| 4. 误区：油性皮肤应常洗 | 其实：适得其反更糟糕 …………… (274) |
| 5. 误区：早晚用热水洗脸 | 其实：不利于保养皮肤 …………… (275) |
| 6. 误区：敏感肌肤难保养 | 其实：讲究方法有妙门 …………… (276) |

7. 误区：经常洗桑拿蒸浴	其实：敏感肌肤要谨慎	(277)
8. 误区：青春痘尽快挤掉	其实：不应该随便挤压	(278)
9. 误区：节制饮食无危害	其实：营养片面留祸根	(278)
10. 误区：涂防晒霜就安心	其实：涂霜后亦需小心	(279)
11. 误区：天然精油美肤品	其实：使用需注意节制	(279)
12. 误区：磨砂膏人人适用	其实：事实上并非如此	(280)
13. 误区：防晒霜使用不当	其实：更应当注意健康	(280)
14. 误区：涂涂抹抹是化妆	其实：化妆是门大学问	(281)
15. 误区：流行养生赶时尚	其实：多种陷阱需注意	(283)
16. 误区：爱美乱用化妆品	其实：当心眼睛有损伤	(284)
17. 误区：太相信增白产品	其实：九种误区需小心	(285)
18. 误区：淋巴排毒很神奇	其实：这种宣传不科学	(287)
19. 误区：冷水淋浴可美体	其实：不是人人都合适	(288)
20. 误区：单吃蔬菜不吃肉	其实：不当饮食易缺铁	(288)
十四、生殖健康误区		(291)
1. 误区：男性久坐软沙发	其实：可能导致不育症	(292)
2. 误区：特别青睐丁字裤	其实：穿着时间不宜久	(292)
3. 误区：未婚男士洗桑拿	其实：增加不育的危险	(293)
4. 误区：经期腰酸随手捶	其实：捶打方法不可取	(294)
5. 误区：保洁时尚新追求	其实：多种误区需留心	(294)
6. 误区：晚上戴胸罩睡觉	其实：胸罩不宜戴太久	(295)
7. 误区：避孕知识不全面	其实：要小心陷入误区	(296)
8. 误区：避孕方法不恰当	其实：七大误区应小心	(297)
9. 误区：性生活时间要长	其实：并非是越长越好	(298)
10. 误区：性生活后喝冷饮	其实：会加重人体负担	(299)
11. 误区：经常重复性生活	其实：有损于双方健康	(300)
12. 误区：浴后立即行房事	其实：等等无妨莫太急	(301)
13. 误区：餐桌直接到卧室	其实：油腻成性爱杀手	(301)
14. 误区：做爱时用力搂抱	其实：极容易压迫动脉	(302)
十五、职场健康误区		(305)
1. 误区：脑力劳动多坏习	其实：健康状况应注意	(306)
2. 误区：电脑旁摆放文件	其实：易引发皮肤过敏	(307)

- | | |
|---------------|------------------------|
| 3. 误区：用电脑不护眼睛 | 其实：易造成严重伤害 …………… (307) |
| 4. 误区：不觉久坐电脑前 | 其实：全身保健很关键 …………… (308) |
| 5. 误区：喜欢喝速溶饮品 | 其实：最好是少喝为妙 …………… (310) |

十六、中老年健康误区 …………… (311)

- | | |
|----------------|------------------------|
| 1. 误区：老人早餐很随便 | 其实：有三宜和三不宜 …………… (312) |
| 2. 误区：老人饮食太清淡 | 其实：易导致营养失衡 …………… (313) |
| 3. 误区：老人看病旧习多 | 其实：走出误区方见晴 …………… (313) |
| 4. 误区：更年女性睡眠少 | 其实：此时睡眠更重要 …………… (315) |
| 5. 误区：老年人不吃鸡蛋 | 其实：缺乏依据没道理 …………… (316) |
| 6. 误区：牙齿保健不注意 | 其实：七大误区需小心 …………… (317) |
| 7. 误区：泡温泉无所顾忌 | 其实：要注意循序渐进 …………… (319) |
| 8. 误区：老人久坐活动少 | 其实：谨防未老腿先衰 …………… (320) |
| 9. 误区：老年人长年喝粥 | 其实：易造成身体虚弱 …………… (321) |
| 10. 误区：冬天洗澡水过热 | 其实：极易引发晕厥 …………… (322) |