

●张前德 主编



●睡前十分钟

保健的禁忌

中医古籍出版社

• 睡前十分钟保健小丛书 •

睡前十分钟 保健的禁忌

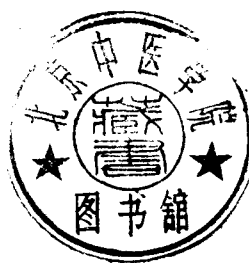
主 编 张前德

副 主 编 周春祥

编写人员 (按姓氏笔划为序)

甘君学 张钦文 张前德

周春祥 海 波



中医古籍出版社

1222416

(京)新登字 027 号

2463/24
内 容 提 要

本书为睡前十分钟禁忌知识的指导读物，书中包括饮食禁忌，睡眠禁忌，房事禁忌，起居禁忌，心理保健禁忌，运动健身禁忌，练功禁忌，疾病禁忌，药物禁忌等9篇，详述了睡前十分钟该禁忌什么及怎样禁忌才能对人体健康有益，语言通俗易懂，为人们保健的必备书。

• 睡前十分钟保健小丛书 •

睡前十分钟保健的禁忌

张韵德 主编

中医古籍出版社出版

(北京东直门内北新仓18号)

全国各地新华书店 经销

保定市满城平原印刷厂 印刷

850×1168毫米 16开本 7.25印张 176千字

1993年8月第1版 1993年8月第1次印刷

印数:1—10000

ISBN 7—80013—505—5/R·502

定价:4.90元

睡前十分钟保健小丛书

编辑委员会

(以姓氏笔划为序)

刘农虞 刘 辉 孙连民
何文彬 吴希进 张前德
府 强 唐传俭

目 录

漫话禁忌	(1)
饮食禁忌篇	(4)
一、古代的饮食禁忌	(4)
二、睡前忌暴饮暴食	(5)
三、晚餐忌肥甘厚腻	(5)
四、睡前不宜多饮茶	(6)
五、睡前莫多喝咖啡	(7)
六、睡前不可嗜酒	(8)
七、晚餐之后禁抽烟	(8)
八、晚间饮牛奶禁忌	(10)
九、睡前忌吃甜食	(11)
十、晚餐不宜过迟	(11)
十一、少儿晚餐忌少吃	(12)
十二、青少年晚餐忌素食	(13)
十三、少儿不可滥服滋补品	(13)
十四、儿童睡前饮食六忌	(14)
十五、孕妇饮食七忌	(15)
十六、老人晚间饮食七忌	(16)
十七、肥胖者晚间饮食禁忌	(18)
十八、部分饮食禁忌一览表	(18)
睡眠禁忌篇	(21)
一、古人睡眠禁忌	(21)
二、婴儿睡眠忌俯卧	(22)
三、小儿忌睡大人中间	(23)
四、孩子睡眠忌含食物	(23)
五、夜间勿搅孩子梦	(24)
六、孕妇睡觉忌仰卧	(25)
七、孕妇忌晚间看电视过久	(25)
八、妇女睡前四忌	(26)
九、老人睡眠八忌	(26)
十、睡眠忌憋尿忍便	(27)
十一、睡觉忌枕头过高	(28)
十二、睡眠时间不宜过少	(29)
十三、夏季睡眠禁忌	(30)

十四、冬季睡眠禁忌	(3 2)
房事禁忌篇	(3 4)
一、睡前忌看黄色书刊、影视	(3 4)
二、手淫不可过度	(3 5)
三、睡前酗酒忌同房	(3 6)
四、吸烟损害性功能	(3 6)
五、新婚之夜忌粗暴	(3 6)
六、妇女“四期”慎行房事	(3 7)
七、疲劳过度忌过性生活	(3 8)
八、房事切忌无节制	(3 8)
九、性环境不佳忌同房	(3 9)
十、人流一月内忌房事	(4 0)
十一、患有疾病忌房事不节	(4 0)
十二、晚餐过饱忌房事	(4 1)
十三、情绪异常忌房事	(4 2)
十四、气候异常忌房事	(4 2)
起居禁忌篇	(4 4)
一、夜间卧室忌密封	(4 4)
二、尽量减少室内噪音	(4 4)
三、房间色调忌过深	(4 5)
四、居室养花不宜多	(4 6)
五、谨防“新房综合征”	(4 6)
六、夏季须防“电风扇病”	(4 7)
七、空调房间易患病	(4 8)
八、忌被褥久盖不晒	(4 8)
九、紧身衣裤不宜穿	(4 9)
十、小儿着衣禁忌	(5 0)
十一、男性不可忽视外阴卫生	(5 1)
十二、乳母睡前忌用肥皂洗乳房	(5 2)
十三、夜深不可搓麻将	(5 2)
十四、忌晚间娱乐不健康	(5 3)
十五、忌早晚使用相同的化妆品	(5 3)
十六、起居无常损健康	(5 4)
心理保健禁忌篇	(5 5)
一、睡前忌给儿童讲鬼怪故事	(5 5)

二、忌睡前批评打骂儿童	(5 5)
三、忌以搂、抱方式哄幼儿入睡	(5 6)
四、忌让幼儿独自在黑暗的房间中入睡	(5 6)
五、忌小儿作息不定时	(5 6)
六、忌睡前“拔苗助长”	(5 7)
七、忌过度“开夜车”	(5 8)
八、考试前忌焦虑太甚	(5 8)
九、忌长期忧郁寡欢	(5 9)
十、睡前忌喜乐过度	(5 9)
十一、忌睡前牢骚太多	(6 0)
十二、忌不加选择地用音乐伴眠	(6 0)
十三、忌对睡梦乱作分析	(6 1)

运动健身禁忌篇

一、运动忌四季不分	(6 3)
二、健身忌脱离实际	(6 3)
三、忌用劳动代替晚锻炼	(6 4)
四、晚锻炼忌“一曝十寒”	(6 5)
五、晚锻炼忌时间太长	(6 5)
六、睡前忌冷水浴	(6 6)
七、睡前忌长时间打牌、下棋	(6 6)
八、晚餐过后忌运动	(6 7)
九、睡前忌激烈运动	(6 7)
十、运动后忌进冷食	(6 8)
十一、运动后忌大量饮水	(6 8)
十二、运动后忌用冷水冲凉	(6 9)
十三、运动后忌不及时更换内衣	(6 9)
十四、运动后忌不做放松运动	(6 9)

练功禁忌篇

一、夜间忌在树林中练气功	(7 1)
二、夜间忌在密室中练功	(7 1)
三、夜间练功忌影响睡眠时间	(7 2)
四、晚餐后忌立即练功	(7 2)
五、练功者忌“欲纵”、“欲强”	(7 3)
六、练功忌不分年龄体质选用功法	(7 3)
七、练功者忌情绪激动	(7 4)
八、练功忌急于求成	(7 5)

九、四时练功禁忌	(7 6)
----------------	---------

疾病禁忌篇	(7 7)
--------------------	----------------

一、感冒病人忌睡前洗头	(7 7)
二、咳嗽病人睡前慎服止咳药	(7 7)
三、发热病人睡前忌喝浓茶	(7 7)
四、肺结核病人忌不节性生活	(7 8)
五、咳血病人忌卧位不正确	(7 8)
六、慢性支气管炎病人睡前忌饮酒	(7 9)
七、肺气肿病人睡前忌用安眠药、镇静剂	(7 9)
八、肺心病、风心病病人忌房事不节	(7 9)
九、慢性胃炎病人睡前忌多饮啤酒	(8 0)
十、消化性溃疡病人睡前忌服制酸药	(8 0)
十一、胃下垂病人睡前忌吃得过饱	(8 1)
十二、胃肠手术后睡前禁忌	(8 1)
十三、病毒性肝炎病人忌卧位不正确	(8 2)
十四、病毒性肝炎病人忌过性生活	(8 2)
十五、病毒性肝炎病人睡前服药禁忌	(8 3)
十六、乙肝病毒携带者的睡前禁忌	(8 3)
十七、肝硬化病人忌睡前纵欲	(8 4)
十八、慢性胆囊炎病人睡前忌多食脂肪	(8 4)
十九、胆石症病人忌取左侧卧位	(8 5)
二十、高血压病人睡前三忌	(8 5)
二十一、高脂血症病人睡前禁忌	(8 5)
二十二、冠状动脉粥样硬化性心脏病病人睡前禁忌	(8 6)
二十三、失眠病人睡前禁忌	(8 7)
二十四、神经衰弱病人睡前忌长期服安眠药	(8 8)
二十五、记忆力减退病人忌熬夜过度	(8 8)
二十六、肾炎病人忌房事	(8 9)
二十七、肾盂肾炎病人睡前二忌	(8 9)
二十八、阳痿、早泄病人睡前诸忌	(8 9)
二十九、前列腺肥大病人睡前二忌	(9 0)
三十、缺无精子症病人睡前五忌	(9 0)
三十一、糖尿病病人睡前禁忌	(9 1)
三十二、过早衰老者的睡前禁忌	(9 2)
三十三、痛经病人睡前二忌	(9 3)
三十四、滴虫性阴道炎病人睡前禁忌	(9 3)
三十五、青光眼病人睡前禁忌	(9 4)

三十六、夜盲症病人睡前禁忌	(9 5)
三十七、龋齿病人的睡前禁忌	(9 5)
三十八、脊椎疾患病人忌睡弹簧床	(9 6)
三十九、颈椎病人忌不合理用枕	(9 6)
四十、痔疮病人睡前禁忌	(9 6)
四十一、痤疮患者的睡前禁忌	(9 7)
药物禁忌篇	(9 8)
一、忌不注意药物配伍禁忌	(9 8)
二、忌不顾时间节律乱服药	(100)
三、睡前服药忌不留意药名	(101)
四、忌长期在睡前服安眠药	(102)
五、睡前服泻药忌不加选择	(103)
六、睡前忌乱服避孕药	(103)
七、忌睡前滥进补药	(103)
八、睡前忌滥用维生素	(104)

漫 话 禁 忌

提到禁忌，人们常常会联想到风俗禁忌，如正月里小孩忌讳剃头，剃头则伤舅；七月十五忌出远门，出门会遇到鬼，主一年不吉利。湖北一带孕妇室内忌挂人物画像，近代徐珂在《清稗类钞》中说：“湖北妇人妊子，避忌最甚。有所谓有换胎者，言所见之物入其腹中，换去其本来之胎也。故妇人妊子，凡房中所有人物画像，藏之弃之，或以针刺之目，云其目破不为患矣。”这些大多带有封建迷信色彩，属于民俗学的研究范畴。我们在此书中所谈的则是有关人们健康的生活禁忌，属于医学研究的范畴。风俗禁忌是受民俗、习惯、地域影响而形成的，而生活中的保健禁忌则是以医学科学为重要依据的。因科学源于生活，生活中处处有科学。只有依照科学的规律进行生活，人们才会获得幸福美满。本书就是从若干个“禁忌”方面，给人们提供一些有益身体健康的科学知识。

禁忌具有两个最基本的特征：一是危险的特征，即凡是被禁忌的事物，都是很危险的；二是处罚的特征，即凡是违禁犯忌者，都是要受到惩罚的。如患有“发背”疾病的人忌食鹅肉，若违反此禁忌而去吞食鹅肉则会导致病情加重或死亡。如开头所言，此类禁忌可被别有用心的人利用而加害于人。对因患疾病或其他原因而禁食油腻荤腥等物，古人称之为“忌口”，则是有一定科学道理的。古时人们关于身体保健方面的若干禁忌方法，不但对损害身体的事具有警示作用、回避作用、抵御作用，而且还具备自我保护的功能。

自古以来，我国人民就十分重视身体保健方面的各种禁忌。相传黄帝所作的古代医学巨著《黄帝内经》指出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”告诫人们一忌违背自然，“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。……逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。”二忌忧愁恼怒，“怒则气逆，甚则呕血及飧泄。”“惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣。”“悲哀太甚，则脆络绝，脆络绝则阳气内动，发则心下崩数溲血也。”“慎其大喜欲情于中，如不忌，即其气复散也。”三忌饮食起居无节制，“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”“若入房过度，汗出浴水则伤肾。”古代著名的思想家，教育家孔子在日常生活中很讲究饮食卫生，他在《论语·乡党》中说：“食饔而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。”指出对发生霉变或已变质的食物，不新鲜的食物、烹调不当的食物等均不去吃它。孔子在《论语·季氏篇》中还说过：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”意思是在一生养生修性中，要警惕三件事：年轻时不要沉迷于酒色，壮年时不要好胜喜斗，老年时不要贪得无厌。唐代著名医学家孙思邈在《备急千金要方》中指出：“安生之本必资于食，不知食宜者，不足以生存也。”他非常重视老年保健，在《千金方·道林养性篇》中特别指出“十二莫”、“十二

少”、“十二多”：

十二莫：莫强食、莫强酒、莫强举重、莫忧思、莫大怒、莫悲愁、莫大惧、莫跳跟、莫多言、莫大笑、勿（莫）汲汲于所欲、勿（莫）涓涓怀忿恨、皆损寿命。若能不犯者，则得长生也。

十二少：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶行。

十二多：多思则神怡，多念则志散，多欲则志昏，多事（琐事）则形劳，多语则气乏，多笑则藏伤，多愁则心摄，多乐则决心溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多乐则憔悴无欢。此十二我不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。以上三方面的内容涉及情绪的较多，其中有些是重复语句，但不管怎么说，这些论述对于我们今天的工作、学习和养生仍有莫大的帮助。

中国有句俗话，叫做“民以食为天”，反映了我国人民重视饮食的习尚。吃什么，怎么吃，均颇有讲究。如把各种食物的属性分为凉性和热性二类，热性的食之有火，凉性的食之有害。一般来说，物性相反的食物不可同食，寒、热太过的食物则要禁食。从营养的角度，古人又分出大补类食物和大损类食物，补品有益，损则不宜。但“补”又忌过分，“损”在一定情况下也可适当食用，即使是有毒的食品，在患有特殊的疾病时亦可用来治疗疾病。这些已成为某种食物禁忌的信仰依据，而此方面的食物禁忌信仰又往往与祖国传统的中医药学相关，因为中药中许多是直接取之于可食用的动植物。民间有“黄瓜上市，医生行时；茨梨上市，医生悖时”，“黄瓜上市，医生行运；萝卜上市，医生倒霉”的说法，就是说黄瓜会使人生病，萝卜、茨梨对人体健康大有益处。中原一带还有“桃养人，杏伤人，李子树下埋死人”的说法，说明桃、杏、李三种水果对人体健康的不同影响。在饮食方式上，从东周开始已有此方面的禁忌，据《礼记·曲礼》云：“（与人共食时）毋搏饭、毋放饭、毋流歠、毋咤食、毋啮骨、毋反鱼肉、毋投与狗骨、毋固获、毋扬饭、饭黍毋以箸、毋啜羹、毋絮羹、毋刺齿、毋歠醢。”从这类禁忌的目的来看，一般都是讲究卫生、讲究节约、讲究礼仪的。除少数带有神秘色彩外，多数具有一定的积极意义。这些饮食方面的禁忌，直接影响到各民族的饮食文化结构，因而也直接影响到整个中华民族的民间文化风貌。

房事禁忌是一种远古的禁忌，从图腾时代到当今社会，这一禁忌始终存在。因为它直接关系到人类的繁衍、生息，故历来被人们所重视。房事在古代作为人的一种隐私，是忌讳公开谈论的，直至今日，由于封建意识的影响，在我国仍有人将性的问题视为禁区。房事生活是人类的自然本性，如同饮食一样，在人们生活中是不可缺少的。《孟子·告子》曰：“食、色，性也。”《礼记·礼运》也说：“饮食男女，人之大欲存焉。”但若是恣情纵欲、房事过度又会损害机体的健康，正如古人所云：“房中之事，能生人，能煞人。譬如水火，知用之者，可以养生；不能用之者，立可尸矣。”“八仙”之一的吕纯阳曾风趣地歌曰：“二八佳人体似酥，腰悬利刃斩凡夫。虽然不见人头落，暗里叫君骨髓枯。”为了养生祛病，防止早衰和罹患疾病，夫妇间除注意节欲保精外，应懂得一些性生活禁忌，如在酒醉之后、饱餐之后、体弱患病和妇女“四期”等情况下必须禁忌房事。明代龙遵叙在《食色绅言》中指出：“人主惟汉武帝七十余岁，梁武帝、宋高宗八十余岁。汉武帝尝言服药节食可以少病，梁武敕贺琛曰：朕绝房室三十余年，不与女人同室而寝亦三十余年，此致寿之道，不系其

好仙佛也；高宗之寿亦由稟厚而寡欲尔。”古人的生活实践证明，节制房事乃为致寿之道。

清代袁开昌在《养生三要》中说：“安寝乃人生最乐。”将安睡视为生活中最大的快乐，这是因为睡眠乃休息的深度状态，饱满的精神来自于恰如其分的安睡。一天之中的辛劳可在甜美的睡梦中得到充分的恢复。唐末五代时普州崇龕（今四川安岳）人陈图南（陈抟）曾到华山云台观修道，据《宋史》记载，陈抟“每寝处，多百余日不起。”他的睡功令人称羨不已，宋太宗曾赐号为希夷先生，道教徒尊称他为陈抟老祖。传说周世宗怀疑过陈抟有异志，曾把他关在房中进行考察。一个月以后，陈抟仍在熟睡中，为了解除周世宗的怀疑，他进书《对御歌》曰：“臣爱睡，臣爱睡，不卧毡，不盖被；片石枕头，蓑衣铺地。震雷掣电鬼神惊，臣对其时正鼾睡。闲思张良，闷想范蠡，说甚孟德，休言刘备，三四君子，只是争些闲气。怎如臣，向青山顶上，白云堆里，展开眉头，解放肝皮，且一觉睡，管甚玉兔东升，红轮西坠。”多么坦率，多么潇洒！陈抟寿至118岁，这与他长年练睡功不无关系。当然他所练的睡功是一种高深的道教内丹修炼法，常人难以得其真谛。他曾对弟子们说，世俗之人，迷失宦海情场，声色名利毁其精神，美酒厚味伤其心志，即使在睡眠中，也无片刻安宁。相反道德高尚，气功精湛的人，虽在梦中，神息永远相依，所以长寿。告诉人们要摒除杂念，宁神定志，方能容易入睡。商周战国间长期汇集而成书的儒家经典《尚书》中云：“卧习闭口，气不失，邪不入。”意即夜中忌张口睡觉，否则空气中的污物会从口进入人体，不符合卫生要求。《尚书》又云：“夜卧勿复首得长寿。”要求人们夜间睡觉禁止将头钻进被子里，如果被子里蒙住了头，一则空气污浊，呼吸不到新鲜空气；二则会阻碍呼吸，甚至引起窒息的危险。古人还告诫后人在临睡前勿进食、睡觉时盖在身上的衣被勿太重、身上穿的衬衣勿过紧等，以免睡眠受到影响。睡前应泡脚梳头，上床后可作调息、入静及按摩，以帮助尽快入睡。宋代张端义在《贵耳集》中引郭尚贤诗云：“梳头浴脚长生事，临睡之时小太平。”实为养生经验之谈。

注重睡前的保健禁忌，是现代医学保健中的重要内容之一。而人们在日常养生保健中，常常出现许多事与愿违的情况，其中不乏违背科学的做法及不良习惯，这些对身体是没有益处的。关于增进健康、延年益寿的方法，历来是见仁见智，各有千秋。加之人体健康科学所涉及的面宽广难测，很难穷其边际，许多方面有待进一步探索。本书仅从饮食、睡眠、住行、运动健身、练功、房事、疾病、药物、心理保健等方面的睡前禁忌作一些深入浅出地介绍，以帮助人们在丰富多彩的现代生活中用科学的方法认清各种误区或禁区，并最大限度地减少生活中的失误，不断提高自我保健的水平。

睡前保健禁忌方面的内容相当丰富，这里难免挂一漏万。此书若能使每个家庭、每位同胞的生活多一点健康和幸福，就是我们编者的最大欣慰了。

饮食禁忌篇

一、古代的饮食禁忌

我们的祖先很早就注意到饮食禁忌问题，在长期的饮食实践中积累了大量经验，并不断地加以总结。如汉代以前，已有《神农食忌》，《黄帝杂饮食忌》等专著；汉代以后，古人关于饮食禁忌的论述，更是汗牛充栋，于各种书籍之中均有记载。如春秋末年的教育家、思想家孔子在《论语·乡党》中就曾说过：“食馐而饫，鱼馁而肉败，不食（粮食霉烂发臭，鱼肉腐烂都不能吃）。色恶，不食（食物的颜色难看——实指变了色，不能吃）。臭恶，不食（食物的气味难闻，不能吃）。失饪，不食（烹调不当，不能吃）。不时，不食（不是时鲜食物，不能吃）。”南宋著名大诗人陆游日常注意节制饮食，经常劝导人们，不要图快一时之欲，贻噬脐莫及之悔。他有诗道：“一毫不加谨，百疾所由滋；人生快意事，噬脐莫能追”。他晚年特别强调饮食清淡，力戒肉食。清代高寿皇帝乾隆在他的长寿秘诀中强调：“食勿言”、“饮勿醉”，由于他注重养生，一直活到89岁。被人们称为“稀世天子”。古人对饮食禁忌的这些论述，今天看来仍有十分重要的借鉴价值。根据有关资料，古代的饮食禁忌约有如下几个方面：

（一）季节方面

古人有“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾”之说。孙思邈曾指出：“春季省酸增肝，以养脾气”；“夏以增辛减却苦”；“秋辛可省便加酸”；“冬月宜苦不宜咸”。

（二）疾病方面

古人认为“肝病禁辛，心病禁咸，脾病禁酸，肺病禁苦，肾病禁甘”；“病人不可食胡荽和黄花菜”；“扁豆、寒热者不可食之”；“饮白酒，食生韭，令人病增”；“时病瘥，未健，食生菜，手足必肿”；“梨、金疮、产女亦不宜食”；“膏粱之变，足生大丁”等。

（三）肉类方面

古人认为“鸡肉久食之，令人瘦”；“鹅，气味俱厚，发风、发疮”；“羊肉，其有宿热者，不可食之”；“病热少（稍）愈，食肉则复”；“凡鸟自死，口不闭，翅不合者，不可食之”；“鱼头中无腮者，食之杀人”；“凡蟹未遇霜者，多毒”等。

（四）粮食方面

古人认为“久食小豆，令人枯燥”；“大麦久食，令人作癖”；“荞麦面多食，食人发落”；“盐多食，伤人肺”等。

（五）瓜果方面

古人认为“梅多食，坏人齿”；“李不可多食，令人肿胀”；“橘、柚多食，令人口爽不知五味”；“梨，不可多食，令人寒中”；“樱桃、杏，多食伤筋骨”；“胡桃，不可多食，令人动痰饮”；“小蒜多食，伤人心力”；“生枣多食，令人热渴气胀，寒热羸瘦者，弥不可食，伤人”等。

（六）五味方面

古人认为“味过于酸，肝气以津，脾气乃绝；味过于咸，大骨气劳，短肌，心气抑；味过于甘，心气喘满，色黑，肾气不衡；味过于苦，脾气不濡，胃气乃厚；味过于辛，筋脉阻弛，精神乃失”。“多食咸，则脉凝泣而变色；多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胗而唇揭；多食甘，则骨痛而发落”。

另外，古人还认为食物与中药之间存在许多禁忌。如牛肉忌仙茅；猪肉忌黄连、甘草、桔梗、乌梅、胡黄连、苍术、百合；猪心忌吴茱萸；猪血忌何首乌、地黄；狗肉忌大蒜、杏仁、商陆；羊肉忌半夏、菖蒲；萝卜忌人参；葱忌蜂蜜；雀肉、大蒜忌白术；元鱼忌荆芥、鲫鱼忌厚朴、麦冬；鳖肉忌白芥子、薄荷、白卤；鸭蛋忌桑椹等。

在历代的医药学著作中，诸如上面的有关论述还有很多，这些饮食禁忌至今仍有一定的意义。有些论述还需要在实践中观察验证。

二、睡前忌暴饮暴食

古代医学家十分强调要节制饮食，主张“不饥不强食，不渴勿强饮”。我国古典医著《黄帝内经》指出：“饮食自倍，脾胃乃伤”。古代《束谷赘言》一书中也指出多食之人有五患：一者大便数，二者小便多，三者扰睡眠，四者身重不堪修业，五者多患消化不良。民间尤甚忌讳晚饭多食，有许多俗谚，如“少吃多滋味，多吃坏肚皮。”“少吃一口，安稳一宿；少吃一碗，安稳一天”。“少吃一口，活到九十九，多吃一勺，半夜睡不着”。由此可见，晚餐切忌暴食狂饮。从我国新疆、广西、湖北等地区的调查发现，长寿老人的饮食习惯一般都是定时定量，每餐八成饱，有许多老人还强调晚餐七成饱。

现代医学认为，人在暴饮暴食时，胃肠的正常生理功能被完全打乱，晚餐一次性进食太多，使胃过分膨胀，失去弹性而收缩功能减弱。胃内容物正常排空时间为6~7小时，如食物在胃肠中停留时间过长，就会发酵，使人感到腹胀胸痞，从口中噀出难闻的酸腐气味。食物不能和消化液充分混合。就会发生胃痛和消化不良，甚至出现胃蠕动停止或胃穿孔。胃液中的盐酸被稀释后，对病菌的侵袭抵抗力减小，容易引起胃肠炎。未被溶解的大分子蛋白质会产生有毒的苯酸等有害物质，刺激肠壁而引起慢性肠血管扩张，使人过早地衰老。患胃溃疡、高血压、冠心病的患者，在睡前暴饮暴食更易引起胃穿孔、急性心肌梗塞、急性坏死性胰腺炎等病。若抢救不及时常会带来生命危险。据美国医学文献报导，晚餐暴饮暴食还可使结肠癌的发病率增高。劝君在睡前勿要贪食暴饮，以八成饱为宜。

三、晚餐忌肥甘厚腻

肥甘厚腻是那些含脂肪、蛋白较多的肉蛋类食物，再加以糖为主要调料进行烹这类食品菜肴味厚而不易消化，人们如进食过多容易妨碍胃肠的消化、吸收功能而产生积滞。如以冰糖为主的红烧肉，便是代表性的肥甘厚腻之品。我国古代养生家一贯提倡多吃素食，少吃肥腻，尤其在晚餐更不可贪吃肥甘厚腻之品。《吕氏春秋》指出：“凡食无强厚味”；晋代葛洪在《抱朴子》一书中也说过：“若要衍生，肠胃要清。”要求人们不可勉强吃肥甘厚味，应多食清淡的蔬菜类食物为好。《黄帝内经》告诫人们：“膏粱之变，足生大丁（疔）”，就是说嗜食肥腻厚味的食物，容易引起疔疮痈毒一类的疾病发生。从现代医学的观点来分析，

过多地食入蛋、肉、鱼等高脂高蛋白食品，在晚饭后活动量减少和血流速度减慢的情况下，胰岛素要将多余的热能转化成脂肪，积存于皮下，心内膜和血管内壁上，从而引起肥胖症、高血压、冠心病和糖尿病等，而糖尿病后期常可引起多发性脓疡。若体表已患有小疮小疖时，过食肥腻容易引起异性蛋白反应，使小疮疖炎症加重。

祖国传统医学还认为，如果人们过对甜、酸、咸、辛、苦等五味偏嗜，会使五脏功能偏盛或偏衰，也可使某些营养缺乏而使人患病。《黄帝内经》指出：“多食苦，则皮槁而毛拔；多食辛，则筋急而爪枯；多食酸，则肉胝胗而唇揭；多食甘，则骨痛而发落。皆五味之所伤也。”即是说多吃咸味的人，能使血脉流行凝涩不畅且毛皮也会脱落；多吃辛味的人，能使肌肉皮肤增厚皱纹增多且嘴唇干裂；多吃甜味的人，能使骨骼发生疼痛且头发也会脱落。这些变化，都是由于饮食五味的偏嗜而引起的伤害。现代研究也已证明，多食糖会使人肥胖，易得糖尿病；多食咸（盐）使人易患高血压；多食辛辣会引起便秘，有痔疮者更易导致出血，还有引起癌症的可能；过吃酸性食物能使血液酸化，使人容易产生疲劳，久之还会影响大脑和神经的功能，引起记忆力减退，思维能力下降等副作用。因此，在睡前进餐时勿过食酸、甜、咸、辣之品。

不同年龄层次的人对营养物质的需求有不同。儿童和青少年是长身体、长知识的宝贵时期，应多吃些肉、蛋、鱼、乳等含蛋白质丰富的食物；中年人工作任务繁重，多食些富含蛋白质的食品仍然十分重要，但在晚餐时要少食肥肉等含胆固醇高的食品；老年人晚餐应以素食为主，多吃富有维生素、纤维素的食物，以利大便通畅，减少疾病的发生。科学家证实，新鲜蔬菜、水果等生物活性极高，同时又含大量维生素，纤维素，是延年益寿的最佳食品，中老年人应多选用。

四、睡前不宜多饮茶

中医历来十分重视茶的药用价值，我国最早的药学专著《神农本草经》中记载：“茶叶，苦，饮之使人益思，少卧、轻身、明目”；李时珍亦在《本草纲目》中记述：“茶苦而寒，最能降火，火为百病，火降则上清矣。渴饮则火因寒气而下降，热饮则茶借火气而升散，又兼解酒食之毒，使人神志清爽，不昏不睡，此茶之功也。”对药效成分的分析表明，茶叶中含有咖啡因，茶碱和可可碱。有兴奋中枢神经、增强大脑皮质的兴奋过程，从而给人以兴奋、清醒和舒畅的感受。此外还有利尿消肿、解痉平喘，扩张血管提高胃液分泌量，增进食欲，提高消化功能。茶叶中含氟量较高，能与牙齿中的氢氟磷灰石结合为氟磷灰石，有较高的防龋抗酸能力，对牙本质过敏有脱敏作用，对人的牙齿有良好的保护作用。

既然茶叶含有多种药效成分和营养成分，对人体有一定的治疗和保健作用，那么是不是随时随地饮茶都能发挥其功效呢？回答是否定的。茶也并非有百利而无一害。如果饮茶不当，有害而无益。要因人适时适量饮茶，才能达到预期的效果。如睡前饮茶，特别是饮浓茶，茶中的咖啡因、茶碱和可可碱能给人的神经造成过度的兴奋和刺激，引起心跳、呼吸加深加快，常使人难以入睡，还会增加小便次数。尤其是患高血压、神经衰弱、心脏病和胃溃疡的人，睡前不宜饮茶，更不宜饮浓茶；胃寒脾虚的人睡前则忌饮浓茶。因浓茶中含有大量鞣酸，可使胃粘膜收缩，蛋白质凝固沉淀，并能冲淡胃液，影响消化功能。晚间饮浓茶，还容易造成心动过速，心律不齐等。过多的鞣酸会同维生素B₁永久性结合，易引

起维生素 B₁ 缺乏症。浓茶还会减弱胃肠对食物中铁质的吸收，久之会引起贫血。茶叶中所含的氟元素，虽是人体所必需，但蓄积过多，则会引起氟中毒。成年人若引起氟中毒后，常有全身关节疼痛、乏力、严重者会使肢体功能发生障碍。若患有关节炎，骨质增生或骨质疏松的，则应忌饮浓茶。浓茶所引起的兴奋作用，会使人迟迟不能进入梦乡，引起失眠，从而影响第二天的工作效率。特别需要提出的是饮酒后喝凉的浓茶会导致男子的阳痿，由于酒性下归于肾，常使肾阳被遏，故致阳痿。晚间饮酒者不可因口渴而半夜起身去喝凉茶。

对已发霉变质的茶叶不要认为“弃之可惜”而仍饮用，因为霉变的茶叶里含有青霉酸、环氯素、黄天精等多种不同结构的霉菌毒素，这些毒素对人体的危害很大。动物实验表明，饮霉变茶水可使动物肝肾等脏器发生变性、坏死，而且还有致癌的危险。近年来，我国已发现不少因饮霉变茶叶而发生中毒的例子，因此，对已霉变的茶叶，应果断丢弃。

五、睡前莫多喝咖啡

咖啡中的主要成分中咖啡因，它具有兴奋大脑，促进血管扩张，加速体内新陈代谢和促进胃液分泌的作用，并具有提神健脑，消除疲劳之功，所以饮用少量的咖啡对人的身体有益。但在国外，号称“永久的兴奋之果”的咖啡已失去了往日的魅力。专家已发出了警告：“咖啡伤人”。美国学者经过较长时间的流行病学的调查和研究，结果证明咖啡是一种具有潜在危险的饮料，它的主要成分咖啡因对于胰腺癌的形成有着不可忽视的影响。经常饮咖啡的人患胰腺癌的可能性比不饮咖啡的人大 2~3 倍。美国哈佛大学博士麦克马洪对波士顿十一家医院的 369 名患胰腺癌进行了全面调查，从统计数字的分析中发现，胰腺癌的发生和形成基本上和吸烟、饮酒无关，而和饮用咖啡有着不可否认的紧密联系。

咖啡为什么能够成为致癌物质呢？对此，加利福尼亚大学的罗伯特·佩因斯博士进行了研究。佩因斯博士用 X 光和紫外线首先测出受损害细胞的正常增殖速度，他发现这种增殖是极为缓慢的。受损害的细胞先“封闭”受到损害的部位，以便进行修补。但是咖啡因可以破坏它们正常的增殖速度。受损害的细胞因没有时间进行必要的修补，便带着本身的缺陷大量的繁殖起来。这些畸形细胞的迅速增殖，就形成癌肿。西德一项大规模的调查也表明，长期过量饮用咖啡可以导致膀胱癌的发生，而且妇女患病的可能性更大。除此之外，如果毫无节制地饮用大量咖啡，还会带来以下许多副作用：

(1) 会使血清胆固醇增高，从而导致冠心病的患病率增加。对已患高血压、冠心病和动脉硬化的人危险性更大。据研究发现每天喝 1~4 杯咖啡的人，血中胆固醇的浓度比不喝咖啡的人高 5%。

(2) 孕妇如果饮用大量咖啡，生下的孩子在肌张力和活动能力方面则会比正常孩子低。

(3) 长期饮用咖啡的人会使人体形成对咖啡的依赖性，一旦停用会出现剧烈头痛、血压下降、精神抑郁，表情淡漠或喜怒无常等神经精神症状。

(4) 婴幼儿及儿童如多吃含咖啡因的食品如巧克力、可乐等也会产生与饮用咖啡相同的副作用。

(5) 如在酒后饮用咖啡，会使大脑由极度兴奋转入极度抑制，并刺激血管扩张，加快血液循环，极大地增加心血管负担。

因此，不论晚间还是其它时间饮咖啡一定要有节制，一次切忌饮用太多，饮用后最好

再饮一点开水，以起到稀释作用。另外有一点值得注意的是，不少人爱在咖啡中加入很多糖，这样对身体是没有好处的。其主要原因有两点，一是因为咖啡因能破坏体内的矿物质，而这些矿物质正是体内制造葡萄糖的动力。众所周知，葡萄糖是人体组织，特别是肌肉活动的重要能源，当人体内葡萄糖缺乏时，人们会感到疲劳。二是因为糖和淀粉类摄入量越多，体内的胰岛素释放的就越多。胰岛素能降低血中葡萄糖的含量，经常如此则会引起反馈性低血糖。也就是说在过多饮用咖啡以后，人体产生葡萄糖的能力下降，如果再在咖啡中加上很多糖，引起反馈性低血糖，这样等于雪上加霜，使人感到全身更加疲劳。

因咖啡能使人的中枢神经异常兴奋，导致人们精神激动，焦虑不安，所以在睡前更应少饮或不饮为好。

六、睡前不可嗜酒

酒与人们的生活有着密切的关系。我们的祖先早在数千年前就已把酒当作药物来治疗各种疾病。明代医药学家李时珍在《本草纲目》中提到酒的功用为：“少饮则和血行气，壮神御风，消愁遣兴；痛饮则伤神耗血；损胃亡津，生痰动火。”现代研究认为，少量饮酒对神经系统，特别是大脑有兴奋作用，能消除疲劳，扩张血管。血压微降，使消化液分泌增多，改善食欲，改善心功能。但嗜酒者往往会发生不测而有生命危险。大诗人李白，曾自称为“酒中仙”，但终为酒所害。李时珍曾说过：“过饮不节，杀人顷刻。”就是提醒人们，饮酒过多会有致病和丧命的危险。

有一些人因夜间睡眠不好，喜欢在临睡前喝上一两杯白酒，认为这样可以借酒消愁，很快入睡。也确实有嗜酒如命者，不喝酒就通宵不寐的。那么饮酒催眠，到底可不可取，从现象上看，似乎饮酒以后可因疲乏而入睡，但一般都睡不深。因为昏昏然的感觉是酒精的麻醉作用，酒性一过就会提前醒来，很难再度入睡，结果使大脑未得到充分休息，长此以往，形成恶性循环，反而加重失眠。根据美国佛罗里达大学的科学试验证明，睡前饮酒，还会扰乱睡眠中的呼吸，出现肺部换气功能失常，这种现象可以持续到次日晚间，说明需要用两晚睡眠才能恢复酒后的正常呼吸功能。所以说饮酒催眠法是不可取的。

由此可见凡是有心血管、消化系统、精神神经等疾病的人宜戒酒，身体健康者也只能偶尔少量饮之，晚餐更不宜饮酒。另外对肥胖者、体弱的老人、孕妇和儿童也必须忌酒。朝鲜医学家金礼蒙在1443年撰写的《医方类聚》一书中说的十分中肯：“酒者，五谷之津液，米麦之华英，虽能益人，亦能损人。何者？酒有大热、大毒。大寒凝海，惟酒不冰，是其热也；饮之易昏，易人本性，是其毒也。若避风寒、宣血脉、消邪气、引药势，无过于酒也。若醉饮过度，盆倾斗量，毒气攻心，穿肠腐胁，神昏志谬，目不见人，此则丧生之本也。”喜“杯中物”者应以此为戒。

七、晚餐之后禁抽烟

许多男性在晚餐之后，美滋滋地点上一支烟，抽的津津有味，并美其名曰：“饭后一支烟，赛过活神仙。”其实，抽烟害处很多，饭后立即抽烟害处更大，根本不可能象“神仙”那样快活。

有资料证明，饭后立即吸烟害处更大。人在吃饭以后，热量大大增加，各种内脏器官