

生 活 误 区 丛 书

走出卫生保健误区

刘平原 编著
李 红

SHENG HUO
WU QU
CONG SHU

济南出版社

~~42226~~ 97.6
Lpy
C-1

●生活误区丛书

走出卫生保健误区

刘平原 李 红 编著

济南出版社

走出卫生保健误区

刘平原 李 红 编著

责任编辑:胡瑞成

封面设计:胡金华

济南出版社出版发行

(济南市经七路 251 号)

山东平原东方印刷厂印刷

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:5.625

字数:120 千字

1998 年 10 月第 1 版

1998 年 10 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN7-80629-369-8/G·85

定价:7.80 元

(如有倒页、缺页、白页,直接与印刷厂调换)

目 录

看病前忌化妆	(1)
减肥者不宜吃芥末	(1)
防止衰老勿久坐	(1)
大便时不宜看书报	(2)
卧床不宜看书报	(2)
阑尾不宜作预防性切除	(3)
用眼三忌	(3)
劣质太阳镜不能戴	(4)
有色眼镜不宜长期戴	(4)
磁性眼镜不宜戴	(5)
大镜片眼镜不宜久戴	(5)
水晶石眼镜不宜久戴	(6)
近视眼配眼镜忌凑合	(6)
切忌躺着看电视	(6)
切忌在直射阳光下阅读	(7)
睡眠九忌	(7)
睡姿忌讳	(8)
睡觉时不宜点蚊香	(8)
夜晚睡觉不宜关窗户	(9)
不宜蒙头睡觉	(9)
睡觉时间不宜过长或过短	(10)
睡觉忌戴夜光表	(10)
不宜睡沙发床的人	(11)

起床后不宜立即叠被	(12)
切勿夏季在地面露宿	(12)
不宜出汗后马上洗冷水澡	(13)
喝酒后不宜洗澡	(13)
洗澡时不宜狠搓皮肤	(13)
体弱者不宜用浴罩	(14)
忌洗热水浴过久	(14)
冷水浴不宜太久	(15)
剧烈运动后立即洗热水浴危险	(15)
忌强咽痰液	(16)
唾液不宜唾弃	(16)
不宜挖除耳屎	(17)
保护鼻子四忌	(17)
打喷嚏的忌讳	(18)
不宜使用多泡沫牙膏	(19)
不宜滥用药物牙膏	(19)
胃的忌讳	(20)
不能吃蚕豆的人	(20)
冬夜不宜久坐	(21)
冬痒忌乱抓	(21)
严冬穿衣不宜过多	(21)
冬天不宜舔唇	(22)
手冻僵切勿立即烤火	(22)
勿用废纸当手纸	(23)
坐而不动易患癌	(23)
不宜坐着睡觉	(24)
切勿强忍大便	(24)
切勿用冷水冲头	(25)

切勿挤压手指关节	(25)
勿与患病者接吻	(26)
切忌含糖睡觉	(27)
出血热流行区不宜养猫	(27)
切莫高糖饮食	(28)
不宜大笑的人	(28)
不宜吃冰淇淋的人	(29)
切忌乘坐飞机的人	(29)
不宜久看电视的人	(30)
听录音机时间不宜太长	(32)
数票证不宜蘸唾液	(32)
不宜用汽油擦手上的油污	(33)
男性骑单车座不宜太高	(33)
不宜用火柴梗当牙签	(34)
传染病愈后不要再用旧牙刷	(34)
青春变声期不宜滥用嗓子	(35)
不宜长时间跳迪斯科	(35)
心理卫生不宜忽视	(36)
家庭急救忌讳	(36)
弱视者不宜吸烟	(37)
青少年不宜吸烟	(38)
妇女更不宜吸烟	(38)
外伤及手术后不宜吸烟	(39)
不宜短时间吸过多的烟	(39)
清晨醒后不宜吸烟	(40)
不宜在幼儿身边吸烟	(40)
拔牙后不宜吸烟	(41)
吸烟三忌	(41)

防癌十忌	(42)
预防胃病复发十二忌	(43)
饭后六不宜	(43)
肾炎病人要忌盐	(44)
阳虚患者不能吃狗肉	(45)
尿结石病人不宜饮啤酒	(46)
慢性胃炎患者不宜饮啤酒	(46)
胃溃疡病人不宜多喝汽水	(46)
尿结石病人不宜多吃糖	(47)
心肌梗塞恢复期不宜过性生活	(47)
贫血病人不宜饮茶	(48)
发烧时不宜喝浓茶	(48)
肝脏病人切忌饮酒	(48)
肝炎病人不宜多吃糖	(49)
患病者四忌	(50)
慢性气管炎的饮食禁忌	(50)
痔疮患者的饮食禁忌	(52)
病人饮食禁忌	(53)
肝炎病人家庭生活六忌	(55)
病人吃水果忌讳	(55)
咳嗽者十忌	(56)
溃疡病人五忌	(56)
肝病者八忌	(57)
高血压病人十忌	(58)
高血压病人的冬季禁忌	(59)
急腹症的“四禁”和“四抗”	(59)
心脏病患者十忌	(61)
糖尿病患者六忌	(61)

“甲亢”病人生活四忌	(62)
皮肤病患者忌讳	(63)
患急性结膜炎不宜戴眼罩	(64)
老年人饮食十忌	(64)
老年人不宜经常饮啤酒	(65)
老年人不宜多吃糖	(66)
老年人不宜恭行吃素	(67)
老年人不宜多吃葵花籽	(67)
老年人不宜吃水果罐头	(68)
老年人不宜过量食用高蛋白食物	(68)
老年人不宜蹲便	(69)
老年人不宜滥用抗生素	(69)
老年人饭后不宜“百步走”	(69)
老年人洗澡不宜过频	(70)
老年人下棋不宜过度	(70)
老年人睡眠时间不宜过少	(71)
老年人和肥胖者不宜睡午觉	(71)
老年人不宜极度安静	(72)
老年人不宜常看悲剧	(72)
对老年人不宜报忧	(73)
老年人保健四忌	(73)
防衰老不宜妒忌他人	(74)
老年人勿坐着打盹	(74)
老年人体育运动十忌	(75)
老年人锻炼四忌	(76)
老年人就医四忌	(76)
老年高血压病人节日六忌	(78)
老年人看电视三忌	(79)

老年人和儿童不宜用硬毛牙刷	(80)
老年高血压病患者饮食三忌	(80)
中年保健四忌	(81)
少女不宜节食脂肪	(81)
少女不宜吃零食	(82)
女性不宜过度减肥	(82)
减肥不宜只靠节食	(83)
妇女不宜骑硬座单车	(83)
不宜放宫内节育器的人	(84)
不宜服避孕药的人	(85)
服避孕药妇女忌吸烟	(86)
经期腰酸不宜捶打	(86)
月经来潮时切勿紧张	(87)
切不可让功血放任自流	(87)
经期卫生护理忌讳	(88)
少女乳房保护的忌讳	(88)
产后四忌	(89)
胡子不宜拔	(90)
不宜留胡子	(90)
切勿手淫	(91)
包皮过长的忌讳	(91)
中药不宜直接煎煮	(91)
中药不宜用开水煎	(92)
忌吃发霉的中药	(92)
中药不宜随意服用	(93)
鱼胆不宜滥用	(93)
忌滥用镇咳药	(94)
不宜乱用肤轻松	(94)

不宜乱滴眼药水	(95)
切忌滥用鹿茸	(95)
红汞与碘酒忌混用	(96)
喉片不能当糖吃	(96)
B ₆ 不可服过量	(97)
V _C 不能嚼碎吃	(97)
服用阿斯匹林八不宜	(98)
夏季用药四忌	(99)
不宜用果汁服药	(99)
土霉素不宜饭后服	(100)
不可不用水服药	(100)
用药五忌	(101)
服药的忌讳	(101)
服西药六忌	(102)
药物变质不能吃	(103)
牛奶不能送服药	(104)
吃药忌喝茶	(105)
服四环素不能喝牛奶吃豆腐	(105)
服药后不宜吸烟	(106)
不可忽视的敏感发育期	(106)
孕妇禁戴隐形镜	(107)
健康禁忌	(108)
关节炎患者三忌	(109)
痛风病人的饮食禁忌	(110)
围边菜宜看不宜吃	(110)
当心吃个脂肪肝	(111)
感冒不宜滥用药物	(113)
八种先兆症状不应忽视	(114)

不宜忽视的疾病	(115)
慎用杀虫剂	(116)
慎用氟霉素滴剂	(117)
老人慎用康泰克	(119)
服痢特灵要忌口	(120)
冠心病患者不宜多饮可乐	(121)
糖尿病患者勿“限水”	(121)
炎夏勿贪凉	(122)
错误的卫生习惯	(123)
冬令进补六戒	(124)
两小时内不宜同吃的食品	(125)
伏案工作易患五种病	(125)
男人慎洗桑拿浴	(127)
青年人也要防“心梗”	(127)
胃有“十怕”	(129)
头痛脑热忌	(130)
眼疾患者勿食辣	(132)
不宜喝酸奶的人	(133)
高热不利健康	(134)
老年斑患者忌辛辣	(135)
更年期的饮食忌讳	(135)
消化系统疾病饮食忌讳	(136)
不宜接吻的人	(136)
忌多吃盐	(137)
蜂蜜不能用热水冲饮	(138)
喝茶的忌讳	(138)
性功能障碍患者不可滥用药物	(139)
不宜多摄入高脂肪	(140)

养鸟易患肺病	(140)
使用牙刷忌讳	(141)
切忌情绪抑郁	(141)
不宜久看电视的人	(142)
萝卜与桔子等不宜同食	(143)
畸形瓜菜蛋鱼不要吃	(144)
儿童看电视影响身高	(144)
走出感冒的误区	(145)
新婚夫妇要忌酒	(145)
“大哥大”的误区	(146)
预防近视眼宜早	(147)
看完电视别立即睡觉	(148)
不要小看钥匙卫生	(149)
哮喘患者不宜用香水	(149)
莫禁止孩子爬行	(150)
存放小儿衣物不宜放樟脑球	(150)
长时间打牌有碍健康	(151)
饮食不当引起的高发病(一)	(151)
饮食不当引起的高发病(二)	(152)
老年补钙不宜忽视	(152)
脚扭伤处理误区	(153)
痴呆症饮食忌讳	(153)
老年性便秘的饮食忌讳	(154)
癌症患者的饮食忌讳	(155)
内分泌系统疾病的饮食忌讳	(156)
泌尿系统疾病的饮食忌讳	(156)
胆结石症的饮食忌讳	(157)
慎用速效感冒胶囊	(157)

油盐酱醋糖对药物疗效有负作用	(158)
变褐变稠的炼乳不能吃	(159)
有沉淀的牛奶不能吃	(160)
酸奶不宜蒸煮加热后食用	(160)
变质的奶粉不宜食用	(160)
冲奶粉不能用酸梅晶作甜味剂	(161)
病死猪肉不可食	(161)
不宜用塑料袋久存果蔬	(162)
不宜用塑料袋保存葱头	(163)
喝咖啡三忌	(163)
饮用汽水四不宜	(165)

●看病前忌化妆

门诊中经常遇到一些浓妆艳抹的就医者,这往往给医生“望诊”带来困难。

“望诊”即察颜观色而知病情,是中西医诊病的重要手段。比如:慢性肝炎、肝硬化等患者面色呈土黄色;各种患贫血疾病的人的指甲及口唇呈苍白色……若到医院看病前涂红指甲、抹唇膏、搽胭脂等,则会掩盖疾病的外在表象,给医生诊断带来麻烦。因此,上医院看病前切忌化妆。

●减肥者不宜吃芥末

芥末是一种具有辛辣味的调味品,夏季凉拌菜放点芥末别具风味。但欲减肥者则不宜吃芥末。因为芥末中含有一种化学物质,可以刺激胃粘膜,产生过多的胃酸,使人产生饥饿感而食欲大增。结果使立志节食减肥者反而食量增加,减肥失效。因此,减肥者不宜吃芥末。

●防止衰老勿久坐

久坐可以引起多种疾病,并促进衰老。

因为久坐使人体的多种脏器、器官和组织得不到锻炼,进而影响机体正常的新陈代谢和发育,使循环血量减少。此外,久坐能导致肥胖症、血脂增高、痔疮、妇科疾病、神经衰弱、消

化液分泌减少、食物消化与吸收障碍,以及肺活量降低等。因此,防止衰老不宜久坐,而应适当活动和运动。

●大便时不宜看书报

大便时看书看报,学习精神可佳,但对身体健康有损无益。

因为排便动作是由神经低级中枢和高级中枢共同参与的活动。排便时看书报,排便意识就会受到抑制,失去了直肠对粪便压力刺激的敏感性,致使粪便在结肠内存留过久,水分吸收过多,从而引起便秘。同时,蹲位时间过久还会造成盆腔淤血和痔静脉曲张而形成痔疮。厕所空气污浊、缺氧,时间过长易感头晕、疲劳,因此,大便时不宜看书报。

●卧床不宜看书报

有人喜欢卧床在床上看书报。虽然有报道说,人处于躺姿时记忆力较强,但实际上卧床看书报会损害健康。躺着看书报,眼睛和书面不易保持稳定距离,形成屈光不正,使眼球周围的睫状肌一直处于紧张状态。这样看书报,眼睛直肌收缩会压迫涡静脉,看久了眼内会充血,眼压增高,就成了近视;躺在床上看书报,还由于脑里增加血量,心脏跳动慢,血循环也不如坐着或站起来好,因此人不但容易疲劳,而且看后也不容易记住;卧床看书报,还会使身体承受地球吸力的面积增大,从而缓冲了人体自有的生理节律,这正是人们入睡的信

息。睡觉信息可强制改造人体已放慢的生理节奏,久而久之,易使生理节奏失去平衡,从而导致神情恍惚、胃纳不佳、神经衰弱及心血管疾病等。总之,卧床不宜看书。

●阑尾不宜作预防性切除

急性阑尾炎是最多见的急腹症之一。出生3天的新生儿和寿高90岁的老人都可患此病。但最多的还是青少年。为了防止急性阑尾炎的发生,有人作预防性阑尾切除,或在结扎输卵管时,顺便切除阑尾,这对人体是无益的。

最新研究证明,阑尾是人体的免疫器官。阑尾可以产生B细胞和T细胞。B细胞转移到周围淋巴结组织后,可分化为抗体生成细胞,此细胞可以维护人体免疫功能和具有抗癌的功能。随便切除阑尾,会使人体抵抗力下降,易感染各种传染性疾病,而且癌症的发病率也比保留阑尾者要高出25倍。切除阑尾还会发生感染或肠粘连。因此,阑尾不宜作预防性切除。

●用眼三忌

一忌看书、写字时距离太近和连续看书时间过长。

二忌光线不合适。看书、写字时光线太强,刺激眼睛、视觉易疲劳;光线太暗,看不清字迹,把书本拿近些,眼睛也容易疲劳。

三忌不正确的坐姿,躺着看书,走路、坐车看书或趴在桌

上看书。

●劣质太阳镜不能戴

太阳镜可以保护眼睛,但质量低劣的太阳镜对眼睛是有损害的。

镜片若有条纹、扭曲、磨痕或气泡,就是低劣的镜片。戴上低劣的太阳镜会引起头痛、脖子酸、紧张、疲劳和烦躁不安。久戴会严重损害视力,影响身体健康。那么,怎样鉴别优劣镜片呢?可握住一只镜腿,将它对准一个具有水平和垂直的物体,如门窗等,一次透过一个镜片,上下、左右、前后慢慢移动眼镜观看前面的物体,如感觉所观察物体的线条摇晃或弯曲,说明此镜片质量低下,不宜选用。

●有色眼镜不宜长期戴

有人因眼部手术后羞明,对强光耐受不了,有的人出于爱美之心而配戴有色眼镜。短期内配戴有色眼镜或变色镜,并无害处,但若长期配戴却是无益的。

因为长期配戴有色眼镜会使视觉的敏锐度下降,视物模糊,视力疲劳,出现头晕、眼光、眉弓疼痛等。因此,有色眼镜不宜长期配戴。间断配戴或适当休息,做眼部保健操可以消除上述症状和不适。