

SHENGHUO ZHONG DE
BUYI
240 ZE

生活中的不宜

240 则

● 孟庆轩 陈国珍 主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

生活中的不宜 240 则

主 编

孟庆轩 陈国珍

编著者

孟庆轩 陈国珍 鲁广晨

师 进 付 英 晓 伟

虹 云 刘 惠 林 菲

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书综合运用预防医学、临床医学、运动医学等现代科学原理,对吃、喝、穿戴、睡眠、用药、妇幼、生活习惯及其它方面共 240 个日常生活中不够科学、不够合理的做法,进行了实事求是的分析,讲清这些做法“不宜”的道理,阐述正确观点,使广大读者能从中吸取科学知识,趋利去弊,进一步提高生活质量。本书语言通俗,叙述简练,科学实用,适于广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

生活中的不宜 240 则/孟庆轩,陈国珍主编;鲁广晨等编著. —北京:金盾出版社,1998.5

ISBN 978-7-5082-0643-1

I. 生… II. ①孟…②陈…③鲁… III. 生活-知识 IV. TS976

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京百花彩印有限公司

黑白印刷:北京金盾印刷厂

装订:永胜装订厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:6 字数:128 千字

2009 年 6 月第 1 版第 5 次印刷

印数:54001—60000 册 定价:10.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

随着改革开放的深入发展,我国经济建设取得了巨大的成就,城乡人民的生活水平有了显著的提高。在这种情况下,如何才能生活得更科学、更合理、更有利于健康和长寿,已成为人们所关心和注意的焦点。

无庸讳言,当前,一些不科学的生活观念和生活习惯,仍在误导着人们偏离科学生活的轨道,使人们在追求科学生活与健康长寿时,却做着不科学的、有害于健康的事。有鉴于此,我们本着实事求是的精神,在参考国内外大量最新研究成果的基础上,编写了这本《生活中的不宜 240 则》,对生活中的这些“不宜”进行了认真的分析、论证,交流科学生活知识,力求兴利除弊,对民众养成科学生活习惯有所帮助,成为广大读者的生活之友。

由于笔者的知识水平有限,书中难免有不当之处,祈请读者不吝指正。另外,本书在编写过程中,曾查证了大量国内外资料,难于一一详加注明,在此谨致谢忱和歉意。

作 者

1998 年 1 月

目 录

一、吃的不宜

1. 不宜吃鸡蛋或不宜多吃鸡蛋的人 (1)
2. 不宜吃花生的人 (2)
3. 不宜吃月饼的人 (2)
4. 不宜吃辣椒的人 (3)
5. 不宜吃银耳的人 (3)
6. 不宜吃螃蟹的人 (4)
7. 不宜吃香蕉的人 (4)
8. 不宜吃冷食的人 (5)
9. 不宜多吃糖的人 (5)
10. 不宜多吃巧克力的人 (6)
11. 不宜吃生鸡蛋 (7)
12. 不宜吃鸡臀尖 (8)
13. 吃狗肉六不宜 (8)
14. 不宜长期吃素 (9)
15. 不宜拒吃脂肪 (10)
16. 不宜拒吃粗食 (11)
17. 不宜一概排斥胆固醇 (12)
18. 不宜吃乱加色素的食品 (13)
19. 不宜大量食用糖精 (14)
20. 不宜多吃熏烤食物 (15)

21. 不宜多吃松花蛋	(16)
22. 不宜多吃臭豆腐	(16)
23. 不宜多吃山楂片	(17)
24. 不宜过量吃盐	(18)
25. 不宜过量吃糖	(19)
26. 不宜过量食用大蒜	(20)
27. 不宜过量食用水果	(21)
28. 不宜以吃水果代替吃蔬菜	(21)
29. 不宜经常吃油条	(22)
30. 不宜食用毛棉子油	(23)
31. 不宜吃汤泡饭	(23)
32. 不宜吃烫食	(24)
33. 早餐两不宜	(25)
34. 晚餐五不宜	(26)
35. 乘飞机前饮食不宜四则	(27)
36. 吃饭时三不宜	(28)
37. 饭后八不宜	(29)
38. 不宜常吃方便面	(32)
39. 不宜禁食肥肉	(33)
40. 不宜长期饱食	(34)
41. 不宜偏食植物油	(35)
42. 不宜同时食用的六组食物	(35)
43. 不宜空腹吃柿子	(38)
44. 不宜过多吃橘子	(38)
45. 不宜暴食冷食和急饮冷饮	(38)
46. 不宜烹食活鱼	(39)
47. 不宜在饥饿时吃的食品	(39)

48. 海带不宜久泡	(40)
49. 白糖不宜久存	(41)
50. 糕点不宜长时间贮存	(41)
51. 食油不宜高温加热后贮存	(42)
52. 煮鸡蛋不宜用冷水冷却	(42)
53. 冻肉不宜用热水解冻	(43)
54. 新鲜蔬菜不宜久存	(43)
55. 食物烹饪中的十二个不宜	(44)
56. 不宜食用的几种非正常蔬菜	(45)
57. 不宜用铝锅炒菜	(46)
58. 冠心病患者不宜饱餐	(47)
59. 老年人不宜常赴盛宴	(48)
60. 不宜送给病人的食品	(48)

二、喝的不宜

61. 不宜喝白酒和啤酒的人	(51)
62. 不宜喝牛奶的人	(52)
63. 不宜饮茶的人	(53)
64. 不宜喝可乐的人	(54)
65. 不宜喝咖啡的人	(55)
66. 饮啤酒七不宜	(57)
67. 喝牛奶的不宜	(58)
68. 喝豆浆四不宜	(58)
69. 不宜长期过多地喝水和一次喝水过多	(59)
70. 水放三天不宜再饮	(60)
71. 饮茶五不宜	(61)
72. 不宜忽视清晨饮水	(62)

73. 不宜轻视喝白开水	(62)
74. 不宜长期饮用纯净水	(63)
75. 喝汽水六不宜	(64)
76. 吃羊肉后不宜马上喝茶	(65)
77. 饮咖啡两不宜	(65)
78. 骨折病人不宜多喝肉骨头汤	(66)
79. 不宜过量饮白酒和啤酒	(67)
80. 不宜用饮酒保暖	(68)
81. 冬泳前后不宜饮酒	(68)
82. 解酒两不宜	(69)
83. 不宜喝气压式保温瓶里的第一杯水	(70)

三、穿戴的不宜

84. 不宜穿健美裤的人	(71)
85. 不宜穿羽绒服的人	(71)
86. 不宜穿短裤(短裙)的人	(72)
87. 不宜制做内衣的纺织品	(72)
88. 不宜穿未经洗涤的新衬衣	(73)
89. 老年人不宜穿高领服装	(74)
90. 不宜贴身穿尼龙衣裤	(74)
91. 不宜长期穿着牛仔裤	(75)
92. 青年人不宜穿过瘦的衣服	(76)
93. 腈纶衫与羊毛衫不宜同穿	(76)
94. 不宜用洗衣机洗涤的衣物	(77)
95. 头发不干不宜戴帽子	(77)
96. 不宜穿尖头和鞋跟过高的皮鞋	(78)
97. 不宜“春捂秋冻”太过	(79)

四、睡眠的不宜

- 98. 不宜睡沙发床的人 (80)
- 99. 不宜坐着睡觉 (81)
- 100. 睡觉时不宜高抬手臂 (81)
- 101. 不宜长期使用过高的枕头 (82)
- 102. 不宜睡得太晚 (82)
- 103. 午睡时间不宜过长 (83)
- 104. 不宜在冬天蒙头睡觉 (84)
- 105. 不宜关闭门窗睡觉 (84)
- 106. 不宜睡懒觉 (85)
- 107. 不宜起床后立即叠被子 (86)
- 108. 不宜采用的睡眠方式 (87)
- 109. 睡床摆放三不宜 (88)
- 110. 不宜忽视睡前洗脚 (88)
- 111. 睡前不宜做剧烈运动 (89)
- 112. 老人睡醒不宜马上起床 (89)

五、用药的不宜

- 113. 不宜以价钱高低来区分药物的好差 (91)
- 114. 不宜随便自行增减服药量 (91)
- 115. 不宜用奶、茶、果汁送服药物 (92)
- 116. 不宜过多服用维生素 (92)
- 117. 不宜在服维生素 C 时吃猪肝 (94)
- 118. 服药时不宜随意加糖 (94)
- 119. 不宜同时服用的西药 (95)
- 120. 不宜同时服用的中西药 (96)

121. 服后不宜饮酒的药物	(96)
122. 不宜与巧克力同食的药物	(97)
123. 不宜用滚开水冲服的药物	(98)
124. 不宜用沸水煎中药	(98)
125. 不宜吃煎糊的中药	(98)
126. 不宜滥服催欲药物	(99)
127. 不宜轻易服用性激素	(100)
128. 不宜将鹿茸当做壮阳的万能药	(100)
129. 不宜随便使用药物牙膏	(101)
130. 更年期不宜长期服用镇痛药	(102)
131. 碘酒不宜久存	(102)
132. 不宜滥用丙种球蛋白	(103)
133. 蜂王浆不宜人人皆用	(104)
134. 不宜大量服用四环素类药物	(105)
135. 不宜刚发热就用退热药	(106)
136. 不宜随意用人参滋补	(106)
137. 治疗创伤不宜换药过勤	(107)
138. 外伤后不宜盲目按摩	(107)
139. 不宜服用速效伤风胶囊的人	(108)

六、妇幼的不宜

140. 不宜留披肩长发的妇女	(109)
141. 不宜怀孕的妇女	(109)
142. 不宜服避孕药的妇女	(110)
143. 不宜与避孕药同服的药物	(111)
144. 不宜受孕的时间	(112)
145. 妇女在排卵期 and 孕早期不宜作 X 线检查	(113)

146. 不宜在妊娠早期多吃罐头食品	(113)
147. 孕妇不宜仰卧睡觉	(114)
148. 产妇不宜久食红糖	(115)
149. 不宜用自己的奶哺喂婴儿的母亲	(115)
150. 不宜轻易注射黄体酮	(116)
151. 不宜忽视化妆品的副作用	(117)
152. 不宜经常浓妆艳抹	(118)
153. 女青年不宜束胸	(118)
154. 妇女减肥五不宜	(119)
155. 妇女不宜长期使用高锰酸钾	(121)
156. 妇女不宜骑男式自行车	(121)
157. 不宜用闪光灯给婴儿拍照	(122)
158. 不宜给婴儿剃胎毛	(122)
159. 不宜给婴幼儿多做 X 线透视	(123)
160. 不宜用米汤拌牛奶喂婴幼儿	(123)
161. 不宜带着婴幼儿上浴池	(123)
162. 不宜逗引婴儿发笑过度	(124)
163. 不宜让婴儿学坐、学走路太早	(125)
164. 不宜让小儿过多吃冰棍	(125)
165. 不宜用纱巾给小儿蒙面	(125)
166. 不宜让健康儿童服用人参	(126)
167. 不宜让小儿大量吃鱼肝油丸	(126)
168. 不宜在乘车时让小儿吃零食	(127)
169. 不宜让小儿贪吃	(127)
170. 儿童生活十不宜	(128)
171. 儿童不宜常吃的六种食品	(130)
172. 青少年美容七不宜	(131)

173. 不宜盲目给儿童进补 (132)
174. 中小学女生不宜穿高跟鞋 (132)

七、生活习惯的不宜

175. 不宜随便掏耳朵 (134)
176. 不宜随便刮舌头 (134)
177. 不宜随便挖鼻孔 (135)
178. 不宜随便堵塞外耳道 (135)
179. 不宜随便除痣 (136)
180. 不宜乱挤粉刺 (136)
181. 不宜乱拔胡须 (137)
182. 不宜经常“泡舞厅” (137)
183. 不宜常听“随身听” (139)
184. 洗澡四不宜 (139)
185. 看电视九不宜 (140)
186. 不宜将空调房间的温度调得过低 (142)
187. 不宜抑制打喷嚏 (143)
188. 不宜抑制打哈欠 (143)
189. 不宜抑制哭泣 (144)
190. 不宜抑制叹息 (144)
191. 不宜“妒火中烧” (145)
192. 不宜拒绝倾诉 (146)
193. 不宜憋着尿、尿做晨练 (146)
194. 不宜在雾天跑步锻炼 (148)
195. 蹲厕所时不宜抽烟 (148)
196. 不宜在蹲厕所时看书报 (148)
197. 不宜随便吐掉唾液 (149)

198. 不宜盲目追求“老来瘦”	(149)
199. 不宜将裤带勒得太紧	(150)
200. 夏天出汗后不宜马上擦掉	(150)
201. 夏日消暑四不宜	(151)
202. 刮胡须四不宜	(152)

八、其它不宜

203. 不宜大笑的人	(153)
204. 不宜染发的人	(154)
205. 不宜烫发的人	(154)
206. 不宜参加舞会的人	(155)
207. 不宜割双眼皮的人	(156)
208. 不宜骑自行车的人	(157)
209. 不宜参加长跑锻炼的人	(157)
210. 不宜戴变色眼镜的人	(158)
211. 不宜乘飞机的人	(158)
212. 不宜游泳的人	(159)
213. 不宜看球赛的人	(160)
214. 不宜高温作业的人	(161)
215. 不宜使用电热毯的人	(161)
216. 不宜忽视家电噪声	(162)
217. 不宜追求过度安静的环境	(162)
218. 不宜骑车座过高的自行车	(163)
219. 夏天夜间不宜在树下乘凉	(163)
220. 夏天室内不宜浇水降温	(164)
221. 不宜戴着颜色过深的墨镜驾驶车辆	(164)
222. 感冒发热时不宜运动	(165)

223. 不宜忽视工间操	(165)
224. 练功不宜采用多种功法	(166)
225. 洗衣服时不宜将内、外衣“一锅烩”	(167)
226. 不宜长期用过冷、过热的水刷牙	(167)
227. 牙膏不宜久存	(167)
228. 彩电不宜常换位置	(168)
229. 看电影时不宜选正中间的位置	(168)
230. 不宜用废旧灯管晾衣服	(169)
231. 不宜戴隐形眼镜的场所	(169)
232. 冬天不宜戴口罩防寒	(170)
233. 困倦时不宜用凉水浇头	(170)
234. 不宜忽视隐藏在印刷品中的祸患	(170)
235. 白纸也不宜用来包装食品	(171)
236. 不宜用塑料编织袋存放食品	(171)
237. 餐桌不宜铺塑料布	(171)
238. 不宜使用油漆筷子	(172)
239. 不宜在室内过多养花	(172)
240. 不宜在住室内存放化肥	(173)

一、吃的不宜

1. 不宜吃鸡蛋或不宜多吃鸡蛋的人

一般认为,身体不舒服时多吃些鸡蛋,可使身体尽快好起来。其实,并非人人吃鸡蛋都有益,以下几种人就不宜多吃鸡蛋或不宜吃鸡蛋:

(1) 肝炎病人:鸡蛋黄中含有脂肪和较多的胆固醇,这些都要在肝脏中代谢,而肝炎病人的肝脏功能已减弱,吃鸡蛋后会增加其负担,不利于肝炎病的康复。

(2) 吃鸡蛋过敏的人:有的人在吃鸡蛋后,常引起胃痛、腹泻;还有的人全身皮肤起疹子。这都是过敏症状,有这种症状的人不宜吃鸡蛋。

(3) 发热病人:人在发热时,因消化腺分泌减少,各种消化酶的活力下降,这时再进食高蛋白的鸡蛋,会引起腹胀和腹泻等病状。

(4) 腹泻病人:腹泻病人的肠胃功能本已减弱,再吃鸡蛋,不但难以消化、吸收,还会加剧腹泻,不利于康复。

(5) 高血脂和肾脏病人:这类病人也不宜多吃鸡蛋。

(6) 皮肤生疮化脓的人:中医认为,鸡蛋具有“发物”作用,皮肤生疮化脓的人多吃鸡蛋,会使病情加重,故不宜多吃。

(7) 脾胃虚弱、胃脘胀满、苔厚腻者:此类人应少吃鸡蛋,以免多食后引起不适。

2. 不宜吃花生的人

花生是人们普遍喜食的食品,不管炒、煮、油炸或者糖裹,都很受消费者的喜爱。但是,下列一些人却不宜享受这道美味:

(1) 切除胆囊者或胆囊病患者:花生含有多量脂肪,需胆汁去消化,胆囊切除或胆囊病患者,贮存胆汁的功能丧失或减弱,如食用花生,没有大量的胆汁帮助消化,常可引起消化不良。另外,由于没有胆汁贮藏,必然会增加肝脏分泌胆汁的负担,日久天长,将损害肝脏功能。

(2) 脾弱便溏者:花生含有大量的脂肪,有助泻作用。肠炎、痢疾、消化不良等脾胃虚弱者食用花生后,会加重腹泻,不利于疾病的康复。

(3) 内热上火者:花生味甘、性燥。患有口腔炎、舌炎、口舌溃疡、唇疱疹、鼻出血等内热上火者,食花生后,会使病情加重或久治不愈。

(4) 跌打损伤及瘀肿者:花生含有促凝血因子,跌打损伤、血脉瘀肿者食花生后,将使血液不散,加重病情。

3. 不宜吃月饼的人

月饼是民众的传统食品,在中秋佳节食用月饼,既甜美可口,又意境深远。但是,由于月饼的制做材料较为特殊,下列一些人不宜食用:

(1) 糖尿病患者:月饼中含有大量糖分,患者食后会使血糖增高,如果食用过量还会产生糖尿病性昏迷、酮症酸中毒。所以糖尿病患者,特别是需要每天注射胰岛素的青年糖尿病患者,应禁食月饼。

(2) 胆囊炎、胆石症患者:这两种病人食用月饼后,很容易引起该病发作,尤其是青少年患者,食用过多的月饼还会引发急性胰腺炎。

(3) 胃及十二指肠溃疡、胃炎患者:这些人多吃月饼会使胃大量分泌胃酸,对患病部位愈合不利,所以应控制食用月饼。

(4) 高血压病、高血脂、冠心病患者:这些人亦应少吃月饼,因为月饼中的糖、脂肪等可增加血液的粘稠度,加重心肌缺血程度,甚至会诱发心肌梗死。

4. 不宜吃辣椒的人

吃饭时,不少人常爱吃点辣椒。这是因为,吃辣椒能促进消化液分泌,加速胃肠蠕动,增加食欲,且对消化不良、萎缩性胃炎、食欲减退等有一定的治疗作用。

但是,大量食用辣椒对人体却是有害的,尤其是患有食管炎、急性或慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡、痢疾、肠炎、伤寒、痔疮、肛裂、口腔溃疡、牙周炎等疾病的患者,不宜吃辣椒,否则,对身体有害无益。

5. 不宜吃银耳的人

银耳是一种理想的扶正强壮食品,对年老体衰、久病体虚者具有进补调养的功效。然而有些人却不宜食用银耳。

近年发现,患有咯血、呕血、便血、支气管扩张咯血和十二指肠溃疡并发呕血、黑便等病人,经药物治愈后,若进食银耳,可使旧病复发。实验证明,如将银耳的液汁与含血小板的血浆混合在一起,血小板则不易凝聚。医学专家认为,银耳中含有腺嘌呤核苷,具有抗血小板凝聚的作用。鉴于此,以上各种出