

# 《反省自以为是的168个健康误区》

## 图书基本信息

书名：《反省自以为是的168个健康误区》

13位ISBN编号：9787510404399

10位ISBN编号：7510404398

出版时间：2009-8

出版社：新世界出版社

作者：王丹

页数：211

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《反省自以为是的168个健康误区》

## 前言

你知道吗？有很多我们自以为很正确的健康理念，原来是错的；有许多我们原来一直遵循的健康法则，却给我们的健康带来了不利的影响。伪装的健康守则，比害人的毒药更容易伤害到我们，因为它具有很大的欺骗性，让我们如飞蛾投火般撞上去。有些常见的说法，例如：光吃饭不吃菜可以减肥、常喝骨头汤可以补钙、打呼噜就是睡得香、豆腐吃得越多越健康、口腔溃疡就是“上火”了等，这些都是些误导人的健康法则。我们之所以对它深信不疑，除了我们的认知能力有限外，还与传统习俗、舆论误导、不实的广告宣传等因素有很大的关系。因此，我们在接受各种各样的健康知识时，一定要注意那些健康陷阱，去芜存菁，去伪存真。对于我们原来一直信守的一些健康理念，也要反思一下，它们究竟是正确的吗？如果你并不具备专业的医学知识，那么你需要这方面的专家来为你提供服务，最好还是贴身的、随时随地可以咨询的。现在你找到她了，这就是《反省自以为是的168个健康误区》一书。本书正是从识别健康误区、掌握科学方法的角度出发，从多方面展示了“认识不足反误事，习惯不当反受害”的生活常识，警示大家要及时反省一些自以为是的健康误区。本书系统地向大家介绍了在日常生活中，哪些认识是不正确的、哪些习惯是不科学的，我们又该如何走出这些健康误区，科学、合理地对待各种生活细节问题。

# 《反省自以为是的168个健康误区》

## 内容概要

《反省自以为是的168个健康误区》从家庭生活的实际需要出发，从大众性、实用性、科学性着手，精心归纳了日常生活中最常见的168个我们常常自以为是的健康陷阱，并通过科学的分析和通俗的讲解，指出正确的做法，希望它能帮助各位读者朋友改变不科学的生活习惯，轻松地走出健康误区，走向健康，走向幸福！伪装的健康知识，比害人的毒药更容易伤害我们，因为它具有很大的欺骗性，让我们如飞蛾投火般自己撞上去。

这是一本有关现代家庭生活细节与健康常识的科学指南，更是日常保健的“百宝箱”。拥有它，您就能从容不迫地解决生活中经常遇到的棘手难题，重视那些本不该忽略的生活细节，在忙碌的生活中找到一把开启健康之门的钥匙。

# 《反省自以为是的168个健康误区》

## 书籍目录

误区1：长期使用药物牙膏能防治牙病  
误区2：“饭后百步走，活到九十九”  
误区3：不痛不痒就是健康  
误区4：午餐后抓紧时间小睡一会儿  
误区5：老年人记忆减退是正常现象  
误区6：蒙头睡觉对健康没有影响  
误区7：睡觉姿势对健康的影响不大  
误区8：酒只要不与药同服就没事  
误区9：经常吃绿色食品有益健康  
误区10：饭后喝茶有助消化  
误区11：糖尿病患者可以放心地食用木糖醇  
误区12：豆腐吃得越多越健康  
误区13：食物要趁热吃  
误区14：腌熏制品只要不变质就不会危害健康  
误区15：长期服用蜂胶产品有益健康  
误区16：打呼噜就是睡得香  
误区17：口腔溃疡就是“上火”了  
误区18：牙疼不是病  
误区19：冬季锻炼不用防寒  
误区20：喝凉水、凉饮料更解渴  
误区21：早晨是喝牛奶的最佳时间  
误区22：浓茶解酒很安全  
误区23：经常揉膝盖可以保养膝关节  
误区24：饭后吃水果有助消化  
误区25：水果吃得越多越好  
误区26：吃饭时可以看电视  
误区27：小区健身器械都适宜老年人使用  
误区28：饮料好喝又补水  
误区29：老花镜可以随意佩戴  
误区30：饭后一支烟，赛过活神仙  
误区31：清晨是锻炼的最佳时间  
误区32：“高枕”无忧  
误区33：睡眠时间越长越好  
误区34：人人都应该午睡  
误区35：熬完夜只要补觉就行了  
误区36：午餐凑合晚餐补  
误区37：多看电视不会影响健康  
误区38：夏天“光膀子”睡觉易散热  
误区39：电热毯不存在健康隐患  
误区40：卫生纸一定很卫生  
误区41：居室内养花越多越好  
误区42：冬季不宜开门窗通风  
误区43：上厕所时可以看书读报  
误区44：看书时光线越强越省力  
误区45：水龙头隔夜直接用也无妨  
误区46：按摩器老年人皆宜  
误区47：孩子吸吮手指是正常现象  
误区48：越贵的化妆品对人体的健康伤害越小.....

### 章节摘录

误区71：心理疲劳只会导致心理疾病随着社会的进步、经济的高速发展和生活节奏的加快，我们的工作压力也越来越大，太累、太疲劳已经成为人们的“流行词”了。每当感觉自己很疲劳时，很多人只是用休息、睡觉或旅游等方式，试图缓解心理疲劳，以为心理疲劳不会对健康造成威胁。殊不知，心理疲劳正在成为危害现代人健康的“隐形杀手”。据有关心理学研究表明，心理疲劳是由于受到长期的精神压力、反复的心理刺激，以及紧张、犹豫、困惑等复杂的恶劣情绪的影响逐渐形成的现象。如果得不到及时的疏导化解，久而久之，在心理上就会造成心理障碍、心理失控，甚至心理危机等后果；在精神上也会造成精神恍惚、精神萎靡，乃至精神失常等后果。不仅如此，长期的心理疲劳，还可以导致多种身心疾病，如紧张不安、动作失调、记忆力减退、失眠多梦、注意力涣散、工作效率下降等，严重时还会引发诸如偏头痛、荨麻疹、支气管哮喘、高血压、缺血性心脏病、消化性溃疡、月经失调、性欲减退等疾病。【专家建议】心理疲劳不是一个小问题，千万不能掉以轻心，一旦由于心理压力大而感到疲惫不堪的时候，必须进行积极的心理调试和心理治疗。首先，应该找出导致心理压力的主要诱因，如工作压力大、人际关系不顺利、家庭不和谐、身处逆境等，一定要尽量放开心胸，将那些烦恼的事情抛开，等到心理状态恢复之后再考虑对策。其次，要学会自我调节。关键在于平时要养成开朗、乐观的性格，当遇到一些令人烦心的事不能改变时，最好还是面对它，这并不意味着懦弱，反而说明你有勇气、有信心，应避免那些无休止的、让人筋疲力尽的苦思冥想和不切实际的幻想，这是节省心理能量、减少心理疲劳的最佳方法。另外，要积极主动地适应环境。对自己所处的环境不满意或遇到困惑、挫折时，一些人常常会产生忧郁、焦虑、悲痛等不良的情绪，失去心理平衡。这时应采取积极的态度，疏导情绪，调整自己对现实的期待，使自己能够面对现实，以积极的态度适应环境和处理问题，加强自己的耐受力。

误区72：洗澡越勤越健康如今，随着生活水平的提高和居住环境的改善，许多家庭都具备了每天洗澡的条件，很多人现在已习惯每天洗一次或两次澡，以为洗澡越勤越卫生，更有利于健康。其实，这是一种生活误区。医学专家认为，洗澡过勤也会导致的一些皮肤疾病，其中最普遍的就是总感觉皮肤瘙痒。有些人会有这样的疑虑：“勤洗澡只会更加卫生，为什么会引起皮肤瘙痒呢？”其实，我们的皮肤表面是角质层，自动脱落的角质层和皮肤汗液混合的皮垢不会很多，每天洗掉这部分皮垢，对皮肤具有一定的保护作用。但是，如果洗澡过勤，再加上很多人担心洗得不够彻底，用洗澡巾反复搓洗，这样就会对角质层造成严重的损害，其保护皮肤的作用也就失去了，而且皮肤细胞内的水分也很容易蒸发掉，导致皮肤越来越干燥。这种情况就是中医所讲的“燥则生风，生风则痒”，这里的“风”就是指一种病因，在身体内游走不定，从而导致皮肤瘙痒。洗澡过勤的人都会有这样的感受，瘙痒往往是不合时宜地袭来，而且是奇痒难耐，为生活带来诸多的不便，比如在开会、演讲或会见客户的时候，突然会感觉身体的某个部位奇痒，当时又不方便抓挠，只能强忍着，而一旦回到家或只有自己一个人的时候就迫不及待地开始抓挠，恨不得把皮抓破了才痛快，但是抓得过重常常会导致皮肤起一些小疙瘩，如果不小心真的抓破了皮肤，则很容易受到感染，后果就会更加严重。令人担忧的是，很多人还会误以为皮肤瘙痒是个人的卫生没做到位的表现，于是，澡就洗得更勤、更彻底，觉得这样才能缓解瘙痒的症状，结果皮肤的瘙痒程度反而加重了。实际上，当皮肤出现瘙痒的时候，用力抓挠、勤洗澡、用热水烫皮肤等解痒方法都是不正确的，这只会不同程度地对皮肤造成更大的伤害，反而加剧瘙痒程度。不仅如此，这些做法还容易造成细菌和寄生虫寄居，甚至会引起皮肤发炎、溃烂等其他疾病。另外，有些“每天洗澡族”是到了一定的时间或环境下才会感觉某个部位瘙痒难忍。这样的情况通常是心理因素所致。比如，常常是在家或一个人的时候才会感觉奇痒，因为这时没有了不方便因素的制约，可以随意抓挠，医学上称这种现象为“皮肤神经官能症”。【专家建议】每当感觉皮肤瘙痒时候，最好的方法是用浸了凉水的毛巾冷敷瘙痒的部位，以化解瘙痒。如果是由于心理因素而导致瘙痒的人，应该注意自我克制，到了痒的时间或环境，应该尽量分散注意力，强迫自己不去想。需要提醒的是，对于那些必须坚持每天洗澡，无法改变这个习惯的人而言，就要特别注意洗澡的方法。首先，应该注意水温的问题，水温以24—29为宜。如果水温过高，皮肤表面的油脂就很容易被破坏，毛细血管扩张，加剧皮肤干燥的程度，给皮肤造成损伤，同时，还会增加心脏负担。当然，洗浴的时间不宜过长，盆浴20分钟，淋浴3至5分钟即可，否则很容易造成皮肤表面脱水。其次，如果皮肤不是很油的话，建议选择中性的浴液和香皂为佳，但不必天天用，隔两三天用一次就可以了。而且，在身体上停留时间不要过长，一定要冲洗干净，否则会伤害皮肤。洗完澡后，应该全身涂抹润肤露，这样可以锁住皮肤表面的水分，有效地缓解干燥瘙痒。另外，出现瘙

## 《反省自以为是的168个健康误区》

痒的情况，还应该注意饮食问题，要尽量少吃牛羊肉、葱、蒜等辛辣食品，同时，还要少喝酒、少抽烟。一旦在调整洗澡次数和洗澡方法之后，发现皮肤干燥瘙痒的程度还没有得到缓解的话，最好还是请医生对皮肤进行诊断，以便对症下药。

# 《反省自以为是的168个健康误区》

## 编辑推荐

《反省自以为是的168个健康误区》：光吃饭不吃菜可以健康减肥？常喝骨头汤可以补钙？打呼噜就是睡得香？豆腐吃得越多越健康？口腔溃疡就是“上火”了？不痛不痒就是健康？……你知道吗？有很多我们自以为很正确的健康理念，原来是错的；有许多原来一直被我们所遵行的健康法则，却给我们的健康带来了不利的影响。我们在接受各种各样的健康知识时，一定要注意那些健康陷阱，去芜存菁，去伪存真。对于我们原来一直深信不疑的一些健康理念，也要进行一下反思，它们究竟是否正确？

# 《反省自以为是的168个健康误区》

## 精彩短评

1、 201507

# 《反省自以为是的168个健康误区》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)