

健康隐患

覃群
编著

气家出版社



健康隱患

覃群 编著

气象出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康隐患 / 覃群编著. —北京: 气象出版社, 2008. 1
ISBN 978-7-5029-4446-9

I. 健… II. 覃… III. 保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 202266 号

气象出版社出版

(北京市海淀区中关村南大街 46 号 邮编: 100081)

总编室: 010-68407112 发行部: 010-68409198

网址: <http://cmp.cma.gov.cn> E-mail: qxcbs@263.net

责任编辑: 方益民 终审: 纪乃晋 朱文琴

封面设计: 福瑞来书装 责任技编: 陈 红

责任校对: 赵 寒

*

北京昌平环球印刷厂印刷

气象出版社发行

*

开本: 787×960 1/32 印张: 5 字数: 80 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5000 定价: 8.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等,

请与本社发行部联系调换

内 容 提 要

本书共收集了生活中常见的细节小事 341 则，正是这些生活小事，对人们的身体健康影响极大。如果你重视它，疾病就与你无缘，离你而去；如果你小看它，忽视它，疾病就乘虚而入，作威作福，吞噬你的细胞，伤害你的肌体，哪怕是点滴的疏忽，不经意中的一点大意，都会给你播下疾病的种子，埋下损害健康的隐患。生活中的健康隐患是多方面的，书中主要介绍以下九个方面。

一、不该相混的药物与食物相互混食，会带来某些疾病；二、中药与西药由于性能不同，化学变化会产生新的疾病；三、长期、盲目服用某种药物，导致疾病的发生；四、滥用药品发生疾病屡见不鲜；五、由于用药方法不当，诱发疾病的发生；六、本身有了病还乱吃食物，会使旧病复发，久治不愈；七、饮食不注意，招致五花八门的疾病；八、不良的生活习惯给健康带来诸多损害；九、许多疾病来源于生活误区。朋友们，让我们重视生活中的点点滴滴，消除健康隐患，拥有一个健康的身体吧！

目 录

一、药 食 相 混

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 1. 抗生素与奶制品混食 (1) | 同吃 (2) |
| 2. 镇痛药与菜花、菠菜同吃 (1) | 6. 维生素 C 与猪肝同吃 (2) |
| 3. 抗凝剂与韭菜、菠菜同吃 (1) | 7. 甲状腺素与萝卜同吃 (3) |
| 4. 氯霉素、红霉素与酸牛奶同吃 (2) | 8. 抗生性药物与豆腐、咸鱼同吃 (3) |
| 5. 抗凝血药与番茄、猪肝 | 9. 抗结核药与乳酪、乳腐同吃 (3) |

二、西药、中草药合用

- | | |
|------------------------|--------------------|
| 10. 抗凝药与银杏、当归、丹参合用 (4) | 用 (4) |
| 11. 利尿剂与银杏合用 (4) | 14. 强地松龙与槟榔合用 (5) |
| 12. 抗抑郁药与人参合用 (4) | 15. 茶碱与贯叶金丝桃合用 (5) |
| 13. 精神安定药与槟榔合 | 16. 抗抑郁药与贯叶金 |

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 桃合用 (5) | 21. 红霉素与穿心莲同服 (6) |
| 17. 口服避孕药与贯叶金丝桃合用 (5) | 22. 痢特灵与麻黄同服 (6) |
| 18. 解热止痛药与感冒药合用 (5) | 23. 清热解毒丸与盐酸黄连素同服 (6) |
| 19. 四环素与牛黄解毒丸合用 (6) | 24. 心得安与舍扑尔敏药同服 (7) |
| 20. 土霉素与保济丸同服 (6) | |

三、盲目长期服药

- | | |
|-------------------|------------------|
| 25. 盲目减肥 (8) | 31. 长期服用中药 (11) |
| 26. 皮炎盲目用药 (8) | 32. 久服六神丸 (12) |
| 27. 盲目轻信虚假广告 (9) | 33. 儿童补钙过量 (12) |
| 28. 常吃安眠药 (9) | 34. 药酒当酒长期喝 (13) |
| 29. 长期服用蜂胶 (10) | 35. 盲目滥补 (13) |
| 30. 常服速效感冒胶囊 (10) | |

四、滥用药品种

- | | |
|------------------|-----------------|
| 36. 滥用抗菌药 (15) | 39. 滥用眼药水 (17) |
| 37. 滥用抗生素 (15) | 40. 哺乳期滥用药 (17) |
| 38. 滥服六味地黄丸 (16) | 41. 肝病滥用补药 (18) |

- | | |
|------------------|-------------------|
| 42. 孕妇滥用药 (18) | 48. 随便服用雄黄 (22) |
| 43. 乱食胎盘 (18) | 49. 滋补品“催熟”儿童(22) |
| 44. 乱服减肥药 (19) | 50. 儿童服用成人药 (23) |
| 45. 乱饮“保健酒” (19) | 51. 牙疼乱“消炎” (23) |
| 46. 乱吃润喉片 (20) | 52. 滥用紫药水 (24) |
| 47. 乱吃壮阳药 (21) | 53. 孕妇乱服中药 (25) |

五、服用药物不当

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| 54. 补药服法不当 (26) | 69. 速效“补药”壮阳(33) |
| 55. 补药剂量不妥 (26) | 70. 咳嗽立即止咳 (34) |
| 56. 重药补忽视食补 (26) | 71. 发烧立即退热 (34) |
| 57. 随意加大剂量 (27) | 72. 呕吐立即止吐 (35) |
| 58. 不对症选药 (27) | 73. 腹泻立即止泻 (35) |
| 59. 苦味药加糖服用 (28) | 74. 腹痛立即止痛 (35) |
| 60. 中成药用沸水冲服 (28) | 75. 去痛片治胃痛 (36) |
| 61. 任意停止用药 (28) | 76. 胃舒平随时服用 (37) |
| 62. 躺着吃药 (29) | 77. 服用过期药 (37) |
| 63. 药物弄碎 (29) | 78. 药品当礼品 (37) |
| 64. 用啤酒服药 (30) | 79. 大量补充维生素 E (38) |
| 65. 服药前后吃水果 (31) | 80. 眼疾患者睡前服降压
药 (39) |
| 66. 酒后服药 (31) | 81. 吃药不当引发肝炎 (39) |
| 67. 服药后即抽烟 (32) | |
| 68. 突击减肥 (33) | |

六、有病乱食

82. 胃胀吃大枣 (40)
83. 胃痛吃辣椒 (40)
84. 胃痛吃竹笋 (40)
85. 胃痛吃糖 (41)
86. 胃火发作喝浓茶 (41)
87. 胃溃疡喝牛奶 (41)
88. 胃酸过多吃酸梨 (41)
89. 胃、十二指肠溃疡患者吃月饼 (42)
90. 消化不良吃花生 (42)
91. 脾胃虚弱吃螃蟹、甲鱼 (42)
92. 腹泻大蒜治 (42)
93. 腹泻吃油腻食物 (43)
94. 腹泻吃西瓜等水果 (43)
95. 腹泻多吃蔬菜 (44)
96. 肠胃弱者吃腊味 (44)
97. 大便溏泄吃花生 (44)
98. 肝炎病人吃生姜 (45)
99. 肝炎病人多吃糖 (45)
100. 肝炎病人吃蛋黄 (45)
101. 肝炎病人吃猪肝 (46)
102. 肝炎病人吃甲鱼 (46)
103. 肝炎病人吃螃蟹 (47)
104. 肝炎病人吃罐头食品 (47)
105. 肝硬化病人吃皮蛋 (47)
106. 肝硬化病人吃沙丁鱼 (48)
107. 肝硬化病人吃硬食 (48)
108. 肝病患者喝酒 (49)
109. 胆结石患者喝酒 (49)
110. 胆结石患者吃油腻食品 (49)
111. 胆结石患者暴吃暴饮 (50)
112. 胆囊切除者吃花生 (50)
113. 尿道结石者饮水过少 (50)
114. 尿道结石者食物过精 (50)

- | | |
|---------------------|---------------------------|
| 115. 尿道结石者吃糖多 (51) | 128. 痔疮患者吃腊味 (55) |
| 116. 肾病患者嗜高盐 (51) | 129. 脂溢性皮炎病人吃糖类、脂肪过多 (55) |
| 117. 肾炎病人吃甲鱼 (51) | 130. 咽喉炎者食冷饮 (55) |
| 118. 肾炎患者吃香蕉 (52) | 131. 关节炎患者吃海鲜 (56) |
| 119. 糖尿病人喝酒 (52) | 132. 骨质疏松症病人高盐饮食 (56) |
| 120. 高血压病人咸味重 (52) | 133. 骨折喝骨头汤 (56) |
| 121. 高血脂症者吃花生 (53) | 134. 烧烫伤者喝白开水 (57) |
| 122. 血管硬化病人喝鸡汤 (53) | 135. 结核病人吃鱼 (58) |
| 123. 冠心病病人吸烟喝酒 (53) | 136. 痛风患者吃鱼 (58) |
| 124. 冠心病病人吃过饱 (54) | 137. 白血病患者吃鱼 (59) |
| 125. 脉管炎者吸烟 (54) | 138. 跌打淤肿者吃花生 (59) |
| 126. 哮喘病人吃高盐 (54) | 139. 腹部手术后饮牛奶及饮料 (59) |
| 127. 肿瘤病人饮酒 (55) | |

七、饮食不当

- | | |
|--------------------|------------------|
| 140. 饮酒与凉粉同吃 (61) | 143. 空腹饮茶 (62) |
| 141. 喝啤酒吃腌熏食品 (61) | 144. 喝隔夜茶 (62) |
| 142. 吃海鲜喝啤酒 (62) | 145. 喝异味茶 (62) |
| | 146. 铝质容器泡茶 (63) |

147. 喝新茶 (63)
148. 一次性喝水过量 (63)
149. 喝蒸锅水 (64)
150. 喝千滚水 (64)
151. 空腹饮酸牛奶 (65)
152. 豆奶煮不熟透 (65)
153. 喂奶不当 (65)
154. 乳母多吃味精 (66)
155. 乳母多吃麦乳精 (66)
156. 多食臭豆腐 (66)
157. 咖啡喝过量 (67)
158. 喝蜂蜜沸水冲 (67)
159. 动物肝脏吃太多 (67)
160. 狗肉与大蒜、生姜同吃 (68)
161. 羊肉与西瓜同食 (68)
162. 绿豆汤加明矾 (68)
163. 虾米直接煮汤 (69)
164. 鲜吃黄花菜 (69)
165. 吃新鲜木耳 (69)
166. 吃野蘑菇 (70)
167. 吃夹生扁豆角 (70)
168. 吃发芽马铃薯 (70)
169. 吃隔夜熟白菜 (71)
170. 蔬菜久存 (71)
171. 长期吃大蒜 (72)
172. 吃未成熟的西红柿 (72)
173. 多吃菠菜 (73)
174. 过多吃红薯 (73)
175. 吃有黑斑的红薯 (73)
176. 红薯与柿子同吃 (74)
177. 常吃苦瓜 (74)
178. 过量常食海带 (74)
179. 砂糖拌凉菜 (75)
180. 用味精过量 (75)
181. 多添佐料调味 (75)
182. 长期进食植物油 (76)
183. 儿童吃罐头 (76)
184. 儿童过量吃鸡蛋 (76)
185. 儿童过量吃猪肝 (76)
186. 儿童吃皮蛋 (77)
187. 儿童多吃鱼干 (77)
188. 老人早餐过早 (77)
189. 老人过量饮酒 (78)
190. 老人一味吃素 (78)
191. 空腹吃柿子 (79)
192. 空腹吃香蕉 (79)
193. 空腹吃番茄 (79)
194. 空腹吃橘子 (79)

195. 空腹吃鲜荔枝 (80) 197. 过多食用蛋白质 (80)
196. 空腹吃山楂 (80)

八、不良习惯

198. 嗜烟 (82) 218. 大汗之后猛喝水 (92)
199. 空腹吸烟 (84) 219. 鸡蛋冲豆奶 (93)
200. 饭后吸烟 (84) 220. 豆奶配红糖 (93)
201. 酒烟相伴 (85) 221. 空腹喝牛奶、豆浆 (93)
202. 清晨吸烟 (85) 222. 常食路边烤肉 (94)
203. 厕所内吸烟 (86) 223. 食生鸡蛋 (94)
204. 女士长期饮酒 (86) 224. 吃茶叶蛋 (95)
205. 孕妇饮酒 (87) 225. 吃鸡屁股 (95)
206. 空腹饮酒 (87) 226. “鸡生鸭熟” (96)
207. 饮混合酒 (88) 227. 吃生猪血 (96)
208. 睡前饮酒 (88) 228. 吃生鱼片 (97)
209. 酒后乘凉 (88) 229. 吃新鲜海蜇 (97)
210. 醉酒同房 (89) 230. 常吃方便面 (98)
211. 醉酒“扼喉咙” (89) 231. 常吃油炸食品 (98)
212. 饮冰镇啤酒 (90) 232. 好吃油条 (99)
213. 饭后即饮茶 (90) 233. 好吃油渣 (99)
214. 醉酒喝浓茶 (90) 234. 小儿常喝酸奶 (100)
215. 长期喝浓茶 (90) 235. 小儿空腹喝酸奶 (100)
216. 吃狗肉后即喝茶 (91) 236. 小儿吃果冻 (100)
217. 喝生水 (91) 237. 小儿多吃巧克力 (101)

- | | |
|--------------------|-------------------------|
| 238. 儿童多吃爆米花 (101) | 257. 戴乳罩睡觉 (110) |
| 239. 儿童多吃泡泡糖 (101) | 258. 睡前不洗脸 (110) |
| 240. 甜食过多 (102) | 259. 排便看书报 (110) |
| 241. 高盐饮食 (102) | 260. 女性束腰 (111) |
| 242. 食麻辣过多 (103) | 261. 夏季久穿长统丝
袜 (111) |
| 243. 火锅料半生不熟 (103) | 262. 女性剪腋毛 (111) |
| 244. 多喝火锅汤 (103) | 263. 女性长期染发 (112) |
| 245. 吃烫食 (104) | 264. 憋尿、憋便 (112) |
| 246. 狼吞虎咽 (104) | 265. 饭后松裤带 (113) |
| 247. 暴饮暴食 (105) | 266. 常挖鼻孔 (113) |
| 248. 不食早餐 (105) | 267. 边吃饭边看电视 (113) |
| 249. 晚餐过饱 (105) | 268. 长时间看电视 (114) |
| 250. 吃精食 (106) | 269. 大汗过后即洗澡 (114) |
| 251. 过量节食减肥 (107) | 270. 长期“泡吧” (114) |
| 252. 蹲着吃饭 (107) | 271. 洗衣粉洗餐具 (115) |
| 253. 开水泡饭 (108) | 272. 老人配镜不验光 (116) |
| 254. 蒙头睡觉 (108) | 273. 通宵打麻将 (116) |
| 255. 以手代枕午睡 (109) | |
| 256. 戴表睡觉 (109) | |

九、生活误区

- | | |
|--------------------|------------------|
| 274. 热天多喝汽水 (117) | 277. 饮酒御寒 (118) |
| 275. 人人都能喝啤酒 (117) | 278. 酒后洗澡 (118) |
| 276. 药酒人人可喝 (118) | 279. 保温杯泡茶 (119) |

280. 热水瓶贮存啤酒 (119)
281. 吸过滤嘴香烟无害 (119)
282. 多吃醋有好处 (120)
283. 吃鱼多多益善 (120)
284. 不敢食用胆固醇食物 (121)
285. 炒菜用铜锅 (121)
286. 铜锅烹制羊肉 (122)
287. 口香糖防龋齿 (122)
288. 孩子发烧吃糖 (123)
289. 吃饱喝足利健康 (123)
290. 瘦人不得脂肪肝 (123)
291. 营养越丰富越好 (124)
292. 不饿不吃 (124)
293. 饭后急于开车 (125)
294. 酒后看电视 (125)
295. 水果代餐 (125)
296. 饭后即洗澡 (126)
297. 老人过多洗澡 (126)
298. 老人洗澡水温高 (126)
299. 儿童穿紧身裤 (126)
300. 儿童睡电热毯 (127)
301. 用母乳给宝宝洗脸 (127)
302. 给婴儿留影 (127)
303. 婴儿脸上蒙纱布 (127)
304. 过度摇晃婴儿 (128)
305. 口对口喂食 (128)
306. 乳母穿化纤内衣 (128)
307. 乳母浓妆艳抹 (129)
308. 营养药与营养品 (129)
309. 中药无毒论 (129)
310. 轻信广告邮购药品 (130)
311. 人参萝卜忌同吃 (131)
312. 天麻是滋补药 (132)
313. 甜杏仁无毒 (132)
314. 名贵中药放冰箱 (133)
315. 脑出血随意搬动 (133)
316. 小而深的伤口马上包扎 (133)
317. 头皮血肿手按摩 (134)
318. 皮炎患者手抓痒 (134)
319. 皮炎患处热水烫 (134)
320. 皮炎肥皂洗 (135)
321. 鼻鼾睡得香 (135)
322. 中风病人用热水袋 (135)
323. 癌症等于死亡 (136)

324. 老人久坐 (137)
325. 泡氧吧 (137)
326. 洗桑拿 (138)
327. 沉迷网络 (138)
328. 迷恋空调 (138)
329. 疯玩扰乱生物钟 (139)
330. 休息越多越好 (139)
331. 娱乐就是休息 (140)
332. 体力劳动等于体育锻炼 (140)
333. 黎明前晨练最好 (141)
334. 雾天仍坚持晨练 (141)
335. 晨练疲劳睡觉补 (141)
336. 晨练后即吃冷饮 (142)
337. 晨练后即洗澡 (142)
338. 儿童玩滑板车 (143)
339. 心脑血管病患者做深呼吸锻炼 (143)
340. 晚睡觉 (144)
341. 经常劳动定会长寿 (144)

一、药食相混

※ 1. 抗生素与奶制品混食

有人在喂小孩吃药时，为了引诱孩子，常把一些抗生素药品混在牛奶或酸奶中，这样，奶制品会降低羟氨苄青霉素和一些酸类的活性。

※ 2. 镇痛药与菜花、菠菜同吃

以扑热息痛为主要成分的镇痛药与菜花、菠菜同吃，菜花与菠菜会强化肝脏对这些药物的分解作用，从而减轻了药物疗效。

※ 3. 抗凝剂与韭菜、菠菜同吃

以抗维生素 K 为主要成分的抗凝剂同韭菜、菠菜同吃，因韭菜、菠菜富含维生素 K 与用来预防术后凝块、梗塞和静脉炎的抗凝剂药物正好起相反作用，故不能同吃。

※ 4. 氯霉素、红霉素与酸牛奶同吃

氯霉素、红霉素和酸牛奶同时吃，氯霉素、红霉素药物能杀灭酸牛奶中的乳酸菌，对身体不利。

※ 5. 抗凝血药与番茄、猪肝同吃

抗凝血药的肝素、双香豆素、枸橼酸钠等药物与番茄、猪肝同吃，因这些食物含有止血功能的维生素 K，与药物正起相反的作用，不利于健康。

※ 6. 维生素 C 与猪肝同吃

冠心病病人，经常服用维生素 C。医生嘱咐说：“吃维生素 C 时，不要同时吃猪肝。”为什么？这是因为猪肝可以降低维生素 C 的生物功能。维生素 C 是具有烯醇结构的物质，可以参与体内细胞间质的形成及氧化还原反应。多用于治疗坏血病、过敏性皮肤病、冠心病。但是维生素 C 不太稳定，易被氧化而失去生物功能。维生素 C 遇到金属离子，氧化过程加速，其中尤以铜离子为甚。猪肝是含铜元素较丰富的动物食品，每 1000 克猪肝中含铜近 2.5 毫克。同时食用维生素 C 与猪肝可促进维生素 C 氧化成去氢抗坏血酸，而失去了治疗作用。

※ 7. 甲状腺素与萝卜同吃

萝卜、黄豆、卷心菜、油菜及大头菜等食物中含有硫脲等物质，经过酶的作用，会抑制甲状腺激素分泌，从而引起甲状腺肿大。

※ 8. 抗生性药物与豆腐、咸鱼同吃

因为豆腐、咸鱼中含有钙、镁、铁等金属离子，能与药物结合，形成一种难以溶解、又难以吸收的结合物，以致降低药效，故抗生性药物不宜与这些食物混食。

※ 9. 抗结核药与乳酪、腐乳同吃

抗结核药雷米封、止泻药痢特灵等与扁豆、蚕豆、腌鱼、腊肠、鸡肝、牛肝、乳酪、豆腐乳、巧克力同时混吃时，由于这些物质含有丰富的酪胺和多巴，在正常情况下，会被肝脏和肠内的单胺氧化酶所破坏，而当此酶被上述药物抑制时，酪胺就会在体内大量积蓄，并释放去甲肾上腺素使心律紊乱，血压骤然上升。严重时脑出血而死亡。