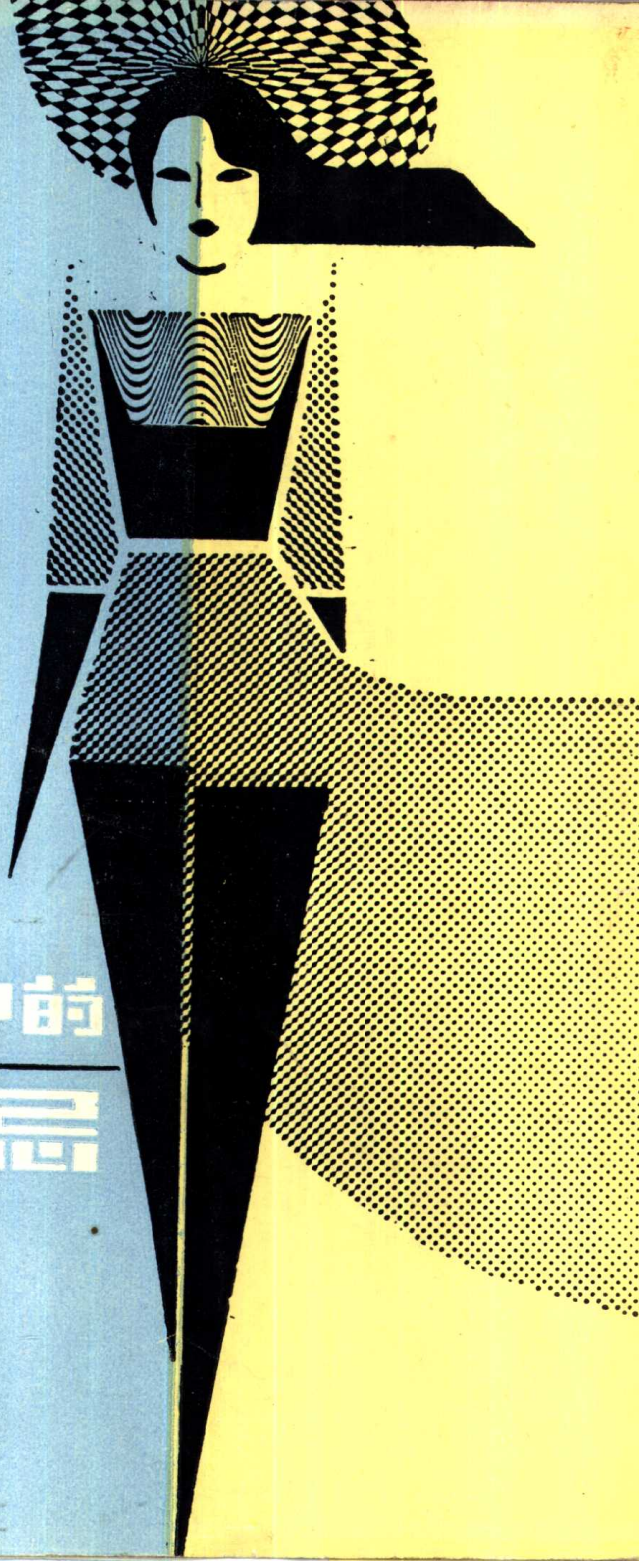
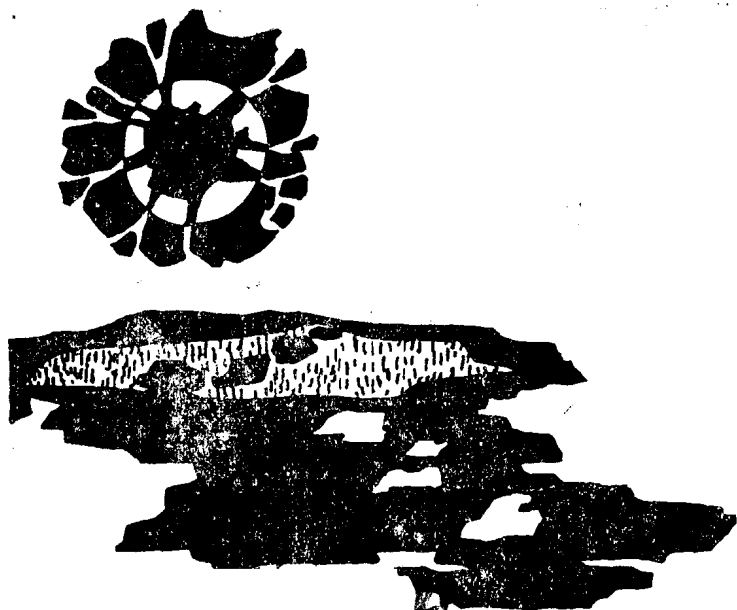




生活中的
戒与忌



TS976
28
2



生活中的戒与忌

孙其旭

江西科学技术出版社

生活中的戒与忌

孙其旭 编

江西科学技术出版社

(南昌市新魏路)

江西省新华书店发行 南昌市印刷厂印刷

开本787×1092 1/36 印张5.888 插页5 字数 12万

1988年10月第1版 1988年10月第1次印刷

印数 1—12,000

ISBN7—5390—0168—2/Z·23 定价：1.90元



编 者 的 话

在日常生活中，谁也离不开衣、食、住、行四个字。从呱呱落地后的婴儿，到百岁高龄的老人，从衣穿冷暖、烹饪调味、饮食营养到睡眠起居、走亲访友、旅游观光，一日二十四小时无不与它有关。而衣、食、住、行中的每个生活问题，却又都包含着生理卫生、体形健美、营养平衡、防病保健、精神文明等科学道理。总之，它关系到美化家庭生活、人类的健康长寿。

俗话说：“健康值千金。”

“饮食贵有节，运动贵有恒。”

“饭吃九成饱，安然活到老。”

这些来自群众生活实践的谚语，说明了生活中的每件事都与人的生命延续息息相关。

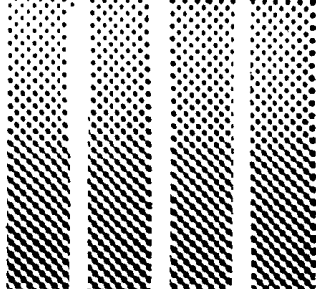
生活需要学习。也就是说，对穿衣、饮食、起居、行动方面的每一生活细节，都要考虑一下：根据自己的工作、环境、体质、经济，应该怎样做才有益于生活，有益于身心健康、延年益寿。这就是人们经常关心的、感兴趣

的生活中的科学知识。从1983年冬季起，根据自己切身感受和查阅许多有关资料，着手编写《生活中的戒与忌》这本身边的科普知识书籍，侧重于维护人体健康需重视的问题，来说明一些应“戒”和宜“忌”的道理，力求通俗、实用。同时，也结合谈一些普通的生活常识，，为您和您的家庭服务，让它作为您生活中的良友。

由于自己经历和见闻有限，对某些问题的阐述不够全面、透彻，甚至在论点上、用词上有谬误之处。而且，生活中的某些问题，与衣、食、住、行相互牵连，很难截然划分，因而在归纳、分类上，也就难免有点“混不清”或重复赘述，我真诚地敬请广大的热心读者和科技界的前辈、同仁们批评、指教。

孙其旭

1988年1月于浙江临安



内 容 提 要

从一定意义上讲，人们对许多生活常识不甚了了，而又固执地遵循着很多习惯，以至成为自然。其实，其中有些习惯存在着极不符合科学的成分，直接影响着人们的身体健康乃至精神面貌。

因而，生活需要学习。

本书分衣、食、住、行四篇，从衣穿冷暖、睡眠起居、走亲访友到旅游观光诸方面，用科学的道理，阐明生活中应该注意的“戒”和“忌”。使您读后，不仅能掌握许多生活常识，而且会使您自觉改变一些不好的习惯，使生活日臻科学、完美。

责任编辑：敖裕兰

封面设计：王善英

目 录

一、衣（穿着、洗涤、保养）

1. 衣服购置的忌和宜..... (1)
2. 胖子穿衣应“五忌”..... (3)
3. 老年人穿鞋有“五忌”..... (4)
4. 戴帽“六忌”..... (5)
5. 西装保养“五忌”..... (7)
6. 高血压病人衣穿“四忌”..... (8)
7. 穿高跟鞋“三忌”..... (9)
8. 儿童穿鞋“四忌”..... (11)
9. 特异体质的人忌穿塑料拖鞋、凉鞋..... (12)
10. 青年男女忌穿紧身衣、裤、裙..... (12)
11. 幼儿忌老穿开裆裤..... (13)
12. 使用卫生球有“五忌”..... (14)
13. 衣服收藏的“六忌”..... (15)
14. 丝绸衣物洗涤收藏“六忌”..... (16)

- 15. 羽绒衣服保养“六忌” (17)
- 16. 人造革茄克衫保养“四忌” (18)
- 17. 化学合成纤维衣裤忌内穿 (19)
- 18. 有汗水的衣服忌用热水浸洗 (20)
- 19. 棉毛、卫生、球衫裤保养“五忌” (20)
- 20. 鞋的保养宜“忌” (21)

二、食 (膳食、饮料、蔬果、调味、药物)

- 21. 吃饭的“十忌” (23)
- 22. 日常饮食“六戒” (25)
- 23. 节日饮食宜“五戒” (26)
- 24. 病人饮食有“十戒” (28)
- 25. 乳幼儿饮食的“十忌” (30)
- 26. 饮食防污染要“八忌” (32)
- 27. 用筷“十二忌” (34)
- 28. 饮茶宜“十忌” (35)
- 29. 饮酒有“十戒” (37)
- 30. 蔬菜、水果食用“七忌” (42)
- 31. 四种忌食的鲜蛋 (45)
- 32. 吃螃蟹的“五忌” (46)
- 33. 六种“忌”吃蟹的人 (47)
- 34. 柿和螃蟹、番薯忌同食 (48)
- 35. 黄花菜忌鲜食 (49)
- 36. 忌吃花生米的人 (50)
- 37. 也有忌吃香蕉的人 (51)

- 38. 鸡臀尖应忌食..... (52)
- 39. 四种忌饮的“开水”..... (52)
- 40. 食用碘盐“四忌”..... (53)
- 41. 胆病患者应忌油腻食物..... (54)
- 42. 使用味精有“三忌”..... (55)
- 43. 酱油忌生食..... (56)
- 44. 啤酒忌曝光..... (57)
- 45. 锡(铅)壶忌装酒..... (57)
- 46. 夏季忌冷饮的人..... (58)
- 47. 药物和饮食的“禁忌”..... (59)
- 48. 酒后应忌服的药物..... (61)
- 49. 同服药物的“禁忌”..... (62)
- 50. 口服避孕药“六忌”..... (64)

三、住(生活起居、医疗保健、家庭琐事、文娱社交)

- 51. 古人谈睡眠“十忌”的今释..... (67)
- 52. 夏天睡眠应重视“五忌”..... (69)
- 53. 老人睡好多“四忌”..... (70)
- 54. 夏季保健勿忘“六忌”..... (71)
- 55. 冬日保健重“五忌”..... (73)
- 56. 洗澡“十忌”..... (75)
- 57. 工作熬夜应“五戒”..... (77)
- 58. 少女应自重,行动有“十忌”..... (78)
- 59. 预防犯法的六个“忌”..... (80)
- 60. 安度节日应“十戒”..... (82)

- 61. 心血管病人保健“十二忌” (84)
- 62. 老人保健康, “十忌”不可少 (87)
- ✓ 63. 精神分裂症病人的“十忌” (89)
- ✓ 64. 孕妇保健有“十忌” (91)
- ✓ 65. 妇女孕育有“八忌” (94)
- ✓ 66. 笑能益健康, 却有十种忌笑人 (96)
- 67. 性生活讲卫生, 房事有“八忌” (98)
- 68. 病人就医需“六忌” (100)
- 69. 拔牙是小事, 却有六大忌 (102)
- 70. “时间就是生命”, 家庭急救有“十戒” ... (104)
- 71. 痔疮病人有“四戒” (106)
- 72. 安全施农药, 六种人忌施 (108)
- 73. 青春爱健美, “十忌”不可忘 (109)
- 74. 读书看报讲卫生, 人人牢记要“六忌” ... (112)
- 75. 居家消费话“六忌” (114)
- 76. 若要家庭美满幸福, 人人莫忘“七忌” ... (116)
- 77. 家庭宴客讲礼仪, 主人“十忌”应牢记 ... (119)
- ✓ 78. 优生要重教, 教育子女“十忌”好 (121)
- 79. 保护幼儿安全, 父母注重“十忌” (123)
- 80. 给孩子取名字也有“九忌” (125)
- 81. 开玩笑也有“六戒” (127)
- 82. 家庭藏书(报)“四忌” (129)
- 83. 家用电器陈设“五忌” (130)
- 84. 家具保养“七忌” (131)
- 85. 贮存新茶有“五忌” (132)

- 86.冬令话“火锅”，使用砂锅有“四忌”… (133)
- 87.电风扇的使用、收藏有“五忌” …… (134)
- 88.使用电热毯(褥)应注意“五忌” …… (136)
- 89.家庭安全用电重“八忌” …… (137)
- 90.老人看电视要“六忌” …… (138)
- 91.儿童看电视的“五忌” …… (140)
- 92.跳舞讲文明，礼仪有“五忌” …… (141)
- 93.应忌跳舞的四种人 …… (143)
- 94.交际重礼仪，言行有“四忌” …… (144)
- 95.军人社交有“四忌” …… (145)
- 96.恋爱慎重话“五忌” …… (147)
- 97.探亲作客应“十忌” …… (149)
- 98.探望病友请注意“八忌” …… (151)
- 99.邻里相处要“十忌” …… (153)

四、行(体育锻炼、出门旅游、乘车走路)

- 100.游泳的卫生安全有“七忌” …… (157)
- 101.初学游泳者要“四忌” …… (158)
- 102.冬泳好处多，“四忌”牢记清 …… (159)
- 103.夏季锻炼宜“四忌” …… (160)
- 104.冬季锻炼也有“四忌” …… (161)
- 105.运动以后三大“忌” …… (163)
- 106.老人运动有“五戒” …… (164)
- 107.气功锻炼宜“四忌” …… (165)
- 108.散步能健身，饭后三种人要“忌” …… (167)

- 109.关节炎者运动有“宜”、“忌” (168)
- 110.精神讲文明,旅游有“十忌” (169)
- 111.老人旅游有“五忌” (171)
- 112.旅游迷路“三忌” (172)
- 113.出门坐车船,“四忌”要牢记 (173)
- 114.乘飞机旅行,七种人忌坐 (174)
- 115.安全行车第一,驾驶遵循“十戒” (176)
- 116.遵守交通规章,骑自行车“十忌” (178)
- 117.自行车带小孩,注意安全要“五戒” (180)
- 118.“以步代车”好,走路六忌请勿忘 (181)
- 119.老人防跌跤,行走宜“四忌” (183)

五、附录(保健养生歌谣、古今谚语)

- 1.五叟长寿歌 (185)
- 2.养生歌 (185)
- 3.精神情绪三字经 (186)
- 4.唐·孙思邈《养心诗》 (186)
- 5.现代人生活十诫 (186)
- 6.起居“六不” (187)
- 7.古今谚语摘集 (187)

1. 衣服购置的忌和宜

一般人，每年总要置办几件新衣，怎样挑选（或自己缝制）才合体、合意，才能使您体健、型美？这就要依人的年龄、肤色、体型的不同，来购置不同料质、色彩及款式的服装。

从人的年龄上考虑：

（1）儿童忌短宜长。儿童、青少年时期正是发育长身体阶段，他（她）的体高比胸围、腰围长得快。现在一般衣料都讲究质优、耐穿，又多数是独生子女，下面无弟妹接着穿用，已不是过去“老大穿了老二穿，翻翻改改老三还要穿”的时代了。因此，缝制、购办时尽量要大一、二号，虽然新穿时显得“大相”些，但过一、二年刚好合身。

（2）青年忌大宜小。男女青年满十八岁以后，一般体型、胸腰围的成长基本定型，维持一定时间不会变动。他（她）们的衣服以稍瘦略短、稍紧身点为好，这样穿着不仅显得精神、敏捷，而且能体现出青年人的健康美、体型美。但也决不是说应置办“贴肉”的紧身衣、裤，过分紧身的衣裤对身体的继续发育会带来危害。

（3）老年忌小宜大。老年人的衣服以稍微大一点、宽一点为好，不仅穿着方便、舒适，而且会显得庄重、大方。同时，一般中、老年人会开始“发福”体胖，都有增胖的趋向，所以，衣服应制办得宽大点。

从各人的体型上来看，不论儿童、青年、老年或是妇

女，总是有高、矮、胖、瘦之别。因此，置办衣服，应考虑到自己的体型：

(1) 高瘦者忌长宜宽。高个瘦长的人，一般是身子长而体型稍扁，衣服长一点、宽一点的话，就会越发显得瘦长。因而他（她）们的衣服应是短一点、稍宽点，就可以掩盖高瘦、细长的缺点。

(2) 体矮身胖的人忌短宜长。体型矮胖的人一般都显得体胖、胸阔、背宽。衣服要选得稍长、略瘦（胸、腰围稍小）点，穿着在身上，会使人感到他（她）高了些，美观大方。

从人的肤色来讲。有些人皮肤黝黑，有些人却白皙细腻，也有些人总是焦黄病色。如果所穿衣服的色调不协调，更会突出他的肤色而会使人感到不舒服。所以：

(1) 皮肤黝黑的人忌深宜淡。如果黑肤色的人穿着棕、蓝、黑等深色衣服，由于条件反射作用，会使人显得“老相”、“黑相”；而穿淡色的（但忌白色）衣服，就会使人觉得“年轻些”、“清秀些”。

(2) 皮肤白皙的人忌淡宜稍深。肤色嫩的人如果穿白色衣服反会产生“面无血色”的感觉，而颜色太深了，又会使人感到“黑白”、“蓝白”分明，如穿稍淡点天蓝、草绿、桔黄、米黄、绯红、浅灰等色的服装就来得适宜。因为光线的反射作用，冲淡了“苍白”色。

(3) 脸色萎黄病态的人选色忌黄、白、黑；以避免衣服的颜色反衬使脸色更焦黄，增加“病态”的感觉。而以浅棕色、草绿色、铁灰色、浅蓝色、苹果绿比较适宜。

此外，对衣服用料的花式、服装流行的款式、色调等也应有所讲究。因为，人民所穿的服装，关联着人的精神美、健康美、生活美和时代美。

2. 胖子穿衣应“五忌”

已经“发福”、身宽体胖的中年人的衣服，除了选制稍长、略瘦（紧身点）以外，还有以下“五忌”：

一忌质料过厚或过薄。因为过厚的衣服穿在身上有扩张的视觉，会显得更肥胖；太薄也易显露“胖相”。所以，选用哗叽、华达呢、毛涤纶、仿毛华达呢、中长纤维等柔软而挺括的面料最合适。

二忌选用大花纹、横条格、大方格的衣料。一般身矮体胖的妇女，用小花纹和直条格的衣料做衣服，可利用人们对直条视觉的错觉，产生长型感，而避免体型横宽的感觉。

三忌色浅或暗淡无光。深色的衣服，穿在胖人身上，会产生“收缩”的视觉感，会使人显得消瘦。因此，胖人穿藏青、蓝灰、铁灰、咖啡等深色衣服最合宜。

四忌穿关门领式或窄小领口和领型的衣服。因为关门领式或窄小领口和领型的衣衫，反会衬托出“颈短、脖粗、脸形大”的弱点。最好用宽而敞的开门式领型，但也不宜太宽，以免袒胸、露脖过甚，也不相宜。

五忌上下衣裤不协调。无论是衣服的颜色、衣裤的款式、宽窄长短，都要协调，使人感到胖人不“胖”，有美观、健壮、清秀之感。

3. 老人穿鞋有“五忌”

俗话说：“病从脚跟起”、“人老先从脚老。”

脚的保护，对人体的健康和有效的活动非常重要。当人一进入老年期后，由于脚部血管的硬化，血液循环不良，容易引起感染和其它脚病，而影响到全身的健康状况。所以，穿鞋又是保护双脚的首要问题。老年人的穿鞋，在适当讲究式样和美观的情况下，要以注重宽平、软和、轻便、保暖、防潮、防滑等实用为原则，以适应老年人的生理变化特点。因此，应有“五忌”：

一忌穿厚跟、高跟鞋。俗话说：“老态龙钟。”老年人走路不容易控制稳定性，如果鞋跟过厚或老年妇女也穿高跟鞋，走路时会使人体的重心前移，不仅走路“做筋、做骨”很吃力，而且更易失控、向前撞跌，造成摔倒、扭伤，甚至因此而发生严重的后果——骨折、中风。所以，老年人以穿着平底鞋比较稳妥、安全。

二忌过紧、硬帮鞋。过紧、过硬的鞋子，不仅会使老年人的脚趾、踝骨易擦伤、迫痛，而且会使足部血管受压，影响下肢的正常血液循环，从而产生肿胀、不适。因此，宜多穿宽畅、柔软些的布帮鞋。

三忌经常穿胶鞋。胶鞋（跑鞋）虽有晴雨皆宜、穿着方便的优点，但有透气性和吸汗性差的缺点。长时间穿用胶鞋，会因脚汗、水汽不能及时散发，使双脚终日处于潮湿的环境中，会使双足皮肤软化，引起热膨胀，造成脚的疲劳和疼痛，或因此诱发湿疹、脚气病和风湿病。所以