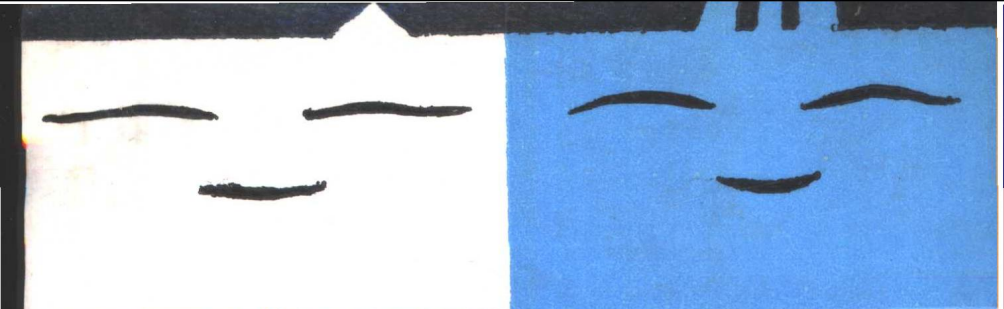


The top of the cover features two stylized faces. The face on the left is white with black outlines for the eyes and a simple curved line for a smile. The face on the right is blue with black outlines for the eyes and a simple curved line for a smile.

徐 杨 主编
不 宜 丛书

中青年不宜

阳 夕 木 青 编

中 国 经 济 出 版 社

徐杨主编

不宜丛书

中青年不宜……

阳夕 木青 编

中国经济出版社

(京) 新登字079号

责任编辑：伍 歌

封面设计：习耀章

中青年不宜……

阳夕 木青 编

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

各地新华书店经销

通县曙光印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 5.5印张 120千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

ISBN 7-5017-1288-3/Z·257

定价：2.95元

前 言

在我国十一亿人口中，中青年所占比例相当大，在我国社会主义物质文明和精神文明的建设中，中青年更是起着主力军的作用。因此，广大中年人和青年人的身心健康与否与我国社会主义建设事业的繁荣兴旺，有着十分重要的关系。而对于每个人而言，生理与心理的健康更是头等大事，是进行学习、工作的重要保证。

由于中青年人大都从事着紧张的学习和工作，因而往往对生活上的一些问题难以顾及，或因经验所限，不能完满处理。本书以数百条短小精悍的条目，汇集生活中各方面的常用知识，希望能给您的生活带来一点帮助。

本书针对中青年学习、工作、生活特点，分置了饮食、美容服饰、婚恋生育、日常保健、医药及疾病防治、文娛社交、家庭用具的使用保养等七个大问题，内中再各分几十个小条目，力求概括生活中各方面有代表性的问题，以“不宜”为题，通过科学与谬误的参照对比，纠正日常生活中一些非科学的做法和观点。在编写过程中，我们一直注意做到科学性、实用性、可读性于一体，力求达到较好的效果。

由于本书容量有限，因此只能选择作者认为主要的问题，难免有所缺憾。但“不宜丛书”中的各本姊妹书想必可以互相弥补彼此的不足，望各位读者能够予以理解。

祝各位读者身体健康、生活愉快。

作 者

1991年6月

目 录

一、饮食之不宜	(1)
饮食之十不宜.....	(3)
不宜忽视饮食中的酸碱平衡.....	(3)
脑力劳动者不宜偏食酸性食物.....	(4)
不宜暴饮暴食.....	(5)
吃饭不宜狼吞虎咽.....	(6)
不宜偏嚼.....	(6)
不宜在吃饭时争吵动怒.....	(7)
不宜空腹饮酒.....	(7)
不宜喝茶的几种人.....	(8)
中年人不宜饮水太少.....	(9)
喝咖啡不宜过量.....	(9)
冷饮不宜多吃.....	(10)
不宜空腹喝牛奶.....	(10)
不宜用生冷自来水煮饭.....	(11)
方便面不宜长期存放.....	(11)
生熟食品不宜混放.....	(12)
高蛋白食品不宜多吃.....	(12)
饭盒里不宜放羹匙.....	(13)
二、美容、服饰之不宜	(15)
女性美容之不宜.....	(17)
有瘢痕体质的人不宜做美容手术.....	(17)

化妆与发型不宜忽视年龄感·····	(18)
夏季不宜浓妆艳抹·····	(18)
浴后不宜立即化妆·····	(19)
女性化妆打粉底不宜过厚·····	(19)
染发剂不宜常用·····	(20)
不宜乱用生发剂·····	(20)
烫发不宜过频过卷·····	(21)
冷烫液烫发不宜过量·····	(21)
服抗菌药不宜染发·····	(22)
女性留发不宜太长·····	(23)
梳头不宜用尼龙梳子·····	(23)
女青年扎辫子不宜太紧·····	(24)
化妆描眉不宜千篇一律·····	(24)
化妆不宜拔眉·····	(25)
口红不宜多用·····	(25)
唇膏不宜常用·····	(26)
化妆不宜用高浓度香水·····	(26)
香水、花露水应用之不宜·····	(27)
“健美丰乳膏”不宜长期使用·····	(28)
不宜过度追求皮肤白·····	(28)
女性不宜忽视指甲保护·····	(29)
不宜使用含雌激素的润肤膏·····	(29)
男性不宜忽视皮肤保养·····	(30)
不宜留胡子·····	(30)
青年不宜拔胡须·····	(31)
青年不宜服用雌激素除须·····	(32)
戴戒指不宜太随意·····	(32)

夏日戴首饰不宜忽视卫生·····	(33)
接触熟食品的工作人员不宜戴戒指·····	(33)
选戴耳环之不宜·····	(34)
不宜戴质量低劣的太阳镜·····	(34)
磁性眼镜不宜戴·····	(35)
青年妇女不宜紧扎腰带·····	(35)
少女不宜束腰·····	(36)
女青年不宜束胸·····	(36)
女青年不宜节食减肥·····	(37)
女性不宜盲目减肥·····	(37)
不宜忽视着装的美感·····	(38)
中年妇女穿着十不宜·····	(39)
中年人不宜忽视装饰·····	(39)
不宜盲目购买毛线·····	(40)
围巾不宜当口罩·····	(41)
衣领不宜过高·····	(41)
不宜贴身穿化纤内衣·····	(42)
不宜忽视女性夏装中的衬裙内衣·····	(43)
女青年不宜常穿牛仔裤·····	(43)
女性鞋跟不宜太高·····	(44)
高跟鞋不宜久穿·····	(44)
不宜多穿平底鞋·····	(45)
运动鞋不宜常穿·····	(45)
打领带不宜勒得过紧·····	(46)
西服不宜连续穿着·····	(46)
青年着装之不宜·····	(47)
不宜用肥皂、汽油擦洗人造革服装·····	(47)

领带不宜用水洗·····	(48)
三、婚、恋、育及个人生理卫生中的不宜·····	(49)
不宜一见钟情·····	(51)
不宜闪电式恋爱·····	(51)
不宜过早恋爱·····	(52)
不宜贸然求爱·····	(52)
不宜嘲笑求爱者·····	(53)
不宜以貌取人·····	(53)
不宜有意献殷勤·····	(54)
不宜轻信对方·····	(54)
不宜婚前同房·····	(55)
女青年不宜轻易许身表示爱情·····	(55)
不宜多次恋爱·····	(56)
大龄青年不宜灰心自误·····	(57)
大龄青年的婚姻不宜将就凑合·····	(57)
不宜以死殉情·····	(58)
近亲不宜结婚·····	(58)
精神分裂症患者不宜结婚·····	(59)
急性传染病的隔离期不宜结婚·····	(59)
新婚夫妇不宜饮酒·····	(60)
不宜在旅行途中受孕·····	(61)
月经不调者不宜忽视避孕·····	(61)
不宜靠饮酒增强性欲·····	(62)
夫妻同房之不宜·····	(62)
不宜滥用睾丸酮·····	(63)
心肌梗塞恢复期不宜过性生活·····	(64)
孕期妇女不宜精神紧张·····	(65)

产后不宜急于同房.....	(65)
夫妻相处之不宜.....	(66)
夫妻争吵之不宜.....	(69)
夫妻双方患有遗传病不宜生育.....	(70)
第一次怀孕不宜做人工流产.....	(71)
人工流产不宜多做.....	(72)
中青年女性在几种情况下不宜放置宫内节育器.....	(72)
不育不孕者不宜乱投医.....	(73)
经期卫生护理之不宜.....	(74)
女性青春期不宜过性生活.....	(75)
不宜让功血放任自流.....	(75)
不宜对经期鼻血产生恐惧.....	(76)
月经来潮时不宜紧张.....	(77)
女性经期不宜冷水浴.....	(77)
经期腰酸不宜捶打.....	(78)
妇女月经期不宜坐浴.....	(78)
妇女不宜常用灰锰氧.....	(79)
妇女经期不宜参加重体力劳动.....	(79)
女性经期不宜唱歌.....	(80)
女性哺乳期不宜忽视避孕.....	(80)
感冒发烧时不宜服避孕药.....	(81)
青年不宜手淫.....	(81)
男性不宜忽视下身卫生.....	(82)
不宜忽视男性精索静脉曲张.....	(82)
丈夫之不宜.....	(83)

四、日常身心保健中的不宜	(85)
中年人不宜发怒.....	(87)
不宜忽视心理卫生.....	(87)
不宜撒谎.....	(88)
不宜妒忌他人.....	(88)
青年人不宜有自卑情绪.....	(89)
遇事不宜“急性子”.....	(90)
不宜用冷水冲头解除疲劳.....	(91)
不宜与患病者接吻.....	(91)
“三期”中的妇女不宜接触农药.....	(92)
静坐工作者不宜忽视体力活动.....	(93)
不宜紧闭门窗.....	(93)
异物入眼不宜揉擦.....	(94)
不宜蘸唾沫数票证.....	(94)
不宜吞痰入肚.....	(95)
不宜常吐唾沫.....	(95)
不宜常压挤手指关节.....	(96)
不宜猛力摸鼻涕.....	(96)
耳屎不宜挖除.....	(97)
不宜舔唇.....	(97)
不宜用手指挖鼻孔.....	(98)
不宜憋尿.....	(98)
不宜长期使用药物牙膏.....	(99)
剃须刀具不宜借用.....	(100)
指甲刀不宜借用.....	(100)
冬季不宜用冷水洗脚.....	(101)
饭后不宜立即洗澡.....	(101)

体弱者洗澡不宜用浴罩·····	(102)
剧烈运动后不宜马上休息·····	(102)
不宜南北睡觉·····	(103)
不宜蒙头睡觉·····	(103)
不宜坐着睡觉·····	(104)
睡前五不宜·····	(104)
睡眠中的十个不宜·····	(105)
不宜戴夜光表睡觉·····	(107)
不宜常睡“席梦思”·····	(107)
电热毯不宜整夜不关·····	(108)
过敏体质者不宜用鸭绒被·····	(108)
青年不宜睡懒觉·····	(109)
夏季不宜在地面露宿·····	(109)
清晨醒后不宜吸烟·····	(110)
用伞不宜忽视安全·····	(110)
十种人不宜骑自行车·····	(111)
自行车座不宜过高·····	(112)
五、医药及疾病防治之不宜 ·····	(113)
中年人不宜忽视补钙·····	(115)
女性不宜忽视补钙·····	(115)
“壮阳药”不宜乱吃·····	(116)
不宜滥用人参·····	(116)
不宜滥服鹿茸·····	(117)
不宜乱滴眼药水·····	(117)
不宜随意滥服喉片·····	(118)
不宜滥用多用磺胺药物·····	(118)
不宜乱用肤轻松·····	(119)

不宜用庆大霉素滴耳液·····	(120)
饭后不宜服土霉素·····	(120)
服药后不宜吸烟·····	(121)
不宜与安定同服的药物·····	(121)
不宜用牛奶送服药物·····	(121)
维生素C不宜嚼碎吃·····	(122)
药物不宜用糖和盐送服·····	(122)
高血压患者之不宜·····	(123)
肝炎病人不宜房事过度·····	(124)
肺结核病人不宜性生活过频·····	(124)
肾炎病人不宜性生活·····	(125)
青年不宜忽视心室“早搏”·····	(125)
眼病者不宜吃大蒜·····	(126)
近视的学生不宜坐在前排·····	(126)
不宜用硼酸冲洗较大面积外伤·····	(127)
外伤不宜用手揉·····	(127)
什么人不宜拔牙·····	(128)
口味异常不宜忽视·····	(128)
女性就诊不宜化妆·····	(129)
六、文娱、社交中之不宜 ·····	(131)
青年人不宜强打精神学习·····	(133)
不宜躺着看书·····	(133)
不宜长时间戴耳机听录音机·····	(134)
不宜长时间跳“迪斯科”·····	(134)
舞会中不宜忽视礼节·····	(135)
跳交谊舞之不宜·····	(135)
公园游览之不宜·····	(136)

几种人不宜游泳·····	(137)
饭后不宜立即游泳·····	(138)
冬泳前后不宜饮酒·····	(139)
剧烈运动后不宜饮啤酒·····	(139)
青春期健身锻炼不宜过量·····	(140)
醒后不宜立即剧烈运动·····	(140)
暑天长跑不宜时间过长·····	(141)
高度近视者不宜剧烈运动·····	(142)
洽谈时之不宜·····	(142)
谈话的不宜·····	(143)
做领导的不宜·····	(143)
搞企业外交之不宜·····	(144)
社交中不宜存在的四种心理·····	(146)
女性姿态不宜·····	(146)
应付盛怒的人不宜反唇相讥·····	(147)
与人交谈时不宜手脚乱动·····	(148)
人际交往不宜讲过多恭维话·····	(148)
人际交往时不宜“一见钟情”·····	(149)
与人交际时不宜无笑声·····	(150)
不宜向老年人报忧·····	(150)
参加丧事不宜忽视礼仪·····	(151)
问路指路不宜生硬·····	(151)
待客斟茶不宜太满·····	(152)
家庭养猫不宜忽视防病·····	(152)
七、家庭用具使用保养之不宜·····	(155)
保存盒式录音带之不宜·····	(157)
录音机与录音带不宜放得太近·····	(157)

录音机不宜边走边放音·····	(158)
电子表使用之不宜·····	(158)
彩色胶卷存放之不宜·····	(159)
闪光灯使用之不宜·····	(159)
照相机使用之不宜·····	(160)
石英挂钟使用之不宜·····	(161)
电视机安放之不宜·····	(161)

一、饮食之不宜

饮食之十不宜

一不宜零食。常吃零食，会破坏胃肠道消化活动的规律，容易引起胃病。

二不宜偏食。偏食容易造成营养不良，影响人体的全面发育。

三不宜蹲食。蹲着吃饭，腹部受压，胃肠不能正常蠕动，会影响食物的正常消化、吸收等。

四不宜暴食。经常吃得太饱，会使消化液的分泌供不应求，容易产生消化道疾病。

五不宜咸食。食物过咸，会使体内水分潴留和心脏排血量增加，容易引起肾脏疾病和高血压。

六不宜甜食。常吃甜食和糖果，非常容易造成龋齿，或引起缺钙、肥胖、糖尿病和心脏病等。

七不宜“快食”。吃东西太快，会造成唾液分泌不足，影响消化和营养成分的吸收。

八不宜“看食”。边吃饭边看书报杂志或者电视，会影响消化液的分泌，久而久之，会导致消化不良。

九不宜“走食”。边吃边走，是一种不文明、不卫生的饮食习惯，这样容易导致空气中的尘土、微生物以及有害气体进入人体，损害人体健康。

十不宜“笑食”。边吃边笑，食物容易误入气管，引起呛咳和窒息，如果抢救不及时还可能危及生命。

不宜忽视饮食中的酸碱平衡

人体的血液在正常情况下呈弱碱性，其PH值为7.35—7.45。当酸性较大时，称为酸性体质；碱性较大时，称为碱