

幸福家庭



生活系列

- 走出生活误区
- 提高生活质量

- 服饰禁忌
- 饮食禁忌
- 起居禁忌
- 运动禁忌
- 娱乐禁忌
- 疾病禁忌
- 其他禁忌

四季禁忌

丛书主编 谢英彪 蔡 鸣

夏季禁忌

主编 谢英彪

南京出版社

四季禁忌

书主编 谢英彪 蔡 鸣

夏季禁忌

主编 谢英彪



南京出版社

图书在版编目(CIP)数据

夏季禁忌/谢英彪主编;舒涛等编著. - 南京: 南京出版社, 1999.8

(幸福家庭生活系列·四季禁忌/谢英彪, 蔡鸣主编)

ISBN 7-80614-512-5

I. 夏… II. ①谢… ②舒… III. 季节-保健-夏-普及读物 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 40243 号

编者名单:

主 编 谢英彪

撰 稿 谢英彪 舒 涛 赵小寅 王 芳

夏季禁忌

主 编 谢英彪

南京出版社出版发行

(南京市北京东路 41 号 邮编 210008)

新华书店经销

扬中市印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/36 印张: 5.25 字数: 84 千

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1~10 000 册

ISBN 7-80614-512-5/G·243

定价: 8.00 元

人与自然是一个统一的整体,人体的生理、病理与自然界的春、夏、秋、冬变化有密切关系,所以古人便提出了“天人合一”、“天人相应”的观点。顺应时序的更移进行养生保健,就会健康长寿。

禁忌,是人们生活中普遍存在、经常遇到的一个问题,随着我国经济的发展、人民生活水平的明显提高,现代物质文明已深入到寻常百姓生活中去,衣、食、住、行、用等方面发生了巨大的变化,人们在追求现代物质生活的享受和舒适的同时,往往会忽视现代生活中潜在的损害健康的弊端,往往会忘记生活中的种种禁忌。为此,我们结合四季的不同特点,站在科学的基点上,以可靠翔实的资料、深入浅出的道理,比较全面地介绍了春夏秋冬四季在服饰、饮食、起居、运动、娱乐、疾病、美容、养生等方面的禁忌及

前言

预防措施,具有较高的实用价值。

愿《四季禁忌》成为您和家人的反面教材和良师益友,使您在阅读后能走出生活的误区,提高生活的质量,使家庭更幸福,身体更健康。

编者

1999 年 4 月

○ 服饰禁忌

选择夏装忌不防接触性皮炎 (1)

夏日内衣禁忌 (3)

忌租用游泳衣 (4)

发霉的衣物不宜穿着 (4)

夏季穿袜禁忌 (5)

太阳镜佩戴禁忌 (8)

首饰虽美 佩戴有忌 (12)

丝绸衣物保藏禁忌 (15)

使用裤带和腰带的禁忌 (17)

夏季戴凉帽的禁忌 (19)

夏季穿鞋有禁忌 (20)

○ 饮食禁忌

饮用矿泉水有禁忌 (25)

夏季忌过食生冷 (27)

夏饮汽水话禁忌 (28)

夏饮果汁的禁忌 (32)

夏食冷饮话禁忌 (34)

儿童忌过食冷饮 (38)

目 录

孕妇忌多吃冷饮	(39)
忌吃冷饮的病人	(40)
食用冰淇淋的禁忌	(41)
高血压患者不宜多饮运动 饮料	(42)
夏饮啤酒有宜忌	(43)
夏日饮茶的禁忌	(49)
忌食农田青蛙肉	(51)
西瓜的食用禁忌	(53)
夏天忌怕吃苦瓜	(55)
吃粽子的禁忌	(56)
黄鳝的食用禁忌	(57)
海鲜的食用禁忌	(58)
夏季不宜断奶	(62)
荔枝好吃不宜多	(64)
不宜吃化肥催发的豆芽	(65)
黄花菜忌鲜食	(65)
忌食长“白膜”的酱油	(67)
凉拌菜忌不注意卫生	(69)

忌食劣质绿豆凉粉	(70)
夏季忌多食辛辣热性调料	(71)
不要多吃皮蛋	(73)
忌吃未经加工处理的剩饭菜	(75)
不要忽视大米的霉变	(76)

○ 起居禁忌

夏季使用电风扇的禁忌	(80)
夏季使用空调的禁忌	(82)
不要经常停用电冰箱	(84)
夏日忌贪凉	(85)
夏日睡眠勿忘禁忌	(87)
高考落榜忌心理失衡	(90)
暑假谨防儿童烫伤	(91)
夏天不宜用凉水冲脚	(91)
夏天慎洗冷水浴	(93)
桑拿浴的禁忌	(94)
梅雨季节莫忘防霉	(96)
忌忽视爽身粉致癌	(97)
忌咽痰	(98)

目 录

有关指甲的禁忌	(99)
○ 运动禁忌	
日光浴的禁忌	(103)
夏日旅游忌忘护肤	(105)
夏令游泳六忌	(107)
夏练忌不防中暑	(111)
夏练忌骤然停止	(114)
夏练忌大量喝水	(114)
夏练出汗后不要立即洗冷 水澡	(115)
饭后不宜立即散步	(116)
○ 娱乐禁忌	
夏季跳舞的禁忌	(118)
夏日观赏绘画的禁忌	(119)
夏季钓鱼的禁忌	(121)
电脑玩家的禁忌	(122)
夏日养花禁忌	(128)
学习书法的禁忌	(130)

○ 疾病禁忌

- 中暑病人的禁忌 (131)
- 细菌性痢疾病人的禁忌 (134)
- 夏季防肠炎 (136)
- 小儿夏季热病人的禁忌 (137)
- 疟夏病人的禁忌 (138)
- 湿疹病人的禁忌 (140)
- 小孩生疳子的禁忌 (143)

○ 其他禁忌

- 夏季护肤的禁忌 (147)
- 夏季化妆的禁忌 (149)
- 香水、花露水使用禁忌 (152)
- 夏季忌不护发 (153)
- 夏季进补禁忌 (156)
- 低气压时忌不注意情绪变化 (159)
- 夏季气候异常、环境恶劣时不
宜性交 (160)
- 忌乱生物钟 (161)



○ 服饰禁忌

选择夏装忌不防接触性皮炎

夏季衣着应适合天气特点。赤日炎炎、暑气逼人之时,人们心理上希望凉快,故夏装既要保护身体,又要凉爽,并体现美观。夏季天气炎热,人体为了维持体温的恒定,皮肤毛细血管舒张,汗腺分泌增多,有利于散发体内热量,以适应外界的炎热气候。所以夏季的衣服应单薄、肥大,利于通风散热。颜色要浅,以白色为主,以减少对太阳辐射热量的吸收。

夏装长裤忌过窄,布料不宜过厚。一般选用质薄、透气的各色平纹棉布、棉麻混纺布较好,以丝绸作夏天裤料更为理想。短裤是盛夏常见的服装,其裸露面大,有利于散热,故适于不同年龄的男性及年轻女性穿着,但不适于社交场合,露天作业也不宜穿短裤。夏天出生的婴儿一般不用斗篷包被,只要穿棉布的单衣裤,南方的盛夏甚至只要穿件小“蛤蟆衣”、短裤、汗衫或小肚兜就可以了。

夏天穿衣虽然相对简单,但应注意防止接触性皮炎。引起衣料接触性皮炎的原因较多。身体与衣服、衣服与衣服因不断摩擦可积聚静电,当天热汗液分泌时,静电刺激可使皮肤发痒,尤其是穿上化纤内衣时,痒感更为强烈。毛织品中的芒刺也能起刺激作用,在



夏季禁忌

接触部位引起皮肤剧烈的痒感。各类织物加工印染时残留的某些染料,如重氮染料类,也是引起衣料接触性皮炎的重要原因;对棉纤维布料进行防皱防缩处理时,加入的甲醛树脂涂料在高温高压下与棉纤维的分子链结合,从而出现挺括感,如果清洗不净,可使甲醛单体从布料中释放出来,从而刺激皮肤。甲醛也可从呼吸道吸入体内,同样可引起过敏皮炎。此外,衣物柔顺剂、荧光增白剂、洗涤剂及干洗剂等化学物质如果超量使用,均可引起接触性皮炎。

女性的衣料接触性皮炎的发病率明显高于男性,这是因为女性一般较为注重衣饰打扮,接触各种衣料的机会明显超过男性。女性内衣较男性更为贴身,而且肥胖的女性出汗很多,故而容易发生接触性皮炎。患者的皮肤改变表现为湿疹样皮疹,出现潮红、水肿,继而出现粟粒大小的丘疹和水疱。这些特征通常发生在接触衣料而且受衣料摩擦、压迫和容易积汗的部位,如腋下及其周围、肘窝、颈部、躯干部、胯部、大腿内侧等。肘窝、颈部和其他摩擦部位发病后,患者一般都有较强烈的瘙痒感,尤其在夜间更甚。病情严重时,会出现小水疱、脓疱、糜烂、渗液、结痂和鳞屑等症状。此外,某些衣料尤其是化纤衣料,还可引起荨麻疹、过敏性鼻炎等,后者严重时可发展成为鼻窦炎,引起流脓鼻涕及头痛、发热、注意力不集中等。

发生衣料接触性皮炎后,一般可局部涂擦无极膏、



皮炎平霜或肤轻松软膏等外用制剂,口服药物有息斯敏、扑尔敏等,严重者则应去医院治疗。预防衣料接触性皮炎,最简单而有效的方法就是不穿容易引起过敏的衣服,凡是与皮肤接触的内衣、内裤和床单之类,应尽可能用纯棉织品,最好选用未经印染的白棉布或针织内衣裤。新买来的衣服需要清洗后再穿。

夏日内衣禁忌

夏季气候炎热,空气湿度大,人体主要依靠大量出汗来散发体内热量。而大量出汗时,大部分汗来不及蒸发而溢流在皮肤表面,其中多半又被贴身内衣所吸附。因此,夏季穿内衣的禁忌不容忽视。

麻、丝、棉织品等具有良好的透气性、吸湿性、排湿性、散热性,是热天最理想的内衣。夏天忌穿用涤纶、化纤制作的内衣,因其透气性、吸排湿性相对较差,稍有出汗,内衣便发粘,热量不易散发,产生闷热、潮湿的内环境。随着湿度的增加,局部的微生物迅速繁殖,使汗液中的尿素分解产氨,发出难闻的汗臭味;微生物的产物也使皮肤受到异常刺激,极易诱发痱子、皮炎。在相同的条件下,以涤纶、化纤类内衣细菌的繁殖速度最快,而丝、麻、棉质内衣细菌的繁殖速度缓慢。挑选内衣时应尽量选颜色较浅或白色的内衣。过敏体质者应避免选用紫红色或蓝色内衣,防止变态反应。内衣在首次穿之前应充分洗涤。夏季内衣更应勤换洗,且应在阳光下晾晒。

夏季禁忌



夏季禁忌

总之,夏装既要隔绝外界辐射热对人体的影响,又要有利于体内热量的散失,即应以隔热、利汗、透风为原则,要求服装吸汗性要好,散湿性要快,通气性要佳,开口部分要宽,以有利于换气。夏装要便于洗涤,穿着舒适,无紧缚感,覆盖体表的面积以尽可能少为佳。但是,在烈日下劳动的人,仍宜穿上外衣,以避免皮肤直接遭受阳光曝晒。此外,在许多场合下,保持着装完整也是文明、礼貌的需要。

忌租用游泳衣

泳装的主要作用是在游泳和海滨日光浴时穿着。泳装应该具有在游泳剧烈时肩部不撕开,在水中的阻力小,从水中出来后肤感要好的性能。泳装的衣料要求轻、薄、有弹性,伸缩性大。购买泳装一定要注意合体,不宜过大过小,背部的结构要简单,胸部要美观。不合体的泳装不但会影响游泳效果,还会直接影响身体健康,甚至在游泳时发生危险。如果泳装的腰部太紧,会使横膈运动受阻,妨碍呼吸,影响血液循环。如果腹股沟部过紧,会使下肢血液回流困难,造成游泳时发生抽筋。在海滨游泳场、游泳池或温泉游泳场游泳时,切忌租用游泳衣,因为许多人穿用的游泳服极易传播传染性疾病、皮肤病、阴道滴虫病、霉菌性阴道炎及其他寄生虫病。

发霉的衣物不宜穿着

经过梅雨季节后,衣物、皮革制品往往易发霉,出



现霉斑,如果只简单地晒一晒、擦一擦,虽然霉斑除掉了,却会留下隐患。发霉实际上是由真菌、霉菌或一部分细菌繁殖所致。有些真菌可引起表皮真菌疾病,如红色毛癣菌、黄癣菌、铁锈色小孢子菌等,而常使纺织品发霉的霉菌一般不会直接使人致病。霉斑的隐患在于,大量真菌孢子或细菌经呼吸道吸入人体后,会引起过敏反应或感染,如哮喘、支气管炎或肺霉菌病等。此外,真菌毒素在呼吸道或消化道内具有致癌作用。所以,对发霉的衣服,尤其是内衣裤,一定要经过消毒处理方能穿用。普通衣物在沸水中煮沸 20 分钟;不耐高温或轻度发霉的衣物,可用 95% 的酒精擦洗,也可用淡碱水洗;毛、丝织品则可用 10% 的柠檬水搓洗。长久不穿用的衣物,应定期日晒并放在干燥处保存。

夏季穿袜禁忌

夏天穿丝袜,可以使腿部显得光滑,增加曲线美。袜类原料的品质与穿上后的感觉有关。大多数袜类的原料是尼龙,最新的袜类材料是聚酯纤维,这类材料极具伸展性,结实、耐热且不皱,摸起来很光滑,手感舒服。白天,大部分女性都喜欢穿接近肤色或浅色的丝袜,或者是选择和衣服相配的暗色丝袜。对于喜欢利用袜子来打扮腿部的人而言,可选用的袜子似乎是无穷尽的。尽管夏天穿袜会有闷热不适之感,但从美观的角度出发,人们还是爱在夏天穿袜子,特别是穿裙子时,穿袜子就显得更为重要。



夏季禁忌

夏天,有部分女性喜欢穿长统尼龙丝袜,从卫生角度来说,这是不适合的。因为尼龙袜的透气性、排湿性极差,其吸水率仅为4%,远低于棉(7%)、麻(10%)和羊毛(15%)。夏季气温高,人体皮肤上的毛孔都处于舒张状态,机体内的热量常随汗液从毛孔排出,以降低体温。而穿上长统尼龙丝袜后,由于袜子紧紧箍在皮肤上,使毛孔不能舒张,阻碍汗液排出,这样会影响人体散热,容易发生中暑;另外,汗液蒸发受阻,汗液中的尿素、无机盐、乳酸以及表皮屑沾在袜上,从而成了细菌繁殖生长的温床,并使人皮肤瘙痒。连裤尼龙袜更不卫生,女性的外阴部位分泌物较多,湿度较大,而尼龙制品很容易引起女性外生殖器炎症或其他疾病。因此,女士除参加庄重的活动外,平常还是少穿长统尼龙丝袜为好。

夏天出汗多,要穿单薄、透气、易于吸湿、方便排湿的袜子,才有利于脚汗的挥发,使人感到舒服。夏天脚上附着的细菌多得出奇,在小脚趾掌侧的褶皱皮肤处最多,这是因为该处通风最差,利于霉菌生长。主要是脚癣菌,其次是金黄色葡萄球菌,还有绿霉菌、黑皮霉菌等。这些菌类分解堆聚在袜上的污秽,很容易产生难堪的恶臭,并可引起皮肤瘙痒,甚至刺激皮肤发生炎症。此外,被尼龙袜覆盖的皮肤,其散热能力也要比裸露的皮肤差一半,故夏天穿尼龙袜易使脚闷热,使人心绪不宁。夏天的袜子要具有散热、散汗、透风的性能,



要能除臭养脚。可选用真丝袜,不宜穿伪劣假冒的丝袜,因为伪劣假冒之袜不仅不保养脚,而且有伤双脚,引起瘙痒,抓破皮出血,易受感染而致病,所以选袜时应特别注意辨别真伪优劣。

真丝袜和棉纱袜都有良好的透气性、吸湿性和排湿性,是盛夏穿用的理想袜子。尼龙与棉或尼龙与粘胶交织的袜子,其吸湿和排湿性能虽不如真丝袜和棉袜,但毕竟比纯尼龙袜强。锦纶袜、锦纶丝袜和弹力锦纶袜等都是以锦纶为原料制成的,只是最后纺成纤维的形状不同而已,其共同特性是耐磨,耐磨性比棉纤维高约 10 倍,比羊毛高 20 倍。锦纶纤维的比重小、弹性好、耐腐蚀、不怕虫蛀、不易霉烂,其强度是合成纤维中强度最大者之一。所以锦纶袜子不但比棉袜牢固耐穿,同时也不会腐烂、虫蛀和发霉。尼龙袜和锦纶袜名称虽不相同,但也都是属于锦纶纤维织品,前者是用锦纶-66 织成,后者由锦纶-6 织成。尼龙袜的强度和熔点略高于锦纶袜,其牢固性和耐穿性与锦纶袜无明显差别。

身材较高、腿部较细的女性,可选用浅色的丝袜,会使腿部显得丰满些。腿部较粗的女性以选择深咖啡色、黑色等丝袜较为适宜,因为深色在人的视觉中有变细变长的功能,会使腿部显得苗条一些。但过于肥胖的女性,在选择丝袜时,则不宜选用深色,而以选择接近的肤色为佳,这是因为丝袜绷得过紧时,会使最胖的