

汉方健康宜忌 1000



- 一本传统医学**保健**的普及读本
- 1000 则汉方养生的宜忌知识
- 1000 把开启健康大门的钥匙



1000 Cases of Compatibility and Incompatibility in Health of Chinese Prescriptions

撷取药材调补、食膳养生、运动保健、传统疗法、
四季养生等 1000 例实用建议
让你轻松掌握传统保健常识



涵盖饮食习惯、蔬菜养生、禽畜养生、
水产品养生、五谷杂粮养生、饮品花卉养生、
水果养生、四季养生等方面知识
善养生，全方位诠释健康饮食理念



健康宜忌 01

健康宜忌 1000例

HANFANG JIANKANG YIJI 1000 LI

图书在版编目(CIP)数据

汉方健康宜忌1000例 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口:
南海出版公司, 2007. 4

(健康宜忌)

ISBN 978-7-5442-2745-2

I. 汉... II. 深... III. 养生(中医)—基本知识 IV. R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第138867号

JIANKANG YIJI 01 —— HANFANG JIANKANG YIJI 1000 LI

健康宜忌 01——汉方健康宜忌1000例

- 主 编 深圳市金版文化发展有限公司
责任编辑 陈正云 周诗鸿
封面设计 程 蓉
出版发行 南海出版公司 电话(0898)66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦5楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司
开 本 889mm×1194mm 1/32
印 张 50
版 次 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-2745-2
定 价 99.00元(共5册)
-

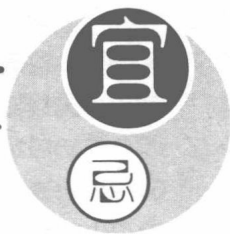
南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

目录

MU LU



汉方药材调补宜忌

Part1 汉方药材调补之宜

- 0001 使用中药宜掌握升降沉浮 …22
- 0002 使用中药宜注意配伍禁忌 …23
- 0003 使用中药宜根据体质合理选用 23
- 0004 使用中药宜辨明四性五味 …24
- 0005 寒性体质宜用温热性药物 …24
- 0006 使用中药宜分清药物的归经 25
- 0007 使用中药宜讲究用量 ……25
- 0008 热性体质宜用寒凉性药物 …26
- 0009 实性体质宜用寒凉性药物 …26
- 0010 虚性体质宜用温热补气药物 26
- 0011 肝阳上亢型高血压宜用天麻钩藤饮 ……27
- 0012 肝肾阴虚型高血压宜用杞菊地黄丸 ……27
- 0013 阴阳两虚型高血压宜用金匱肾气丸 ……27
- 0014 痰浊中阻型高血压宜用半夏白术天麻汤 ……28
- 0015 淤血阻滞型高血压宜用血府

- 逐淤汤 ……28
- 0016 治疗便秘宜用芦荟 ……28
- 0017 冲任失调型高血压宜用二仙汤 29
- 0018 治疗急性乳房炎宜用蒲公英 29
- 0019 治疗疮疖、肿痛、热病宜用连翘 ……29
- 0020 治疗习惯性便秘宜用火麻仁 30
- 0021 治疗疮疖、湿疹等皮肤病宜用苦参 ……30
- 0022 治疗急性阑尾炎宜用败酱草 30
- 0023 治疗疮疖宜用紫花地丁 ……31
- 0024 治疗外感风寒和平喘宜用麻黄 31
- 0025 治疗湿热黄疸宜用栀子 ……31
- 0026 治疗小儿高热宜用青天葵 …32
- 0027 治疗小儿疳积、阴虚发热宜用胡黄连 ……32
- 0028 治疗湿热毒痢宜用白头翁 …32
- 0029 治疗消化不良宜用鸡内金 …32
- 0030 治疗痰饮宜用细辛 ……33
- 0031 治疗流行性腮腺炎宜用金沙藤 33
- 0032 治疗慢性疮疡宜用土茯苓 …33
- 0033 治疗肺痈宜用鱼腥草 ……34



- 0034 治疗菌痢宜用秦皮 34
- 0035 治疗水肿、小便不利宜用茯苓 34
- 0036 治疗痢疾宜用马齿苋 35
- 0037 治疗湿疹、荨麻疹宜用白鲜皮 35
- 0038 治疗夏日胃肠性感冒宜用扁豆 35
- 0039 治疗风湿关节痛宜用鹿衔草 35
- 0040 治疗黄疸宜用茵陈蒿 36
- 0041 治疗急性尿道炎、膀胱炎宜
用车前子 36
- 0042 治疗冻疮宜用红灵酒 36
- 0043 治疗口腔炎症宜用山豆根 ... 37
- 0044 治疗感冒头痛宜用白芷 37
- 0045 治疗泌尿系结石宜用金钱草 37
- 0046 治疗小儿遗尿宜用吴茱萸 ... 38
- 0047 治疗夏令暑湿宜用藿香 38
- 0048 治疗妇科病宜巧用龟龄集 ... 38
- 0049 治疗鼻窦炎宜用辛夷花 39
- 0050 治疗肠麻痹宜用六神葱白泥 39
- 0051 清泻肝火、降压宜用牡丹皮 39
- 0052 清肺祛痰宜用桔梗辅助入药 40
- 0053 清泻肺热胃热宜用枇杷叶 ... 40
- 0054 治疗脚气宜用蛇皮 40
- 0055 清热降火宜用夏枯草 41
- 0056 明目及降血压宜用决明子 ... 41
- 0057 清肺热胃热宜用芦根 41
- 0058 清热解暑宜用荷叶 42
- 0059 目退翳宜用谷精草 42
- 0060 强心、定惊、止血宜用犀角 42
- 0061 止血、降血糖宜用生地黄 ... 43
- 0062 滋阴降火宜用玄参 43
- 0063 抗病毒、抗原虫宜用黄连 ... 44
- 0064 泻肝胆实火、健胃宜用龙胆草 44
- 0065 缓解虚喘宜用蛤蚧 44
- 0066 祛风除寒宜用防风 45
- 0067 祛湿解表宜用保济丸 45
- 0068 气阴两虚宜选用西洋参 45
- 0069 夏令解表宜用香薷 46
- 0070 疏风排毒宜用牛蒡子 46
- 0071 预防感染宜用穿心莲 46
- 0072 预防流感宜用贯众 47
- 0073 小儿解热、镇静、镇痉宜用
蝉蜕 47
- 0074 预防中暑宜服绿豆 47
- 0075 乙型脑炎、流行性腮腺炎宜
用板蓝根 48
- 0076 预防中风宜用速效救心丸 ... 48
- 0077 调补身体宜用冬虫夏草 48
- 0078 解毒明目宜用菊花 49
- 0079 补阳滋阴宜用肉苁蓉 49
- 0080 防癌抗癌宜用锁阳 49
- 0081 肾虚阳萎宜用淫羊藿 50
- 0082 温肾助阳宜用巴戟天 50
- 0083 老人体弱滋补宜用胡桃肉 ... 50
- 0084 解毒退热宜用大青叶 50
- 0085 治疗肾虚腰痛宜用杜仲 51
- 0086 腰腿疼痛宜用续断 51
- 0087 脾胃皆虚宜用菟丝子 51
- 0088 养阴润燥宜用麦门冬 51
- 0089 服用胡桃肉宜注意方法 52
- 0090 治疗劳损虚弱宜用紫河车 ... 52
- 0091 养血息风宜用阿胶 52
- 0092 血虚宜用补血药 52
- 0093 补血滋阴宜用熟地黄 53
- 0094 补血活血宜用当归 53
- 0095 宜了解补血药的保健作用 ... 53
- 0096 滋阴强壮宜用何首乌 53

- 0097平补肝肾宜用枸杞子……54
- 0098气虚发热宜用“补中益气汤”54
- 0099中老年宜慎用止咳药……54
- 0100补脾消胀止泻宜用白术……55
- 0101中老年补肾宜用鹿尾……55
- 0102减肥宜用月见草油……55
- 0103咽喉不适宜服胖大海……56
- 0104口臭者宜用丁香……56
- 0105胃寒呃逆宜用丁香……56
- 0106食管炎宜用白药藕粉糊……57
- 0107延缓衰老宜服人参蜂王浆……57
- 0108盗汗者宜用黄芪……57
- 0109体虚感冒宜用“玉屏风”……58
- 0110热咳宜用橘红丸……58
- 0111高血压者宜用杜仲……59
- 0112风湿者宜用桑寄生……59
- 0113糖尿病患者宜用麦冬润肺……59
- 0114常吃中药宜补钙……59
- 0115防治时疫宜用贯众……60
- 0116放疗化疗期间宜服中成药……60
- 0117孕妇使用中药宜谨慎……60
- 0118使用牛黄解毒片宜防中毒……61
- 0119使用正红花油宜防过敏……61
- 0120使用中药宜区分鲜用和陈用61
- 0121使用中药宜选用合适剂型……62
- 0122病人宜在手术前停服人参等
中药……62
- 0123使用人参宜根据体质需要选用62
- 0124使用药品宜细看说明书……62
- 0125端午节宜用艾叶驱除病毒……63
- 0126药酒宜辨证服用……63
- 0127饮用药酒宜考虑酒力……63
- 0128药酒宜在白天饮用……64
- 0129服用中药防呕吐宜喝姜汤……64
- 0130服用中成药宜用药引送服……64
- 0131服用中药材宜注意忌口……65
- 0132服用中药宜防过敏……65
- 0133服用中药宜防中毒……65
- 0134服用中药宜使用正品药材……66
- 0135服用中药宜留意不适感觉……66
- 0136服用中药宜注意方法……66
- 0137服用中药宜注意剂量……67
- 0138服用中药宜根据药性决定时间67
- 0139服用中药宜注意温度……68
- 0140病在心腹部位以下者宜饭前
服药……68
- 0141病在胸膈部位以上者宜饭后
服药……68
- 0142煎中药宜用凉开水……68
- 0143病在骨髓者宜饱腹夜间服药69
- 0144病在四肢血脉者宜空腹早上
服药……69
- 0145现代家庭煎中药宜用微波炉69
- 0146矿物质和贝壳类宜先煎……69
- 0147中药宜重复煎煮……70
- 0148质地轻清或高温易破坏的药
材宜后下……70
- 0149颗粒较小或能产生黏液的药
物宜包煎……70
- 0150贵重药品宜单独煎煮……71
- 0151煎煮中药前宜用冷水浸泡……71
- 0152煎煮中药宜注意水量……71
- 0153煎煮中药宜注意时间的长短71
- 0154煎煮中药宜考虑药性……72
- 0155煎煮中药锅盖宜盖严……72
- 0156煎药的沉淀物宜全喝……72



- 0157保存中药宜注意分门别类 ……72
 - 0158调和药苦味宜用变温法 ……73
 - 0159保存中药宜标明购入日期与药名 ……73
 - 0160中药宜存放在阴凉干燥处 ……73
 - 0161中药宜注意适时淘汰和补充 73
 - 0162保存鹿茸宜保留正常水分 ……74
 - 0163保存人参宜注意防霉 ……74
 - 0164保存鹿茸宜用花椒粉 ……74
 - 0165药材保存宜密封冷藏 ……74
 - 0166冬虫夏草保存前宜在阳光下翻晒 ……75
 - 0167麝香宜在冰箱中贮存 ……75
 - 0168三七宜同樟脑同贮存 ……75
 - 0169保存蛤蚧宜注意保护尾巴 ……75
 - 0170牛黄发霉宜用酒精擦洗 ……75
- Part2 汉方药材调补之忌**
- 0171孕妇忌用雄黄等中药材 ……76
 - 0172孕妇忌使用牛黄解毒丸等中成药 ……76
 - 0173产后忌立即服用人参 ……77
 - 0174小儿忌服成人药 ……77
 - 0175老年人用药忌过多 ……77
 - 0176肾病患者忌用甘草排毒 ……77
 - 0177血虚引起的头痛忌用白芷 ……78
 - 0178患过敏疾病忌吃蜂胶 ……78
 - 0179阴虚所致咳嗽、潮热忌用柴胡 78
 - 0180合并用药忌过多 ……78
 - 0181忌中药剂量使用过大 ……78
 - 0182忌长期使用银杏叶片 ……79
 - 0183忌长期服用排毒养颜胶囊 ……79
 - 0184忌乱服丹参中成药 ……79
 - 0185忌用有霉斑的煎膏剂 ……79
 - 0186忌随便用消炎利胆片 ……79
 - 0187忌滥用天麻 ……80
 - 0188忌端午节饮雄黄酒 ……80
 - 0189忌滥用胖大海 ……80
 - 0190忌随便服用板蓝根 ……80
 - 0191忌胡乱采用中药瘦身 ……81
 - 0192忌滥用人参 ……81
 - 0193忌凉药热药错用 ……81
 - 0194忌月经期服芦荟 ……82
 - 0195使君子忌与热药、热茶同服 82
 - 0196胃火炽旺忌用神曲 ……82
 - 0197膏药忌随意“通用” ……82
 - 0198忌用变色的人参药材 ……82
 - 0199中药贮存时间忌过长 ……83
 - 0200忌使用过期中成药 ……83
 - 0201药品忌混装 ……83
 - 0202忌连续使用中药处方 ……83
 - 0203忌用软化的冲剂 ……84
 - 0204忌用发酵的糖浆 ……84
 - 0205忌把中药当西药使用 ……84
 - 0206忌“三胶”遇热、退潮 ……84
 - 0207忌忽视中药的毒性 ……84
 - 0208忌随意涂鲜芦荟汁 ……85
 - 0209忌中药治病疗程太长 ……85
 - 0210忌将补膏方当万能进补良方 85
 - 0211忌用“走油”的药材 ……86
 - 0212忌用酸败的酒剂 ……86
 - 0213忌常服泻下药 ……86
 - 0214忌常服含铅中药 ……86
 - 0215忌随意多服中药 ……87
 - 0216忌随意盲目服用人参 ……87
 - 0217忌用果汁送服药物 ……87

0218	服药后忌立即睡觉	88
0219	忌躺着服用中药	88
0220	服用中药期间忌吃萝卜	88
0221	服药期间忌浓茶	88
0222	服用中药忌随便加糖	89
0223	服药期间忌吃柚子	89
0224	服用健脾和胃中药期间忌吃大蒜	89
0225	服用清热凉血中药期间忌吃辣椒	89
0226	服用解表发汗中药期间忌吃醋	90
0227	服药忌用牛奶送服	90
0228	忌直接用药瓶喝药	90
0229	使用中药忌忽视炮制	90
0230	忌服用煎糊的中药	91
0231	服药忌干吞药片	91
0232	中药饮片忌水洗	92
0233	中药服用次数忌过多	92
0234	忌把中药当茶饮	92
0235	中药汤剂忌过夜服用	93
0236	中药忌盲目与西药同服	93
0237	忌不对症服用中成药	93
0238	中药煎煮次数忌过多	93
0239	忌用开水煎中药	94
0240	中药忌煎得太浓	94
0241	忌用金属容器煎煮中药	94
0242	忌过量服用枸杞子	95
0243	忌直接在伤口上撒云南白药	95
0244	天麻忌与他药共煎	95
0245	仙茅忌当补药长服	95

汉方食疗调理宜忌

Part1 汉方食疗调理之宜

0246	饮食宜有所节制	98
0247	饮食宜五味调和	98
0248	饮食宜略为清淡	99
0249	饮食宜按时	99
0250	搭配食物宜注意“鸳鸯配”	99
0251	吃鱼胆宜防中毒	99
0252	吃蚕豆宜防“蚕豆病”	100
0253	吃螃蟹宜用姜醋调味杀菌	100
0254	吃海带宜防砷中毒	100
0255	吃水果宜在进餐半小时之后	100
0256	吃菠萝宜用盐水泡去过敏性物质	101
0257	吃荔枝宜防“荔枝病”	101
0258	吃芹菜宜留下叶子	101
0259	进食宜细嚼慢咽	101
0260	宜注意食物配伍	102
0261	宜注意食物卫生	102
0262	主食宜粗细粮搭配食用	103
0263	每天宜坚持用早餐	103
0264	三餐宜合理安排	103
0265	吃香椿宜用沸水焯烫去亚硝酸盐	104
0266	早餐前宜喝水	104
0267	吃早餐宜在七点之后	104
0268	饭前宜先喝汤	105
0269	饭后宜保持心情舒畅	105
0270	贫血者宜吃哈密瓜	105
0271	体寒者宜吃红枣	106
0272	体虚者宜吃灵芝	106
0273	虚弱体质者宜少吃西瓜	106





- | | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 0274中暑发热者宜吃苦瓜·····106 | 0306防治胃癌宜少吃腌制食品··115 |
| 0275缺铁者宜吃甘蔗·····107 | 0307预防感冒、疮疡宜用柳叶茶 115 |
| 0276腰痛者宜吃丝瓜络·····107 | 0308预防传染病宜吃煮熟后的花生 115 |
| 0277气血虚弱者宜常吃豌豆·····107 | 0309防治消化道肿瘤宜常吃玉米 116 |
| 0278肾虚腰痛者宜吃黑豆·····107 | 0310防治肝癌、直肠癌宜吃黑木耳 116 |
| 0279咳喘口干者宜吃豆腐·····108 | 0311预防膝关节炎宜常吃生姜··116 |
| 0280体质虚弱者宜吃菱角·····108 | 0312预防动脉硬化宜多吃燕麦··117 |
| 0281体质虚弱者宜吃山竹·····108 | 0313补血宜吃红枣·····117 |
| 0282脚气病患者宜吃眉豆·····109 | 0314补充维生素宜多吃西红柿··117 |
| 0283身体疲劳者宜吃茶叶粥·····109 | 0315补钙降血压宜喝牛奶·····117 |
| 0284胆结石患者宜吃橙子·····109 | 0316预防风热流感宜饮菊花茶··118 |
| 0285高血压患者宜吃葡萄柚·····110 | 0317补肾益精宜吃海参·····118 |
| 0286高血压患者宜吃莲子心·····110 | 0318进补宜选择适当补药·····118 |
| 0287高血压患者宜吃黑木耳·····110 | 0319进补宜顾护脾胃·····119 |
| 0288夜盲症患者宜吃蒸胡萝卜··110 | 0320进补宜因人而异·····119 |
| 0289肠燥便秘者宜吃红薯·····110 | 0321进补前宜先辨别体质·····119 |
| 0290便秘患者宜吃洋葱·····111 | 0322进补宜适时进行·····120 |
| 0291胃溃疡患者宜食番茄拌蜂蜜 111 | 0323滋补身体宜常吃“米油”··120 |
| 0292糖尿病患者宜多吃肉桂····111 | 0324消渴宜喝莼菜鲫鱼汤·····120 |
| 0293咽喉炎患者宜喝藕汤·····111 | 0325消脂减肥宜吃松子·····120 |
| 0294糖尿病患者宜吃冬瓜·····112 | 0326消斑宜喝生姜蜂蜜水·····120 |
| 0295肺虚咳嗽患者宜吃南瓜····112 | 0327消除疲劳宜多喝茶·····121 |
| 0296营养性浮肿者宜吃豇豆炖猪骨 112 | 0328降血压宜多喝橙汁·····121 |
| 0297糖尿病和脑血管患者宜吃柚子 112 | 0329降血压宜饮柿叶茶·····121 |
| 0298治疗痛经宜使用辨证食疗法 113 | 0330降血压宜常吃大蒜·····121 |
| 0299大便出血患者宜用水芹治疗 113 | 0331明目清肝宜用决明子茶····121 |
| 0300治疗盗汗宜用浮小麦·····113 | 0332控制血糖宜吃粳米·····122 |
| 0301治疗失眠宜饮花生叶茶·····114 | 0333明目宜常吃枸杞子粥·····122 |
| 0302治疗痢疾和声音嘶哑宜吃黄
花菜·····114 | 0334养心安神宜吃小麦·····122 |
| 0303治疗小儿湿热腹泻宜用黄瓜叶 114 | 0335益寿延年宜吃芝麻·····122 |
| 0304防治肿瘤宜常吃薏米·····114 | 0336养心安神宜吃姜枣龙眼蜜膏 123 |
| 0305防治肿瘤宜食山药·····115 | 0337益胃健脾宜常吃大豆·····123 |
| | 0338益肺和气宜吃玉兰花·····123 |

- 0339明目护发宜吃首乌寄生鸡蛋汤 123
- 0340解暑宜吃绿豆124
- 0341解酒宜吃白瓜124
- 0342抗疲劳宜服虫草红枣炖甲鱼 124
- 0343关节疼痛宜吃樱桃124
- 0344鼻出血宜吃薤菜125
- 0345壮阳宜常吃韭菜125
- 0346瘦人宜少吃辣椒125
- 0347神经衰弱宜吃猪蹄125
- 0348抗衰老宜常吃核桃125
- 0349熬夜宜多吃胡萝卜126
- 0350器官移植宜服猪血126
- 0351中老年保健宜服强身延寿汤 126
- 0352隆胸丰乳宜服乌鸡白凤尾菇汤 127
- 0353缓解孕妇晨吐宜适量吃姜127
- 0354贫血的孕妇宜多吃深色蔬菜 127
- 0355蒸蟹时宜放紫苏叶解毒128
- 0356玉米宜与米等同吃128
- 0357凉拌海蜇宜先杀菌128
- 0358黄花菜宜吃脱水的干品129
- 0359女性乌发宜服首乌羊肉生发汤 129
- 0360熟白菜宜在当天食用129
- 0361水发香菇宜用冷水130
- 0362炒蛋宜少放味精130
- 0363做菜宜控制盐的加入量130
- 0364产妇乳汁不通宜吃莴苣130
- 0365味精宜在菜熟时放131
- 0366调料宜在菜将熟时加入131
- 0367银耳宜现煮现吃131
- 0368宜慎吃鱼头和鱼子131
- 0369杏仁有毒宜少吃132
- 0370拌凉菜时酱油宜加热防菌132
- 0371喝茶宜注意去茶垢132
- 0372蚕蛹虽好宜防中毒133
- 0373宜饮用煮沸的豆浆133
- 0374宜选食颜色深的蔬菜133

Part2 汉方食疗调理之忌

- 0375吃饭时忌生气134
- 0376饭后忌马上吃水果134
- 0377饭后忌立即睡觉135
- 0378饭后忌马上游泳135
- 0379饭后忌马上排大便135
- 0380忌饮食过于清淡136
- 0381早餐忌吃得过早136
- 0382早餐忌吃“干食”137
- 0383早餐忌吃生冷食物137
- 0384晚餐忌吃得过饱137
- 0385晚餐忌吃的太晚138
- 0386忌吃没腌透的酸菜138
- 0387忌偏食偏嗜138
- 0388忌吃刚宰杀的畜禽肉139
- 0389忌吃刚采摘的蔬菜139
- 0390忌吃带毒的蟹内脏139
- 0391忌无故进补140
- 0392忌吃过精粗粮140
- 0393忌吃过量新鲜杏仁140
- 0394忌吃有致癌物质的鸡臀尖141
- 0395忌吃过量土豆烧牛肉141
- 0396忌吃生扁豆141
- 0397忌吃生菱角142
- 0398忌吃生鸡蛋142
- 0399忌吃生河蟹142
- 0400忌吃生胡萝卜143
- 0401忌吃带黑斑病菌红薯143
- 0402忌吃没熟透的鱼143



0403忌吃死螃蟹·····144	0436慢性肠炎患者忌吃杏仁·····153
0404忌吃发黄的带鱼·····144	0437便秘患者忌吃莲子·····153
0405忌吃发红的咸鱼·····144	0438肺脓疡患者忌多吃核桃仁··153
0406忌吃过烫食物·····145	0439肺炎患者忌多吃柑·····154
0407忌吃发红的生虾·····145	0440胃热患者忌吃南瓜·····154
0408忌吃不熟悉的野菜·····146	0441支气管炎患者忌多吃龙眼··154
0409忌吃未煮熟豆类·····146	0442肠道疾病患者忌吃大蒜·····154
0410忌吃老鸡头·····146	0443慢性肠炎患者忌吃苦瓜·····154
0411忌吃“豆猪肉”·····147	0444肝炎患者忌大量吃糖和肉··155
0412忌吃烧焦的肉·····147	0445肝炎患者忌吃生姜·····155
0413忌吃糖过量·····147	0446心肾疾病患者忌多吃西瓜··155
0414忌吃自制醉蟹·····147	0447尿路结石患者忌吃菠菜·····155
0415忌吃变质花生·····148	0448尿路结石患者忌吃冬笋·····156
0416忌吃畸形草莓·····148	0449痢疾患者忌多食菱角·····156
0417忌经常食用油炸食品·····148	0450血压低者忌食莲子·····156
0418忌吃过量豆制品·····149	0451血压低者忌食西红柿·····156
0419忌吃未成熟西红柿·····149	0452缺铁性贫血小儿忌食柿子··156
0420忌吃完葡萄后马上喝水·····149	0453形体消瘦者忌食冬瓜排毒··157
0421忌吃烤禽肉等致癌食物·····149	0454脾胃虚寒者忌食冬瓜·····157
0422忌吃发得过长的绿豆芽·····150	0455阴虚体质者忌吃麻辣火锅··157
0423忌喝未煮熟的豆浆·····150	0456感冒初期忌食西瓜·····157
0424忌把胡萝卜当下酒菜·····150	0457预防“急性痛风”忌多食豆 制品·····158
0425忌只吃植物油不吃动物油··151	0458孕妇忌食动物肝脏·····158
0426忌空腹喝牛奶·····151	0459孕妇忌吃薏苡仁和马齿苋··158
0427感冒患者忌多吃菱角·····151	0460孕妇禁吃龙眼·····158
0428感冒患者忌吃乌梅·····151	0461孕妇忌吃黄芪炖鸡·····159
0429低血糖患者忌多吃柚子·····152	0462孕妇忌多吃滋补药·····159
0430糖尿病患者忌吃椰子·····152	0463孕妇忌吃热性调料·····159
0431糖尿病患者忌吃西瓜·····152	0464孕妇忌吃油条·····160
0432便秘患者忌吃高粱·····152	0465孕妇忌只吃精米精面·····160
0433胃寒患者忌多吃荸荠·····152	0466忌随便吃药膳·····160
0434肾炎患者忌吃辛辣调味品··153	0467易感冒者忌吃香菜·····161
0435淋症患者忌吃莲子·····153	

0468 结核病人忌吃无鳞鱼 161

0469 吃狗肉后忌立即喝茶 161

0470 羊肉忌与西瓜同食 161

0471 防植物日旋光性皮炎忌吃鲜
木耳 162

0472 吃海鲜时忌喝啤酒 162

0473 牛奶忌与糖同煮 162

0474 豆浆忌与鸡蛋红糖同食 163

0475 吃辣椒忌过量 163

0476 牛奶忌受强光照射 163

0477 柿子忌与蟹同食 163

0478 酒类忌与茶水同饮 164

0479 菠菜忌与豆腐同食 164

0480 萝卜忌与橘子等水果同食 164

0481 豆腐忌与葱同食 165

0482 海味忌与含鞣酸较多的水果
同食 165

0483 海味忌与洋葱同食 165

0484 螺类等海产品忌隔夜凉吃 165

0485 豆腐忌单独烧菜食用 166

0486 淘米忌反复搓洗 166

0487 忌用水果代替蔬菜 166

0488 熟鸡蛋忌用冷水泡 167

0489 蜂蜜冒泡忌久存 167

0490 忌用锡壶盛酒 167

0491 煮米饭忌使用冷水 168

0492 煮豆、炖肉时忌加碱 168

0493 煮羊肉忌加茶叶 168

0494 忌用铁制容器贮存食醋 168

0495 煮茄子忌削皮 169

0496 鸡蛋忌与糖同煮 169

0497 水果忌榨成汁喝 169

0498 忌用白酒代替料酒 170

0499 蔬菜忌用冷水久泡 170

0500 蔬菜忌先切再洗 170

0501 贮存青菜忌水洗 171

0502 黄瓜忌与西红柿同食 171

0503 蔬菜忌存放得太久 171

0504 洗草莓忌浸泡 171

汉方传统疗法宜忌

Part1 汉方传统疗法之宜

0505 治疗目眩宜按摩手背 174

0506 治疗风湿宜用揉捻法 174

0507 治疗心肌炎宜按摩心膻穴 175

0508 治疗神经性头痛宜按摩合谷穴 175

0509 治疗腹泻宜按压天枢穴 176

0510 治疗溏便宜揉腹 176

0511 治疗闭经宜按摩足部 176

0512 治疗胃肠痉挛宜用推背法 177

0513 治疗便秘宜按摩腹部 177

0514 治疗盗汗宜从滋补肝肾之阴
着手 177

0515 治疗感冒宜在涌泉敷药 178

0516 治疗“将军肚”宜常揉腹 178

0517 治疗黄褐斑宜用清胃散 179

0518 治疗丹毒宜用鱼肉赤豆粉外敷 179

0519 治疗“将军肚”宜常拍腹 179

0520 治疗泄泻宜用推拿疗法 179

0521 治疗皮癣宜用全蟹外敷 180

0522 治疗扁桃体炎宜用大蒜贴敷
合谷穴 180

0523 治喉痛宜轻提耳尖 180

0524 治烫伤宜用蛋液加白酒冷敷 180

0525 治酒糟鼻宜用“双核”敷贴 180

0526 治慢性下肢溃疡宜用绿豆外敷 180



- 0527治鸡眼宜用乌梅肉敷贴……181
- 0528治牙痛宜用独头蒜贴敷……181
- 0529治乳痈宜用松香外敷……181
- 0530治风湿、类风湿关节炎宜用
双红敷贴……181
- 0531治冻疮宜用陈醋热敷……181
- 0532治哮喘宜用“三仁”敷贴……182
- 0533治鼻衄宜用大蒜贴脚心……182
- 0534治呕吐宜敷足……182
- 0535治胃脘痛宜用姜葱外敷……182
- 0536重感冒鼻塞宜加揉迎香穴……182
- 0537头昏时宜揉“两穴”……183
- 0538防止衰老宜按腋窝……183
- 0539治呃逆宜指压少商穴……183
- 0540健肾宜按摩涌泉穴……184
- 0541壮阳宜常按肾腧等穴位……184
- 0542内脏病变宜用耳针疗法……185
- 0543保健养生宜常揉耳……185
- 0544小儿吐泻宜用“三仁”敷贴……186
- 0545调节脏腑宜捏拽十指……186
- 0546防治痔疮宜摩擦尾骨……186
- 0547缓解恶心症状宜摩擦心窝……186
- 0548防治白发宜按摩头皮……187
- 0549防治咳嗽宜按摩手掌……187
- 0550胆病止痛宜压胆腧穴……187
- 0551急症抢救宜掐人中穴……188
- 0552止鼻血宜捏后脚跟腱……188
- 0553小便不利宜捏小指关节……188
- 0554降血压宜按揉拇指指甲……188
- 0555行气活血宜用搓法……189
- 0556止头痛宜指压太阳穴……189
- 0557防治扁桃体炎宜按摩手足……189
- 0558止痛宜按摩手部反射点……190
- 0559却病延年宜常叩“十宣”……190
- 0560缓解肾绞痛宜按压肾腧穴……190
- 0561按摩时宜注意保暖……190
- 0562预防中风宜旋转两脚……191
- 0563健肾宜摩耳……191
- 0564通畅大便宜点压天枢穴……192
- 0565倒经宜用吴茱萸贴穴治疗……192
- 0566按摩眼角、嘴角宜注意手法……192
- 0567按摩时宜用按摩膏……193
- 0568按摩时宜掌握好时间和频率……193
- 0569按摩时宜选用润滑剂……193
- 0570按摩面部前宜深层洁肤……193
- 0571按摩用力宜均匀适当……194
- 0572按摩时宜先寻找“痛点”……194
- 0573按摩脚心时宜多动脚趾……194
- 0574滋养头发宜按摩头皮……195
- 0575按摩敏感者宜变化手法……195
- 0576面部按摩方向宜与皱纹成直角……195
- 0577面部按摩宜在沐浴后进行……195
- 0578提神醒脑宜多做手掌按摩……196
- 0579小关节紊乱患者宜用自身复
位法按摩……196
- 0580拔罐宜根据所拔面积大小选罐……196
- 0581拔罐宜选肌肉丰满的部位……197
- 0582加速新陈代谢宜多进行足浴
保健……197
- 0583宜用小银针赶跑坏心情……197
- 0584慢性咽炎患者宜常按摩咽喉
部位……198
- 0585体质瘦弱者针灸宜浅刺……198
- 0586糖尿病患者推拿治疗宜选背部……198
- 0587脱肛宜灸百会穴……198
- 0588针灸四肢、臀腹宜深刺……199

- 0589肾绞痛宜针太溪穴……………199
- 0590矫正胎位宜灸至阴穴……………199
- 0591针灸治疗面瘫宜早不宜迟…200
- 0592宜了解子母经取穴法……………200
- 0593针刺深浅宜根据病性病机辨
证而施……………200
- 0594针灸宜讲究补和泻……………201
- 0595针灸治疗各种虚证宜用补法 201
- 0596清热明目宜针攒竹穴……………201
- 0597针灸治疗各种实证宜用泻法 202
- 0598针灸治疗虚实不明疾病宜用
平补平泻法……………202
- 0599针刺手法宜有的放矢……………202
- 0600针刺宜因时而异……………202
- 0601针刺时宜注意患者感觉……………203
- 0602针刺时宜“得气”……………203
- 0603针刺宜注意角度……………204
- 0604针刺宜注意深度……………204
- 0605针刺方向宜根据实际情况而定 204
- 0606针刺时宜预防晕针……………205
- 0607针灸减肥宜配合饮食……………205
- 0608针灸治疗关节炎宜配以艾灸 205
- 0609针灸治疗痔疮宜选定太阳经穴 206
- 0610针灸减肥宜持之以恒……………206
- 0611肩周炎宜刺“肩三针”……………206
- 0612孕妇宜谨慎使用耳针疗法…206
- 0613治疗失眠宜用王不留行籽按
压法……………207
- 0614治疗神经衰弱失眠症状宜用
绿豆压耳法……………207
- 0615治疗顽固性失眠宜用冰片压
耳法……………207
- 0616心绞痛时宜点压至阳穴……………207
- 0617捶背握拳宜握空心拳……………208
- 0618捶背速度要快慢适中……………208
- 0619捶背宜每天坚持进行……………208
- 0620增强记忆力宜常弹耳朵……………208
- 0621捏脊时捏拿肌肤宜松紧适度 209
- 0622“冬病夏治”宜选三伏天…209
- 0623养生防病宜踢打腿肚……………209
- 0624延缓衰老宜每日咽唾液数次 210
- 0625保护视力宜常做眨眼运动…210
- 0626稳固发根宜常用十指梳发…210
- 0627调节神经系统功能宜多梳头 211
- 0628预防脚气感染宜常做足部护理 211
- 0629增强肛门括约肌功能宜做
“撮谷道”……………211
- 0630防治胃下垂宜常摩擦腹部…212
- 0631强化肠胃吸收宜常叩牙齿…212
- 0632强化肠胃吸收宜常摆动腰部 212
- 0633宜了解刮痧的宜用范围……………212
- 0634强化膝关节宜经常扭动膝盖 213
- 0635刮痧前宜先确定治疗的部位 213
- 0636刮痧前宜做好消毒工作……………213
- 0637刮痧前宜消除紧张情绪……………213
- 0638刮痧过程中宜取得患者的积
极配合……………213
- 0639刮痧时间宜根据病人情况灵
活掌握……………214
- 0640刮痧时宜注意室内保暖……………214
- 0641病情重体质好的患者宜用刮
法之泻法治疗……………214
- 0642体弱者、儿童宜用刮法之补
法治疗……………214
- 0643再次刮痧时间宜间隔3~6日 214
- 0644宜通过痧斑诊断疾病……………215



- 0645有出血倾向患者宜慎用刮痧手法……………215
- 0646久病年老等患者宜慎用刮法 215
- 0647尿潴留患者刮痧小腹宜慎用手法……………215
- 0648关节畸形等患者宜用补刮法 215
- 0649面部刮痧宜用水蒸气 and 清水进行湿润……………215
- 0650面部刮痧宜用刮痧板厚边进行刮拭……………216
- 0651头部刮痧宜采用平补平泻手法 216
- 0652头部刮痧宜双手配合……………216
- 0653颈部刮痧宜用平补平泻手法 216
- 0654胸部两侧宜用平补平泻或补法 216
- 0655背部刮痧宜根据病情采用不同手法……………216
- 0656颈部正中线刮痧时宜用补刮法 217
- 0657膝关节刮痧宜用点、按、推等手法……………217
- 0658膝关节后方起痧疱时宜轻刮 217
- 0659宜根据不同施术部位巧用刮痧板……………217
- 0660拔罐动作宜迅速轻巧……………217
- 0661拔罐疗法中吸拔时间宜根据病情需要确定……………218
- 0662拔罐应根据不同部位选择相应口径罐具……………218
- 0663拔罐时宜随时询问患者感觉 218
- 0664使用闪火法拔罐时酒精宜少 218
- 0665多罐操作时宜根据患者体质选择不同罐距……………218
- 0666使用针罐时宜防止肌肤收缩引起弯针……………219
- 0667起罐时动作手法宜轻缓……………219
- 0668拔罐时宜采取有效措施防止损伤皮肤……………219
- 0669避免火罐烫伤宜火焰朝罐底 219
- 0670避免火罐烫伤留罐时间宜短 219
- 0671避免火罐烫伤宜局部涂水…220
- 0672避免体位限制宜选用闪火法拔罐……………220
- 0673投火法拔罐纸片投入宜适量 220
- 0674滴酒法拔罐滴酒宜适量……………220
- 0675症状较轻宜用闪罐操作法…220
- 0676活血祛淤宜用刺络拔罐法…220
- 0677贴棉法拔罐酒精棉所贴位置宜低……………221
- 0678架火法拔罐酒精宜适量……………221
- 0679风湿痹痛宜用水煮法拔罐…221
- 0680大面积部位宜用走罐操作法 221
- 0681轻症中暑宜用擦药疗法……………221
- 0682轻度中暑宜用按摩足三里穴 222
- 0683重症中暑宜用刺血疗法……………222
- 0684祛病健身宜进行足浴……………222
- 0685足浴时宜揉搓足心……………222
- 0686贴膏药前宜先擦净皮肤……………223
- 0687刺激人中穴宜谨慎……………223
- 0688宜掌握家用膏药适应范围…223

Part2 汉方传统疗法之忌

- 0689按摩时忌过于紧张……………224
- 0690按摩时忌用力过大……………224
- 0691按摩时忌穿牛仔裤……………224
- 0692按摩后忌吹风……………224
- 0693按摩后忌喝凉水……………225
- 0694按摩后忌接触冷水……………225

- 0695按摩忌缺少恒心……………225
- 0696饱食后忌按摩……………225
- 0697空腹时忌按摩……………225
- 0698醉酒时忌按摩……………225
- 0699利用手指按摩忌留指甲……………225
- 0700开放性皮肤损伤忌按摩……………226
- 0701经期、孕期妇女忌按摩……………226
- 0702痈疖等部位忌进行按摩……………226
- 0703饭前饭后忌按摩……………226
- 0704捏脊时忌肌肤从手指间滑脱 226
- 0705按摩同一部位忌时间过长…226
- 0706家居按摩忌做高难度动作…227
- 0707关节脱位早期忌按摩……………227
- 0708面部按摩手法忌太重……………227
- 0709面部有感染、痤疮时忌按摩 227
- 0710结核病患者忌按摩……………227
- 0711流感等患者忌按摩……………227
- 0712婴儿忌进行头部按摩……………228
- 0713儿童打针后忌用手按摩……………228
- 0714胃溃疡患者忌按摩……………228
- 0715心脏病等患者按摩时间忌过长 228
- 0716严重心脏病等患者忌捶背…228
- 0717忌在有淤血处拔火罐……………228
- 0718拔火罐忌手脚不利索……………228
- 0719火罐排列距离忌太近……………229
- 0720针灸减肥时忌过分节食……………229
- 0721外耳明显炎症或病变时忌耳针 229
- 0722精神过度紧张者忌进行耳针
疗法……………229
- 0723大血管显现处忌用刮痧手法 229
- 0724皮肤疾患者忌用刮痧手法…229
- 0725五官等处忌用刮痧手法……………229
- 0726过度疲劳者忌用刮法……………230
- 072711点至13点忌刮痧……………230
- 0728膝关节内积水患者忌局部用
刮法……………230
- 0729刮痧时忌边刮边换姿势……………230
- 0730刮痧时忌来回变换方向……………230
- 0731刮痧时忌忽视润滑剂……………230
- 0732心力衰竭等患者忌进行拔罐
疗法……………230
- 0733身体平坦部位忌忽视面刮法 231
- 0734有出血倾向疾病患者忌拔罐 231
- 0735刺络拔罐时忌出血过多……………231
- 0736走罐时忌在骨突出处进行推拉 231
- 0737局部淤血严重者忌在原处拔罐 231
- 0738扭伤时忌马上贴膏药……………231

汉方运动健身宜忌

Part1 汉方运动健身之宜

- 0739运动健身宜顺应“生物钟” 234
- 0740青少年健身宜以速度性练习
为主……………234
- 0741妇女健身宜注意自身生理特点 235
- 0742中老年健身宜避免动作过于
激烈……………235
- 0743生产劳动宜间隔变换体位…235
- 0744运动健身宜劳逸结合……………236
- 0745运动健身宜动静结合……………236
- 0746运动健身宜形神兼炼……………236
- 0747运动健身时宜采取鼻吸口呼
换气法……………236
- 0748运动健身宜持之以恒……………237
- 0749运动健身前宜做充分准备…237
- 0750运动健身时宜防止着凉……………237
- 0751运动健身时宜保持心境平和 238



0752运动健身后宜散热238

0753运动健身后宜做伸展运动...238

0754运动健身后宜及时更衣238

0755运动健身后沐浴宜适度239

0756练气功宜先练德239

0757练气功宜多“调心”240

0758练气功时宜排除杂念240

0759晨练前宜适当补充能量241

0760晨练前宜喝盐水241

0761晨练者宜重视晚餐242

0762晨练前宜先排便242

0763饭后宜散步以促进消化243

0764散步健身时宜光脚243

0765消除疲劳宜傍晚进行运动健身 243

0766消除紧张每天宜多散步244

0767调节身心宜常在花间散步244

0768肩周炎宜多做肩部柔软操245

0769滑冰宜防手腕跌伤245

0770太阳下运动健身宜保护好眼睛 246

0771游泳后宜及时冲洗眼睛246

0772冬季运动宜在太阳升起之后
进行246

0773冬泳宜在日出后247

0774游泳时宜防中耳炎247

0775冬季锻炼前宜做好热身准备 247

0776旅游调剂身心宜量力而行248

0777放松心情宜尝试冥想248

0778放松心情宜放风筝248

0779祛病健身宜练“静坐法”249

0780打太极拳宜锲而不舍249

Part2 汉方运动健身之忌

0781运动健身前忌不做准备活动 250

0782运动健身时忌急起急停250

0783运动健身时忌用冷毛巾擦汗 250

0784运动健身时忌脱衣251

0785运动健身忌运动场所选择不
适当251

0786运动健身忌空腹251

0787运动健身后忌吃冷饮251

0788运动健身忌迎风呼吸252

0789运动健身忌情绪激动252

0790运动健身后忌马上洗热水澡 252

0791运动健身后忌吃鱼252

0792运动健身后忌吃糖252

0793青少年运动健身忌缺乏针对性 253

0794忌盲目追求运动量253

0795晨练忌动作过于激烈253

0796忌在树林茂密地方晨练253

0797忌在公路附近运动健身254

0798晨练后忌睡“回笼觉”254

0799晨练后忌马上进餐254

0800忌在强烈阳光下运动健身255

0801夏季运动后忌骤然降温255

0802夏季运动忌烈日暴晒255

0803活动筋骨忌体姿长久不动255

0804冬季晨练后忌吃过烫食物256

0805冠心病患者忌参加游泳256

0806心血管病患者忌晨练256

0807老年人冬练时忌憋气过久257

0808严重肥胖者忌长跑257

0809慢性病患者饭后忌“百步走” 257

0810雾天忌出门运动健身257

