

家庭养生保健戒律



杜建成 等编著

中国林业出版社



《家庭养生保健戒律》编委会

主编 杜建成

编委 张连胜 郑铁夫 杨 蓉
岳志刚 高英丽 郑 琴
韩惠艳 孙 利 张 勤

前 言

改革开放以来,随着人民生活水平的不断提高,人们已不再满足于饮食上的温饱,而是希望通过合理的、科学的社会活动和生活方式,达到养生保健、延年益寿的目的。

人们在同自然界的斗争中,积累了丰富的实践经验,不仅掌握了提高生活质量的方法、技巧,而且还希望掌握生活中的禁戒。基于这个认识,我们编写了《家庭养生保健戒律》,作为已出版的《家庭养生保健食谱》的姊妹篇,试图通过生活中的禁、忌、戒,提示人们在生活实践中需要注意的一些问题,以达到提高生活质量、增进健康、延年益寿的目的。

本书收集了生活中的各种戒律近 500 条,分为交友戒律篇、爱情戒律篇、育儿戒律篇、家教戒律篇、青年戒律篇、妇女戒律篇、老年戒律篇、食物戒律篇、饮品戒律篇、果蔬戒律篇、厨房戒律篇、起居戒律篇、养花戒律篇、服饰戒律篇、购物戒律篇、旅游戒律篇等共 16 类。

本书分类明晰,条目清楚,内容丰富,实用性与科学性并重,是百姓居家常备的生活指南科普书。

编者

2001.1

目 录

一、交友戒律篇.....	(1)
1. 握手的禁忌	(1)
2. 社交 5 忌	(1)
3. 提高社交能力不宜存在的 4 种心理	(2)
4. 与人交际时不宜无笑声	(2)
5. 自由交往的禁忌	(3)
6. 与友人交谈戒自我吹嘘	(3)
7. 同朋友谈话 4 戒	(3)
8. 朋友交往 3 戒	(5)
9. 介绍朋友相识后戒离开过早或过晚	(5)
10. 戒令人生厌的举止.....	(5)
11. 交朋友戒忘防范.....	(6)
12. 书写信件 8 忌.....	(7)
13. 访友 9 忌.....	(7)
14. 待客 4 戒.....	(8)
15. 快乐 6 戒.....	(8)
16. 戒发怒.....	(9)
17. 戒不良心境.....	(10)
18. 生气时戒愠气.....	(10)
19. 病中戒不良情绪.....	(11)
20. 保持心理健康 10 戒	(11)

21. 邻里相处戒搬弄是非	(12)
22. 邻里之间戒互相炫耀	(13)
23. 邻居吵架戒袖手旁观	(13)
二、爱情戒律篇	(14)
1. 恋爱礼节 8 戒	(14)
2. 恋爱期间戒以身相许	(15)
3. 戒近亲结婚	(15)
4. 对恋人戒勉为其难	(16)
5. 戒对恋人提过分的要求	(16)
6. 戒认为处女膜是贞操的标志	(17)
7. 夫妻之间戒爱情淡化	(17)
8. 家庭生活 8 戒	(18)
9. 夫妻间戒负面的信息交流	(19)
10. 夫妻间戒情感障碍	(19)
11. 夫妻 7 戒	(20)
12. 夫妻争吵 7 戒	(21)
三、育儿戒律篇	(23)
1. 孕期父母戒吸烟	(23)
2. 孕期父母戒贪杯	(23)
3. 孕妇戒蚊咬中毒	(24)
4. 哺乳妇女戒浓妆艳抹	(24)
5. 戒婴儿一哭就喂奶	(25)
6. 母乳喂养禁戒	(25)
7. 亲幼儿时戒嘴对嘴	(27)
8. 婴儿睡后戒点灯	(27)
9. 给婴儿拍照戒用闪光灯	(28)

10. 婴儿不宜食用的食物·····	(28)
11. 婴儿食物味道不宜太浓·····	(29)
12. 不要强行摇醒婴儿喂奶·····	(29)
13. 婴儿湿疹 5 注意·····	(30)
14. 儿童戒过食·····	(30)
15. 儿童戒偏食·····	(31)
16. 儿童戒零食·····	(31)
17. 儿童饮食 10 戒·····	(32)
18. 逗耍孩子 5 戒·····	(35)
19. 儿童夏季保健 3 戒·····	(36)
20. 儿童健康 9 忌·····	(36)
21. 痣多戒暴晒·····	(37)
22. 儿童腹泻不宜控制饮食·····	(37)
23. 儿童扁桃体不宜摘除·····	(37)
24. 腹痛时戒乱揉·····	(38)
25. 少儿不宜戴有色眼镜·····	(38)
26. 儿童进补谨防性早熟·····	(38)
27. 儿童不宜穿健美裤·····	(39)
28. 儿童 3 忌·····	(39)
四、家教戒律篇·····	(41)
1. 长辈戒袒护孩子的错误·····	(41)
2. 父母不要拒绝回答孩子的提问·····	(41)
3. 对孩子不宜吓唬·····	(41)
4. 不要使孩子经常处在害怕状态·····	(42)
5. 不要过分要求孩子“听话”·····	(42)
6. 教孩子说话不要急于求成·····	(42)

7. 不要听任孩子撒谎	(43)
8. 不要经常当众夸耀自己的孩子	(44)
9. 戒限制孩子的正当爱好	(45)
10. 不要经常让儿童大量默写	(45)
11. 不要忽视对孩子握笔姿势的校正	(45)
12. 教育孩子的禁戒	(46)
13. 不宜过早向孩子输入职业信息	(46)
14. 父母与子女关系 4 戒	(47)
15. 不可忽视玩具的卫生	(47)
16. 戒给小孩烫头	(48)
17. 戒对孩子迫食	(48)
18. 少年儿童戒营养过剩	(48)
19. 儿童不宜穿皮鞋	(49)
20. 学龄儿童睡眠时间不宜太少	(49)
21. 儿童不宜使用含氟牙膏	(50)
22. 戒没有适合孩子健康成长的家庭气氛	(50)
23. 要求孩子戒十全十美	(50)
24. 父母有错不要不承认	(51)
25. 父母 10 戒	(52)
26. 戒没有愉快的进餐气氛	(53)
27. 戒让孩子长时间看电视	(53)
28. 儿童看电视 7 戒	(54)
29. 小孩单独在家 5 戒	(54)
五、青年戒律篇	(56)
1. 青年人不要放任自己的情绪	(56)
2. 青年学生不要乱戴眼镜	(56)

3. 青少年假性近视不要配戴眼镜	(56)
4. 青年人戒睡懒觉	(57)
5. 青年人不宜拔胡子	(57)
6. 青年人不宜留长胡须	(58)
7. 青年戒自卑	(58)
8. 青年忌强打精神学习	(59)
9. 青年学生不宜穿牛仔裤	(59)
10. 戒留长指甲	(59)
11. 戒挖鼻孔	(59)
12. 戒掏耳朵	(60)
13. 戒刷牙	(60)
14. 男性穿着 6 戒	(60)
15. 少女忌过分害羞	(61)
16. 初恋 7 戒	(61)
17. 少女处世 6 戒	(62)
18. 少女戒盲目节食	(62)
19. 戒在阳光直射下阅读	(63)
20. 戒用纯甘油擦手脸	(63)
21. 戒用汽油擦手	(63)
22. 夏天不宜穿长筒丝袜	(64)
23. 戒坐着睡觉	(64)
24. 男子自行车车座不要过高	(64)
25. 不宜过多晒太阳	(65)
26. 戒久听立体声耳机	(65)
六、妇女戒律篇	(67)
1. 妇女戒盲目控制体重	(67)

2. 妇女吃饭忌偏嗜	(67)
3. 妇女不宜骑硬座自行车	(68)
4. 妇女戒减肥过度	(68)
5. 中年女性打扮 10 忌	(69)
6. 不要忽视化妆性眼病	(70)
7. 妇女忌久穿高跟鞋	(71)
8. 面部不宜搽香水	(71)
9. 妇女护发 3 忌	(71)
10. 妇女忌拔眉化妆	(72)
11. 妇女浴后忌立刻化妆	(73)
12. 妇女勿留长发	(73)
13. 戒咬嘴唇	(74)
14. 戒贴着话筒打电话	(74)
15. 戒过度擦洗面部	(74)
16. 冷天穿裙戒伤膝	(74)
17. 妇女就诊戒化妆	(75)
18. 妇女月经期不宜高声唱歌	(75)
19. 妇女月经期不宜穿牛仔褲	(76)
20. 经期腰酸不宜捶打	(76)
21. 患哪些疾病不宜妊娠	(76)
22. 母亲患有 哪些疾病不宜哺乳	(78)
23. 患肾脏病的妇女不宜生育	(79)
24. 患严重贫血的妇女不宜生育	(79)
25. 第一胎不宜做人工流产	(79)
26. 人工流产不宜多次进行	(80)
27. 孕妇水肿不宜忌盐	(80)

28. 孕妇不宜食用山楂·····	(81)
29. 孕妇戒饮酒·····	(81)
30. 女性生育戒素食营养·····	(81)
31. 产妇不宜喝麦乳精·····	(82)
32. 产妇的饮食禁忌·····	(82)
33. 做有魅力的女人禁忌·····	(83)
34. 女性良好的职业形象禁忌·····	(84)
七、老年戒律篇·····	(86)
1. 老年人不要太专断·····	(86)
2. 老年人不要唠唠叨叨·····	(86)
3. 老年人不要过度怀旧·····	(87)
4. 老年人不要干涉儿女婚姻·····	(88)
5. 老年人居室温度不要太低·····	(88)
6. 养生忌6少·····	(89)
7. 老年人生活忌节奏过快·····	(91)
8. 老年人忌缺乏情感交流·····	(92)
9. 老年人消暑5戒·····	(93)
10. 老年人冬季生活禁忌·····	(93)
11. 老年人忌常饮鸡汤·····	(94)
12. 老年人不宜多吃葵花籽·····	(94)
13. 老年人不宜饮水过量·····	(95)
14. 老年人戒坐着打盹·····	(95)
15. 老年人不宜洗澡过频·····	(95)
16. 老年人缺牙忌不镶补·····	(96)
17. 老年人戒摄入铝过多·····	(96)
18. 老年人看电视有3戒·····	(97)

19. 老年人不宜常吃的食品·····	(98)
20. 老年人戒体重减少太多·····	(99)
21. 老年人洗澡 4 戒·····	(99)
22. 老年人饮食 6 戒·····	(100)
23. 老年人吃水果的禁忌·····	(100)
24. 老年人运动 4 忌·····	(101)
25. 冠心病人的夜间禁忌·····	(102)
26. 慢性病患者 5 戒·····	(103)
八、食物戒律篇 ·····	(104)
1. 饮食 4 戒利长寿·····	(104)
2. 日常饮食 9 忌·····	(104)
3. 空腹 6 忌·····	(105)
4. 戒长期饱食·····	(105)
5. 戒食用鱼胆·····	(106)
6. 服中药时应注意忌口·····	(106)
7. 维生素 C 与猪肝戒同吃·····	(107)
8. 腹泻应忌食大蒜·····	(108)
9. 眼病患者忌吃大蒜·····	(108)
10. 不宜多吃的食物·····	(108)
11. 发热时不宜多吃鸡蛋·····	(109)
12. 溃疡病人饮食 3 忌·····	(110)
13. 酸败油脂不宜食用·····	(110)
14. 空腹忌吃蕃茄·····	(111)
15. 鸡蛋忌生吃·····	(111)
16. 戒生食鱼虾·····	(112)
17. 未熟的豆类食物不宜食用·····	(113)

18. 戒活吃鲤鱼	(113)
19. 吃火锅时戒半生半熟	(113)
20. 不要经常食用沙锅菜	(114)
21. 鲜海蜇不宜直接食用	(114)
22. 不宜经常食用油炸食品	(115)
23. 豆制品不宜食用过多	(115)
24. 不宜多吃香肠	(115)
25. 不宜多吃甜食	(116)
26. 不宜多吃多味瓜子	(116)
27. 不宜常吃汤泡饭	(117)
28. 不宜多吃粉丝	(117)
29. 海鲜好吃莫过量	(118)
30. 臭豆腐不宜多吃	(118)
31. 吃螃蟹4戒	(118)
32. 不要追求高营养食品	(119)
33. 熬骨头汤戒用热水	(119)
34. 不宜勾芡的菜肴	(120)
35. 烧豆腐不宜放葱	(120)
36. 鸡蛋不宜久煮	(120)
37. 脏鸡蛋不宜用清水冲洗	(120)
38. 熟蛋戒用冷水冷却保鲜	(121)
39. 猪肚煮熟后忌放盐	(121)
40. 烧肉不宜放盐过早	(121)
41. 鲜猪肉忌用热水浸泡	(121)
42. 煮鱼不宜早放姜	(122)
43. 酸碱食品不宜添加味精	(122)

44. 吃烤羊肉串不宜“狼吞虎咽”	(122)
45. 食用调味品的禁忌	(123)
46. 主食戒不讲究	(124)
九、饮品戒律篇	(125)
1. 生泉水不宜饮用	(125)
2. 切勿暴饮	(125)
3. 喝水戒随意	(126)
4. 4 种开水不宜喝	(126)
5. 久烧的开水不宜喝	(126)
6. 剧烈劳动或运动后不宜马上大量饮水	(127)
7. 不宜用饮料取代白开水	(127)
8. 产妇不宜久喝红糖水	(128)
9. 茶叶不宜嚼食	(128)
10. 发烧时不要喝茶	(128)
11. 溃疡病患者不宜饮茶	(129)
12. 贫血病人不宜饮茶	(129)
13. 吃狗肉后戒喝茶水	(130)
14. 饭后不宜马上喝茶	(130)
15. 饮茶戒铝害	(131)
16. 饮茶 10 不宜	(131)
17. 煮咖啡忌时间长、浓度高	(132)
18. 酒后不宜饮咖啡	(133)
19. 喝酒戒吃凉粉	(133)
20. 3 种人戒饮啤酒	(134)
21. 不要过多饮啤酒	(134)
22. 啤酒内不宜对汽水	(134)

23. 饮酒禁忌	(135)
24. 戒过量饮酒	(136)
25. 忌酒后立即看电影、电视	(136)
26. 御寒不宜饮酒	(136)
27. 低度酒不宜久存	(137)
28. 煮奶不宜用文火	(137)
29. 牛奶忌久煮	(137)
30. 夏季不宜饮凉牛奶	(137)
31. 牛奶不宜冰冻保存	(138)
32. 牛奶与巧克力不宜同时食用	(138)
33. 戒用牛奶服药	(139)
34. 煮牛奶戒奶、糖同时加热	(139)
35. 3 种人戒饮用牛奶	(139)
36. 酸奶不宜热饮	(139)
37. 溃疡病患者戒喝牛奶	(140)
38. 戒用豆浆冲鸡蛋	(140)
39. 喝豆浆 5 忌	(141)
40. 忌饮用未熟豆浆	(141)
41. 胃溃疡病人戒多喝汽水	(142)
42. 蜂蜜忌开水冲服	(142)
43. 忌喝隔夜的银耳汤	(142)
44. 忌用镀锌的白铁桶盛放饮料	(143)
45. 饱餐后不宜多喝汽水	(143)
46. 就餐戒喝汽水	(144)
47. 戒用果汁服药	(144)
48. 4 种人戒吃冰激凌	(145)

49. 长时间用嗓后不宜马上喝冷饮	(145)
十、果蔬戒律篇	(146)
1. 儿童不宜吃水果代替吃蔬菜	(146)
2. 肾病患者忌吃哈密瓜	(146)
3. 感冒初期忌食西瓜	(147)
4. 病人吃水果禁忌	(147)
5. 冰冻西瓜不宜时间过久	(148)
6. 吃西瓜忌多食	(149)
7. 南瓜忌久存	(149)
8. 有些水果不宜与海味同食	(149)
9. 吃橘子不宜喝牛奶	(149)
10. 苦杏仁戒生吃	(150)
11. 白果戒生食	(150)
12. 柿子不宜空腹食用	(150)
13. 柿子忌食用过多	(151)
14. 柿子不宜与红薯、螃蟹同食	(151)
15. 香蕉与柿子戒同时食用	(152)
16. 橘子不宜多吃	(152)
17. 空腹时戒吃的水果	(152)
18. 菠萝戒削皮后立即食用	(153)
19. 戒饭后马上吃水果	(153)
20. 荔枝戒多吃	(153)
21. 忌过多食用干果	(154)
22. 萝卜忌与橘子同食	(154)
23. 绿叶蔬菜忌焖煮	(154)
24. 戒吃鲜黄花菜	(155)

25. 做馅不宜挤汁	(155)
26. 贮存青菜不宜先用水洗	(156)
27. 蓝紫色的紫菜不宜食用	(156)
28. 不宜用热水发木耳	(156)
29. 胡萝卜不宜生吃	(157)
30. 皮色鲜艳的水果忌吃皮	(157)
31. 不宜食用的果蔬皮	(157)
十一、厨房戒律篇	(159)
1. 使用液化石油气 7 戒	(159)
2. 液化石油气罐忌倒放	(160)
3. 厨房用具 4 忌	(160)
4. 使用电饭锅 3 戒	(160)
5. 冰箱内不宜过多存放食品	(161)
6. 忌用彩瓷餐具盛酸性食物	(161)
7. 戒用铜制食具盛冷食	(162)
8. 金属器皿忌装蜂蜜	(162)
9. 忌用铜壶烧开水	(162)
10. 长时间烧煮食物戒用铝锅	(163)
11. 戒在铝制品中搅拌蛋白和蛋黄	(163)
12. 不宜用碱水洗铝制品	(163)
13. 洗餐具不要用化纤布	(163)
14. 忌用洗衣粉洗餐具	(164)
15. 忌用塑料餐桌布	(164)
16. 冬季电冰箱温控器不宜过低	(164)
17. 哪些食物不宜入冰箱	(165)
18. 不宜在冰箱内久存凉拌菜	(165)

19. 肉类生熟不宜同放	(166)
20. 冷冻食品解冻后不宜再存放	(166)
21. 谨防嗜盐菌食物中毒	(167)
22. 不宜使用油漆筷子	(167)
23. 煮饭不要用生冷自来水	(168)
24. 煮粥、烧菜忌放碱	(168)
25. 蔬菜焯水不要在水冷时下锅	(169)
26. 炒菜油温不宜过高	(169)
27. 食醋不宜过多	(170)
28. 味精不宜食用过多	(170)
29. 饺子馅不宜放生油	(170)
30. 烹制海参不宜加醋	(171)
31. 忌用热水浸年糕	(171)
32. 隔夜菜汤不要喝	(172)
33. 青色的西红柿不宜吃	(172)
34. 大米不宜暴晒	(172)
35. 不宜低温保存罐头	(173)
36. 啤酒贮存禁忌	(173)
37. 鸡蛋选用 8 忌	(174)
38. 酱油不宜生吃	(175)
39. 一些不宜丢弃的细碎食品	(176)
40. 调味品忌乱放	(177)
十二、起居戒律篇	(178)
1. 装饰房间戒甲醛中毒	(178)
2. 居室空间利用 5 戒	(178)
3. 窗户戒紧闭	(179)