

<<你知道的都是错的>>

图书基本信息

书名：<<你知道的都是错的>>

13位ISBN编号：9787807534471

10位ISBN编号：7807534478

出版时间：2009-2

出版时间：哈尔滨出版社

作者：叶轻舟

页数：175

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：<http://www.tushu007.com>

<<你知道的都是错的>>

前言

体的损害也就越大。

健康之路，请直行 人们常说真理和谬误之间只有一线之隔，问题就在于你究竟选择站在线的哪一边。

对许多看似简单的问题，人们的认识可能并不如自己所想的那样全面与正确。

就像很多人自认为正确无误的生活习惯和常识如果无法操作只能与追求健康的初衷南辕北辙。

健康的前提是要秉持正确的保健养生观。

作为人体这架结构复杂、运转灵活的“机器”来说，真正的主人只能是人自身，没有任何人比我们自己更了解自身的身体状况，也没有任何人能代替我们对自己的身体负责。

古希腊的“医学之父”希波克拉底曾鲜明地提出了“病人是病人自己最好的医生”的观点；中国传统也历来推崇“天人合一”及“四时有序”的养生疗法。

可见无论是东方还是西方的保健养生观，都承认人体自身在保健养生方面所能发挥的神奇作用。

如果人们过多地把健康的希望寄托在医生、补品、药物身上，而忽视人自身的能动作用，实际上只是一种舍本逐末之举。

健康也决定于点滴的生活细节和生活习惯中。

人们常常忽视那些可能对身体健康造成影响的生活细节，放纵自己的不良嗜好，理所当然地按照某种惯性去生活。

错误的生活习惯一旦养成，时间越长对身体的损害也就越大。

<<你知道的都是错的>>

内容概要

人们对健康的关注越少，失去健康的可能性就越大。

疾病起因于无知，健康得益于觉悟。

人们应始终铭记：健康才是人生最宝贵的资产，关爱健康更是人们付出最小却回报最大的最智慧的投资。

对于怎样才能拥有健康，人们存在着大量的认知误区和错觉——那些你知道却不懂得，那些你懂得却做错的，那些你做错却不知错在哪里的，那些你看似正确却谬之千里的……人们如此渴望健康，而行动却常因错误的知识而与追求健康的初衷背道而驰。

为此，本书将带你从根深蒂固的错误健康观中走出，将习以为常的错误习惯“所知反正”，在似是而非的健康常识里去粗取精，从而使你走上一条更为正确、直接、易行的健康之路。

<<你知道的都是错的>>

书籍目录

生病才需要看医生凡事听医生的不会错头痛医头，脚痛医脚药物让人体健无忧吃巧克力会发胖口感香浓的牛奶就是好牛奶刚烤好的面包新鲜又好吃纯天然食品对人体绝对无害葡萄皮不能吃直接用自来水煮饭早晨起床后喝一杯淡盐水有益健康边炒菜边放盐可提味汤煮得越久，营养越丰富吃鸡蛋会使胆固醇升高炒鸡蛋故味精可增加鲜味茶叶蛋好吃有营养毛蛋大补可以多吃牛奶加鸡蛋是最好的早餐用豆浆冲鸡蛋尽享两者营养高蛋白饮食有利健康喝牛奶会使胆固醇增高烂水果不烂的部分可以食用吃生菜沙拉可以减肥水果比蔬菜更有营养-水果汁多喝点也没害处用鲜橘子皮泡水代茶饮蔬菜生吃比熟吃更健康-小火炒蔬菜最健康盛夏多吃苦味食物败火多吃菠菜能补铁芹菜叶不可食用没有咸味的食物不含盐瘦肉不含大量脂肪吃肥肉对身体一点好处也没有小孩多吃肉有利于长身饰经常吃红肉让身本更强壮海鲜生吃营养不流失炒猪肝一味求嫩鱼吃得越多越好禽畜和鱼的“头”多吃无妨老母鸡大补食用油煎炸后重复使用无碍食物发霉变味不要紧，晾晒加热后还能吃多吃粗粮对身体有益无害做菜多放调味料才好吃多吃大蒜对身饰有益无害多吃辣椒拥有健康食醋有益健康，多吃一点没关系汤泡饭有益消化少吃一顿没关系，饿了去吃就行饱食才能身体强壮狼吞虎咽吃得香长期吃素对老年人有好处骨折患者要多喝骨头汤喝肉骨头汤补钙效果好喝姜糖水能治感冒饮茶会使皮肤变黑……

<<你知道的都是错的>>

章节摘录

生病才需要看医生 病找医生，要治疗疾病最好是在医院接受护理。

这似乎成了人们的惯性思维。

不过，如果你只在生病时才去找医生，不就等于你把自己的健康与生命交到别人的手里了吗？

在传统思维中人们一向只注重治疗，总是等到生病时才去看医生。

大多数人往往忽视预防性养生和持续性养生的重要，其实这才是有效维持自己身体健康的基本要素。

如果你忽视了自己的健康，那么身体难免就会在无意中被一些疾病侵入。

几乎所有的医院大夫和有关专家都谈到过预防保健的重要性，纠正过“生病才看医生”的错误观点，强调“没病要先防病”。

因为实际上一分预防胜于十分治疗。

预防并不单单指的是行动上的，而首先应该是观念。

很多人对自己的身体健康不重视。

对于身体上的不适，总还想象自己能扛过去，因此常常会贻误治病良机，更为严重的甚至会失去生命。

从某种角度来看，许多人不是死于疾病，而是死于无知。

所以人们应该对自身的健康状况有一定的客观了解，特别是有家族遗传病史的人，即使自己还没有疾病先兆，也应重视对这种遗传病的预防，注意饮食、定期检查、家中准备一些急救药品等等。

还有，就是要特别重视自己的身体检查，防止“过劳死”。

所谓的“过劳死”，一定是有潜在的疾病，而劳累过度只是一个导火索。

这些潜在疾病，在发病前有时候没有先期症状或先期症状很少，所以大多数猝死者平时的身体状况表现都很正常，看起来完全是个健康人。

如果平时就养成定期检查身体的习惯，及时掌握自己的身体变化，就能最大限度地发现身体中的隐患，做到早发现早治疗。

根据调查，许多人身体出现不适时，近50%的人不是在第一时间看医生，而是在家自我诊治，甚至是绕过医院直接去药店买药自己治疗。

这现象的背后存在着许多不安全的因素。

有数据显示，在中国每年有上百万人存在滥用药物现象，数万人死于药物不良反应。

因此，当人身体出现不适时决不能盲目自行服药，而应及时就医。

在国外，很多人都有自己固定的私人医生，作身体检查或是保健咨询是常有的事。

这对于国人的健康保健观念的转变应该有着很大的启示作用：看医生并不是一定要等生病了才去，懂得呵护自己也是懂得生活、懂得健康真谛的一种重要表现。

凡事听医生的不会错 很多人常以为自己不舒服去医院看病就行了。

“你比医生还高明吗？”

”这是他们的口头禅。

然而事实上，医生对患者来说“有时是治愈，常常是帮助，却总是安慰”。

一旦患病，人们在相信医生、相信现代医疗技术之余也应当看到，医生和医疗技术都不是万能的，现代医疗技术上还有许多的医学难题有待解决。

你不能把你和你家人的健康完全寄托在医生身上，而要有自己的判断力。

古希腊“医学之父”希波克拉底曾精辟地指出：病人就是病人自己的医生，如果你自己有强大的抵抗力，将对预防、抵御和治疗疾病起到事半功倍的效果。

因为人的自疗能力实际上跟我们的大脑思考能力一样，都是一种不进则退的能力。

使用得多并且经常使用，就会增强这种能力，反之就会削弱这种能力。

不要奢望有什么“手到病除”的“神医妙药”。

能够“手到病除”的“神医妙药”，是“跳大神”的迷信而不是医学科学。

现代医学技术无论怎样进步也总是会有许多问题无法解决，不要奢望医生在很短的时间内就能够确诊你的疾病，有个别疾病恐怕到死都难以确诊。

<<你知道的都是错的>>

医生是人不是神，医生的思维也可能会犯错，因此不要绝对信任医生的诊断和治疗方案。

一个好医生的犯错概率也许只有1%，但对你而言就是100%。

对于重大疾病的治疗，多看几个医生，也是一个减少误诊情况的明智的方法。

健康的大忌是无知和盲从。

有学者说：“成为一名独立思考的医疗消费者，要学会如何与医生打交道，适当地提问，了解在服药的同时需要注意什么，这样才能最大限度地正确发挥医院和医生的作用。

”这样的医疗消费者也被绝大多数庸医所欢迎。

曾有过一项针对医生的调查：“完全服从医嘱的患者是聪明的患者吗？”

”有70%的医生认为“不完全是”。

医生们认为，完全服从医嘱的患者往往忽视了自己能够主动参与的部分，有些盲从，患者和医生应该有效互动。

医患沟通既是治疗的需要，也是医务人员和医学科学发展的需要。

因此，如果你想做一个聪明的医疗消费者就应该做到如下几点。

1. 了解身体。

对自己身体的一切异常现象都很敏感，并学会观察和记录。

例如很多时候我们会感觉胃疼，平时不注意也就过去了。

一旦病到要见医生，你只说这一个症状，他就会让你先作各种检查，因为他无法判断这疼痛是什么引起的，胃溃疡还是胆囊炎（胆囊位于胃附近，很容易被误诊为胃病）。

如果能很清楚地说明疼痛史，就有助于医生快速判断病情。

2. 学习一些科学的健康知识。

了解基本医学术语是非常重要的，比如你知道什么是跳痛吗？

压痛？

反跳痛？

抽时间了解一些医学健康知识，学会用最基本的医学知识来指导自己去看病就医，处理自己的小病小恙。

只有这样，你生病看医生时，才能充分地表述清楚病因和症状。

3. 掌握一些必备的自救技巧。

家中有老人的朋友一定要知道“中风的三个问题”，中风是老年常见病，一旦医治延迟就会导致偏瘫。

因此，当我们看到老人跌倒时，不要急于去扶他起来，而应赶紧问他三个问题：“你能微笑一下吗？”

”“你能把双手举过头顶吗？”

”“你能说一句简单的话吗？”

”如果他做不到，你一定要赶紧叫救护车。

4. 有疑问一定要问清楚，不要只听结论。

要向医生问清楚原因：我为什么会得这样的病？

主要的外因是什么？

目前处于何种状态？

得了这个病后平时要注意什么？

不要怕麻烦，你支付了诊金，他应该回答你。

头痛医头，脚痛医脚 常言道：头痛医头，脚痛医脚。

意思是说哪里有问题就要对症下药。

可如果仅仅局限于“头痛医头，脚痛医脚”那就大错特错了，因为生命是一个复杂的有机体，如果无视生命的整体性“头痛医头，脚痛医脚”并不一定能找到真正的病根，比较科学的方法是通过全身治疗来治愈某一部位的疾病。

人体的神经、免疫、内分泌系统功能就如树根树干一样，复杂而缜密。

“头痛医头，脚痛医脚”往往采用的是抑制、围堵的方式，忽视人体自身免疫力的重要作用，从而导致人体健康防线的全线崩溃，严重的还会影响患者的生命安全。

<<你知道的都是错的>>

现代医学的治疗方法： 1. “关门留寇”——抑制 “关门留寇”的意思是发现强盗进屋时把门堵死，结果往往造成无谓的损失或伤害。

现代医学一味用药物来阻止人体的自然排毒现象，而无知的患者常因为抑制排毒而不必痛苦就以为治好了病，结果让毒素留在体内继续危害人体，这何异于“关门留寇”呢？

殊不知不愿忍受短暂的排毒痛苦而采用这种违反自然的抑制方法会使人付出更大的代价。

2. “掩耳盗铃”——止痛 疼痛只是人体有了病变向大脑发出的求救讯号而已，高血压、高血脂、高血糖等症也是人体失调的讯号，可现代医学却将大部分精力用在消除讯号的工作中。利用药物麻痹人体的神经系统，破坏人体的免疫调节系统，让人体无法发出讯号，而误以为疾病已痊愈。

就像某处发生火灾警，而现场人员只是把火警电源拔掉或砸坏报警器一样，因得不到支援而酿成大祸。

人体有病情都会向大脑发出讯号，结果人们却消除讯号、欺骗大脑，使大脑不能及时调动免疫系统来抗病，以致病情加速加重。

3. “李代桃僵”——代打 现代医学的代打，正如日本著名的医学教授片濑淡所说：“现代医学一味降低人体本能，而将人生存的基本能力置之脑后！”

如感冒就用抗生素来代替人体消灭病毒，糖尿病就用降糖灵或胰岛素来代替胰岛的胰岛素分泌，尿毒症就用血液透析机来代替肾脏消除血液中的毒素（洗肾），还有氧气净血等代打手段，长期使用の結果将导致人体机能的衰退，何来健康长寿？

4. “削足适履”——切除 淋巴是人体最后的一道防线，人体因免疫力低而导致淋巴发炎求救，结果现代医学无法增强人体免疫力，反而将淋巴切除了，导致人体免疫能力的大大降低而变得体弱多病。

如胃肠溃疡，手术开刀后仍然溃疡，结石手术清除后再长，可见切除并非上策。

如癌症病变时，人体的自然防卫本能会形成薄膜将癌变之处团团包围以防扩散，而病理检查中使用的穿刺、开刀切除等方法时常让癌毒外流转移，全身各处一旦发生癌变很难救活。

对于癌症最难忍受的剧痛，现代医学将癌变传到大脑的神经切除。

用现代医学来帮助治疗，结果越帮越忙，本想延长寿命的结果却是加速死亡，这与“削足适履”何异！

现代医学有偏见，传统医学有固执，不可一概全信，自己要有对事物本质的清醒认识。

中西医之间不应相互排斥，而应互补：用西医救急（暂时控制和缓解），用中医来调理。

身体确实不舒服又查不到病因就赶快均衡自己的营养饮食，调整生活作息，适当进行放松身心的运动，多注意睡眠休息，多保持开朗心情。

这样才能保证人体这架大型机器能够正常而有规律地运转。

药物让人体健无忧 在人们的潜意识里，生病用药无非就是想请药物来帮忙，祛除病痛。

但是药三分毒，如果把病痛看成是入侵者与免疫系统之间的一场战斗，那么药物就是人们请来帮忙的援兵，但请这个援兵是有附加条件的——在帮忙的同时，药物还会产生副作用，有时这些副作用比需要用药物治疗的那些情况更危险。

<<你知道的都是错的>>

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:<http://www.tushu007.com>