

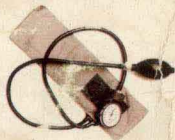
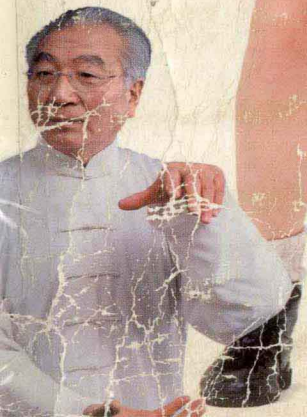
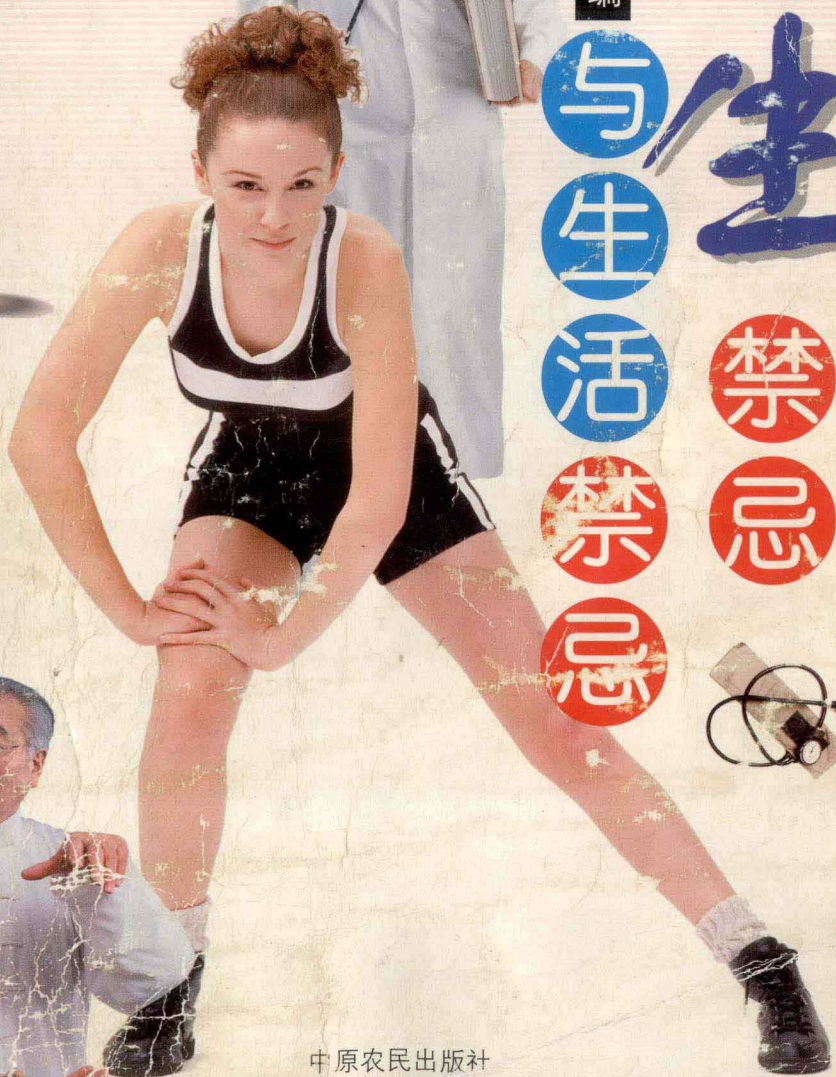
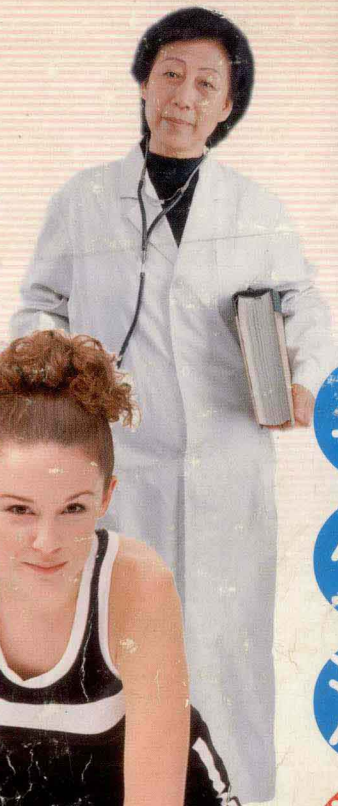
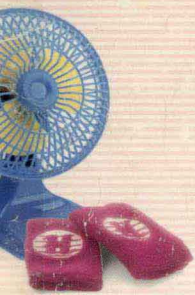
# 养

# 生

# 禁忌

# 与 生活 禁忌

逸风 黄至杰 主编



中原农民出版社

# 养生禁忌与生活禁忌

主 编:逸 风 黄至杰  
副主编:马秀琴 张建霞  
          龚予建 魏振玲  
          郜鹏磊

中原农民出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

养生禁忌与生活禁忌/黄至杰等主编. — 郑州: 中原农民出版社, 2002. 2

ISBN 7-80641-305-7

I. 养... II. 黄... III. ①养生(中医) - 禁忌  
②生活 - 禁忌 IV. ①R212②TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 087483 号

---

出 版: 中原农民出版社 (郑州市经五路 66 号)  
电话: 0371-5751257 邮政编码: 450002)

发 行: 全国新华书店发行

印 刷: 郑州文华印刷厂印刷

开 本: 850 毫米 × 1168 毫米 1/32 印张: 9.375 字数: 233 千字

版 次: 2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印 数: 1-3 000 册

书 号: ISBN 7-80641-305-7/R·062

定 价: 15.00 元

---

本书如有印装质量问题, 由承印厂负责调换

## 内容简介

养生是一门科学,生活本身也是一门科学,人们若不懂得养生健身活动中的一些禁忌,不了解生活中的一些误区,就往往会在其活动中有意无意地伤害自己,因此说,“禁忌”知识是十分重要的。

本书即是向读者介绍通常人们在养生活动和日常生活中的一些禁忌,其中包括:养生进补禁忌、起居禁忌、锻炼禁忌、卫生禁忌、百病禁忌、服药禁忌。内容丰富、科学、实用。

从事养生健身活动,想达到事半功倍的效果;在日常生活中其行为不想损害自身的健康,就必须了解这些禁忌,避讳这些禁忌。此书是一部生活必备书。

# 目 录

第一部分 养生进补禁忌 .....	(1)
健康人忌盲目进补 .....	(3)
忌把丙种球蛋白当补药用 .....	(3)
忌多服人参 .....	(4)
早餐忌只吃干食 .....	(5)
早餐忌吃得太简单 .....	(5)
食物忌吃得太烫 .....	(6)
忌盲目补充含铁量高的食物 .....	(6)
猪的三种器官忌食用 .....	(6)
红肠肠衣不能吃 .....	(6)
香肠忌多吃 .....	(7)
忌多吃午餐肉 .....	(7)
动物肝、肾忌多吃 .....	(7)
吃羊肉后忌立即喝茶 .....	(8)
忌食老鸡鸡头 .....	(8)
鸡屁股不可食 .....	(8)
忌食化肥生发的豆芽 .....	(9)
菠菜、苦瓜忌吃得过多 .....	(9)



食茄子不必削皮 .....	(9)
辣椒忌吃得过多 .....	(10)
忌食青蛙 .....	(10)
畸形鱼、蛋、瓜果忌食用 .....	(10)
酱油忌生吃 .....	(11)
婴儿进食禁忌 .....	(11)
怕食含胆固醇的食物没必要 .....	(12)
动物油不可忌食 .....	(12)
饮牛奶要控制 .....	(13)
食大蒜并非人人有益 .....	(14)
食鱼应有度 .....	(15)
精食不及粗食 .....	(15)
方便面不宜常食 .....	(16)
剩饭不宜食 .....	(17)
小葱不宜拌豆腐 .....	(17)
食土豆不可不削皮 .....	(18)
油炸食物莫偏食 .....	(19)
熏烤食物多有害 .....	(19)
多食爆米花危害大 .....	(20)
吃饭忌桌子太矮 .....	(21)
吃饭忌蹲着进食 .....	(21)
吃饭忌喝水太多 .....	(21)
吃饭忌泡水 .....	(21)
吃饭忌训斥小孩 .....	(22)
吃饭忌大声说笑 .....	(22)
吃饭时忌看书、看报、看电视 .....	(22)
忌常吃零食 .....	(23)
食物忌单调 .....	(23)

久饿后忌吃得过多 .....	(23)
忌长时间空腹 .....	(23)
无食欲时忌勉强进食 .....	(24)
饭后忌松裤腰带 .....	(24)
摄入过量脂肪、蛋白质不利养生 .....	(24)
早上锻炼后忌立即进食 .....	(24)
常吃油条有害 .....	(25)
忌偏吃腌制食物 .....	(25)
忌食烫食或硬食 .....	(26)
喝冷饮的误区 .....	(27)
儿童不可吃零食过多 .....	(28)
吃火锅的误区 .....	(29)
吃水果不宜过量 .....	(30)
忌空腹吃柿子 .....	(31)
空腹莫喝酸奶 .....	(31)
喝牛奶的误区 .....	(32)
喝牛奶不会增高胆固醇 .....	(34)
蔬菜烹调中的误区 .....	(34)
旺火、多用油炒菜不好 .....	(36)
煮饭的误区 .....	(36)
晚吃少,莫求好 .....	(37)
汽水不可喝得太多 .....	(38)
可乐不宜多喝 .....	(39)
喝豆浆要科学 .....	(40)
不渴也要多喝水 .....	(41)
喝水的误区 .....	(42)
晨起喝水习惯好 .....	(43)
孕妇吃酸食不好 .....	(44)

- 产妇多吃鸡蛋也不好 ..... (45)
- 孕妇要警惕营养过剩 ..... (46)
- 节食减肥害处多 ..... (46)
- 科学饮食利减肥 ..... (47)
- 防癌饮食十四忌 ..... (48)
- 吃蔬菜十忌 ..... (49)
- 蔬菜养生禁忌 ..... (50)
- 水果养生禁忌 ..... (51)
- 十种食物忌多吃 ..... (52)
- 哪些药物与食物忌同时食用 ..... (53)
- 吃蛋有四忌 ..... (53)
- 水果不宜与海味同食 ..... (54)
- 哪些人忌喝牛奶 ..... (54)
- 忌食炼过油的油渣 ..... (56)
- 哪些人忌长期素食 ..... (56)
- 食肉养生禁忌 ..... (56)
- 哪些病人不宜吃鱼 ..... (57)
- 饮茶养生禁忌 ..... (58)
- 哪些人忌饮茶 ..... (60)
- 吃玉米五忌 ..... (62)
- 哪些病人忌吃花生 ..... (62)
- 不当饮酒对身体有害 ..... (63)
- 忌先喝酒后吃饭 ..... (64)
- 咖啡忌与酒同饮 ..... (65)
- 忌久嚼口香糖 ..... (66)
- 吃饭时忌看书看报 ..... (66)
- 第二部分 起居禁忌** ..... (69)
- 新房、新装修的居室忌马上住人 ..... (71)



阳台最好不封 .....	(71)
居室内摆放家具以少为好 .....	(72)
开空调的房间空气不新鲜 .....	(73)
大城市居室早晨慎开窗换气 .....	(74)
居室忌养花太多 .....	(75)
忌用电风扇降温伴眠 .....	(76)
忌入睡不讲时间 .....	(77)
睡前要做的几件事 .....	(78)
忌面对面睡觉 .....	(79)
忌高枕 .....	(79)
睡眠时间不宜太长 .....	(81)
夏天炎热忌贪凉 .....	(82)
忌经常戴太阳镜 .....	(83)
微波对人体有影响 .....	(84)
坐车三忌 .....	(84)
睡前忌进食 .....	(85)
睡觉时忌饥饿 .....	(85)
睡觉二忌 .....	(85)
夏季忌野外露宿 .....	(86)
睡觉最好不点蚊香 .....	(86)
被褥要勤晒 .....	(86)
行动忌猛 .....	(86)
忌久坐不动 .....	(87)
婴儿六忌 .....	(87)
老年人二忌 .....	(88)
孕妇三忌 .....	(88)
疲劳时忌用吸烟提精神 .....	(89)
饭后一支烟不好 .....	(90)

忌久坐弹簧沙发 .....	(90)
寒冬进屋忌立即烤火 .....	(91)
大便时忌看书看报 .....	(91)
忌看完电视就睡觉 .....	(92)
看电视时间过长害处多 .....	(93)
忌常戴耳机听音乐 .....	(94)

### 第三部分 锻炼禁忌 .....

晨练的误区 .....	(97)
忌空腹运动 .....	(98)
“饭后百步走”因人而异 .....	(99)
老年人锻炼忌灰心 .....	(100)
大运动量的误区 .....	(101)
多晒太阳不好 .....	(103)
忌用家务劳动代替体育锻炼 .....	(104)
大汗淋漓忌冷浴 .....	(104)
大汗淋漓时忌大量饮水 .....	(105)
老年人运动禁忌 .....	(107)
病人不宜跳舞 .....	(108)
忌用锻炼治感冒 .....	(108)
适度紧张有益健康 .....	(109)
多思益寿 .....	(110)
雾中忌运动 .....	(112)
深呼吸忌过度 .....	(112)
游泳后忌不漱口 .....	(112)
儿童忌长跑 .....	(112)
青春期锻炼六忌 .....	(113)

### 第四部分 卫生禁忌 .....

口腔卫生四忌 .....	(117)
--------------	-------

忌经常用手指挖鼻孔·····	(119)
忌伸进鼻孔剪鼻毛·····	(119)
忌常掏耳朵孔·····	(120)
忌常吐唾液·····	(121)
灰尘眯眼忌用手揉·····	(122)
忌用手蘸唾液数钱或翻书·····	(122)
养猫玩狗须讲究卫生·····	(123)
“坐月子”须知·····	(125)
剖宫产副作用大·····	(128)
茶杯要常洗·····	(129)
使用清洁剂六种错误·····	(129)
正确使用不锈钢炊具·····	(130)
忌用铝制品盛食物·····	(131)
铝铁炊具忌混用·····	(132)
忌把冰箱当“保险箱”用·····	(133)
忌用废纸包熟食品·····	(135)
忌用化纤织物当抹布·····	(135)
夏天忌常用凉水洗脚·····	(136)
蹲厕所忌吸烟·····	(137)
远离性病病源·····	(137)
性生活卫生四忌·····	(138)
八种情况下应忌性生活·····	(139)
性生活后忌饮凉水·····	(141)
<b>第五部分 百病禁忌</b> ·····	(143)
感冒患者禁忌·····	(145)
慢性支气管炎患者禁忌·····	(147)
急性支气管炎患者禁忌·····	(148)
支气管哮喘患者禁忌·····	(149)

心脏病患者禁忌	(150)
心脏病患者性生活禁忌	(152)
冠心病患者上午忌锻炼	(152)
消化不良不可滥服酵母片	(153)
胃病患者禁忌	(154)
肝炎、胆结石患者忌左侧卧	(156)
缺铁性贫血病人忌用牛奶补	(157)
腹痛病人忌盲目服用止痛片	(158)
腹痛忌挤压	(158)
捂汗治感冒不科学	(159)
妇女经期腰痛忌捶打腰部	(160)
“粗脖子”忌大量补碘	(160)
便秘患者禁忌	(161)
失眠者禁忌	(163)
老年骨质疏松不能单服钙剂	(164)
骨折病人禁忌	(166)
关节扭伤禁忌	(167)
色素瘤忌搔抓	(168)
皮肤瘙痒忌用热水擦洗	(168)
忌用刀子挖瘰子	(169)
忌用针挑痣	(170)
除雀斑禁忌	(170)
口唇干裂忌用舌舔	(171)
扁桃体不宜轻易切除	(171)
落枕忌强扭颈	(172)
流鼻血时忌抬头止血	(172)
拔牙禁忌	(173)
脚病患者禁忌	(174)

腰腿痛病人忌睡席梦思床·····	(175)
冻伤禁忌·····	(176)
痔疮病人禁忌·····	(176)
下肢瘫痪病人忌久坐轮椅·····	(177)
伤口忌换药过勤·····	(177)
手术后康复有禁忌·····	(178)
慢性病患者禁忌多·····	(180)
坐骨神经痛患者禁忌·····	(181)
急、慢性胃炎患者禁忌·····	(182)
胃、十二指肠溃疡患者禁忌·····	(184)
肺结核患者禁忌·····	(186)
肺癌患者禁忌·····	(187)
颈淋巴结核患者禁忌·····	(188)
结核性脑膜炎患者禁忌·····	(189)
呕吐病人禁忌·····	(190)
肠结核患者禁忌·····	(191)
败血症患者禁忌·····	(192)
蛔虫病人禁忌·····	(193)
吐血病人禁忌·····	(194)
慢性结肠炎患者禁忌·····	(196)
胆道蛔虫症患者禁忌·····	(197)
病毒性肝炎患者禁忌·····	(198)
肝硬化病人禁忌·····	(200)
急性扁桃体炎患者禁忌·····	(201)
肺炎患者禁忌·····	(202)
胸膜炎患者禁忌·····	(203)
肺气肿病人禁忌·····	(204)
肺源性心脏病患者禁忌·····	(205)

胆囊炎与胆石症患者禁忌·····	(206)
胰腺炎病人禁忌·····	(207)
糖尿病患者禁忌·····	(207)
食欲不振患者禁忌·····	(209)
高血压病患者禁忌·····	(211)
高脂血症患者禁忌·····	(213)
冠心病患者禁忌·····	(216)
心肌炎病人禁忌·····	(219)
急性肾炎患者禁忌·····	(220)
慢性肾炎患者禁忌·····	(222)
慢性肾功能衰竭病人禁忌·····	(224)
自发性气胸患者禁忌·····	(226)
风湿热患者禁忌·····	(226)
风湿性心脏病患者禁忌·····	(228)
心力衰竭病人禁忌·····	(229)
心律失常病人禁忌·····	(230)
动脉粥样硬化病人禁忌·····	(230)
心肌梗死病人禁忌·····	(231)
低血压症病人禁忌·····	(232)
心脏神经官能症患者禁忌·····	(233)
食管炎病人禁忌·····	(233)
胃下垂患者禁忌·····	(234)
腹膜炎患者禁忌·····	(235)
急性阑尾炎患者禁忌·····	(236)
慢性胆囊炎病人禁忌·····	(237)
前列腺炎病人禁忌·····	(238)
男性不育症患者禁忌·····	(238)
遗精病人禁忌·····	(240)

早泄患者禁忌	(240)
阳痿患者禁忌	(241)
月经不调患者禁忌	(242)
痛经者禁忌	(243)
盆腔炎患者禁忌	(244)
更年期综合征患者禁忌	(246)
妊娠禁忌	(247)
产后缺乳禁忌	(250)
小儿腹泻禁忌	(251)
小儿厌食禁忌	(253)
中毒型细菌性痢疾患者禁忌	(254)
<b>第六部分 服药禁忌</b>	<b>(257)</b>
用药的误区	(259)
有病忌随便吃药	(261)
忌常服镇痛药	(263)
六神丸忌久服	(264)
忌用龙胆紫涂化脓伤口	(264)
忌大量长期使用肤轻松	(265)
要按时服药	(265)
多种药不可同时服用	(266)
忌用茶水、饮料服药	(267)
忌站立含服硝酸甘油片	(268)
服药时忌饮酒、吸烟	(268)
服药后忌吃糖、喝醋	(269)
病好后不要立即停药	(270)
煎中药的误区	(271)
忌服煎焦、过夜的药汤	(272)
服药忌不看药品说明书	(273)

服药忌用烫开水·····	(274)
糖衣药片忌嚼服·····	(274)
睡眠状态忌服药·····	(274)
服用营养、滋补药忌滚开水冲调·····	(274)
煎中药要遵医嘱·····	(275)
中药忌服用过量·····	(275)
蓖麻子、巴豆忌服用过量·····	(275)
胖大海忌长期服用·····	(276)
云南白药忌服用过量·····	(276)
冲剂药软化后忌服用·····	(276)
虫蛀空的中药材忌服用·····	(276)
服甲状腺制剂要忌口·····	(277)
服用安定五忌·····	(277)
服避孕药二忌·····	(277)
服用维生素 C 七忌·····	(278)
婴儿忌服用速效感冒丸·····	(279)
婴儿忌服钙片过久·····	(279)
儿童忌服用阿司匹林·····	(279)
儿童忌服用“宝宝福”太多·····	(279)
哺乳期妇女忌服避孕药·····	(280)
头痛病患者忌滥服止痛药·····	(280)
神经系统疾病患者忌服用驱蛔灵·····	(280)
发烧患者忌急用退热药·····	(280)
糖尿病患者忌中途停药·····	(281)
糖尿病患者忌服避孕药·····	(281)
贫血病患者忌随意用药·····	(281)
青光眼患者忌服用普鲁苯辛·····	(281)
外伤出血时忌乱用止血带止血·····	(282)



皮肤病患者忌擅自涂药·····	(282)
后记·····	(283)

目  
录

