



海螺·绿叶文库

Conch Green Leaf

健康顾问

现代生活禁忌

上海科学技术出版社



海螺·绿叶文库

健康顾问

现代生活禁忌

范杰主编

上海科学技术出版社

责任编辑 雷志鸿
美术编辑 陶雪华

现代生活禁忌

范杰主编

上海科学技术出版社出版

上海瑞金二路450号

上海市新华书店发行所经销

南京理工大学激光照排中心排版

上海长阳印刷厂印刷

上海新华造纸厂供纸

开本 787×1092 1/32 印张 6 字数 165,000

1998年4月第1版 2004年2月第2次印刷

印数:00,001—10,000册

ISBN 7-5323-4695-1/TS·397

定价:15.00元



海螺·绿叶文库

主编的话

有乡镇（乃至农村）生活经验的人，或者较多游历过中国广阔腹地的人，不会不感受到那儿对现代科学文化知识的渴望。物质生活在变化中，有的地方或快或慢地富起来，但精神生活的贫乏仍然是普遍的。广播电视业的拓展，使大众文化的普及获得了强大的工具，然而，经常能阅读新鲜、有益的书刊，对于基层知识分子和青少年学生，似乎还是奢侈的事情。

上海出版界一直想在这方面有所作为。成功的代表，当为《故事会》。长期以来，这本薄薄的刊物在乡镇、农村拥有数以百万计的订户（阅读者则无法统计）。不过，从上海是中国重要出版基地这个角度看，我们为乡镇、农村读者做的事情实在是太少，太少。

于是，便有了这套百本文库的策划。它的阅读对象主要是乡镇、农村青少年。它的目标，是

为上述对象打开现代科学文化知识之窗，引导他们从二十世纪走向新的世纪。因此，它的内容便是由上海出版资源中能为这一目标服务的精华凝缩、提炼而成。我们着力于智慧启迪、思维开发、人生修养和潜力发掘等方面，其他众多内容则难免割爱了。

考虑到基层的消费能力，我们希望尽力压低书价，把书编得精一些、薄一些。同时，我们与热心这项事业的企业界合作，并通过国家教委向部分乡镇中学赠书，扩大文库的作用与影响。

愿这一百本书成为一百块厚实的铺路石，铺在亿万青少年走向未来的艰难而光明的道路上。海螺吹响了，年轻的公民们，赶海去呵。春天走来了，枝头片片绿叶，沐浴在温煦的阳光下。中华民族的明天在青少年的肩上。向他们致敬，为他们祝福。



一九九八年元月



海螺·绿叶文库

常人修养

伟人邓小平

院士述情怀

自古英雄出少年

二千年前的哲言

名人名言录

影响我一生的一句话

——40位名人谈人生

开卷有益

——给我影响最大的一本书

优化你的性格

情绪的控制和调节

100个当代中国青年的恋爱经历

文学精选

唐诗一百首

宋词一百首

唐宋文荟萃

中国新诗经典

外国诗歌经典

中国现代散文经典

外国散文经典

中国现代短篇小说经典

外国短篇小说经典

世界随笔小品精编

外国童话寓言经典

世界经典名著品味

老人与海

少年维特的烦恼

中国当代优秀少儿文学作品品鉴

童年时代的朋友

男生贾里

文学小百科

长河浪涛

群雄争霸

——先秦两汉魏晋南北朝史话

逐鹿中原

——隋唐五代宋元明清史话

前仆后继

——近代中国史话

开天辟地

——现代中国史话

世界风云三百年

——世界近现代历史浅说

旋律中的天堂

——中外音乐精品长廊

色彩的盛宴

——中外绘画精品长廊

“上帝”的手艺

——中外雕塑精品长廊

银海风流

——中外电影精品长廊

戏苑奇葩

——中外戏曲精品长廊

故事集锦

中华爱国者的故事

中华传统美德故事

中华名胜故事精选

中华博物故事精选

中外智慧故事集锦

中外科幻名著故事荟萃

中外经典侦探故事精选

世界文学名著故事精编

社会大学

少男少女赠言录

走向成功人生

——现代涉世必读

怎样打赢官司
外出打工百问
现代推销技法
新股民入市百问
金融知识 ABC
实用交际小百科
实用文体手册
百年早知道

拥抱科学

科学发现纵横谈
新电脑世界漫游 信息高速公路
兵器新星 航天飞机
最强的光 核电探秘
金属新秀 奇妙的液晶
绿色革命 绿色技术
潜入深海 海洋工程
现代建筑 现代交通
动物新观察
多利,你好!

——“克隆”技术的背景、现状与未来

欢乐消闲

小魔术
猜谜技巧
象棋精妙杀局
围棋速通
扑克牌游戏
幽默集锦
演讲要诀
方寸之间

——怎样集邮

实用对联
中外流行歌词精选

艺苑自修

二胡、竹笛自修
楷书行书自修
篆刻自修
书画答问百题
读古诗文常识
文学写作 ABC
业余摄影 200 题
黑板报墙报版式资料
常用字钢笔五体字帖
盆景制作法

健康顾问

问候心灵: 青少年心理自我咨询
保健常识
药膳例话
常见病简易针灸疗法
保健推拿技法
实用护肤妙法
现代生活禁忌
家庭医疗指南

小康之门

服装裁剪与缝纫入门
现代家庭装潢入门
实用家具制作入门
实用美容美发入门
电工入门
汽车维修入门
摩托车维修入门
厨师入门
食用菌制种与栽培入门
名贵水产品养殖入门



海螺·绿叶文库

编委会

主编

孙 颀

编委 (按姓氏笔划排序)

王有布 包南麟 任善根 杨心慈 陈纪宁 陈保平
陈春福 李维琨 林国华 周舜培 赵昌平 郝铭鉴
郭志坤 翁经义 虞仰超 雷群明 戴自毅

编辑组组长

陈纪宁

编辑组成员 (按姓氏笔划排序)

冯海荣 许乃青 邵 敏 邵 琦 张建平 张怡琮
顾林凡 陶雪华 徐欢欢 谢志鸿 彭卫国 戴 俊

出版策划

王有布 许乃青 张怡琮 史文军

美术编辑

陶雪华

技术编辑

孙东平 王大方 刘效红

写在前面

化学作为科学百花园中的一朵艳丽的鲜花，经过长期的发展、充实和完善，已与人们的生活息息相关。化学学科的新成果、新技术，已经涌入人们的生活之中，大量新材料的合成、高效药物的研制成功、各种功能化妆品的问津、营养保健食品的上市，极大地开拓了人们的生活领域，增进了生活的情趣，提高了工作效率，增强了体质，延长了寿命，可以说化学使人们的生活更加美好、更加舒适、更加丰富多彩。

从饮食到营养、从医药到保健、从化妆到穿着、从居室到环境、从洗涤到去污，各个方面无不渗透着化学原理的应用。遵循它，我们的生活就有了乐趣，身体就会健康，心情就会愉快，效果就会明显；违背了它，就会到处碰壁，产生烦恼，损害健康，浪费财物。为此我们编写了《现代生活禁忌》一书。它用化学原理和知识解释生活中遇到的各种问题和现象。指导人们应用化学知识换取更加美好、舒坦丰富的生活。全书将实用性、科学性和趣味性融为一体。无论是青年学生、城乡居民都可以从本书中得到裨益。

本书由华东师范大学范杰教授主编，参加编写的有：张长江、杨企雯、兰觉明、郑晓林、熊正平、罗蓉、龚国平、魏洁、潘蕾、刘培毅、刘志霞等同志。

在编写此书的过程中得到兄弟省市许多同志的支持，他们为本书提供了不少资料，在此表示感谢。

编写人员名单

主 编	范 杰		
编写者	张长江	杨企雯	兰觉明
	郑晓林	熊正平	罗 蓉
	龚国平	魏 洁	潘 蕾
	刘培毅	刘志霞	

目 录

一、饮食及其配伍的禁忌	1
(一) 婴幼儿的饮食忌讳	1
1. 幼儿不宜用汽水来解渴	1
2. 儿童不宜多食“果冻”食品	1
3. 贫血婴儿不宜只饮牛奶	2
4. 小孩不宜多饮茶	3
5. 小孩不宜多吃泡泡糖	3
6. 儿童不宜过量食用冷饮	4
(二) 中老年的饮食禁忌	5
7. 中老年人晚餐不宜过饱	5
8. 老年人不宜多吃葵花籽	6
9. 老年人不宜饮浓茶	7
10. 老年人不宜过量食用水果	7
(三) 孕妇的饮食禁忌	8
11. 孕妇的饮食忌讳	8
12. 分娩三个月内的产妇不宜过量食用味精	9
13. 处于青春期、妊娠期和产后的妇女不宜多饮汽水	10
(四) 病人的饮食禁忌	10
14. 偏头痛的人忌饮红葡萄酒	10
15. 高血压病人的饮食禁忌	11
16. 蝴蝶斑患者的食物禁忌	11
17. 肝炎病人不宜多吃糖	12
18. 糖尿病人的饮食禁忌	13
19. 肝炎病人饮啤酒要谨慎	13

20. 皮肤病患者的饮食忌讳	14
(五) 一般人的饮食忌讳	14
21. 使用糖精不能过量	14
22. 含食品添加剂的食物不宜多吃	15
23. 酸梅不宜多吃	16
24. 吃黄瓜有忌	16
25. 忌食过多的营养素和药物食品	17
26. 鱼松不宜多吃	18
27. 不宜偏食酸性食物	19
28. 忌食生杏仁	20
29. 饮食切忌过咸	21
30. 吸烟的危害	21
31. 新婚夫妇不宜饮可乐	22
32. 不宜浪费食物中的营养成分	23
33. 忌食过多的贝类海鲜	23
34. 吃蔬菜莫吐渣	24
35. 发绿的马铃薯不能吃	25
36. 酸败的食油不宜吃	25
37. 不可偏食动物油	26
38. 新鲜蔬菜不宜反复加热	27
39. 胡萝卜不宜生吃	28
40. 鸡蛋不宜生吃	28
41. 久存的老南瓜不宜多吃	29
42. 用化肥催发的豆芽不能吃	29
43. 不宜多食油渣	30
44. 鸡蛋不宜长时间烧煮和过量食用	30
45. 忌食红鸡蛋	31
46. 饮茶时不宜把茶叶吃下	31
47. 不宜多喝啤酒的三种人	32
48. 不宜多吃糖的六种人	33

49. 不宜吃花生米的人 34
50. 不宜喝鸡汤的人 35
51. 吃过羊肉之后不宜立即饮茶 36
52. 吃茶叶蛋对身体无益 36
53. 发芽的马铃薯不能食用 37
54. 冰淇淋不宜过量食用 37
55. 饮酒四忌 38
56. 吃柿子的“三忌” 39
57. 喝咖啡的忌讳 40
58. 大饼油条不宜多吃 41
59. 喝豆浆有“五忌” 42
60. 不宜多吃烤禽类食物 43
61. 成年人不宜多饮牛奶 43
62. 饮啤酒要适量 44
63. 蒸锅水不能喝 45
64. 饭后不宜立即食用水果 45
65. 死的河蟹不能吃 46
66. 各类鱼胆不能吃 47
67. 酒后切忌饮浓茶 48
68. 冷饮不宜多吃 48
69. 青色番茄不能吃 49
70. 夏天不宜多喝“冰镇啤酒” 49
71. 不新鲜的白菜不宜多吃 50
72. 吃山芋要防止中毒 50
73. 不要贪食奶油食品 51
74. 未烧熟的四季豆不能食用 51
75. 雄黄酒喝不得 52
76. 死鳖和死鳝鱼不能食用 52
77. 食物不宜放在煤气灶上烤烘 53
78. 营养饮料不宜用沸水冲服 53

79. 口渴时不宜一次大量饮水	54
80. 不要贪食多味瓜子	54
81. 四种人不宜吃月饼	55
82. 不宜多吃鱼干	56
83. 发霉的花生和玉米千万不能食用	57
84. 不宜多吃烤羊肉串	57
85. 猪肉不宜大块煮	58
86. 鲜猪肉不宜用热水浸洗	59
87. 千万不可冒死吃河豚鱼	59
(六) 饮食配伍的禁忌	60
88. 菠菜不宜与豆腐共煮	60
89. 海鲜不宜与水果同吃	60
90. 柿子勿与马铃薯同吃	61
91. 牛奶不宜与巧克力同吃	61
92. 乌贼鱼、黄鱼不宜与咸菜一起烧	62
93. 煮粥加碱不足取	62
94. 水煮鸡蛋不宜与糖共煮	63
95. 烧煮牛奶不宜先加糖	64
二、医药的使用与配伍禁忌	64
(一) 妇女用药禁忌	64
96. 孕妇忌用的药物	64
97. 孕妇服用西药的禁忌	65
98. 孕妇服用中药的禁忌	66
99. 孕妇不可盲目进补	66
100. 哺乳期内的妇女不宜滥用抗生素	67
101. 不宜口服避孕药的人	68
102. 妇女使用高锰酸钾有三忌	68
103. 哺乳妇女忌用的药物	69
(二) 老人、小孩用药的忌讳	71
104. 小孩用药的禁忌	71

105. 新生儿不宜打中草药针 71
106. 用药不当可能导致小孩营养不良 72
107. 儿童忌用氨茶碱 73
108. 儿童不宜多做胸透检查 74
109. 老年人用药“五忌” 74
- (三) 一般人用药禁忌 75
110. 用药五忌 75
111. 禁用变质的西药 76
112. 服药不宜饮茶 77
113. 不宜用牛奶来送服药物 77
114. 服药期间忌讳饮酒 78
115. 不宜用果汁送服药物 78
116. 病人不宜睡前服药 79
117. 口服胶囊剂药不宜剥囊 79
118. 忌用变质的补药 80
119. 煎糊的中药不能服用 81
120. 中药汤剂不宜放过夜 82
121. 不宜长期服用含朱砂、雄黄的中成药 82
122. 不宜用开水煎煮中药 83
123. 煎煮中药不宜用铁器 83
124. 不能滥用维生素 84
125. 维生素 B 不可滥用 85
126. 大量服用维生素 C 有害 86
127. 滥用维生素 A 有害 87
128. 谨防维生素 D 中毒 87
129. 服用维生素 E 不宜过量 88
130. 不可乱用维生素 K 88
131. 服用维生素 C 时不宜吃猪肝 89
132. 服用鱼肝油四忌 89
133. 服用天麻的忌讳 90

- | | |
|---------------------------------|-----|
| 134. 滥用激素类药物有害 | 90 |
| 135. 使用眼药四忌 | 91 |
| 136. 服用蜂皇浆有三忌 | 92 |
| 137. 使用青霉素 G 的四忌 | 93 |
| 138. 睡前慎服降压药 | 94 |
| 139. 切忌滥用鹿茸 | 94 |
| 140. 红药水不可乱用 | 95 |
| 141. 不可滥涂紫药水 | 95 |
| 142. 使用镇静催眠药的忌讳 | 95 |
| 143. 服用抗酸药的忌讳 | 97 |
| 144. 服药的饮食忌讳 | 97 |
| 145. 吃补药二忌 | 99 |
| 146. 皮肤病人忌盲目用药 | 99 |
| 147. 骨折病人不宜服用钙剂 | 100 |
| 148. 严重肺气肿病人禁止服用安眠药 | 101 |
| 149. 汽车驾驶员用药五忌 | 101 |
| 150. 红霉素片剂不能压碎服用 | 102 |
| 151. 碘酒和红药水不能同时混用 | 102 |
| 152. 过量使用青霉素会中毒 | 103 |
| (四) 药物保存、配伍、使用的禁忌 | 104 |
| 153. 药物保存四忌 | 104 |
| 154. 中、西药的配伍禁忌 | 105 |
| 155. 狄戈辛配伍的五忌 | 105 |
| 156. 消炎痛的配伍禁忌 | 106 |
| 157. 氟哌酸、环丙氟哌酸的配伍禁忌 | 107 |
| 158. 西咪替丁的配伍禁忌 | 108 |
| 159. 维生素 C 与 K_3 不宜配伍使用 | 109 |
| 160. 强的松忌与阿司匹林不宜合用 | 109 |
| 161. 麻黄碱不宜与氨茶碱同服 | 110 |
| 162. 不合理的配方三例 | 110 |

163. 苦味健胃药不宜与糖同服 111
164. 口服避孕药的禁忌 112
- 三、穿着、盛放和日用品使用的禁忌 113
165. 少用锡制容器盛酒或烧煮食物 113
166. 忌用镀锌器皿盛放酸性食物和饮料 113
167. 忌用铜器盛放食物 114
168. 使用铝制品的禁忌 115
169. 电饭煲煮饭忌用冷水 116
170. 不要用废日光灯管晾衣服 116
171. 新旧电池不宜混用 117
172. 红糖不宜久放 117
173. 液化气使用的五忌 118
174. 不要用塑料布做餐桌布 119
175. 不宜用油漆筷子和骨筷子 119
176. 食油不要放在炉灶旁 120
177. 忌用废纸包装食品 120
178. 夏天不宜燃点蚊香过夜 121
179. 忌用松香除禽畜毛 121
180. 不能用塑料桶灌装汽油 122
181. 存放鸡蛋的禁忌 123
182. 银耳羹不宜久放 123
183. 人参不宜长期储存于冰箱内 124
184. 肉类解冻不宜用高温 125
185. 解冻后的鱼肉不宜第二次放入冰箱 125
186. 使用樟脑丸害处多 126
187. 尿布不宜长期与卫生球放在一起 127
188. 方便面不宜久藏 128
189. 药物牙膏不宜久用、乱用 128
190. 炒菜之后要刷锅 129
191. 牛奶不能放在太阳下晒 129