图书在版编目(CIP)数据

小知识　大健康/戴述美等编著．—北京：人民军医出版社，2007.9

ISBN 978-7-5091-1168-0

Ⅰ．小…　Ⅱ．戴…　Ⅲ．保健-基本知识　Ⅳ．R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 123169 号

策划编辑：崔玲和　文字编辑：李　坚　张雪静　责任审读：黄栩兵

出　版　人：齐学进

出版发行：人民军医出版社　　经销：新华书店

通信地址：北京市 100036 信箱 188 分箱　　邮编：100036

质量反馈电话：(010)51927270；(010)51927283

邮购电话：(010)51927252

策划编辑电话：(010)51927300－8139

网址：www.pmmp.com.cn

印刷：京南印刷厂　　装订：桃园装订有限公司

开本：850mm×1168mm　1/32

印张：7.5　字数：194 千字

版、印次：2007 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

印数：0001～5000

定价：16.00 元

版权所有　侵权必究

购买本社图书，凡有缺、倒、脱页者，本社负责调换

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

一、食品、营养保健

1. “口福”不是福，食物太精会损害健康 / 1
2. 喝水有学问，喝什么水最好 / 2
3. 哪些食用油对人体健康有益 / 4
4. 饮酒有讲究，越饮越健康 / 5
5. 走出保健九误区，有利人体健康 / 6
6. 孩子营养不良、厌食的原因与预防 / 9
7. 孩子高矮与激素有关，促使孩子长高的办法 / 9
8. 孩子吃多“不长肉”，肥胖的原因与预防 / 11

二、生活、生理保健

9. 健康的生活方式与适宜的外界环境，人类活到 150 岁不是梦 / 13
10. 人体衰老的八大原因 / 15
11. 怎样睡觉有利于健康 / 16
12. 男人为何老得慢，女人为何寿命长 / 18
13. 皮肤产生皱纹或变黑、头发变白或脱落的原因及预防 / 19
14. 疲劳产生有原因，减轻或消除疲劳的六大措施 / 20
15. 小儿“夜啼”和遗尿的发生与预防 / 22
16. 遗精、射精和早泄，阳痿的发生与预防 / 23
17. 女性月经的产生与失调、闭经的治疗 / 25
18. 重复性流产的五大原因，人为制造多胞胎有危险 / 26
19. 妇女更年期综合征的产生及其保健 / 27

三、常见病症防治

20. 人类患病的内因与外因，
急性病转变成慢性病的五种原因 / 29
21. 面部各种皮肤病症，“鸡眼”的发生与防治 / 30
22. 皮肤为什么会发生瘙痒，怎样用药方可止痒 / 34
23. 眩晕和晕车晕船、恶心和呕吐的发生与防治 / 35
24. 为什么会发生头痛，怎样对症选药疗效好 / 36
25. 疼痛发生的原因，如何选用止痛药 / 37
26. 选对“清火”药才能去“火”，眼睛上“火”怎么办 / 39
27. 正确选用退热药，才能有效退热 / 41
28. 咳嗽、咳痰的原因，如何选用止咳祛痰的中药和西药 / 42
29. 预防失眠选对药，
打鼾是否危险关键在于睡眠呼吸暂停综合征 / 43
30. 痔疮、结石可有多种方法防治 / 45
31. 口臭、腋臭(狐臭)的发生与防治 / 47
32. 消化不良、腹胀和打嗝，如何对症选药 / 48
33. 胃酸过多、慢性胃炎、胃溃疡的自我治疗 / 49
34. 腹泻、便秘的原因及如何选用非处方药 / 51
35. 胸腔积液、腹水形成的原因与防治 / 53
36. 人体水肿与疾病有关，对症选药康复快 / 54
37. 夜尿多发生的原因与防治 / 55
38. 血液会出现哪些异常现象，贫血对健康有多大危害 / 56
39. 高血脂和高血糖对健康有哪些危害 / 57
40. 高血压的产生及危害，如何防治高血压 / 58
41. 动脉硬化、心肌梗死危险大，及早防治是关键 / 60
42. 心绞痛和心律失常的防治，什么是心悸和心力衰竭 / 61
43. 猝死、“过劳死”的发生与防治 / 62
44. 常生小病可因祸得福，有些病症是对机体的保护 / 64
45. 精神病、神经病的发生与防治 / 65
46. 什么是免疫和免疫性疾病 / 67

47. 过敏性疾病如何选药，药物过敏的判断及认识误区 / 70
48. 什么是病毒性疾病，传染病的传播及控制 / 71
49. 什么是性病，淋病、尖锐湿疣、生殖器疱疹发生与防治 / 74
50. 什么是血液病，白血病及再生障碍性贫血发生与防治 / 75
51. 癌症的发生与早期症状，癌细胞转移的三个条件 / 76
52. 多数癌症病人不是“病死”的，癌症的防治 / 79
53. 什么是人畜共患病，人禽流感不可怕，但要有效防控 / 80

四、家庭急救和护理

54. 家庭急救忌盲目，鼻出血、咯血后急救有办法 / 83
55. 慢性支气管炎、支气管哮喘及肺心病的救护 / 84
56. 肝硬化、肝腹水病人的救护 / 86
57. 心脑血管病的危害，突发高血压病和糖尿病后的救治 / 87
58. 冠心病的易患因素及发作后的急救 / 88
59. 卒中发生有诱因，突发卒中的急救，卒中后遗症可治愈 / 89
60. 老年痴呆症和帕金森病（震颤麻痹）的救护 / 91
61. 挫伤、晒伤、烧伤、烫伤、冻伤后的急救 / 93
62. 身体扭伤后冷敷好还是热敷好 / 96
63. 外伤（炸伤）急救“莽动”之后伤会更重 / 98
64. 人体中毒如何解毒，毒品危害大，戒毒用药有方法 / 100
65. 食物中毒后有症状，家庭应如何防止食物中毒 / 102
66. 细菌性食物中毒有特征，解毒急救分四步 / 103
67. 酵米面为什么会引起中毒，中毒后应如何急救 / 104
68. 酒精、毒蘑菇为什么会引起中毒，中毒后应如何急救 / 105
69. 农药、灭鼠药为什么会使人中毒，中毒后应如何急救 / 106
70. 常见化学危险品、煤气中毒后的症状与急救 / 108
71. 成人、小儿中暑后应如何急救 / 112
72. 毒蛇、蜈蚣、黄蜂、蚊虫等咬（蜇）伤后应如何急救 / 114
73. 人体受到各种异物伤害后应如何急救 / 117
74. 游泳遇险时应怎样自救，溺水后怎样急救 / 118

75. 掉入废井深坑后应如何急救 / 120
76. 发生交通意外事故后应如何急救 / 121
77. 发生触电的原因有哪些，触电后应如何急救 / 122
78. 如何防止雷击，遭雷击或突发洪水、泥石流后如何自救 / 122
79. 地震、海啸、龙卷风发生后应怎样进行自救 / 124

五、必备的部分诊疗知识
80. 化验前慎用药，抽血化验要空腹，
化验单上阳性阴性有区别 / 126
81. 输血为何要输同型血，
即使输同型血也可能发生并发症 / 128
82. 生殖与血型有关系，亲子鉴定怎样进行 / 129
83. 超声波和 CT 能检查内脏和大脑疾病 / 131
84. 介入治疗和溶栓治疗不同，
腹腔镜切除胆结石又快又好 / 132
85. 骨髓移植和造血干细胞移植的条件及方法 / 133
86. 腹膜透析、血液透析和肾移植不同 / 134
87. 针灸为什么能治病，掐“人中”为何能救人 / 136
88. 外伤创口消毒，要根据病情选准消毒药 / 136

六、药物不良反应
89. 药物能治病，但也有不良反应 / 139
90. 注射剂不良反应发生率要比其他药物更高 / 140
91. 长期使用某些药物使原发病加重，甚至使人提前衰老 / 141
92. 用药不当易引发新病，“心药”有时会“伤心” / 142
93. 用了退热药为何还发热，安定类药物为何不“安定” / 143
94. 复方与复合，西药合用不当会产生不良后果 / 145
95. 有些西药、中药合用会产生或增强不良反应 / 148
96. 滥用抗生素危害大，有人服用复方新诺明后大笑不止 / 152
97. 滥用激素、眼药水会危害健康 / 153

需要全本请访问 www.ertongbook.com

98. 滥用“性药”对人体有害，如何选用性用品 / 154
99. 有些药物会罹患肝脏 / 156
100. 有些药物对肾脏有损害 / 158
101. 有些药物易引起血脂异常，甚至导致药物性卒中 / 159
102. 有些药物服用后可能使人“变丑” / 160
103. 有些药物易“伤血” / 162
104. 有些药物可能引起耳聋 / 163
105. 有些药物会导致男性阳痿 / 164
106. 有些药物会导致营养障碍或容易上瘾 / 165

七、家庭科学用药

107. 有些炎症消炎可不用抗生素，
治耳疾使用滴鼻药不为错 / 167
108. 常见的无效用药有哪些，它有什么危害 / 168
109. 同是止泻药应用有区别，药名一字之差千万别用错 / 169
110. 有些药物不能在两小时内合用，
服用利尿药应遵守四原则 / 171
111. 老年人、教师、司机应慎用的某些药物 / 172
112. 擅自改变处方药服法会降低药效 / 175
113. 有的药片掰开或嚼碎服用会失效，
压碎药片服用更危险 / 176
114. 节假日不能停药，忘记吃药已过时不可以补吃 / 177
115. 抗炎止痛药要慎用，他人的药物不能随便借来用 / 179
116. 注射青霉素一定要皮试，使用头孢菌素应注意安全 / 181
117. 有哪些不良用药习惯，它对健康有什么影响 / 182
118. 使用验方要因人而异，应用偏方需要注意安全 / 184
119. 误服药物后的急救措施，长期用药应防止机体失衡 / 185
120. 吃药顺天时疗效好，科学服药不良反应小 / 187
121. 西医也“忌口”，西药、食品巧妙搭配可增强药效 / 189
122. 有些药物服用期间不宜饮酒，服药又饮酒十分危险 / 192

123. 调味品不同对药物的影响不同 / 193
124. 正确服药需要注意哪些 / 194
125. 怎样制作和饮服药酒 / 195
126. 中药也有不良反应，中药注射剂不良反应会更甚 / 196
127. 中药的贮藏有讲究，毒性中药使用要慎重 / 198
128. 中成药使用要药证相符 / 200
129. 如何正确选用六味地黄丸、上清丸，六神丸滥用不得 / 201
130. 剩药应如何处理，才不至于埋下隐患 / 203
131. 服用的中药不同，忌口的食物也不同 / 204

八、儿童、妇女及特殊病用药
132. 小儿患病选药、服药有技巧，合理保健很重要 / 205
133. 小儿退热、止咳如何选药，
小儿慎用解热镇痛药和抗菌药 / 206
134. 孕妇用药有禁忌，妇女特殊时期哪些药物应慎用 / 208
135. 感冒用药五忌，选用抗感冒和流感药物要辨证分析 / 210
136. 热伤风要辨明“阴阳”，关节炎中西结合治疗效果好 / 212
137. 高血压的治疗用药要慎选，联合用药降压疗效明显 / 214
138. 慢性乙肝的治疗要防误区，才会有疗效 / 217
139. 结核病应如何治疗才能根治 / 219
140. 艾滋病治疗为什么要用鸡尾酒疗法 / 219

九、正确使用保健品
141. 小孩随意补钙、铁、锌，对健康发育不利 / 222
142. 补肾要辨肾阳虚、肾阴虚，
肾功能不全可补肾的“营养药” / 224
143. 抗衰老的中药、西药各有哪些种类，如何选用 / 225
144. 老年人盲目用药进补危害多，有些人不宜进补人参 / 226
145. 药品和保健品不同，吃保健品也要因人而异 / 228

一、食品、营养保健

1. “口福”不是福，食物太精会损害健康

曾经有这样一个老板，事业成功前他发誓有朝一日要吃遍全城所有名馆菜肴。后来他果然发达了，一家家名餐馆吃过去，并且专拣最贵最好的菜吃。然而，不幸的是，两年后这位“美食家”就患癌症去世了。经医生诊断，问题就在于好东西吃得太多了。生活富裕了，吃点好的，改善一下生活也是应该的。但不应该每餐都专挑好的吃。好的东西吃得太多，造成体内营养过剩，热量过高，自然也会起反作用。

每天摄入的营养应有一定的比例，不可偏食，也不可多食，才有利健康，不至于患病。可惜，那位企业家虽然在物质上富裕了，但他的文化素质却依然停留在原来的水平，只顾吃得痛快，不顾胃肠受害，违反了自然规律。殊不知，高脂肪、高蛋白、高盐食物尽管其营养价值很丰富，口味很好，然而，人体更离不开纤维素及其他“低级营养”。从某种意义上说，营养价值越高的食物吸收得越多，在营养已足够的前提下，这种过多吸收对人体的危害也就越大。从我国几次人口普查情况来看，那些长寿老人多半身居深山，饮食清淡。因此，劝君荤、素不可偏食，勿以餐餐吃荤为乐事，口福不一定是“福”，有时甚至是“祸”。

食物太精，确实危害健康！在我国南方某农村，2004 年的 1～2 月，有 10 多名婴儿由于抽风、昏迷和心力衰竭而住院，经抢救有 4 名死亡。最后证实，原来是由于生活水平提高之后，当地农村普遍食用反复碾了 3 次的精白米，导致存在于米皮之中的维生素 B_1

严重缺失，造成膳食中维生素 B_1 严重缺乏。成年人对营养缺乏耐受力较强，但乳母膳食中维生素 B_1 缺乏会使乳汁中维生素 B_1 不足，最终祸及婴儿。

生活水平提高之后，食物太精成了多数家庭的习惯。这种膳食结构必然会导致肥胖、高血脂、冠心病、脑血管疾病、糖尿病和肿瘤的发病率升高。同时，还会引起某些营养物质的缺乏，出现佝偻病和骨质疏松症，以及儿童缺铁性贫血等。

2. 喝水有学问，喝什么水最好

⑴ 普通水：①井水（泉水）。含有多种矿物质等多种营养元素，比较纯净、卫生，可以饮用。但某些井水由于周围环境被污染而受污染，还有些井水中的某些矿物质，如钙等含量过高，也可影响健康。②河水。含有矿物质等多种营养元素，可以有选择地饮用。③池塘水。含有少量营养元素，但一般污染严重，不宜饮用。

⑵ 功能（加工）水：①自来水。各地由于水源不同，水质及所含的营养元素也各不相同，经消毒、过滤等处理，比较卫生，可以直接饮用。②开水。水煮沸后，能将部分细菌杀死，含有多种营养元素，但水中的杂质仍然存在，因此，开水是相对安全的饮用水。③矿物质水。通过人工添加矿物质来改变水的矿物质含量。这样的水虽然解决了纯净水缺少矿物质的弊端，但其酸度比纯净水更低。④天然水（矿泉水）。对水源的要求苛刻，必须是符合国际标准的地表水、矿泉水，取水区域内必须环境清幽，无污染，pH＞7.0（弱碱性），水温适宜，含有对人体有利的一定量的矿物质元素，且是小分子团水、硬水。这类水富含多种矿物质和微量元素，饮用后对某些人有营养保健作用。⑤电解离子水。普通水经过电解处理而成，又称电生功能水。它是目前推广和研究最为广泛的功能水。根据电解后的 pH 值不同，可分为酸性和碱性电解水。酸性电解水有收敛和漂白作用，对细菌等微生物有杀灭作用，可用于美容、美发和消毒；碱性电解水口感甘甜，一般认为，pH5～10 的弱电解

离子水是适宜人饮用的水。⑥磁化水。水经磁场作用，使水分子结构改变，其水分子渗透性和溶解性都会提高。磁化水被宣传为有软化心、脑血管，防治胆、肾结石的作用，其实际所能达到的功效还有待科学论证和长期实践的验证。⑦纯净水。一般以自来水为水源，把有害物质过滤的同时，也除去了钾、钙、镁、铁、锶、锌等人体必需的矿物元素，而分解的氧、硫酸、硫等酸元素则保留在水中，因而增加氢离子浓度成为酸性水。因宇航员最早饮用这种水，故也称太空水、纯水。有关医学专家曾提出："常喝纯水危害一代人健康。"这是因为纯化只能是相对的纯化，有害物质不可能全部彻底除去；在纯化的过程中，微量元素或其他营养素也会一并丢失，无形中破坏了水本身的营养功能。

⑶喝什么水最好 在生命长期的进化中，人体形成了较为稳定的呈微碱性的内环境。美国诺贝尔奖获得者称，人体酸化是百病之源。英国的研究也表明，孩子大脑皮质的酸性越强，智商越低。因此，喝什么样的水对人体有益，首先是健康观念，不能片面追求水的营养成分。有益健康的水，即没有污染的干净水；含有人体必需的矿物质等微量元素的水；弱碱性水；小分子团水；保持一定硬度的硬水；水中溶解氧（不低于 7mg/L）及二氧化碳适中；活水（营养生理功能没有退化，有生命活力）。当然，从安全角度说，电解离子水、纯化水、矿泉水、磁化水、烧开的自来水都是有保障的。专家建议，平时以喝烧开的自来水为主，适时交替着喝纯净水、矿泉水、离子水，比较有益健康。



4 种水不能喝 ①生水。生水中含有各种各样对人体有害的细菌、病毒和人畜共患的寄生虫卵，很容易引起感染。②老化水。俗称"死水"，也就是长时间储存不动的水。

③千滚水。就是煮沸了很长时间的水。这种水因煮得过久，水中钙、镁等金属成分和亚硝酸盐含量会很高，容易引起亚硝酸盐中毒。④重新煮开的水。有人习惯把热水瓶中的剩余温开水重新烧开再饮，不利健康。

3. 哪些食用油对人体健康有益

食用油不仅是调味品，更重要的是人体必需的营养物质。中国营养学会推荐的食用油摄入量为每人每天 25 克。食用油有动物油和植物油两大类。动物油脂肪含量高，易引起血管病变，宜少吃或不吃。植物食用油的价值主要体现在所含的饱和脂肪酸、单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸三大类脂肪酸的营养成分上。其中茶油、橄榄油及菜子油的单不饱和脂肪酸含量较高，研究表明它可以调节血脂，防止动脉硬化，从而降低心血管疾病的危险；芝麻油、花生油、玉米油、葵花子油则富含亚油酸；大豆油富含两种必需脂肪酸——亚油酸和 α-亚麻酸。它们具有降低血脂、胆固醇及促进孕期胎儿大脑的生长发育的作用。但是，传统食用油品种存在许多难以克服的缺陷，不仅无法满足人体的健康需求，还有可能成为一些疾病的诱因。比如菜籽油、茶油、橄榄油的单不饱和脂肪酸含量高，但亚油酸含量低；大豆油中不饱和脂肪酸含量高，但油酸含量低；粟米油、葵花子油的不饱和脂肪酸含量高，油酸、亚麻酸含量低；花生油、芝麻油的不饱和脂肪酸含量高，亚麻酸含量低。长期食用必然会造成某些营养元素摄入不足或过量，影响人体健康。

食用植物油从品质上可分为三级油、二级油、一级油、精制油（烹调油）、色拉油、调和油 6 种。其中色拉油和调和油是食用油中品质最高的油种，但两者也有区别：色拉油是 100％的优质大豆或菜籽精制而成的食用油。其烟点达 215℃以上，使用时，油烟极少且无异味，不含胆固醇；调和油是在色拉油的基础上适当添加一定

需要全本请访问 www.ertongbook.com

比例的其他油类的风味油。目前，比例合理的调和油是以玉米油、葵花子油、花生油、菜籽油和大豆油等多种植物油为原料制成的，其营养价值较高。

4. 饮酒有讲究，越饮越健康

目前，中国人饮用的酒类大致有 4 种，其所含营养成分各不同。但不论饮用何种酒，超量对身体有害；少量对身体有益，甚至可以延年益寿。

⑴ 白酒：又称烧酒，其主要成分是酒精，度数越高酒精含量越多。白酒是用谷、高粱、麦、甘薯或野生植物酿造。酒精本身就对身体有害，加之其杂质中含有一定的有机酸、高级醇、酯类、醛类、多元醇及酚类等，而且在酿制、包装运输的过程中，也会产生一些有毒物质，如铅等。因此，白酒对人体的健康有很大影响，中毒事故不断发生，宜不饮或少饮。

⑵ 黄酒：也称老酒，含酒精量为 15%～20%。黄酒用糯米或大米、麦曲等为原料酿造，色黄，营养丰富，酒性和缓。主要含有低分子糖（如葡萄糖、糊精）、肽、氨基酸、矿物质、醋酸及甘油，并含有少量的酯和醛。最有名的黄酒是绍兴老酒和状元红酒。黄酒除饮用外，还可配制中药、烹调用。黄酒配药不仅能将药物的有效成分溶解出来，易于人体吸收，还能借以引导药效到达需要治疗的部位。

⑶ 红酒：是以葡萄为原料酿制的酒，一般为紫红色，所以称红酒。红酒中酒精含量为 8%～12%。除了含有维生素、糖及蛋白质三大营养素外，还含有丰富的矿物质。其中铁和维生素 B_{12} 能治疗贫血；红酒还可降低血脂、软化血管，对治疗和预防多种疾病都有作用。

⑷ 啤酒：是用大麦等或啤酒花制成的酒，有泡沫和特殊的香味，味道微苦，含酒精量约为 3.5%。啤酒含有 17 种氨基酸，其中 8 种是人体所必需的。此外还含有维生素 B_1、维生素 B_2、维生素 B_6、维生素 C 以及烟酸和泛酸。啤酒中的 B 族维生素及啤酒花浸

出物可增加食欲，帮助消化和利尿消肿，烟酸则有软化血管、降低血压、预防动脉硬化和冠心病的作用。但饮用啤酒要适可而止，否则会引发肥胖等疾病。



啤酒的种类　①生啤酒、纯生啤酒。又称鲜啤酒，它不经过杀菌，具有独特的啤酒风味。在生啤酒的基础上又有一种纯生啤酒，它同样不经过杀菌，但是在加工过程中需要进行严格的过滤程序，把微生物、杂质除掉，因此存放几个月也不会变质。但由于酒中活酵母菌仍可继续进行生化反应，因而这种啤酒喝了很容易使人发胖，比较适宜瘦人饮用。②熟啤酒。经过杀菌，酒中的酵母菌已被加温杀死，不会继续发酵，稳定性较好，胖人饮用较为适宜。③干啤酒。因使用特殊的酵母使剩余的糖继续发酵，把糖降到一定的浓度之下，故适合怕发胖的人饮用。④低醇或无醇啤酒。低醇啤酒使用特制的工艺令酵母不发酵糖，只产生香气物质，除了酒精，啤酒的各种特性都具备，滋味、口感都很好，其酒精度也控制在 1% 以下。这类啤酒属于低度啤酒，很适于妇女和老弱病残者饮用。⑤运动啤酒。运动员剧烈运动后除了失水，还失去身体里很多微量元素，根据运动员自身情况，在啤酒里面加入运动员需要的微量元素和营养物质，适合做完体育运动之后的人们补充失去的养分。

5. 走出保健九误区，有利人体健康

误区一 体力劳动者无需锻炼

体力劳动多是局部的运动，是身体某部分或某个肌群连续不

断地做某种单调的重复运动，因而人体不能得到充分的全方位的活动锻炼，这种全身不均的动作是达不到锻炼目的的。因此，体力劳动者也要进行适当的体育锻炼。

误区二 疲劳后才休息

不少人工作起来夜以继日，直到疲惫不堪后才休息。长期下去，会使人积劳成疾。许多知识分子英年早逝，就是这一原因引起的。正确的做法是即使还没有感到疲劳也稍作休息，这是预防疲劳过度、保持精力旺盛的诀窍。比如可伸伸臂、弯弯腰、哼哼歌曲、听听音乐等，争取时间适当小憩。

误区三 :多吃植物油可预防动脉硬化

植物油有较好的降血脂作用，适量食用确实有一定的预防动脉硬化的作用。但单纯地、过多地吃植物油，对健康同样不利，因其富含不饱和脂肪酸，多余的油脂会在体内氧化成过氧化脂，有促进癌细胞生长的作用。研究表明，素食者心血管疾病的发生率与非素食者并无差别，而膀胱癌、乳腺癌的发生率却明显高于非素食者。特别是非精炼油，如花生、玉米油中混有的强致癌物黄曲霉素、棉籽油中的棉酚等均可使人中毒；菜籽油中的芥酸，经消化酶分解吸收进入血液后，容易使血管壁增厚及心肌脂肪沉积而发生病变，加重心血管系统的负担。故高血压、冠心病及动脉硬化者应尽量少吃非精炼的菜籽油，可多食一些鱼油，对心血管系统更有保护作用。

误区四 :鸡鸭肉应连皮带肉一起吃

家禽肉在美国和欧洲被认为是最不健康的食品。美国心脏协会建议，如果人们想食用鸡鸭肉的话，必须去皮，并把脂肪去掉只吃肉。

误区五 :高血压和冠心病病人不宜吃蛋黄

研究证明，每天吃 1～2 个鸡蛋，人体从其中吸收的胆固醇是有限的。其实，蛋黄中的卵磷脂是一种血管软化剂，它会将血液中的胆固醇与脂肪颗粒变小，使之悬浮在血液中，降低胆固醇沉积于血管壁的机会。当然，这决不意味着吃鸡蛋与蛋黄多多益善，只要

没有慢性肾功能不全，一般中老年人每天吃 1 个鸡蛋是不会使胆固醇增高的。

误区六：多食骨头汤对骨折有益

不少人认为，骨折后应多喝些骨头汤，觉得这样能使骨折愈合得更快。而科学研究却发现，骨折后骨头汤喝得越多，骨折愈合的速度反而会变得越慢。因为骨的再生，主要靠骨膜与骨髓的作用，而这只有在增加骨胶元的条件下才能更好地发挥作用。骨头汤主要能补充钙与磷，而大量补入的钙、磷，会使骨质的无机成分增高，比例失调，阻碍骨折的早期愈合。骨折后适当吃点猪皮冻、猪蹄之类，因含有骨胶元，倒可以对骨折愈合有些帮助。

误区七：多食糖可为肝炎病人护肝

专家指出，肝炎病人过多吃糖反而会加剧病情。因为糖主要在肝中代谢，其中间产物磷酸丙糖可转化为损害肝脏的毒物。血液中若含量过多，可使肝炎病情加重，甚至出现腹泻、胃纳差等症状。此外，肝炎病毒可侵犯胰腺，使胰岛素生成减少，体内正常糖代谢发生障碍，过多的糖还可诱发糖尿病。当然这并不意味着肝炎病人不能吃糖，只是适量。

误区八：含钙食物对肾结石不利

由于不少肾结石是由钙质所形成的，所以有人认为肾结石病人不宜食含钙丰富的食物。美国哈佛大学的科学家对 4 万余人进行为期 4 年的观察研究发现，高钙饮食实际上有利于防止肾结石的形成。钙摄入最高与最低者相比，前者患肾结石的可能性要比后者低 34%。所以科学家们提议，尽管对钙的作用存在怀疑，但成人仍应按每天 800 毫克、孕妇及乳母每天 1 200 毫克标准补钙。

误区九：多吃动物睾丸可提高性欲

人们常用动物睾丸、麻雀肉来治疗性欲低下、性功能障碍等疾病。其疗效的产生与动物睾丸、麻雀肉均为高蛋白、低脂肪的食物密不可分。研究表明，持续食用低脂肪、高蛋白的食物，能使人在 6 周内增强性欲和改善性生活。

6. 孩子营养不良、厌食的原因与预防

⑴ 五大因素造成孩子营养不良：①习惯因素。有的孩子吃饭时喜欢边吃边玩或吃吃停停，有的却狼吞虎咽。②环境因素。孩子进食时，所处的环境应以安静、愉快为好，心情不能紧张，但也不能兴奋。③感情因素。在吃饭时，家长应该为孩子建立一种亲切融洽的氛围，不能在吃饭时动辄训斥孩子，以免造成孩子情绪的波动。④体质因素。研究表明，儿童精力旺盛的时候，食欲好，消化能力也较强。⑤文化因素。“营养盲目”在我国，特别在农村是一种普遍现象。不少家长只凭传统习惯和自己的主观想像行事，不自觉地限制了营养的摄入。

⑵ 小儿厌食：引起小儿厌食的主要原因是不良的饮食习惯。如每年的 4～5 月是孩子生长最快的时期，于是家长就拼命给孩子“灌”营养，高蛋白、高糖饮食，以为这样能让孩子长得更快。事实上恰恰相反。有的孩子喜欢饭前吃糖果等零食，以及进餐不定时，也能让孩子没食欲；气温及空气湿度过高可影响神经调节功能、消化液的分泌及幼儿的情绪变化，也可使食欲下降。幼儿的消化能力本来就有限，且不能自我调节，若补充营养不当，久而久之就会出现胃肠功能失调，导致厌食症。厌食症会对幼儿的生长发育产生不利影响，严重时还会使生长发育停滞、脏器萎缩，甚至危及生命。因此，应尽快调理。注意膳食平衡，荤素搭配，多吃些粗粮和水果、蔬菜，针对幼儿的口味变换菜的品种，节制零食和甜食，少喝含糖饮料；保证充足的睡眠，多进行户外活动。全面检查，排除可导致厌食的慢性疾病。

7. 孩子高矮与激素有关，促使孩子长高的办法

一般婴儿出生时身高是 40～50 厘米，到 20 多岁时，就长到初

生时的 3 倍多，达到 150～180 厘米。

⑴ 孩子高矮与激素有关：人体生长的原因主要是体内的一些内分泌，如垂体、甲状腺、胸腺和性腺等物质的作用。

垂体是人体最主要的内分泌腺，它主要分泌人体生长激素等，对人体生长发育、新陈代谢都起着重要的调节作用。生长激素分泌过多，就会长成巨人；生长激素分泌过少，就会成为侏儒；甲状腺是人体最大的内分泌腺，它主要分泌甲状腺素，促进新陈代谢，促使骨骼与生殖器官的发育。甲状腺素分泌过多，小孩就会长得过高；甲状腺素分泌过少，人就长不大，矮小而不成熟；如果性腺发育太快，人的身高就猛长；胸腺萎缩太早，孩子的身高就会低于平均高度；如果性腺发育较迟，胸腺延迟萎缩，人就会长得比较高。

一般来说，人的生长发育期在 11～20 岁，女孩在 11～12 岁左右开始发育，男孩大概要比女孩晚 2～3 年。男孩的生长发育期虽然开始的晚，但是生长速度却超过女孩，而且结束得也较迟，所以男孩一般比女孩长得高。

⑵ 孩子身材矮小的原因：遗传、原发性生长激素缺乏或不足；一些慢性代谢性疾病，比如甲状腺功能低下、青春期提前及性早熟都会造成身材偏矮。一般而言，在出生后的第一年孩子的身高会增加 25 厘米左右，第二年会增加 10 厘米，2 岁以后，孩子会以每年 5 厘米左右的速度长高，一直持续到青春期，在青春期孩子每年会增高 10 厘米左右。因此，家长应该在孩子很小时就观察其身高变化，若发现一年内孩子增长不到 5 厘米，就应该意识到孩子可能是缺乏营养或患有其他病症，要及时寻求医生的帮助，尽早诊治。



不管是哪种原因引起的矮小，基本都是可以治疗的。不过需要提醒的是，孩子个子矮不能吃所谓的增高药品，市场

需要全本请访问 www.ertongbook.com