



我知道 我健康

健康误区 识透透

张国玺 著

Wo Zhidao Wo Jiankang

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

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)

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吸吮没有意义。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，同时让婴儿吸吮母亲的奶头。

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吸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，其中婴儿对乳头的吸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。

婴儿口部对乳头的吸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，一旦婴儿吸吮，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，尽早让新生儿吸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。尽早吸吮还有利于新生儿建立吸吮反射机制，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，并增加新生儿的吸吮次数和引导其正确的吸吮方式，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吸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，初乳是可以够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

他的生理上的需求，既不利于他的生长发育。所谓的“按时”喂奶对母亲也不利，可能会导致乳汁的分泌减少，或产生乳胀和语重诱发乳腺炎。

所以说，对新生儿来讲，要采取按需喂养的方法，不定时，不定量，不限次，只要孩子饿了就喂或母亲乳胀了就喂。随着月龄的增加，宝宝的睡眠时间逐渐缩短，新生儿每天睡 20~22 小时，2~3 个月婴儿一天约睡 18~20 个小时，4 个月的婴儿每天睡 16~18 小时。晚间睡眠应在 10 小时左右，白天睡 2~3 次，每次睡 2~2.5 小时。一般每个孩子的饮食规律都不一样，刚出生的婴儿有的 3~4 小时吃一次奶，有的 2 小时吃一次奶。但总的规律是随着孩子的成长发育，吃奶的间隔时间和每次持续的时间都逐渐增长。只要是吃饱了，就会自动吐出奶头，停止吸食。按需喂养，还可以锻炼婴儿与吸奶相关的器官正常。

按需喂养对母亲也有利。经常喂养，可以刺激母亲催乳素的分泌，不但可以保持足够的乳汁分泌以保证婴儿的营养供给，还有一定的镇静作用，有利于母亲夜晚哺乳后的睡眠。

对新生儿还应该坚持夜间的喂养，以防止乳汁分泌的减少，导致母乳喂养失败。

4 “蜡烛包”的误区

在一些地区，新生儿一出世，家长们就用单子或被子将小宝宝包了个严严实实，除了露个小脑袋，手、脚、胸、腹统统被包了起来，外面

再用绳子捆住，活脱脱象个蚕宝宝，这就是人们平常所说的“蜡烛包”。人们认为这样的“蜡烛包”不但保暖，而且还可以预防“O”型腿和“X”型腿的发生。其实，这种说法是错误的。

新生儿皮下脂肪薄，汗腺发育不成熟，大脑中的体温调节中枢发育不完善，所以新生儿的保暖能力和散热能力都较差，体温不稳定，容易受到环境温度的影响。保暖不好，有容易受凉感冒，但过分保暖，也会使婴儿体温升高、出汗，严重者甚至可出现脱水热。现在保暖不好的现象很少见，而多见的是保暖过度。因为，把孩子捂得过严过厚会引起新生儿汗疱疹、脱水热和脐部感染等疾病。

由于胎儿在母体子宫内是呈四肢屈曲的状态，出生后，新生儿自然也习惯于这种状态。但如果突然用捆绑、包裹的方法来限制新生儿的的活动，使孩子伸直，这样会使孩子非常不适应，妨碍其生长发育。限制孩子的活动还很容易使新生儿汗腺密集部位（如腋下、臀部）的皮肤因感染而糜烂。“蜡烛包”还会影响新生儿胸廓和神经肌肉的发育，严重者可能造成终生不良影响。

“O”型腿和“X”型腿主要是后天喂养不当或某些疾病引起的，常见的就是佝偻病所造成的骨骼变形。佝偻病又称为维生素 D 缺乏性佝偻病，是由于小儿体内维生素 D 不足致使钙、磷代谢失常的一种慢性营养性疾病，以正在生长的骨骼端软骨板不能正常钙化、造成骨骼病变为其特征。新生儿生长快，户外活动少，如喂养不当容易造成体内维生素 D 缺乏而出生“O”型或“X”型腿，但与是否采用“蜡烛包”无关。

5 新生儿出院后不洗澡

目前，我国的绝大多数新生儿是在医院出生的，在出生后的一、二两周里由护士小姐来为其洗澡。出院后，新生儿就躲在家里的小床上，有棉被包裹着，所以有的家长就认为孩子不脏，不用洗澡了。还有的家长认为家中温度低，给婴儿洗澡会使孩子感冒，就很少为新生儿洗澡，这些做法都是错误的。

婴儿新陈代谢旺盛，皮肤娇嫩。如果不经常洗澡，会使汗液、尿液等排泄物蓄积在皮肤表面，滋养细菌，造成皮肤感染。经常洗澡，不但可以清洁皮肤，还可以使母亲观察孩子的全身，及早发现湿疹等皮肤病变或其他疾病，早做处理。经常洗澡可以使孩子锻炼肌肉和骨骼，同时还增加母亲和孩子亲近的机会，加深母子的感情。

洗澡的次数也并不是越多越好，一般要根据气温和孩子的排泄物来决定。一般每天大便 5 次以上，且经常吐奶弄湿头部的婴儿应该每天洗澡，以便及时清理排泄物对皮肤的污染。如若孩子本身对洗澡很抗拒，见水就又哭又闹，可以适当减少洗澡的次数。

洗澡时室温一般要求 23~26 摄氏度左右，水温保持在 38 摄氏度左右为好。为了防止婴儿从手中滑落，可将婴儿用浴巾裹上再放进浴盆里。洗澡的顺序是先洗脸、头，然后再洗躯干和四肢，最后是洗臀部。

洗澡时，可用拇指和中指从后面把耳郭按在耳孔上，防止水灌进耳朵里。用前臂支持住

孩子的肩背，左侧腋窝夹住孩子的臀部，头向前，用右手先给孩子洗脸，然后用洗发水洗头，将泡沫清干净后把头擦干。应注意避免让水进入到婴儿眼睛里，也不要冲洗婴儿口腔。洗澡时最好把肥皂擦在毛巾上，再轻轻揉搓在孩子身上，不要直接用肥皂在孩子身上涂抹。防止碱性过大伤害孩子的皮肤。香皂的选用最好也用专门的滋润型碱性低的儿童香皂或沐浴露。

洗完澡后，把婴儿抱起，放在大毛巾上擦干。可在腋窝、颈部、大腿根部等汗腺集中的地方涂上少许的爽身粉。涂爽身粉时不要直接把粉扑在孩子身上，因为细末状的粉尘会被孩子吸入口中。可以把粉沾在手上搓一下，涂上薄薄的一层，不要涂的太多，这样很容易结成块，摩擦后损伤皮肤。同时还注意，尽量不要在肚脐部涂粉。

如果气候不是很干燥，就不用擦什么润肤霜，以防止堵塞毛孔，阻碍皮肤代谢。最后给孩子穿上衣服，让他好好地睡一觉。

在给新生儿洗澡时，应该避免在喂奶后立刻洗澡，最好要间隔一个小时以上，以避免出现漾奶现象。

6 “做月子”期间不开门窗

我国民间风俗产妇有坐月子的习惯，即母亲在生完孩子后要门窗紧闭，大人和孩子都包得严严实实，担心有风吹进来，使得产妇得“月子病”，新生儿外感风寒。其实，过分地紧闭门