

责任编辑：周 棻

生活起居百忌

Shenghuo qiju baiji

中国集邮出版社出版

(北京东长安街27号)

新华书店北京发行所发行

北京卫新印刷厂印刷

字数：144千字 开本：787×1092 1/32 印张：61⁶/₃₂

1988年11月北京第1版 1988年11月北京第1次印刷

印 数：1—45 000

ISBN7-80046-032-1/Z·020 定 价：2.35元

目 录

警惕“接吻病”	(1)
握手的隐患	(2)
劝君酒后莫纵欲	(3)
不宜大笑的人	(4)
青年谨防“时髦病”	(4)
不要在噪音中购物	(6)
不能盲目减肥	(7)
警惕“舞厅病”	(9)
谨防迪斯科舞蹈病	(10)
不宜久看电视的人	(11)
谨防“电视迷综合症”	(13)
夏季勿令皮肤过晒	(14)
谨防曝晒致癌	(15)
皮肤损伤后勿接触海水	(16)
有尿切勿憋着	(17)
切勿强忍大便	(19)
女子健美六不宜	(19)
女性妆扮四戒	(23)
首饰佩戴不当会影响健康	(25)
选戴耳环四忌	(26)
口红不宜多用	(27)
男子汉也勿忽视皮肤保养	(27)

切忌长期使用药效化妆品·····	(28)
防止化妆品受病菌污染·····	(29)
不能使用变质化妆品·····	(32)
染发次数不宜多·····	(34)
染发害多利少·····	(34)
当心“冷烫精”伤害眼睛·····	(35)
谨防冷烫精皮炎和脱发症·····	(36)
香水、花露水应用四忌·····	(37)
高浓度香水有害健康·····	(39)
残留洗洁精危害健康·····	(39)
领带过紧会殃及视力·····	(40)
雷雨时不宜打电话·····	(40)
妇女应注意“自行车病”·····	(41)
男性骑车车座不宜过高·····	(41)
抬扛重物当心闪腰·····	(42)
不要强打精神学习·····	(43)
刹住“开夜车”·····	(44)
切勿人为挑起“脑胃之战”·····	(46)
练功者要警惕不良环境的危害·····	(46)
晚上锻炼三不宜·····	(47)
高度近视的学生不应参加剧烈的运动·····	(48)
暑天长跑时间不宜过长·····	(48)
向后弯腰不宜乱做·····	(50)
青春期健身锻炼四忌·····	(51)
青少年锻炼身体要注意卫生·····	(52)
深呼吸不利于健康·····	(54)
不要用口呼吸·····	(56)

不要随便吐口水·····	(56)
切忌蘸唾液翻书、数钱·····	(59)
夏秋游泳须防“红眼病”·····	(59)
吸烟三忌·····	(61)
抽烟污染家庭环境·····	(62)
居室内养花不宜太多·····	(63)
警惕花卉中毒·····	(64)
嚼槟榔的习俗该改·····	(65)
不可忽视的玻璃污染·····	(65)
莫让房间密不通风·····	(66)
勿小视日常礼节·····	(70)
拜访禁忌·····	(73)
 厨用电器使用十忌·····	(74)
电冰箱储物禁忌·····	(77)
电冰箱脏了切忌用水冲洗·····	(78)
电风扇使用禁忌·····	(79)
谨防电风扇病·····	(80)
缝纫机保养六忌·····	(80)
使用空调要剪不适·····	(81)
谨防空调病·····	(82)
使用日光灯不宜频繁开关·····	(82)
注意电视机使用八忌·····	(83)
电视机故障先兆·····	(85)
电视机开关不能代替电源开关·····	(88)
不要用泡沫塑料垫电视机·····	(97)
要预防电视诱发性癫痫·····	(83)

使用液化石油气五禁忌·····	(89)
闪光灯使用禁忌·····	(89)
谨防电热毯病·····	(90)
不宜使用电热毯的人·····	(91)
电热毯使用禁忌·····	(92)
钢琴养护须知·····	(92)
拉力器使用须知·····	(94)
热水袋使用禁忌·····	(95)
警惕误购劣质磁带·····	(96)
家用电器摆设大忌·····	(97)
谨防洗衣机引起的缺奶症·····	(98)
谨防耳塞机综合症·····	(98)
谨防家用电器“噪音病”·····	(99)
干裂脚者不宜穿棉、毛袜子·····	(100)
不宜穿晴纶内衣·····	(101)
穿长统弹力袜袜口过紧会影响血液循环·····	(102)
幼儿与体弱者不宜穿仿真丝绸衣服·····	(103)
别用化纤布洗餐具·····	(104)
哪些人不宜穿羽绒衣·····	(104)
警惕“高领晕厥症”·····	(104)
牛仔裤的弊端·····	(105)
不要挤足适履·····	(106)
穿兔毛衫不宜配外衣·····	(107)
熨维纶服装不宜垫湿布·····	(108)
印油渍不宜用冷水洗·····	(108)
毛料服装不宜水洗·····	(108)

丝袜使用禁忌·····	(109)
穿化纤内裤易得膀胱炎·····	(110)
不要用包装带编织的篮子盛食物·····	(110)
化肥袋存粮有损健康·····	(111)
不能用废旧书刊、报纸包装食品·····	(111)
长时间烧煮不宜用铝锅·····	(112)
不宜用保温杯沏茶·····	(113)
不能用暖水瓶装酸性饮料·····	(113)
热水瓶不宜灌得太满·····	(114)
开水蒸馒头不好·····	(114)
煮肉煮骨头中途勿加冷水·····	(115)
冬季不宜在冰箱贮存啤酒·····	(115)
夏天大米生虫不宜晒·····	(116)
存放的茄子不能着水·····	(116)
电冰箱不宜存放药材·····	(117)
抹布的卫生不可忽视·····	(117)
吃生日蛋糕不可忽视卫生·····	(118)
警惕汽酒瓶盖带来的危险·····	(119)
不要经常挖耳朵·····	(119)
谨防从口耳鼻进入异物·····	(120)
牙签使用须知·····	(121)
刷牙忌用横刷法·····	(122)
澡堂内不宜久留·····	(123)
洗澡时不宜使劲搓擦·····	(124)
冷水浴时间不宜过长·····	(125)

并非人人都可行桑那浴·····	(126)
不要刮舌苔·····	(126)
劝君不要拔鼻毛·····	(126)
拔胡须害处多·····	(128)
莫服雌激素使胡须脱落·····	(128)
不宜用肥皂洗脸洗头·····	(131)
不可忽视牙刷的消毒·····	(131)
不宜长期使用一种药物牙膏·····	(132)
蓄胡须有损健康·····	(133)
有害健康的睡眠法·····	(134)
严重打鼾有潜在的致命危险·····	(135)
要警惕疾病在睡眠中发生·····	(136)
不宜午睡的三种人·····	(137)
失眠者切勿早上床·····	(137)
冷天临睡前不宜洗头·····	(138)
趴座睡觉有损健康·····	(140)
开灯睡觉不好·····	(140)
被褥不宜久盖不晒·····	(141)
灯光对健康的影响·····	(143)
骑车旅游不宜戴隐形眼镜·····	(143)
配戴大框架眼镜不适度会导致眼病·····	(144)
谨防“太阳镜综合症”·····	(145)
开车不宜戴深色墨镜·····	(145)
劝君勿戴廉价太阳镜·····	(146)
发热时不要戴隐形眼镜·····	(147)
不合礼仪的西装穿着方式·····	(148)
用伞慎伤人·····	(148)

劝君莫学“喜怒不形于色”	(149)
急性子有损健康	(152)
切忌“恐癌症”	(153)
妇女口干不可忽视	(154)
不要无端为色素痣自扰	(156)
久坐工作者易发病	(158)
脑力劳动者当防肝、脾曲综合症	(160)
慎防“办公桌职业癌”	(161)
请勿滥用安眠药	(162)
谨防安定诱发青光眼	(164)
切莫误将牙齿拔	(165)
不要让智齿影响你的健康	(166)
切莫用灰土止血	(167)
氯霉素滴眼液不要放在明亮处	(168)
手冻僵了不能马上烤火	(168)
冻伤肢体不能用冷水浸泡	(169)
不宜依靠蹦跳排除尿路结石	(169)
中风病人宜静不宜动	(171)
减肥不宜操之过急	(172)
一周“疗养”不足取	(172)
患急性结膜炎不宜戴眼罩	(173)
“甲亢”病人生活四忌	(173)
糖尿病患者六忌	(174)
流行性出血热疫区不应养猫	(175)
肾炎愈后仍不宜激烈运动	(176)
青年人不要忽视“早搏”	(177)

有冠心病家族史的青年更应戒烟·····	(178)
不要忽视口味异常·····	(179)
当心补药生灾·····	(180)
急腹症的“四禁”和“四抗”·····	(182)
不宜用拖拉机运送的病人·····	(183)
肝脏病患者起居禁忌·····	(184)
肝炎病人的恋、婚、育禁忌·····	(186)
谨防下地窖中毒·····	(187)
胆石症病人不宜左侧睡·····	(188)
老年人就医四忌·····	(188)
老人牙齿缺失要及时镶补·····	(190)
老年人睡觉不宜仰卧·····	(190)
老年人应少用铝或铝合金餐具·····	(192)
老年人看电视三忌·····	(193)
老年人勿过度沉缅于往昔·····	(194)
警惕老年人旅游中猝死·····	(195)
老年人切忌暴怒·····	(196)
离退休后不宜过闲·····	(197)
后记·····	(198)

警惕“接吻病”

儿童和青年中多见的传染性单核细胞增多症主要是由带有该病的E—B病毒的人通过密切接触，尤其是口对口的接触而感染的。因此，医生们常把这种病称之为“接吻病”。病人主要有以下症状：

1、发热：一般在 $38^{\circ}\sim 40^{\circ}\text{C}$ 之间，个别的可高达 40°C 以上。病人常怕冷、发抖、多汗和肌肉酸痛。发热可持续1~3周。

2、淋巴结肿大：约70%的病人颈部淋巴结肿大，其它部位如腹股沟处、腋下和耳后的淋巴结也可肿大。肿大的淋巴结似黄豆到蚕豆大小不等，无压痛或有轻度压痛，分散而不化脓，坚硬而有弹性，多在热退后2~3周内逐渐消退。

3、咽痛：病人咽部充血肿胀是普遍现象，约半数病人有明显的咽痛，少数病人的咽部有溃疡。

4、肝脾肿大：少数病人发病的第一周末可摸到肿大的脾脏，2~3周左右肝脏也逐渐肿大起来，有轻微的疼痛，甚至肝功能检查异常、出现黄疸而误诊为传染性肝炎。

5、皮疹：约有10~20%的病人在发病后4~10日内出现皮疹，多见于躯干部，常表现为斑丘疹，亦可为猩红热样或麻疹样皮疹。

由于此病是病毒感染性疾病，用抗生素治疗是无效的。治疗上主要是注意休息，有发热者可应用解热镇痛药如阿司匹林，必要时可用一些激素治疗。但需警惕的是，有脾脏肿

大的病人，因肿大的脾脏质地脆，要防外伤致使脾脏发生破裂出血的可能。

患有肝炎、肺结核、感冒等传染病的人更不应接吻。

握手的隐患

人们知道，在日常生活中，手接触的东西最多，因此被污染的机会也最多，有些人的手表面似乎很干净，实际上往往沾有许多病原体（细菌、病毒、寄生虫卵等），通过握手，便可使病原体转移。若用握过手的手去抓食物，则可能为某些疾病，如肺结核、病毒性肝炎、菌痢、伤寒等搭起方便之桥。近年来的研究发现，不干净的手还是传播流行性感冒的重要途径。英国学者曾经作过一个试验，让感冒患者与实验者的手相接触，结果大多数实验者罹患感冒，原因就是造成感冒的鼻病毒沾染到实验者手上，再接触到鼻腔，感冒便不可避免地发生了。

实际在临床上，除了上述传染病外，还有象沙眼、急性结膜炎等眼疾，蛔虫病和蛲虫病等寄生虫病，某些皮肤病都可通过手的互相接触而播散。

握手表示友谊和礼节，当然无可非议，但从卫生角度来看，在频频握手之后再去抓取食物，显然对健康是有害的。如果在握手之后，抽空到盥洗间去洗净双手，用自带的清洁手帕擦干，然后再从容步入自己的座位。这样做，既避免了不洁，也不失礼仪。而且在会议上，人们见面不一定非要握手致礼，可以改用双手作揖，或单手致意、点头、微笑等动作，表示问候、致礼。特别是患感冒未愈或刚痊愈的人，更

应勤洗手，不握手。

劝君酒后莫纵欲

唐代伟大诗人李白，学富五车，才思横溢，由于一生屡遭坎坷，故四处漫游，嗜酒如命，所谓“李白斗酒诗百篇”早已为人周知。而使人遗憾的是，这位大名鼎鼎的诗人，所生四子，皆愚又痴，一个不如一个，委实令人叹息不已！

无独有偶。有人临床调查了50名愚痴患儿的身世，使人震惊的是，其中竟有46名患儿的家长都是“酒鬼”。尤其是某矿山几位患儿家长，其酒瘾之大，不是李白，胜似李白，往往不喝则已，一喝就是酩酊大醉，如痴如狂，随心所欲……最能说明问题的是，其中一家共五个孩子，除一个“先天斜颈”外，其余四个均有程度不同的智能低下，傻傻乎乎，颠三倒四。

那么，嗜酒和愚痴有什么必然联系呢？

现代医学研究揭示：酒精的毒性作用，不仅在于肝脏、肾脏、循环系统和神经系统等，更严重的，它是一种性腺毒素，尤其是过量饮酒，或饮烈性酒，必致性腺中毒，特别是睾丸，表现为血中的睾丸酮水平降低和性功能低下。据观察，大约有70~80%的嗜酒男性可出现阳痿或不育。特别是烈性酒，一个平时不喝酒的男性，即使喝一次，也会导致睾丸酮水平降低，24小时后才能恢复正常。如果每天平均酒量超过半斤，不但可使其睾丸酮水平显著降低，而且会大大地改变和破坏精子的成分，使之出现畸形或死亡，严重者可导致睾丸萎缩，最终丧失生育能力，可谓痛哉！

敬告嗜酒者：为了您的身心健康，为了祖国下一代的聪明，劝君莫贪杯，更忌酒后纵欲。

不宜大笑的人

自古有“笑一笑，十年少”之说，但是有些人不宜大笑，否则会乐极生悲。

高血压病人纵声大笑时，头部血管扩张充血、血压骤然上升，很可能会诱发脑血管破裂出血。

疝气患者捧腹大笑后，腹部压力增大会加重疝气膨出，甚至发生急性肠梗阻。

近期做过头、胸、腹部手术的病人不可大笑，否则可以引起头部出血和疝形成，容易出现伤口开裂、内脏突出等严重情况，从而影响康复。

子宫出血病人大笑，会加重子宫出血，妊娠初期的大笑会导致流产，妊娠晚期大笑会诱使早产，有分胎和子宫脱垂的病人也应防止过分大笑，否则对病情的稳定和恢复是非常不利的。

青年谨防“时髦病”

“挎包病”与“牛仔裤病”

有些年轻的姑娘，外出喜欢单肩挎着提包。这种姿势由于肩背部肌肉长时间处于收缩状态，往往出现肩背疼痛，颈

部强直，即所谓“挎包病”。

紧身牛仔裤是当今妙龄青年的时髦服装，但长期穿用可能会带将腰腿痛的病症。这是因为紧身工装式牛仔裤的后腰裤缝部位压迫腰椎引起的。特别是那些需要弯腰曲背工作的人如学生、司机、办公室人员等更易罹患。

“首饰”皮炎

某些姑娘为了美化容颜，追逐时代潮流，竞相佩戴起耳环、戒指等金首饰。由此，引起接触性皮炎的患者，也日益增多。

英国公共卫生中心微生物学家霍夫曼曾对长期戴戒指的50名内外科病房护士作调查，发现戴戒指部位的细菌竟比对照部位多九倍。美国一个卫生机构在检验数千件金首饰时，其中发现有70—80件含有放射性元素，对人体具有毒害作用。曾经有个妇女在她结婚时买了一枚含有放射性元素的戒指，戴30年后手指患了癌症。鉴于此，佩戴金首饰虽然可以美化生活，但是弊多利少。

“束腰”综合症

现代的姑娘，大多厌恶体态雍肿肥胖，而特别欣赏苗条而不惜紧身束腰。殊不知这样做反而弄巧成拙，把腰带勒得紧紧的，不但影响胃肠的正常蠕动，降低消化功能，还会妨碍腹腔脏器的血液循环。束腰由于影响腹式呼吸，直接妨碍机体的“吐故纳新”，因此会出现头昏头痛，有些人还出现月经不调或痛经。

长期勒紧裤带，造成了腹腔内压增高，这种增高的压力足够压迫膀胱，使原来尿道与膀胱连接处的生理性角度增

大，不利于排尿的控制，因此造成尿液的不随意外漏。由此可见，紧身束腰者是自讨苦吃。

高跟鞋脚病

高跟鞋作为一种时髦的穿着在西方流行几十年之久。近几年来也为我国青年女性所喜爱。然而，长期穿用高跟鞋引起的弊病也越来越突出。据估计在美国有六千万人由于患有不同程度的“高跟鞋脚病”而求医，而且大部分病人都是35岁左右的青年患者。

由于后跟垫高，使人的重心前移，体重集中在足趾和跖骨的前端，从而引起足生胼胝、拇趾外翻，足骨滑囊炎或不完全脱臼等。

特别是20岁以下的少女过早穿高跟鞋，为使身体维持直立姿态和稳定，将身体重心的垂线后移，就必然以增加脊柱腰段的生理性弯曲度和使臀部向后凸出的姿势来代偿。其结果导致骶髂韧带群、髂腰韧带和臀部肌群的劳损，产生慢性腰痛，尤其是脊柱过分向前突出，而臀部向后翘，使骨盆倾斜度加大，从而改变了子宫的正常生理位置出现严重的子宫前倾，因此婚后不容易受孕。此外，骨盆连接尚未发育成熟，易受重力的影响而变形，导致骨盆传递人体重力的负担加大，日久天长可使骨盆入口变窄而造成日后分娩困难。

不要在噪音中购物

绝大多数的消费者，在优美动听而音量不大的轻音乐声中购物时，会感到精神愉快，镇静，买东西就能做到挑选精

细购买齐全。然而在受到强音响的噪声刺激时，血液循环会加快，往往会产生一种烦躁的感觉。在这种情况下购物，就会胡乱交易，该买的未买，买了的也不会满意。

因此，千万不要在噪声的干扰下去购买商品，特别是对噪音耐受力较差的消费者如孕妇、心血管病人、中老年人等，更应注意。但是某些经营者为了赚钱，喜欢用高音喇叭大声播放快节奏的流行音乐，以招徕或引诱顾客。在这种场合，消费者千万警惕，切莫上当。

不能盲目减肥

近来常有些女青年找到医生，说她们身上没劲，不想吃饭。有时还出冷汗、心悸。可是到医院也查不出什么病来，不知怎么是好。经过了解，原来这些姑娘都在盲目地进行不同程度的节食减肥。有的不吃动物性食物，如乳、肉、蛋统统不敢入口，有的是削减食量，有些姑娘节食的程度达到令人惊讶的地步，可说是自我摧残。

年轻姑娘们都在青春发育时期，身体内各器官系统的发育成熟，尤其是内分泌功能的变化和代谢功能的加强，对各种营养物质的需求量是较高的，一旦缺乏就很敏感。这就造成了他们在节食时，容易出现全身性营养状况低下，对疾病抵抗力减弱，发生一系列的疾病，严重时还会引起神经性厌食，见到食物就呕吐、拒食，最后甚至会断送了生命。既然如此，为什么还有许多女青年偷偷地进行盲目节食减肥呢？其中因素很多，但主要由以下几种错误认识造成的。

一是错误地把“瘦”认为“美”。新中国的女青年应有