

现代家庭

XIAN DAI JIA TING SHENG HUO JIN JI SHOU CE

生活禁忌

手册

保健

Bao Jian

Yang Sheng Yu Jin Ji

养生与禁忌

李建华◎编著

育龄妇女月经前忌做X线检查
在幼儿身边忌吸烟

解酒忌使用镇静药
雾天早晨忌做剧烈运动
冬泳下水前后忌饮酒
医用酒精忌兑水当酒喝
老年人娱乐忌过度

影响人类寿命的“二十八忌”

珠海出版社

保健养生与禁忌

李建华 编

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

现代家庭生活禁忌手册 / 李建华编. — 珠海: 珠海出版社,
2001. 1

ISBN 7-80607-763-4

I. 现… II. 李… III. 家庭生活—禁忌—手册

IV. TS976.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 81506 号

现代家庭生活禁忌手册

◎作者 李建华

策 划: 罗立群

责任编辑: 力 群 帅云

装帧设计: 陈军民

出版发行: 珠海出版社

社 址: 香洲区银桦新村 47 幢 A 座二层

联系电话: 0756-2515348

邮政编码: 519001

印 刷: 番禺新华印刷有限公司

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 60 字数: 1125 千字

版 次: 2001 年 3 月第一版

2001 年 3 月第一次印刷

印 数: 1-10000 册

ISBN 7-80607-763-4/TS·5

定 价: 100.00 元 (分册定价: 10.00 元)

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题, 可与承印厂联系

目录

养生保健须知

怡情养性	(3)
调和七情	(5)
情有所系	(9)
四气调神	(10)
谨和五味	(12)
避免偏嗜	(15)
按时定量	(17)
食宜清淡	(20)
合理烹制	(22)
饮食卫生	(24)
四时调食	(26)
体劳勿极	(28)
心劳勿过	(29)

房劳宜节	(30)
避免过逸	(34)
衣着适时适体	(36)
居处环境适宜	(37)
慎防外邪侵袭	(39)
起居健身调摄	(41)

延年益寿禁忌

男人四十忌不重视健康	(47)
影响人类寿命的“二十八忌”	(49)
养生忌奢求过高	(49)
老年人娱乐忌过度	(50)
不开心时忌“憋”着	(51)
养生忌紧张	(53)
老年人忌忧郁和恐惧心理	(54)
老年人忌骄傲和自卑心理	(55)
老年人忌兴奋与痛苦	(56)
老年人忌悲观情绪	(57)
生气是养生之大忌	(58)
人到老年不宜“暴怒”	(59)
脾气急躁的害处	(60)
老年人忌孤独	(61)
老年人不宜穿拖鞋	(62)

老年人看电视禁忌	(63)
老人不宜看紧张球赛	(64)
老年人打麻将禁忌	(64)
老年人锻炼禁忌	(65)
老人养生禁忌	(66)
老人饭后禁忌	(66)
老人不宜练腿功	(67)
老年人洗澡禁忌	(68)
老年人患病忌讳	(68)
老年用药禁忌	(69)
防衰老不宜久坐	(69)
老年人忌睡眠时间太少	(69)
老年人不宜常看悲剧	(70)
对老年人最好报喜不报忧	(70)
老年人不宜恭行吃素	(71)
老年人不宜常饮啤酒	(71)
老人不宜吃水果罐头	(72)
老年人不宜吃糖	(72)
食用高蛋白饮食不宜过多	(73)
老年人不宜滥用抗生素	(73)
老年人不宜蹲便	(73)
老年人不宜极度安静	(74)
老年人睡午觉禁忌	(74)
老年人忌染头发	(75)
老年人忌在饭后马上看电视	(75)

老年人忌食鸡汤	(76)
老年人身体肥胖者忌跑步	(76)
老年人忌生气、暴怒	(77)
老年人饮食忌不细嚼慢咽	(77)
老年人忌下棋过度	(78)
人到中年忌总吃精食	(78)
中老年人忌根本不吃含胆固醇食物	(79)
老年人忌饭后“百步走”	(79)
中老年人忌烟酒过量	(80)
老年人忌猛回头	(80)
老年人饮食忌过咸	(81)
老年人忌不注意休息	(81)
老年人忌食高蛋白过量	(82)
老年人忌缺牙不补	(82)
老年人忌睡眠时仰卧	(83)
老年人忌一边笑一边吃	(83)
老年人忌多吃葵花籽	(84)
老年人忌不坚持看病	(84)
老年人忌乱服抗生素	(85)
老年人忌退离休后无精神寄托	(85)
老年人忌饮食过饱	(86)
老年人忌身体肥胖	(86)
患隐匿性疾病的老年人忌跑步	(87)
中年人忌用脑过度	(87)
老年人忌睡弹簧软床	(88)

❖ 目 录 ❖

老年人忌牙刷毛过硬	(88)
老年人忌玩牌输了体罚	(88)
老年夫妇忌长期分室而居	(89)
老人忌饮冷酒	(89)
冬季老年人忌患感冒	(90)
老年人忌摸黑	(91)
老年人饮食二忌	(92)
老年人身体锻炼四忌	(92)
老年人健康长寿十忌	(93)
女性在更年期忌忽视避孕	(94)
老年人忌忽视脚的保暖	(94)
忌坐着打盹	(95)
忌忽视脂肪的作用	(95)
老年妇女忌多饮咖啡	(96)
忌忽视大脑衰退	(96)
老年人听觉保健禁忌	(97)
忌忽视笑的作用	(98)

生活保健禁忌

久烧的开水忌喝	(101)
生泉水忌饮用	(101)
饱餐后忌喝汽水	(102)
汽水忌多喝	(102)

开盖的隔夜汽水忌饮用	(103)
冷饮忌在大汗时饮用	(103)
冷、热饮料忌交替饮用	(103)
过热饮料忌饮用	(104)
减肥者忌吃芥末	(104)
吃蒜有禁忌	(105)
脑血管病患者忌饮用咖啡	(105)
人人均忌吸烟	(106)
青少年忌吸烟	(106)
弱视者更忌吸烟	(107)
在幼儿身边忌吸烟	(107)
吸烟忌过分集中	(108)
厕所里忌吸烟	(108)
清晨醒后忌吸烟	(109)
饮酒时忌吸烟	(109)
低度酒忌久存	(110)
医用酒精忌兑水当酒喝	(110)
酒与汽水忌混饮	(111)
保温瓶忌盛啤酒	(111)
冬季忌饮冷啤酒	(111)
御寒忌饮酒	(112)
酒后忌饮咖啡	(112)
解酒忌使用镇静药	(113)
瓶装酒忌久存	(113)
雄黄酒忌饮用	(114)

❖ 目 录 ❖

吃糖忌过多	(114)
红糖忌久放	(115)
白糖忌生吃	(115)
浓茶忌常饮	(116)
饮茶忌过量	(116)
头遍茶忌饮	(117)
茶叶忌嚼食	(117)
泡茶忌用保温杯	(118)
雾天早晨忌做剧烈运动	(118)
天亮前忌在树丛里锻炼	(119)
冬季忌早晨锻炼	(119)
日光浴忌过度	(120)
农村池塘忌游泳	(120)
哪些人忌睡沙发床	(121)
蜂王浆的禁忌	(122)
献血前忌吃油腻食品	(122)
睡觉姿势的禁忌	(123)
睡觉忌蒙头	(123)
坐着睡觉有碍健康	(124)
伏案午睡损害视力	(124)
睡眠有禁忌	(124)
睡前有禁忌	(125)
三种人忌睡午觉	(125)
夏季睡眠有禁忌	(126)
冬季睡眠有禁忌	(126)

✧ 保健养生与禁忌 ✧

冬泳下水前后忌饮酒	(127)
游泳有禁忌	(127)
酒后勿浴	(128)
哪些人忌游泳	(128)
饭后立即洗澡不好	(129)
洗澡时勿封闭	(129)
洗澡水温忌高	(130)
洗澡时忌使劲搓擦	(130)
浴后莫立即行房事	(131)
忌躺着看电视	(131)
学生直腰端坐弊病多	(132)
卧床看书害处多	(132)
哪些情况忌接吻	(133)
快跑后忌骤停	(133)
饭后忌马上运动	(134)
莫用牙齿启瓶盖	(134)
高度近视患者应注意什么	(135)
镶假牙的人忌吃粘食	(135)
在车上看书对眼睛有害	(136)
大脑疲劳时忌用冷水浇头	(136)
长期在灯光下工作对健康有害	(136)
勿背送酒醉者	(137)
借酒催眠当禁	(137)
忌刮舌苔	(138)
腰带勒得过紧不利身体健康	(138)

劳动之后的注意	(139)
司机习坐着睡觉	(139)
家庭生活忌噪音	(140)
盛夏生活四忌	(140)
七种人忌大笑	(141)
练气功不当影响健康	(142)
把窗缝全糊死不利健康	(142)
吃饭忌用矮桌	(143)
荞麦皮枕芯不可取	(143)
擤鼻涕捏紧不好	(144)
不吃早饭不好	(144)
忌在静止的车内开空调	(145)
运动后忌大量吃糖	(145)
妇女忌吸烟	(146)
女性少喝汽水好	(146)
妇女“三期”忌饮浓茶	(147)
妇女月经期忌坐浴	(147)
妇女月经期忌穿紧身裤	(148)
妇女忌穿尼龙内裤	(148)
育龄妇女月经前忌做 X 线检查	(149)
妇女经期勿唱歌	(149)
大量饮酒易骨折	(150)
勿在皮肤上刺花纹	(150)
用手挖鼻孔有害	(151)
洗衣粉不能洗头	(151)

青年学生忌穿牛仔裤·····	(152)
男性忌留胡须·····	(152)

生活习惯禁忌

忌贪坐沙发·····	(155)
忌趴着睡觉·····	(155)
忌咬唇咬物·····	(156)
忌常剔牙缝·····	(156)
忌常拔胡须·····	(157)
忌经常挖耳朵·····	(157)
忌裤带过紧·····	(158)
忌穿紧身裤·····	(158)
忌常拔眉毛·····	(159)
忌手挤疖子·····	(160)
忌久吹电扇·····	(160)
忌睡后多虑·····	(161)
忌睡前激动·····	(161)
忌睡卧多语·····	(162)
忌夹孩子睡·····	(162)
忌睡前乱喝饮料·····	(163)
忌关门窗睡·····	(163)
忌盖被过厚·····	(164)
忌睡软床者·····	(164)

◆ 目 录 ◆

忌餐前不洗手	(165)
忌吃得过饱	(165)
忌用汤泡饭	(166)
忌蹲着吃饭	(166)
忌偏侧咀嚼	(167)
忌就餐用脑	(167)
忌边吃边走	(168)
忌带气用餐	(168)
忌凑嘴喝汤	(169)
忌乱吐骨刺	(169)
忌手伸过长	(169)
忌大声打嗝	(170)
忌疲劳过度后饮食	(170)
忌晚餐过迟	(170)
忌长期食素	(171)
忌早晨干食	(171)
忌避微量元素	(172)
忌饭后吃水果	(172)
忌饭后立即运动	(172)
忌饭后立即游泳	(173)
忌饭后思虑过度	(173)
忌空腹饮酒	(174)
忌超载饮酒	(174)
忌早晨饮酒	(174)
忌感冒饮酒	(175)

忌饭前大量饮茶	(175)
忌饮霉变茶	(176)
服避孕药者忌喝茶	(176)
忌用手抓茶	(177)
忌用保温杯泡茶	(177)
忌空腹洗澡	(178)
忌多用肥皂	(178)

养生保健须知



