

BAIBING JINJIYU QIJU TIAOLI

柯芳 陈继根 编



新健康丛书

主编 虞豪

百病禁忌 与 起居调理



上海大学出版社

世界卫生组织(WHO)上海健康教育与健康促进合作中心 审定



新健康丛书

世界卫生组织 (WHO) 上海健康教育与健康促进合作中心 审定

百病禁忌

江苏工业学院图书馆
藏书章

柯芳 陈继根 编



图书在版编目 (CIP) 数据

百病禁忌与起居调理 / 柯芳, 陈继根编著. — 上海:
上海大学出版社, 2004.6

(新健康丛书 / 虞豪主编)

ISBN 7-81058-728-5

I. 百... II. ①柯...②陈... III. 疾病 - 治疗 - 禁忌 - 基本知识 IV. R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 050730 号

策 划: 虞 豪 柯国富

责任编辑: 柯国富

责任制作: 张继新

装帧设计:  谷夫平面设计工作室

新健康丛书

主编: 虞 豪

百病禁忌与起居调理

柯 芳 陈继根 / 编

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200436)

(E-mail: sdcbs@citiz.net 发行热线: 021-66135110)

出版人: 姚铁军

上海市印刷七厂印刷 各地新华书店经销

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 5 字数: 120000

2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 5100

定价: 12.00 元

有心人

——《百病禁忌与起居调理》编前

《新健康周刊》华忠弋执行主编推荐柯芳同志的这本书，希望我编入《新健康丛书》，并要我写一个编前——我其实是很乐意的，尤其是在护士节前夕。

柯芳同志是护士，而且在这一岗位上默默奉献了20年，青春岁月逐渐老去，但崇高的责任感犹在——难得的是，她不仅仅满足于作好日常的工作，还在业余时间收集、整理了许多散见在各种报刊的医疗卫生知识，写下来，请教专家再加以修改充实。我曾经有意问过她，是否常常运用其中的知识为患者服务，或者说作医学科普宣传，回答是肯定的——她是个有心人。

华忠弋先生作为科普工作者，多年来发现和培养了这样一位作者，作为曾经的同行，我非常钦佩，因为我知道其中付出了多少长期的艰辛的工作。

有一次，华先生无意中说起柯芳同志第一次投稿时的生涩和现在的挥洒来，颇有几分伯乐称许骐骥的自得——当然，那天华先生也饮了不少酒——但，他何尝不是一个有心人呢？

作为《新健康》丛书的主要组织者，我也愿意做这样的有心人，因为本书正是多年以来我想做没有毅力做的，因为读者的确需要这样一本书。

常言说：凡病三分治七分养。在七分养里面包含的科学道理并不少于三分治，这本书从“禁忌”角度来谈一个“养”字，的确很有其科学性、实用性和可操作性。读了，甚至随便翻翻这本书，对于我们，读者和编者肯定是有许多益处——因为我们吃五谷杂粮，我们不能保证自己不去麻烦医生护士——如果你和我一样想，那么，你也是一个有心人。

编 者

目 录

百病禁忌

- 2 ※肺结核患者的禁忌
- 2 ※肺气肿患者忌用安眠药
- 3 ※肺病患者不宜饱食
- 3 ※哮喘忌过多气雾剂
- 4 ※哮喘病忌多盐
- 4 ※肺气肿忌安眠药
- 5 ※咳嗽忌急止
- 6 ※肺、气管病者患应忌酒
- 6 ※感冒患者忌剧烈运动
- 7 ※治疗感冒须防五个误区
- 8 ※胃肠溃疡五忌
- 9 ※胃溃疡忌吸烟
- 10 ※慢性胃炎患者不宜大量喝啤酒
- 10 ※十二指肠溃疡患者五忌
- 11 ※十二指肠溃疡患者应戒烟
- 11 ※便秘忌滥用大黄
- 12 ※失眠忌赖安眠药
- 13 ※胰腺炎忌饮酒
- 13 ※腹泻忌饮酒
- 14 ※腹泻用药五误区
- 15 ※胆囊炎、动脉硬化患者忌多吃花生
- 16 ※胃溃疡出血不宜服用氢氧化铝片剂
- 16 ※胃病患者慎用甲氰咪胍
- 17 ※胃切除后忌服制酸药
- 17 ※治疗胃溃疡忌不按时服药
- 18 ※忌用去痛片治胃痛
- 19 ※肝病患者不宜多吃葵花子

- 新
健
康
丛
书
- 19 ※肝炎患者禁忌
 - 22 ※肝炎患者忌吃羊肉
 - 23 ※肝炎患者忌吃生姜
 - 23 ※肝炎患者忌吃大蒜
 - 24 ※肝炎患者忌食甲鱼
 - 24 ※肝炎患者不宜多吃糖
 - 25 ※肝炎忌性交过度
 - 25 ※肝炎病忌药多
 - 26 ※肝炎患者要慎用药
 - 27 ※肝炎患者忌吃蛋黄
 - 28 ※慢性肝病患者不宜吃小麦、土豆类食物
 - 28 ※肝硬化患者禁忌
 - 31 ※肝硬化患者忌吃皮蛋
 - 31 ※胆石症患者在睡觉时忌左侧卧位
 - 31 ※心脏病五忌
 - 33 ※心血管病患者忌在晚间调理不当
 - 34 ※心血管患者忌喝咖啡
 - 35 ※心血管患者忌吃螃蟹
 - 35 ※不宜长期应用中成药治疗冠心病
 - 36 ※心脏病患者忌睡眠时间太长
 - 36 ※心脏病患者有哪些禁忌?
 - 37 ※心脏患者忌穿化纤内衣
 - 38 ※心率过缓患者忌用ATP
 - 42 ※慢性肺原性心脏病的饮食禁忌
 - 42 ※冠心病患者不宜饱餐
 - 43 ※冠心病患者不宜多饮可乐型饮料
 - 44 ※冠心病用药禁忌
 - 44 ※初患脑溢血患者禁忌
 - 45 ※中风者五忌
 - 46 ※脑血管患者不宜多食鹌鹑蛋
 - 47 ※脑血管患者忌吃狗肉
 - 47 ※高血压患者的饮食不宜

- 48 ※高血压患者不宜多吃盐
- 48 ※高血压老人忌除冰箱霜
- 49 ※高血压病忌急降
- 49 ※高血压病忌消炎药
- 50 ※高血压患者忌冷水浴
- 50 ※高血压患者用药禁忌
- 51 ※高血压患者服用降压药禁忌
- 53 ※降压药能停药吗
- 54 ※慢性肾炎的忌口
- 55 ※肾炎患者愈后禁忌
- 56 ※肾炎患者忌吃香蕉
- 56 ※肾病患者忌滥禁盐
- 57 ※肾病患者忌性
- 58 ※痛风患者忌海鲜
- 58 ※肾结石忌菠菜
- 59 ※眼病禁忌
- 60 ※青光眼忌发怒
- 60 ※高度近视者忌做剧烈运动
- 61 ※近视的人忌吃甜食
- 61 ※癫痫病忌盐和水
- 62 ※癫痫病忌突然停药
- 62 ※喉炎忌刺激
- 63 ※喉痛忌服六神丸
- 63 ※妇女三期不宜戴隐形眼镜
- 64 ※经期保健七不宜
- 65 ※经痛忌吃寒冷食物
- 66 ※经痛忌服止痛药
- 67 ※什么病忌服避孕药
- 68 ※对避孕药认识的几个误区
- 69 ※女性优生禁忌
- 71 ※什么时候不宜性交
- 73 ※患哪些病不宜受孕

- 73 ※高血压妇女不宜怀孕
- 74 ※孕妇忌哪种中西药
- 75 ※初产妇临产禁忌
- 77 ※坐月子的误区
- 79 ※哺乳期忌哪几种药物
- 80 ※阳痿忌春药
- 81 ※自我判断阳痿的误区
- 84 ※早泄忌避医
- 86 ※早泄宜早治
- 87 ※走出阴茎小的误区
- 88 ※男性有哪些性误区
- 88 ※前列腺肥大忌哪些药
- 90 ※糖尿病的禁忌
- 91 ※糖尿病的饮食禁忌
- 92 ※糖尿病患者不宜晨练
- 92 ※儿童贫血忌菠菜
- 93 ※易过敏的孩子要不要忌海鲜
- 93 ※儿童用药的误区

起居调理

- 98 ※早餐不宜全吃干食
- 98 ※早餐不宜只吃鸡蛋
- 98 ※晚餐不宜多饮酒及饮食过饱
- 99 ※饭前忌服维生素类药物
- 99 ※饭前忌饮冰镇啤酒
- 99 ※不要边吃饭边看电视
- 100 ※不要在说笑逗闹中进餐
- 100 ※饭后不宜立即干活
- 100 ※饱餐后不宜立即洗澡
- 101 ※饭后不宜一杯茶
- 101 ※饭后不宜马上吃水果
- 101 ※饭后不宜放松裤带

- 102 ※体弱者饭后不要立即散步
- 102 ※饭前、饭后忌饮水
- 102 ※饭前饭后忌吃冷饮
- 103 ※鸡汤虽美有人不宜
- 104 ※哪些病忌辣椒
- 104 ※发高热忌饮茶
- 105 ※什么病者忌牛奶?
- 106 ※煮牛奶时忌加糖
- 106 ※哪些病忌哪种水果
- 108 ※旅游乘车前不宜吃得过饱
- 108 ※不宜用饮酒来保暖
- 108 ※饮酒时不要吸烟
- 109 ※酒不宜与咖啡同饮
- 109 ※酒后不宜大量饮浓茶
- 100 ※不要长期以酒代饭
- 110 ※六种人忌饮咖啡
- 111 ※不宜贪食冰冻西瓜
- 111 ※夏季忌过食生冷食
- 112 ※何种病者忌饮食冻品
- 113 ※长时间用嗓后不宜马上喝冷饮
- 113 ※不要用维生素C替代蔬果
- 114 ※服维生素时需忌口
- 115 ※服用西药也需忌口
- 116 ※家庭用药不宜求新
- 116 ※家庭用药不宜求杂
- 117 ※哪些人不宜服用安眠药
- 118 ※半岁前婴儿应忌吃蛋清
- 118 ※婴儿不宜食蜂蜜
- 119 ※儿童不宜多吃的十种食物
- 120 ※婴幼儿不宜通宵使用电热毯
- 121 ※夏天点蚊香不宜宝宝健康
- 122 ※哪些婴儿不宜吃母乳

- 122 ※儿童不宜用吃水果代替吃蔬菜
- 123 ※月经来潮前忌多吃盐
- 123 ※孕妇不宜服用蜂王浆
- 125 ※孕产妇不宜使用风油精
- 126 ※中老年人睡前不宜服人参蜂王浆
- 126 ※老年人不宜长期吃素
- 126 ※老年人饭后不宜马上睡觉
- 127 ※老年妇女不宜多饮咖啡
- 127 ※老年人的饮食禁忌
- 129 ※老年人进补禁忌
- 130 ※老年人起居禁忌
- 132 ※老年人忌长期服用止痛药
- 132 ※老人不宜夏练三伏
- 133 ※老年人忌空腹慢跑
- 133 ※冬泳前后忌饮酒
- 133 ※游泳禁忌
- 136 ※盛夏锻炼禁忌
- 136 ※运动后不宜多吃糖
- 137 ※运动后不宜快速冷却
- 137 ※肥胖者不要多饮咖啡
- 137 ※减肥不要过分限制饮食
- 138 ※生育后能马上减肥吗
- 138 ※瘦身健美误区
- 139 ※运动减肥五个误区
- 141 ※美容减皱洗脸禁忌
- 142 ※专业护肤六误区
- 144 ※日常美容误区
- 145 ※哪些患者忌坐飞机
- 146 ※哪些患者忌大笑
- 147 ※下颌关节脱打针后忌用手按摩
- 147 ※外伤手术后忌吸烟
- 148 ※伤口化脓忌涂龙胆紫

凡病，“三分治七分养”，这是中外医家的共识。在“七分养”之中，禁忌又占了几分？作为病人，或其家属，了解“三分”固然要紧，了解“七分”又何尝不重要？

[illegible]

肺结核患者的禁忌

肺结核病的临床症状表现为胸痛、咳嗽、咯痰、咯血、气喘、失眠、消瘦、低烧、盗汗等，其病因是肺部受结核杆菌感染所致。中医认为，肺结核病的基本病机是阴虚肺热，故凡属助热动火、伤阴耗精的肥膩、油炸煎炒、辛辣的食物均应忌口。

肺结核初期，患者多有性欲亢进，而患者本身对病尚无警觉，往往误以为房事精力充沛足以说明身体健康。时日一久，房事过度，形成水亏而火炎痰聚，抵抗力下降，结核成为固痰而一发不可收拾。此时，患者性欲淡漠，体力不支，病程迁延，病情恶化。故肺结核患者对房事应谨慎行事。

肺结核患者吸烟对病情等于火上浇油，因为吸烟刺激呼吸道诱发咳嗽、震动肺叶、降低人体的抗病能力，可促使结核灶扩散，加重低热、咽干、咯血、盗汗等症状。故结核患者在患病后即应下决心终生戒除吸烟的癖好。此外，肺结核患者对饮酒也应戒除，因为酒对肺结核是同样有害的。

菠菜是一种营养丰富的蔬菜，是人体健康的益友，但肺结核患者却不宜多吃菠菜。原因是菠菜富含草酸。据测定，每100克菠菜中含360毫克的草酸。而草酸进入人体后，极易与钙结合生成不溶性草酸钙，不能被吸收，造成人体缺钙，从而延缓病体痊愈。

肺气肿患者忌用安眠药

肺气肿一般是由支气管哮喘、慢性支气管炎、矽肺、尘肺、肺结核病等肺部疾病逐渐发展而成。其特点是呼吸功能不全，临床表现为气短、胸闷、呼吸困难、指甲发绀、嘴唇发紫、睡眠时通气不良等症状，这些症状是因缺氧和二氧化碳潴留所致。在这种情况

下，如想改善睡眠而使用安眠药，那将是危险的。

速可眠、鲁米那、阿米妥等巴比妥类催眠药之所以能有催眠作用，是因为这类药物能够抑制中枢神经系统。但同时也抑制呼吸中枢，使呼吸变浅而频率降低，这就使肺气肿患者的缺氧和二氧化碳潴留加重，引起发绀，导致肺中肿，严重时甚至因呼吸麻痹而死亡。所以，肺气肿患者应忌用安眠药，绝对禁止超剂量服用。

肺病患者不宜饱食

众所周知，饱食不仅使人感觉不适、消化不良，而且可导致智力下降、急性胃扩张或急性胰腺炎等病症的发生。美国圣地亚哥加州大学药物助理格连医生的研究结果显示，饱食对肺病患者危害更大，可能导致气喘、呼吸困难，甚至心脏停止跳动而危及生命。

这是因为，当人吃得太饱时，胃部充盈就会把横膈往上推，压迫肺部。而肺病患者原来已得不到足够的氧气，这样一来，就会促使呼吸更加困难，加剧病情的发展。另一方面，吃得过饱时，消化食物也需要大量的氧气，从而影响心脏、大脑等重要器官对氧气的正常需求。

因此，患有肺炎、肺气肿、哮喘、肺结核等肺部疾患的患者，饮食上应注意以七分饱为宜，特别是在喜庆或节假日里，切忌暴食，以利身体康复。

哮喘忌过多气雾剂

哮喘者见医生时，一般医生多会给予一种气雾小型筒，当哮喘出现时，用作喷射之用。当喷射时，有暂时性缓和或中止哮喘发作的效用，于是，有些患者误以为它是一种良好的防治方法，经常并大量采用，这是非常错误和危险的。

不论何种牌子的哮喘气雾剂，都是一种肾上腺素制品，也有些是肾上腺素合制品。这些药品，有松弛气管痉挛的作用，但只是暂时性的，严格来说，是没有治疗作用的。如果长期或大量使用时，会令本来处于缺氧状态的人，处于更危险状态，因为上述药品，可使心机耗氧量大大增加，容易造成心律失常或心房颤动，严重者因心搏异常而突然晕厥或死亡。许多儿童哮喘者，长期用气雾剂，有导致将来发生心脏疾病的可能；而有心脏疾病或心脏衰弱的哮喘者，应禁止使用为佳。偶而使用一二次问题不太大，长期大量应用，是十分危险的。哮喘病是体质问题，应从提高体质为着眼，方是彻底的治疗方法。

哮喘病忌多盐

哮喘病有许多禁忌，其中之一是忌多盐，这是曾被大家忽视而最近发现的。英国研究小组发现，高钠盐饮食会增加气管的过敏反应，加重哮喘症状。引起该小组研究这问题的原因，是因为经济发达的国家和地区，哮喘病高于落后地区。有人统计，美国不同地区的食盐销量，与其哮喘病者成正比。

对于这个新发现，我们中国医学早已有明确指出。明代《赤水云珠》一书已记载：喘定成因“自重幼时，被酸碱之味”所致。

肺气肿忌安眠药

肺气肿是一种征象，是慢性支气管炎、支气管哮喘、肺结核、矽肺等后期恶化而成的呼吸功能不全的征象。它的特点是呼吸短、喘、胸闷、口唇发紫。

病者的血液中出现严重的血氧饱和下降。

当正常人睡觉时，呼吸自然放缓，血中的血氧饱和也会下降，

但肺气肿患者，该现象更为明显。通常平均血氧饱和度降低 7.5%，体内即出现明显的二氧化碳滞留，当血中的二氧化碳浓度上升到一定程度时，刺激中枢神经发，于是起了反射反应，令呼吸自动调节变深。这是身体维持正常功能的反映，也是避免发生生命危险的保险机制。

如果病者服用安眠药，情形便完全不同了。安眠药有抑制中枢神经的作用（这就是它所以能安眠的原因），当然也抑制了呼吸中枢的反应，也就是说，解除了上述保险机制，使体内缺氧状态无限制地加深下去，会引起发绀，严重者出现肺积水，或导致死亡。肺气肿的人，绝对忌服安眠药。

咳嗽忌止

10 位咳嗽患者中，有 9 位要医生开止咳剂给他，认为能马上止咳者才为好医生。这是错误。

先了解一下，为什么会咳。咳嗽是一种症状，一个讯号。当气管、肺中有刺激物（痰）时，信息被传送到延脑中的咳嗽中枢，于是该中枢发出了命令，引起咳嗽动作，目的是将该刺激物排出。从生理上而言，是一种保护性反应，是清除呼吸道刺激物的正常行为。

如果一有咳嗽，便不分青红皂白给予止咳药，抑制咳嗽中枢发出的命令，那么呼吸道内的刺激物无法排出，只能堵塞在呼吸道中，一方面阻碍了正常的呼吸；另一方面，将导致痰内的细菌恣意感染，令病情恶化。

所以，出现咳嗽只要留意引起的原因，让痰清除出体外，往往不必服用止咳药，咳便止了。尤其是对于儿童更要留意，有的小病者有严重呼吸困难，甚至出现喘声，却仍不能将痰咳出，这是

新
健
康
丛
书
因为过急过早服用止咳药之过。

肺、气管病者应忌酒

呼吸系统毛病中，最常见的是气管炎、支气管性哮喘及肺气肿，这些毛病，大家都知道必须禁烟，却疏忽了同样需要禁酒。酒对肺、气管病者有极恶劣的影响。

有上述毛病的人，会出现间中剧烈咳嗽，并因而导致突然、短暂的晕眩现象。一般人都认为这是剧咳震动所致，不予重视。其实，在医学上这是一个不良的症状，西医称为咳嗽晕厥综合症，中医称它为闭气。

剧咳时，喉头迷走神经反射，引起心跳减慢，甚至出现心跳停顿，医学上称为窦性停搏，于是产生低血压、脑缺血、缺氧而出现上述之昏眩。另一方面，剧咳时腹腔内压升高，脑脊液压力也随之迅速上升，直接压迫脑内血管而引起一时性的脑部缺血，也会造成上述的晕眩。

什么会造成这些剧咳呢？酒精正是它的祸首。酒精能刺激呼吸道，导致剧咳，要避免这种晕眩，当然要忌饮酒。

另外，有上述呼吸道毛病的人，更不可睡前饮酒。对呼吸系统功能不佳的人，睡前饮酒会直接扰乱睡眠中的呼吸，出现呼吸不畅或无故的呼吸停止，这是十分危险的。实验报告中指出，正常人饮酒后睡觉，其呼吸暂停现象的几率，是无饮酒者的五倍以上，这对一位有上述呼吸毛病的人，当然更为危险。尤其是上年纪的病者，更应当忌酒。

感冒患者忌剧烈运动

感冒，一般应该用发汗药治疗。虽然运动也能发汗，并且还可