

<<生活中不可不知的285个错误常识>>

图书基本信息

书名：<<生活中不可不知的285个错误常识>>

13位ISBN编号：9787505889484

10位ISBN编号：7505889486

出版时间：2010-3

出版时间：经济科学

作者：张璟

页数：258

字数：210000

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>

<<生活中不可不知的285个错误常识>>

前言

有这样一则寓言故事：有个农夫养了几头骡子和一群猪。

一天，小骡问大骡：“妈妈，为什么猪们不用干活，吃饱了就可以去睡觉，而我们每天要干那么多的活，还常常挨主人的鞭子？”

”大骡低头看着小骡，温柔地说：“孩子，我们只需要干好自己的活，其他的事我们无须理会。”

”“为什么？”

”小骡迷茫地望着妈妈问道。

“迟些日子你会明白的！”

”大骡答道。

小骡虽然不解，但也只好低下头继续拉磨。

日子一天天地过去，转眼间半年过去了。

一天中午，农夫带来个屠夫，走到猪舍前指着其中一头猪说：“就这头吧！”

太大了就不值钱了。

”不一会儿，猪舍里传来了惨烈的嚎叫声，震惊了整个农庄。

小骡颤抖着身子小声地问大骡：“妈妈，平时主人对猪那么好，为什么现在又要让屠夫来杀它们？”

”大骡沉思了一下，平静地说：“孩子，你要知道，一个人若是什么都不做，一味索取，而不思付出是活不长的！”

”当看到这则寓言时，你是否会佩服大骡的智慧？

但也许我们犯了一个常识性的错误。

这则寓言可靠吗？

如果可靠，那么有骡妈妈吗？

骡子会生育吗？

在我们的生活中，我们经常犯这样或那样的错误，我们是否知道？

比如，不少人认为饮用纯净水是最健康的，殊不知人体体液的pH值在7.35~7.45之间，即摄人体内的水分以弱碱性较佳。

更为重要的是，纯净水通常是靠反渗透技术处理制成的，这种方法虽然能有效去除细菌和有机物等物质，但也会去除水中的钙、镁、锰、锌、硅等矿物质和微量元素。

因此，这种纯净水基本上是没有矿物质和微量元素的“软水”，长期饮用，会大大增加心脏病和心血管疾病的发病几率。

比如，很多人认为只有女性才有更年期，其实40岁以后的男性也会面临更年期的种种困扰，这是因为男性荷尔蒙的水平下降所致。

当男性荷尔蒙水平降低时，受影响的器官功能会相应降低，引发多种病变而产生男性更年期。

潮热、阵汗、失眠、焦虑、抑郁、记忆力下降、缺乏自信和活力、体能和精力下降、腹型肥胖、性功能减退等这些都是男性更年期的典型症状。

又如上面的寓言，其实骡子是马和驴的“混血儿”，绝大多数是母马和驴交配所生的小驹。

而骡子这种“混血儿”，无论公骡和母骡，生殖系统在构造上虽然比较完善，但是，生理机能却不正常。

由于缺少性激素，公骡子的生殖器官不能产生动情素，因而就不能动情，也不能产生成熟的精子；而母骡子的生殖器官虽然能产生动情素，但是却缺乏助孕素，因而产生的卵子很衰弱，不久便会死去，更不可能成熟，当然也就不能受精。

因此“骡妈妈”的说法是不存在的。

生活中的错误常识常常蒙蔽我们，促使我们犯下想当然的错误。

其实生活本就是由一个个极为简单的常识构成的，我们只要保持一个简单的心态，正确认识常识，那么就可以避免一些尴尬境遇或错误的判断。

其实生活中的常识远比那些深奥的道理重要得多！

也简单得多！

<<生活中不可不知的285个错误常识>>

让我们一起走进生活中不可不知的错误常识，找到一条通向真理的捷径吧！
编者

<<生活中不可不知的285个错误常识>>

内容概要

生活本是由一个个极为简单的常识构成，而有一些错误常识却常常蒙蔽我们，使我们犯下想当然的错误。

其实，只要我们保持平常的心态，正确认识常识，就可以走出生活的重重迷雾，看清其本源，从而避免很多因判断错误而导致的尴尬境遇。

<<生活中不可不知的285个错误常识>>

书籍目录

居家细节篇 1. 夏天为了降温向室内泼水 2. 目光灯下看电视不会影响视力 3. 鱼缸放在卧室里有益于健康 4. 新窗帘最好买回就挂 5. 床罩颜色不会影响健康 6. 新床垫可以保留塑料包装使用 7. 封闭阳台对健康没有危害 8. 植物与电视在一起摆放没有关系 9. 液晶显示屏对眼睛没有影响 10. 用洗衣机洗衣服可以大“杂烩” 11. 看电视时可以关窗户 12. 手机很方便,人人都宜用手机 13. 室内摆放鲜花,美观而且空气又好 14. 保鲜膜包食品新鲜又健康 15. 可以长期用可乐瓶盛装食用油和酒类 16. 用卫生纸擦餐具快速又干净 17. 饮用纯净水最健康 18. 消毒柜可以当碗柜用 19. 羹匙应该放在饭盒里 20. 一家人共用脸盆毛巾没关系 21. 冬季可以停用冰箱 22. 在微波炉内可以使用金属盛器 23. 五颜六色的室内灯好看又温馨 24. 居室应该安装有色玻璃饮食营养篇 25. 吃肝补肝 26. 用越热的水洗猪肉就越好 27. 西瓜冻得越冰越好 28. 吸烟会比吃糖过多的危害还大 29. 大蒜作用多,每个人都适合吃 30. 每个人都适合吃饺子 31. 儿童多吃菠菜就越聪明 32. 海带在水中浸泡越长越好 33. 食用油可以放置灶旁 34. 肝病患者不能吃蛋黄 35. 贮存的鸡蛋宜清洗 36. 用越旺的火煮挂面就越香 37. 搪瓷制品可盛煮食物 38. 果蔬可久存塑料袋内 39. 白酒可以长时间存放 40. 可以用锡壶盛酒 41. 红、白萝卜同煮营养高 42. 用橘皮泡茶喝,清凉又开胃 43. 蔬菜吃得越多身体就越棒 44. 鸡汤营养多,人人都宜喝 45. 烧肉中途可加凉水 46. 吃土豆容易使人发胖 47. 口感香浓的牛奶就是好牛奶 48. 刚烤好的面包新鲜又好吃 49. 纯天然食品对人体绝对无害 50. 葡萄皮不能吃 51. 可直接用自来水煮饭 52. 早晨起床后喝一杯淡盐水有益健康 53. 边炒菜边放盐可提味 54. 汤炖得越久,营养越丰富 55. 吃鸡蛋黄会使胆固醇升高 56. 炒鸡蛋加味精可增加鲜味 57. 茶叶蛋好吃又有营养 58. 牛奶加鸡蛋是最好的早餐健康穿着篇养生保健篇育儿常识篇天文地理篇动植物世界篇文史常识篇

<<生活中不可不知的285个错误常识>>

章节摘录

103.空腹跑步有利于健康有相当一部分人喜欢早晨一起床就去长跑，以此来强健身体。但是空腹跑步弊大于利。

据有关专家研究发现，空腹跑步会增加心脏、肝脏的负担，易出现心律不齐等现象。运动需要能量，平时人体能量来源主要为饮食中摄入的碳水化合物。

空腹运动，如晨起慢跑时，主要的能量来源就要靠脂肪的异生。

这时，血液中的游离脂肪酸就会明显增高，脂肪酸不但成为心肌等活动的能量来源，其量过多又可成为心肌的毒物，能够引起各种心律失常，甚至导致猝死。

50岁以上的老人，由于他们利用游离脂肪酸的能力较年轻人降低，这种危险也更大。

习惯早晨长跑的人，尽可能不要空腹。

跑步前可饮些蜂蜜或葡萄糖，以保证能量，避免给身体带来不利。

趣味链接：晚上11点钟，约翰夫妇看完电影从影院出来，驾车回家，街道上又黑又静。

突然，约翰夫人惊叫道：“看！”

那儿有一位夫人在急促地跑着，你看见了吗？

后面还有一个先生在追呢！

”约翰快速驱车追上了那夫人，对她说：“我们可以帮助你吗？”

”“不，谢谢你。”

”那位夫人边跑边回答说，“我和丈夫看完电影总是跑着回家，后到家者是要洗碗和碟子的。”

104.鱼刺卡喉后应该喝醋不少人都有在吃鱼时被鱼刺卡住喉咙的经历。

习惯性的做法是喝几口醋，或者吞几口米饭、馒头，从而把鱼刺带下去。

然而，这样盲目处理不仅无济于事，而且还很危险。

喝醋的方法并不能真正起到软化鱼刺的作用。

因为醋只能短暂地在被卡的位置停留，不仅效果十分有限，而且可能会延误治疗时机。

用吞米饭、馒头等食物的方法将鱼刺硬咽下去则更加危险，因为被硬吞下去的鱼刺有可能刺穿血管。

当喉部被鱼刺等物体卡住时，首先应缓解情绪，因为情绪一旦紧张，就容易造成咽喉部肌肉收缩，异物会卡得更紧。

正确的做法是保持放松的状态，然后喝适量的水。

如果鱼刺冲不下去，就要尽快去医院处理，不要自行喝醋或咽饭。

趣味链接：小贝在姑姑家吃饭，姑姑做了鱼给他吃。

小贝边吃边说：“这鱼真好吃，要是不放刺就更好了！”

105.醉酒后饮浓茶可以解酒人们通常认为，醉酒后饮浓茶有利于解酒，然而，用浓茶解酒等于火上浇油。

酒精进入人体内对神经系统有兴奋作用，会使人心跳加快，血管扩张。

当人醉酒时，这种兴奋作用会加剧转变为一种不良刺激。

而茶叶所含茶碱、咖啡因同样具有兴奋作用，这对醉酒人的心脏来说，等于火上浇油，更加重了心脏负担。

酒后喝茶，茶叶中的茶碱等会迅速通过肾脏产生强烈的利尿作用，人体内的酒精会过早地进入肾脏，从而对人的健康产生危害。

那么，醉酒后吃什么好呢？

下面简单介绍解酒方法10种：（1）绿豆解酒：绿豆适量，用温开水洗净，捣烂，开水冲服或煮汤服。

。

（2）甘蔗解酒：甘蔗1根，去皮，榨汁服。

（3）食盐解酒：饮酒过量，胸膜难受。

可在白开水里加少许食盐，喝下去，立刻就能醒酒。

（4）柑橘皮解酒：将柑橘皮焙干、研末，加食盐1.5克，煮汤服。

（5）白萝卜解酒：白萝卜1公斤，捣成泥取汁，分若干次服。

<<生活中不可不知的285个错误常识>>

也可在白萝卜汁中加红糖适量饮服。

也可食生萝卜。

(6) 鲜橙解酒：鲜橙（鲜橘亦可）3~5个，榨汁饮服，或食服。

(7) 橄榄（青果）解酒：橄榄10枚，取肉煎服。

(8) 甘薯解酒：将生甘薯绞碎，加白糖适量搅拌服下。

(9) 鲜藕解酒：鲜藕洗净、捣成藕泥，取汁饮服。

(10) 生梨解酒：吃梨或挤梨汁饮服。

趣味链接：病人怕拔牙，医生为了使病人镇静下来，叫他喝一杯威士忌。

病人端起酒杯一饮而尽，不再哆嗦了，接着他又喝了一杯。

“好了吧？”

鼓起勇气来！

”医生鼓励道。

“哼！”

”病人拉开架势，喊道：“看你们谁敢动我的牙齿！”

”106. 饮热浓茶对身体有益处很多人都喜欢饮热浓茶，因为它有多种保健功效，而且能提神醒脑。

然而，喝浓茶除会引起“茶醉”和失眠外，久喝亦伤骨。

据专家对美国3170名50岁以上的老人进行饮茶习惯与骨折危险的分析表明，每天饮浓茶5杯的人，髌骨（骨盆处）骨折的危险比不饮浓茶者高70%；每天饮浓茶超过7杯者，其相对危险性达80%以上。

这是因为茶中的咖啡因可明显遏制钙在消化道中的吸收和增加尿中钙的排出。

由于遏制吸收和加速排泄这双重途径，使体内缺钙而诱发骨中钙质流失，日久便出现骨质疏松症，容易导致骨折。

我国营养研究所、食品卫生研究所对国内20种茶叶的含氟量测定发现，每公斤茶叶中，氟化物含量平均为186.2毫克，高出其他食品数十至百倍；-其中广西、四川的砖茶每公斤中含氟量高达430~521毫克，长期饮用，尤其是泡成浓茶喝，可引起氟中毒。

医学研究发现，经常饮用高温（80℃以上）茶水有可能烫伤食管，而茶中的鞣质可在损伤部位沉积，不断刺激食管上皮细胞，使之发生突变，而突变细胞大量增殖后即可变成癌组织。

趣味链接：茶壶深爱着茶叶，表达爱意时却遭到拒绝，茶壶大吼：“为什么？”

这一切都是为什么？

”茶叶胆怯地说：“俺妈说了，成天灌水的都不是好人。”

”107. 空腹吃糖可以充饥许多人都有在疲倦或饥饿时吃块糖或巧克力的习惯，但是，空腹时吃糖会损伤体内的各种蛋白质吸收，空腹吃糖的嗜好时间越长，对各种蛋白质吸收的损伤程度越严重。

空腹不宜吃糖主要基于两方面原因：一是当人空腹时吃糖，糖基本上可以不经过消化就能被人体立即全部吸收。

更为重要的是，糖几乎可以不经过人体的任何代谢过程就能直接进入血液。

这些糖使人体血糖水平明显升高，而身体为了维持一个健康合理的血糖水平，必然会通过分泌大量的胰岛素来调节。

这样一来，身体就会表现为暂时性的高血糖，而高的血糖水平对身体健康是有害的。

二是，血液中暂时性的高血糖会与体内许多重要组织成分中所含的蛋白质发生反应，从而改变蛋白质的结构，使其受到损害。

蛋白质结构的受损造成最直接的危害就是这些发生结构变化的蛋白质不能正常发挥其作用，从而对身体产生不利影响。

长期空腹吃糖会导致体内血糖水平长期维持在一个较高水平，这必然促使胰岛素也长期处于高分泌水平，这样对身体健康是不利的。

不过，当身体处于低血糖状态时，空腹吃糖是一种有效的急救手段。

趣味链接：小新：“你猜我口袋里有几块糖？”

”小贝：“我猜对了，可以给我吃吗？”

”小新：“你猜对了我把两块糖都给你吃。”

<<生活中不可不知的285个错误常识>>

”小贝咽了咽口水：“是五块么？”

”108.饭后松裤带对胃好很多人喜欢在饱食后松裤带，觉得这样能利于食物消化。

事实上，饭后松裤带可使腹腔内压下降，消化器官的活动与韧带的负荷增加，从而促使肠子蠕动加剧，容易发生肠扭转，使人腹胀、腹痛、呕吐，还容易患胃下垂等疾病。

人体内脏器官的正常位置，一是靠韧带拉扯起固定作用，二是靠一定的腹腔内压对器官起支持作用。

进食后，胃肠重量大大增加，此时将裤带放松就会使腹腔内压下降，对胃肠脏器的支持作用减弱，加重韧带的负荷。

长期如此，韧带会因负荷过重而松弛，引起胃下垂，出现慢性腹痛胀等消化道症状。

此时如果作较大的活动，消化器官的韧带负荷就更加大，很容易发生肠扭转而引起机械性肠梗阻，出现较重的腹痛、腹胀、呕吐等症状，严重的还会危及生命。

因此，平日裤带的松紧应该适度，饭后不要放松裤带。

趣味链接：妈妈带4岁的孩子到超市购物，入店后便去掉了孩子的裤带。

售货员奇怪地问这是为什么？

妈妈答：“他两只手忙着提裤子，就不能到处抓东西了。

” P97-101

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>