

孟庆轩●主编

老年人随着年龄的增长，各种功能减退，免疫功能低下。体力活动时易心跳气短，活动后恢复时间较长；对冷热环境的适应能力减弱，对外界环境反应敏感，稍有一点动静，就会失眠、睡不着觉，等等。这就提醒老年人，必须重新审视生活中的衣食住行，注重诸多禁忌。

老年人

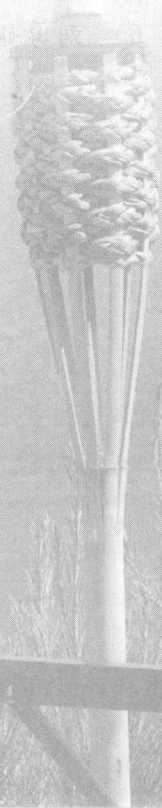
生活禁忌

生活禁忌

老年人

孟庆轩 ● 主编

中国社会科学出版社



图书在版编目(CIP)数据

老年人生活禁忌/孟庆轩主编. —北京:中国社会出版社,
2008. 11

ISBN 978—7—5087—2279—5

I. 老… II. 孟… III. 老年人—生活—禁忌 IV. R161.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 147207 号

书 名: 老年人生活禁忌

主 编: 孟庆轩

责任编辑: 张 承

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: (010)66080300 (010)66083600

(010)66085300 (010)66063678

邮购部: (010)66060275 电传: (010)66051713

网 址: www.shcbs.com.cn

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 145mm×210mm 1/32

印 张: 8.5

字 数: 180 千字

版 次: 2008 年 11 月第 1 版

印 次: 2008 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 17.00 元

本书编委会人员名单

主 编	孟庆轩		
副主编	陈国珍	郭勤英	
编 委	杜秋来	杜 健	任秋芬
	刘浩滨	过俊杰	梁 丹
	张 夏	刘勇娟	孟红云



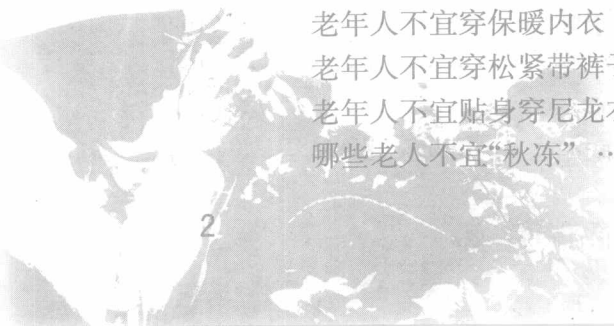
目 录

第一章 老年人日常生活禁忌

老年人养生五忌	(2)
老年人过节十二不宜	(3)
老年人五个不宜多	(5)
老年人春季生活四大禁忌	(7)
老年人春游八不宜	(8)
老年人秋冬旅游不宜远行	(9)
老年人消暑五不宜	(9)
老年人越冬八不宜	(11)
老年人睡眠十一忌	(12)
老年人不宜过分贪睡	(13)
老年人不宜睡软床	(14)
老年人不宜用高枕	(15)
老年人不宜仰卧而眠	(15)
老年人不宜睡醒后马上起床	(16)
老年人不宜忽视午睡	(16)
哪些老年人不宜午睡	(17)
老年人午睡五不宜	(18)
老年人不宜过度睡午睡	(18)



老年人不宜坐着打盹	(19)
老年人不宜睡冰枕解暑	(20)
老年人睡前不宜服补品	(20)
老年人看电视八忌	(21)
老年人不宜沉湎电视	(22)
老年人不宜长时间看报	(23)
老年人“方便”三忌	(23)
老人如厕宜坐不宜蹲	(24)
老年人排便不宜急	(25)
老年人不宜憋尿	(25)
老年人洗澡七不宜	(26)
老人冬季洗澡不宜过频	(27)
老人秋季不宜洗冷水浴	(28)
老年人不宜蒸桑拿	(29)
老人冬季泡澡不宜过久	(29)
老年人饭后不宜百步走	(30)
老年人饭后不宜马上喝茶	(30)
老年人饭后不宜立即吸烟	(30)
老年人饭后不宜放松裤带	(31)
老年人饭后不宜马上吃水果	(31)
老年人穿衣忌“三紧”	(32)
老年人不宜穿高领服装	(33)
老年人不宜站立穿裤子	(34)
老年人不宜穿平底鞋	(34)
老年人在家不宜常穿拖鞋	(35)
老年人不宜穿保暖内衣	(35)
老年人不宜穿松紧带裤子	(36)
老年人不宜贴身穿尼龙衣裤	(37)
哪些老人不宜“秋冻”	(37)



老年人冬季不宜不戴帽子	(38)
哪些老年人不宜戴太阳镜	(39)
老年人不宜久坐	(40)
老年人不宜久坐沙发	(41)
老年人不宜坐“硬物”	(41)
老人夏天不宜“坐木”	(43)
老人冬天不宜“坐石”	(43)
老年人不宜娱乐过度	(43)
老年人不宜长时间打麻将	(44)
老年人不宜过分清静	(45)
老年人不宜“坐享清福”	(45)
老年人不宜太怀旧	(46)
老年人不宜白发染黑	(47)
老年人不宜使用止鼾牙套	(48)
老年人不宜贪凉	(49)
老年人不宜睡觉时高抬手臂	(49)
老年人不宜忽视睡前洗脚	(50)
老年人不宜冬天蒙头睡觉	(50)
老年人不宜午睡时间过长	(51)
老年人不宜躺着看书	(52)
老年人不宜乘车时看书	(53)
老年人不宜在阳光下看书	(53)
老年人不宜长时间坐沙发看书	(54)
老年人不宜忽视打鼾	(54)
老年人不宜“春捂秋冻”太过	(55)
老年人不宜乘车时闭目养神	(56)
老年人夏季不宜让脚受凉	(56)
老年人不宜冬天盖被太厚	(57)
老年人戴帽子七不宜	(57)



老年人戴口罩五不宜	(59)
老年人戴用眼镜十二不宜	(60)
老年人不宜久戴有色眼镜	(62)
老年人不宜戴过深或过浅色的太阳镜	(63)

第二章 老年人运动锻炼禁忌



老年人健身运动九忌	(66)
老年人晨练八忌	(68)
老年人不宜清晨跑步	(69)
老年人慢跑十忌	(69)
老年人冬季不宜空腹晨练	(70)
老人冬季晨练不宜过早	(71)
老年人冬季锻炼七忌	(72)
老年人夏练五不宜	(73)
老年人不宜夏练“三伏”	(74)
老年人锻炼不宜长时间蹲马步	(75)
老年人散步五不宜	(76)
老年人不宜沿街散步	(76)
老年人游泳十六忌	(77)
老年人冬泳应有所禁忌	(79)
老年人不宜深呼吸	(80)
老年人不宜在街道上“倒走”	(81)
老年人不宜多爬山	(81)
老年人不宜多走卵石路	(82)
老年人不宜爬楼梯锻炼	(82)
老年人不宜猛回头	(83)





老年人不宜狠仰脖	(83)
老年人不宜后仰洗头	(84)
老年人不宜剧烈活动颈部	(84)
老年高血压患者运动禁忌	(85)
老年人健身不宜操之过急	(86)
老年人旅游三不宜	(88)
老年人下棋六忌	(89)
哪些老年人不宜练气功	(89)
老年人不宜冬季垂钓	(90)
老年人跳舞六不宜	(91)
哪些老年人不宜扭秧歌	(92)
老年人不宜过度锻炼	(92)
老年人不宜练腿功	(93)
老年人不宜晨练后再睡“回笼觉”	(93)
老年人不宜在雾天跑步锻炼	(94)
老年人不宜憋着大小便晨练	(94)
老年人健身锻炼宜精不宜杂	(96)
老年人不宜清晨在花树丛中做深呼吸	(96)
老年人练太极拳四不宜	(97)

第三章 老年人饮食禁忌



老年人饮食养生十不贪	(100)
老年人不宜多吃的十类食物	(101)
老年人不宜多吃少餐	(103)
老年人不宜光吃精粮	(103)





老年人不宜过食肥甘	(103)
老年人不宜偏食挑食	(104)
老年人不宜烟酒成癖	(104)
老年人早餐宜迟不宜早	(105)
老年人早餐宜少不宜多	(106)
老年人早餐不宜吃哪些食物	(106)
老年人早餐不宜“干食”	(107)
老年人不宜晚餐过迟	(107)
老年人不宜长期吃素	(108)
老年人饮食不宜过于清淡	(108)
老年人不宜多吃盐	(109)
老年人不宜多吃动物内脏	(110)
老年人不宜多吃奶油蛋糕	(110)
老年人不宜过多食用蛋白粉	(111)
老年人不宜过多喝牛奶	(111)
老年人不宜多吃油条	(112)
老年人不宜长期吃粥	(113)
哪些老年人不宜多吃月饼	(113)
老年人不宜多吃粽子	(114)
老年人不宜多吃汤圆	(114)
老年人不宜多吃山楂	(115)
老年人不宜多吃甘蔗	(115)
老年人不宜多吃荔枝	(115)
老年人不宜多吃橘子	(116)
老年人不宜多吃杏	(116)
老年人不宜多吃杏仁	(117)
老年人不宜多吃黑枣和柿饼	(117)
老年人不宜多吃李子	(118)
老年人不宜多吃樱桃	(118)

老年人不宜多吃花红	(119)
老年人不宜多吃黄瓜	(119)
老年人不宜多吃苦瓜	(120)
老年人不宜多吃甜瓜	(120)
老年人不宜吃冰冻西瓜	(121)
老年人不宜生吃乌梅	(121)
老年人不宜生吃银杏	(122)
老年人忌吃未红的西红柿	(122)
老年人忌吃未熟的桃子	(123)
老年人忌吃过老的茄子	(123)
老年人忌生吃胡萝卜	(124)
老年人忌吃久熟的银耳	(125)
老年人忌吃未熟透的芋头	(125)
老年人忌吃未熟透的扁豆角	(126)
老年人忌吃过多洋葱	(126)
老年人不宜多吃粉丝	(127)
老年人不宜多吃春笋	(127)
老年人吃鸡蛋三大禁忌	(128)
老年人不宜多吃大豆制品	(129)
老年人不宜天天吃豆腐	(130)
老年人不宜多吃银耳	(131)
老年人不宜多吃瓜子	(132)
哪些老年人不宜吃花生	(133)
老年人不宜多吃糖水橘子	(134)
老年人吃水果的禁忌	(134)
老年人不宜多吃坚果	(135)
老年人不宜多吃香蕉	(135)
老年人不宜以果代菜	(136)
老年人不宜长期喝纯净水	(137)

老年人不宜多饮咖啡	(137)
老年人不宜多吃冷食	(138)
老年人不宜多吃甜食	(139)
老年人饮酒三不宜	(139)
老年人饮茶五不宜	(140)
老年人不宜饮生茶	(141)
老年人不宜喝烫茶	(141)
老年人不宜常饮啤酒	(142)
老年人不宜多喝冷饮	(142)
老年人不宜常赴盛宴	(143)
老年人不宜偏食植物油	(143)
老年人不宜吃菜籽油	(144)
老年人不宜禁绝荤食	(145)
老年人不宜偏食猪肉	(145)
老年人不宜多吃“红肉”	(146)
老年人不宜多吃香肠、火腿	(147)
老年人不宜多吃午餐肉	(148)
老年人不宜吃“太嫩”的涮羊肉	(148)
老年人不宜过多吃精肉	(149)
老年人不宜盲目吃狗肉	(149)
老年人不宜吃青蛙肉	(150)
老年人不宜过多吃鸡蛋	(150)
老年人不宜吃生鸡蛋	(151)
老年人应忌吃臭鸡蛋	(151)
老年人不宜吃毛蛋	(152)
老年人不宜多吃皮蛋	(152)
老年人不宜多吃臭豆腐	(153)
老年人不宜生吃海鲜	(154)
老年人不宜多吃咸鱼	(154)

老年人不宜多吃鱼油	(155)
老年人忌吃烧焦的鱼或肉	(155)
老年人忌生吃龙虾	(156)
老年人忌吃未熟透的虾	(156)
老年人喝牛奶八不宜	(156)
老年人喝酸奶四不宜	(158)
老年人喝豆浆六不宜	(159)
老年人喝果汁饮料三不宜	(160)
老年人忌过量饮白酒	(161)
老年人忌过量饮啤酒	(162)
老年人忌饮早酒	(162)
老年人不宜用饮酒保暖	(163)
老年人不宜用饮酒催眠	(163)
老年人不宜吃得太饱	(164)
老年人不宜多喝鸡汤	(164)
老年人不宜喝骨头汤补钙	(165)
老年人不宜长期以牛奶补钙	(165)
老人的食物不宜烂和精	(166)
老年人患重感冒时不宜吃蟹	(166)
老年人夏季不宜食用的食物	(167)
老年人秋季进补宜润不宜燥	(167)

第四章 老年人用药禁忌

老年人用药十二忌	(170)
老年人便秘用药四忌	(171)



老年人进补五忌	(172)
老年人冬补禁忌	(173)
冬季老人用药禁忌	(174)
老年人不宜常用解热镇痛药	(175)
老年人忌长期服用止痛药	(176)
老年人不宜服昔布类抗炎药	(177)
老年人不可滥用安眠药	(177)
老年人服止咳药的禁忌	(178)
老年人不宜使用哪些降糖药	(179)
老年人不宜使用阿托品	(180)
低体温老人用药禁忌	(181)
痴呆老人六禁忌	(181)
老人不宜用儿童眼药水	(182)
哪些老年人不宜服药酒	(183)
老人不宜经常按老方子买药	(184)
老年人不宜多服维生素	(184)
老年人不宜用阿司匹林	(185)
老年人骨折后不宜多服钙片	(186)
老年人不宜过度降脂	(187)
老年人血压不宜太低	(188)
老年人不宜服用减肥药物	(189)

第五章 老年病人禁忌



老年高血压病人生活八不宜	(192)
老年心脏病病人生活五不宜	(193)

老年脑血管病人生活十不宜	(195)
老年中风病人生活五不宜	(197)
老年冠心病患者生活十五不宜	(198)
老年心绞痛患者生活五不宜	(201)
老年痴呆患者饮食三不宜	(201)
老年气管炎患者饮食两不宜	(202)
老年胃病患者用药三不宜	(202)
老年肝炎患者生活五不宜	(203)
老年肝硬化患者生活四不宜	(204)
老年糖尿病患者用药十一不宜	(206)
老年糖尿病患者生活六不宜	(207)
老年“甲亢”病人四不宜	(208)
老年发烧病人三不宜	(208)
老年人生病不宜拖	(209)
老年人就医四忌	(210)
老年人手术忌坐失良机	(211)
老人按摩有禁忌	(211)
老人不宜“踩背”	(212)
患病老人过年十忌	(212)

第六章 老年人其他禁忌

老年人理财三大禁忌	(216)
老年人不宜炒股票	(217)
老年人不宜过度节俭	(218)
三种老年人不宜用手机	(218)

老年人不宜使用哪些家用电器	(219)
高龄老人乘飞机禁忌	(220)
老年人减肥宜慢不宜快	(221)
老人减肥每月不宜超过一斤	(222)
老年人不宜盲目追求“老来瘦”	(223)
老年人不宜压抑性需求	(223)
老年人不宜“房事不节”	(224)
老年人的性生活有禁忌	(225)
再婚老人言行四忌	(226)
老年人与子女相处十忌	(228)
老人不宜完全放弃教育成年子女	(228)
老年人整容有禁忌	(230)
老年人不宜戴金银首饰上街	(231)
老人玩电脑时间不宜过长	(231)
老年人不宜久待的八种环境	(232)
老年人不宜闭门养宠物	(233)
老年人不宜长时间使用同一品牌的牙膏	(234)
老年人不宜使用多泡沫牙膏	(235)
老年人不宜让牙刷“超期服役”	(235)
老年人不宜用火柴棍剔牙	(236)
老年人不宜夏季夜晚在树下乘凉	(236)
老年人不宜夏季在室内洒水降温	(237)
老年人不宜在居室内养花太多	(237)
老年人不宜在居室内养鸟	(238)
老年人不宜以残茶、蛋壳作为花卉肥料	(238)
老年人不宜在居室内堆放化肥	(239)
老年人不宜经常掏耳朵	(239)
老年人不宜随便挖鼻孔	(240)
老年人不宜拒绝倾诉	(240)

老年人不宜抑制打哈欠	(241)
老年人不宜抑制打喷嚏	(241)
老年人不宜经常吐掉唾液	(242)
老年人落枕不宜强扭颈	(243)
老年人灰沙入眼不宜吹	(243)
老年人家庭存款五不宜	(244)
老年人家庭卫生六不宜	(244)
老年人扑克娱乐三不宜	(245)
老年人垂钓六不宜	(246)
老年人外出旅游十不宜	(247)
老年人旅游避暑八不宜	(248)
老年人旅游迷路时三不宜	(250)
老年人出国旅游不宜带大量现金	(250)
老年人不宜生气	(251)
老年人不宜孤独	(252)
老年人不宜嫉妒	(252)
老年人不宜固执	(253)
老年人不宜怕病	(254)
老年人不宜焦虑	(254)
老年人不宜吝啬	(255)
老年人不宜管事太多	(255)