

Jian Kang Sheng Huo Bai Ji

时尚生活
系列

健康 生活百忌

张先松

主编



湖北长江出版集团
湖北人民出版社

Jian Kang Sheng Huo Bai Ji

健康 生活百忌

张先松

主编

湖北长江出版集团
湖北人民出版社

鄂新登字 01 号

图书在版编目(CIP)数据

健康生活百忌/张先松主编.
武汉:湖北人民出版社,2008.3
(时尚生活系列)
ISBN 7-216-05015-0

I. 健…
II. 张…
III. 生活—禁忌—基本知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 162779 号

健康生活百忌

张先松 主编

出版发行: 湖北长江出版集团
湖北人民出版社

地址:武汉市雄楚大街 268 号
邮编:430070

印刷:湖北恒泰印务有限公司
开本:787 毫米×980 毫米 1/16
字数:321 千字
版次:2008 年 3 月第 1 版
印数:1-5 000
书号:ISBN 7-216-05015-0

经销:湖北省新华书店
印张:13.75
插页:1
印次:2008 年 3 月第 1 次印刷
定价:26.00 元

本社网址:<http://www.hbpp.com.cn>

致读者

健康的生活方式,是现代生活质量的保证;以健康的生活方式生活,是每个家庭、每个人的希望与目标。健康的生活方式只是一个抽象的名词,需要许多具体做法去阐释与实践,有了这些具体的做法,健康的生活方式才会变得明明白白,您的生活才会有条有理。所以人们关注健康,更关注关于健康的话题。

在诸多关于健康的话题中,大家极为重视保证健康的正面知识,而可能忽略另一面。比如:只知维生素对人体的必要,却不知不能过量摄取维生素;只知肥胖的危害,却不知减肥也有禁忌;只知多饮牛奶好,却不知喝牛奶应该注意些什么;只知要丰富餐桌,却不知食物的搭配是有讲究的,有不少食物是相克的;只知健身美容的必要,却不知其正确的方法;只知对老人、小孩、孕妇、病患者等特殊人群要特殊照顾,却不知有很多禁忌……其实,生活细节中的许多禁忌,是有科学依据的。

本书要告诉您的就是一些能让您一看就明白的生活科学知识。这些生活细节中的禁忌知识,会时时提醒您注意健康的生活方式的方向;这些点点滴滴的人生经验,会时时帮助您纠正错误的生活习惯。这是我们编辑《健康生活百忌》的目的与愿望。

希望这本小书能给您的生活带来方便与快乐。

本书在编辑过程中,资料收集范围广泛,且辗转引用,无法与部分原作者取得联系,请有关作者见书后告知我们联系方式,我们即付稿酬。在此,我们向原作者表示衷心的感谢和由衷的歉意。

编者

总目 ZongMu

- 1 健身健美禁忌 001
- 2 食物烹调禁忌 021
- 3 饮食习惯禁忌 035
- 4 特殊人群的饮食禁忌 102
- 5 特殊体质及发物食品禁忌 124
- 6 常见病患者的饮食禁忌 132
- 7 生活习惯禁忌 176

细目

- 1 健身健美禁忌 /001**
- 春季锻炼禁忌 /002
 - 夏季锻炼禁忌 /002
 - 秋季锻炼禁忌 /003
 - 冬季锻炼禁忌 /003
 - 天不亮不要去树林里锻炼 /004
 - 雾天不要在室外锻炼 /004
 - 清晨忌空腹跑步 /004
 - 晚上锻炼的禁忌 /005
 - 散步的禁忌 /005
 - 哪些人不宜长跑 /006
 - 不宜游泳的人 /006
 - 游泳卫生安全十忌 /007
 - 练气功五忌 /007
 - 儿童忌长跑 /008
 - 儿童忌扳手腕 /008
 - 孕妇忌长时间站立行走 /008
 - 老年人健身锻炼五忌 /009
 - 老年人每天散步不宜少于 40 分钟 /009
 - 长跑锻炼中护脚四忌 /009
 - 扭伤后的即时治疗禁忌 /010
 - 瘦人想变壮切忌只练胸大肌和背阔肌 /010
 - 切忌认为多练引体向上就可增长身高 /011
 - 切忌认为健美、举重训练会影响身高 /011
 - 忌忽视减肥锻炼的最佳时间 /012
 - 减肥忌操之过急 /012
 - 年轻女子忌盲目减肥 /012
 - 中年妇女忌追求减肥 /013
 - 老年肥胖者忌跑步 /013
 - 忌忽视减肥锻炼的最佳方法 /013
 - 忌认为练腹肌就可减少腹部脂肪 /014
 - 切忌认为大强度的健美操能减肥塑体 /014
 - 忌认为桑拿浴能减肥 /015
 - 切忌认为出汗越多减肥越成功 /015

- 减肥者忌过度节食 /015
- 节食减肥最忌减减停停 /016
- 减肥者忌用水果代主食 /016
- 减肥者切勿禁忌吃肉 /017
- 减肥者忌不吃主食吃零食 /017
- 减肥者忌多喝饮料 /017
- 减肥者忌多饮咖啡 /018
- 减肥者忌喝水过多 /018
- 减肥者忌忽视低热量食物 /018
- 减肥者忌缺乏纤维素 /019
- 老年人体重禁忌超过标准体重的 85% /019
- 婴幼儿忌过度肥胖 /019
- 孕妇忌过度肥胖 /020

2

- 食物烹调禁忌 /021**
- 红白萝卜忌同食 /022
 - 萝卜与水果忌同食 /022
 - 菠菜与豆腐忌同食 /022
 - 小葱与豆腐忌同食 /023
 - 黄瓜维 C 忌相配 /023
 - 红薯与柿子忌同食 /023
 - 柿子与螃蟹忌同食 /024
 - 土豆烧牛肉不可取 /024
 - 吃猪肝忌食维生素 C /024
 - 鱼虾忌与水果同食 /025
 - 炒鸡蛋忌放味精 /025
 - 鸡蛋与白糖忌同煮 /025
 - 茶叶与鸡蛋忌同煮 /026
 - 忌用豆浆冲鸡蛋 /026
 - 吃皮蛋忌不放醋 /026
 - 糖精和醋精忌同用 /026
 - 牛奶与巧克力忌同食 /027
 - 煮牛奶忌加糖 /027
 - 牛奶与橘子忌同食 /027





茶与牛奶忌同饮 /027
 豆浆中忌加红糖 /028
 喝酒忌吃胡萝卜 /028
 吃肉忌饮浓茶 /028
 熬绿豆汤忌加矾 /028
 煮粥炒菜忌放碱 /029
 畜禽肉类食物配伍禁忌 /029
 水产、鱼类食物配伍禁忌 /030
 蛋、奶类食物配伍禁忌 /030
 蔬菜类食物配伍禁忌 /030
 果品类食物配伍禁忌 /031
 饮料、调味品类食物配伍禁忌 /032
 忌把酸性饮料放在锌、铜器皿中 /032
 忌用锡食具 /032
 使用铝炊食具七忌 /033
 忌用彩色搪瓷和陶瓷食具 /033
 忌用聚苯乙烯塑料食具 /034
 忌用油漆食具 /034
 食物与器皿配伍禁忌补遗 /034

3

饮食习惯禁忌 /035

(一)粮油类食物 /036

忌长期食用过精的白米面 /036
 忌食用硫磺熏白的馒头 /036
 忌食烧烤青玉米 /037
 淀粉食物忌凉了再吃 /037
 忌长期食用方便面 /037
 粽子食用四忌 /038
 哪些人忌多食月饼 /038
 忌多食油条 /039
 多味瓜子忌多食 /039
 忌食发霉的大豆、花生、玉米 /039
 忌多食油炸食物 /040

油炸食物的油忌反复使用 /040
 忌食变质食用油 /040
 忌过多食用植物油 /041
 忌用沸油炒菜 /041
 忌用生豆油、生棉籽油拌菜 /041

(二)畜禽肉类食物 /042

猪身上三种东西切忌吃 /042
 冻肉忌用开水烫 /043
 咸肉忌煎炸 /043
 忌过多食用腌制肉鱼 /043
 肉忌炒得过嫩 /044
 烧肉忌过早放盐 /044
 鲜猪肉忌用热水浸泡 /044
 午餐肉忌多食 /045
 猪油渣忌食用 /045
 忌在煮肉熬骨头汤时中途加冷水 /045
 猪肝忌过多食用 /046
 忌烹制猪肝前未除毒 /046
 烤羊肉串忌常吃 /046
 哪些人忌喝鸡汤 /047
 忌食鸡屁股 /047
 忌食在农田里捉的青蛙 /047

(三)水产、鱼类食物 /048

忌食烧焦的鱼 /048
 忌冷冻鲜鱼 /048
 忌随便吃鱼胆 /049
 忌食生鱼片 /049
 忌多吃干鱼片 /049
 忌食死鳖、死蟹、死鳝鱼 /050
 哪些人忌食甲鱼 /050
 忌贪食鲨鱼肝、甲鱼肝 /051
 忌食生蟹 /051
 哪些人忌食螃蟹 /051

细目

忌食“醉”虾 /052

忌虾米直接煮汤 /052

鲜海蜇忌直接食用 /052

忌乱食水生植物 /053

(四)蛋、奶、豆制品类食物 /053

忌食生鸡蛋 /053

忌食毛蛋 /054

忌食热伤蛋 /054

忌食霉蛋 /054

忌食腐败蛋 /054

鸡蛋忌久煮 /055

发热时忌多食鸡蛋 /055

忌用吃鸡蛋代替吃瘦肉 /055

忌过多食用松花蛋 /056

忌用生水凉鸡蛋 /056

忌清晨喝牛奶 /056

夏季忌饮冷牛奶 /057

喝牛奶忌过量 /057

牛奶忌久煮 /058

牛奶忌放冰柜冻 /058

哪些人忌喝牛奶 /058

忌忽视睡前喝牛奶 /059

酸奶忌加热饮用 /059

酸奶忌空腹饮用 /060

吃豆制品忌过量 /060

忌贪食臭豆腐 /060

忌喝生豆浆 /061

(五)蔬菜类食物 /061

胡萝卜忌生吃 /061

忌食受冻白菜 /062

忌食青番薯 /062

忌食有黑斑番薯 /062

忌食未熟透的四季豆 /063

忌食发芽的土豆 /063

忌食用化肥催生的豆芽 /063

忌过量食用菠菜 /064

忌用菠菜来补铁 /064

忌多吃辣椒 /064

忌吃隔夜的炒韭菜 /065

吃黄花菜忌直接炒 /065

新鲜木耳忌食用 /065

忌喝隔夜银耳汤 /065

忌吃隔夜菜汤 /066

忌用热水烫菜 /066

忌炒青菜时加醋 /066

贮存蔬菜忌水洗 /067

海带上的白粉忌洗掉 /067

腌菜忌冷水泡 /067

红薯忌多吃 /067

哪些人忌食蘑菇 /068

忌过量进食纤维素 /068

(六)水果、干果类食物 /069

食水果十忌 /069

忌饭后马上吃水果 /070

忌空腹吃水果 /070

发苦的橘子不宜吃 /070

忌吃烂了一部分的水果 /071

忌食生果核仁 /071

水果罐头忌多吃 /071

忌用吃水果代替蔬菜 /072

忌用多吃甘蔗来解渴 /072

哪些人应忌食花生 /072

(七)、烟、酒类食品 /073

忌吸烟 /073

忌忽视香烟会传播疾病 /074

忌饭后立即吸烟 /074



- 忌在清晨吸烟 /074
切忌喝酒时吸烟 /075
弱视者忌吸烟 /075
妻子有孕丈夫忌吸烟 /075
妇女忌吸烟 /076
服药后不宜吸烟 /076
冠心病病人忌吸烟 /076
忌吸过滤嘴香烟 /077
忌长时间连续性吸烟 /077
忌上厕所时吸烟 /077
忌空腹饮酒 /078
忌酒与咖啡同饮 /078
忌酒后饮浓茶 /078
忌酒后立即洗澡 /079
忌酒后服药 /079
冬季忌饮冷啤酒 /079
夏天也忌喝凉酒 /080
忌饮“冒沫”的啤酒 /080
忌饮酒御寒 /080
忌用酒催眠 /081
啤酒与白酒忌同饮 /081
忌混饮啤酒、汽水 /081
饭前忌饮冰镇啤酒 /082
剧烈运动后忌饮啤酒 /082
忌饮久存低度酒 /082
新婚夫妇忌饮酒 /083
喷洒农药后忌饮酒 /083
切忌长期过量饮酒或以酒代饭 /083
哪些人忌饮啤酒 /084
(八)糖、茶类食品 /085
忌食糖过多 /085
忌饭前、睡前吃糖 /085
忌食糖精 /086
忌用高浓度糖水喂新生儿 /086
忌吃糖前服药 /086
忌食久存蜂蜜 /087
忌食久放的红、白糖 /087
饮茶忌过多 /087
忌饮浓茶 /088
忌饮头杯茶 /088
忌空腹饮茶 /088
忌饮隔夜茶 /088
忌饮冷茶 /089
忌饮烫茶 /089
忌饭后马上饮茶 /089
忌睡前饮茶 /089
忌饮变质茶 /090
忌用保温杯沏茶和沸水沏茶 /090
忌饮存放不足一个月的新茶 /090
忌饮冲泡次数过多的茶 /090
忌用茶水服药 /091
忌嚼食茶叶 /091
茶叶忌煮着喝 /091
儿童忌饮茶 /091
妇女切忌喝浓茶 /092
发烧时忌饮茶 /092
高血压、心脏病病人忌饮茶 /092
神经衰弱、失眠患者忌饮茶 /092
溃疡病人忌饮茶 /093
习惯性便秘者忌饮浓茶 /093
贫血病人忌饮茶 /093
(九)饮料类食品 /094
忌用饮料代替白开水 /094
忌过多用冷饮消暑 /094
忌过多饮用酸性饮料 /095
女性忌过多饮用咖啡 /095

细 目

忌用开水冲滋补品 /095

忌喝五种开水 /096

忌交替饮用冷、热饮料 /096

忌边吃饭边喝水 /096

饮水九忌 /097

饮用汽水九忌 /097

(十)调味品类食物 /098

烹制菜肴忌都放味精 /098

天然调味品忌滥用 /099

每天食盐忌过 5 克 /099

忌偏食五味食物 /099

忌过多食用酱油 /100

哪些人忌食醋 /100

忌食用烂生姜 /100

肝病患者忌食生姜 /101

夏秋季忌食热性调料 /101

特殊人群的饮食禁忌 /102

(一)儿童 /103

婴儿忌食过浓的牛奶 /103

忌用牛奶加米汤喂婴儿 /103

忌用酸奶喂婴儿 /104

婴儿忌多喝豆奶 /104

婴幼儿忌多食鸡蛋 /104

少儿忌多食动物肝肾 /105

少儿忌多食滋补品 /105

新生儿忌食盐 /105

婴幼儿吃菜忌过咸 /105

儿童忌食咸鱼 /106

孩子忌多吃零食 /106

婴儿忌吃的零食及种类 /106

幼儿忌多吃奶糖 /107

儿童忌多吃巧克力 /107

幼儿忌饮可口可乐 /107

孩子忌多吃泡泡糖 /108

一周岁以下婴儿忌食蜂蜜 /108

儿童切忌服用人参 /108

小孩忌多吃冷饮 /108

小孩食用的菜肴忌多放味精 /109

儿童忌多吃果冻 /109

脾胃虚寒的孩子忌食山楂 /109

儿童忌多吃桑葚 /109

儿童忌多吃橘子 /110

儿童忌吃杏仁、桃仁、李仁 /110

儿童换牙期忌吃甘蔗 /110

儿童忌多吃酸梅食品 /111

儿童忌多食爆米花 /111

少女忌过多摄入食物纤维素 /111

(二)老年人 /112

老年人忌多吃甜食 /112

老年人忌多吃咸食 /112

老年人忌多吃荤食 /113

老年人忌多食酸性食物 /113

中老年人忌食鹌鹑蛋 /113

老年人切忌禁食鸡蛋 /114

老年人忌长期吃素食 /114

老年人饮食忌过饱 /114

老年人忌多吃冷食 /115

老年人忌多吃硬食 /115

老年人忌多吃生食和存食 /115

老年人吃饭忌过急 /115

老年人忌多吃零食 /116

老年人忌常饮咖啡 /116

老年人忌过多摄入铝 /116

老年人切忌缺钙 /117

老年忌排斥胆固醇食品 /117





6

(三)孕、产妇 /118

- 孕妇忌食的部分食物种类 /118
- 孕妇忌吃黄芪炖鸡 /118
- 孕妇忌食用过敏食物 /119
- 孕妇忌多食酸性食物 /119
- 孕妇忌吃热性香料 /120
- 孕妇忌食桂圆 /120
- 孕妇忌饮咖啡 /120
- 孕妇忌营养过剩 /121
- 孕妇切忌多食动物肝脏 /121
- 孕妇忌过多食用鱼肝油和钙 /121
- 孕妇忌多吃山楂食品 /122
- 产妇忌久喝红糖水 /122
- 产妇忌过多吃鸡蛋 /122
- 产妇忌过度滋补 /123
- 产妇忌喝高脂肪的浓汤 /123
- 产妇忌吃辛辣温燥食物 /123

5

特殊体质及发物食品禁忌 /124

(一)特殊体质者 /125

- 酸性体质者饮食禁忌 /125
- 碱性体质者饮食禁忌 /126
- 火热阳盛体质者饮食禁忌 /126
- 阳虚体质者饮食禁忌 /126
- 阴虚体质者饮食禁忌 /127
- 过敏体质者饮食禁忌 /127
- 亚健康状态体质者饮食禁忌 /128

(二)发物食品 /128

- 发物食品的类别及其禁忌 /128
- 粮食类发物的饮食禁忌 /129
- 肉食类发物的饮食禁忌 /129
- 蔬菜类发物的饮食禁忌 /130
- 水果类发物的饮食禁忌 /131

常见病患者的饮食禁忌 /132

(一)传染病患者 /133

- 流行性感患者饮食二十六忌 /133
- 百日咳患者饮食六忌 /134
- 麻疹患者饮食七忌 /135
- 流行性腮腺炎患者的饮食七忌 /135
- 水痘患者饮食四忌 /136
- 猩红热患者饮食八忌 /136
- 脊髓灰质炎患者饮食二忌 /137
- 细菌性痢疾患者饮食七忌 /137
- 传染性肝炎患者饮食十一忌 /137
- 结核病患者饮食十一忌 /138
- 疟疾患者饮食六忌 /139
- 淋病患者饮食禁忌 /140
- 绦虫病、囊虫病患者的饮食三忌 /140
- 血吸虫病患者饮食禁忌 /140
- 蛔虫病患者饮食七忌 /140

(二)内科疾病患者 /141

- 急性气管炎患者饮食十一忌 /141
- 慢性气管炎患者饮食六忌 /142
- 肺气肿患者饮食三忌 /142
- 肺源性心脏病患者饮食八忌 /143
- 肺炎患者饮食禁忌 /143
- 支气管哮喘患者饮食七忌 /144
- 风湿性心脏病患者饮食二忌 /144
- 高血压患者饮食十三忌 /145
- 低血压患者饮食六忌 /146
- 冠心病患者饮食十二忌 /146
- 高脂血症患者饮食九忌 /147
- 急、慢性胃炎患者饮食二十六忌 /148
- 胃下垂患者饮食四忌 /149
- 胃及十二指肠溃疡患者饮食十二忌 /149



细目

溃疡性结肠炎患者饮食二十六忌 /150

胆囊炎患者饮食八忌 /151

胆石病患者饮食八忌 /152

慢性肝炎患者饮食八忌 /152

脂肪肝患者饮食三忌 /153

胰腺炎患者饮食五忌 /153

缺铁性贫血患者饮食二忌 /154

再生障碍性贫血患者饮食二忌 /154

白细胞减少症患者饮食五忌 /155

血小板减少性紫癜患者饮食五忌 /155

肾盂肾炎患者饮食七忌 /156

急性肾炎患者饮食四忌 /156

慢性肾炎患者饮食五忌 /156

甲状腺功能亢进患者饮食四忌 /157

糖尿病患者饮食十二忌 /157

癫痫病患者饮食五忌 /158

神经衰弱患者饮食二忌 /159

痛风病患者饮食十二忌 /159

(三)外科疾病患者 /160

闭合性外伤患者饮食三忌 /160

开放性外伤患者饮食四忌 /160

脑震荡患者饮食四忌 /161

急性腰扭伤患者饮食四忌 /161

骨折患者饮食六忌 /161

骨质疏松患者饮食四忌 /162

烧伤、烫伤患者饮食六忌 /163

急性阑尾炎患者饮食七忌 /163

痔疮患者饮食五忌 /164

直肠脱垂患者饮食五忌 /164

(四)眼病患者 /165

结膜炎患者的饮食七忌 /165

角膜炎患者饮食禁忌 /165

麦粒肿患者饮食四忌 /166

近视患者饮食二忌 /166

远视患者饮食二忌 /166

(五)耳鼻喉疾病患者 /167

急性中耳炎患者饮食五忌 /167

慢性化脓性中耳炎患者饮食五忌 /167

急性鼻炎患者饮食六忌 /168

慢性鼻炎患者饮食五忌 /168

过敏性鼻炎患者饮食三忌 /168

咽炎患者饮食五忌 /169

急性扁桃体炎患者饮食五忌 /169

(六)口腔疾病患者 /170

复发性口腔溃疡患者饮食禁忌 /170

龋齿患者饮食七忌 /170

牙周病患者饮食六忌 /171

(七)皮肤疾病患者 /171

湿疹患者饮食五忌 /171

神经性皮炎患者饮食五忌 /172

接触性皮炎患者饮食三忌 /172

带状疱疹患者饮食四忌 /173

荨麻疹患者饮食四忌 /173

夏季皮炎患者饮食禁忌 /173

粉刺患者饮食五忌 /174

老年斑患者饮食禁忌 /174

雀斑患者饮食禁忌 /174

冻疮患者饮食五忌 /174

手、足皲裂患者饮食二忌 /175

早秃患者饮食禁忌 /175

脱发患者饮食禁忌 /175

头发早白患者饮食禁忌 /175

生活习惯禁忌 /176

(一)衣着 /177

女性经期忌穿牛仔裤 /177



在家里忌穿工作服 /177

女性忌不戴特制乳罩参加运动 /178

新内衣忌买来马上穿 /178

女性忌穿尼龙内裤 /178

女性夏天忌久穿长丝袜 /178

忌租游泳衣穿 /179

忌用围巾当口罩 /179

严冬穿衣忌过多 /179

冬天忌穿的确良衬衣 /179

哪些人忌穿羽绒服 /180

干裂脚者忌穿棉、毛袜子 /180

(二)睡眠 /180

幼儿忌蒙头睡 /180

儿童忌睡松软床 /181

孩子忌睡在大人中间 /181

孩子忌搂着睡 /181

婴幼儿忌长期侧卧或俯卧睡 /181

婴幼儿睡眠忌用电热毯 /181

孩子忌着厚衣睡觉 /182

老年人禁忌睡眠时间过长或过短 /182

老年人禁忌用除右侧卧位以外的睡姿 /182

老年人枕头禁忌过高或过低 /182

老年人忌睡弹簧软床 /183

忌趴坐睡觉和打盹 /183

忌饱餐后立即睡觉 /183

三种人忌饭后睡觉 /183

睡觉忌盖过厚被 /184

入睡后忌再用电热毯 /184

忌午睡时间过长 /184

被褥忌久盖不晒 /185

睡觉忌关闭窗户 /185

夏天睡眠五忌 /185

凉席忌买来就用 /185

卧床看书要戒忌 /186

(三)洗浴 /186

忌忽视早餐后刷牙 /186

忌吃完酸性食物后立即刷牙 /186

忌刷完牙后立即漱口 /187

老年人忌用硬牙刷洗口 /187

忌常用冷水冲头 /187

冷天睡前忌洗头 /187

忌用牙膏洗脸 /187

冬天忌用碱性大的肥皂洗手 /188

洗澡时忌使劲搓 /188

热水淋浴时间忌过长 /188

忌空腹洗澡 /189

忌饭后立即洗澡 /189

未婚男子忌常洗桑拿浴 /189

日光浴忌过度 /190

婴儿忌天天洗澡 /190

孕妇洗浴水温忌过高 /190

孕妇忌桑拿浴和盆浴 /190

(四)美容 /191

儿童忌滥用花露水 /191

忌给小儿剪睫毛 /191

幼儿忌涂指甲油 /192

忌给儿童异性打扮 /192

少年儿童忌烫发 /192

忌给孩子戴首饰 /193

忌用眼镜装扮孩子 /193

少女忌用丰乳膏 /194

少女忌拔眉 /194

美容防皱十忌 /194

浓妆艳抹有禁忌 /195

女性化妆十二忌 /195

女性仪容六忌 /196

乳房健美八忌 /196

唇膏忌常用 /197



细目

- 忌洗脸次数过多 /197
- 面部保健操忌过频 /197
- 忌用面膜法减少皱纹 /198
- 忌搽香粉消除皱纹 /198
- 增白粉蜜忌多搽 /198
- 夏季忌浓妆 /199
- 洗澡后忌马上化妆 /199
- 过敏性疾病患者忌化妆 /199
- 孕妇忌化妆 /199
- 忌长时间地使用药物化妆品 /200
- 忌用纯甘油滋润皮肤 /200
- 使用香水六忌 /200
- 忌用硅胶植入物隆胸 /201
- 忌使用含雌激素的润肤膏 /201
- 男士忌忽视美容 /201
- 男士忌忽视化妆 /202
- 男士忌忽视使用化妆品 /202
- 严禁文身 /203
- 哪些人忌留长发 /203
- 烫发忌过频 /204
- 冷烫液烫发忌过量 /204
- 洗发忌过勤 /204
- 染发剂忌常用 /204
- 忌长时间用同一种洗发剂 /205
- 头发护理十四忌 /205

一、健身健美禁忌



春季锻炼

禁忌



春天是人们进行户外健身的大好时光,但是切忌大汗淋漓。

中医养生学家认为,春季人体处于“阴退阳长”的过渡阶段,体内阳气易发泄。若春季运动过量,汗液排泄过多,体能消耗过度,不仅使人体内的电解质(Na^+ 、 K^+ 、 Mg^+)糖元、腺体分泌物、水溶性维生素大量丧失,而且会耗人心血,损人阴气,不利养生健体。此外,健身运动中身体活动量过大,出汗过多,人体皮肤会出现血管舒张,毛孔松弛,一旦被冷风吹拂或受寒风侵入,极易招至身体着凉、感冒而诱发上呼吸道疾病。

对此,春日晨练者在健身运动中一定要严格掌握适宜的运动量。以自我感觉心情舒畅、精神愉快,虽有轻度的肌肉酸胀、疲劳之感,但绝无气喘吁吁、心跳难受、四肢乏力、心悸等感觉为宜。

夏季锻炼

禁忌



在酷暑炎夏,坚持不懈地进行体育锻炼可以提高机体在恶劣气温下的适应能力,增进健康。但应特别注意以下几点:

(1)忌大汗后骤然降温。夏季锻炼后出汗较多,可谓“汗流浹背”,需要及时清洗身体,才感到舒爽。切忌用凉水冲洗,以避免皮肤突然受到冷的刺激,毛细血管骤然收缩,体内的热量难以散发,反会感到不适,而且还容易突然发生感冒、发热。

(2)忌运动后大量喝水。暑天锻炼出汗多,会感到格外口渴。但不要大量喝水,运动后人的机体器官系统正需要休息,大量喝水会给消化系统、血液循环系统,特别是心脏增加沉重负担。同时,大量喝水后人体出汗更多,会使体内丧失更多的盐分。容易引起抽筋、痉挛等现象。

(3)忌运动后吃冰冻饮料。在进行体育运动的过程中,人体内的血液会重新分配,大量的血液流向运动着的肌肉和体表面。而消化系统则处于相对贫血状态。冰冻饮料温度太低,吃后容易刺激防卫能力差的胃脏,刺激过强,容易损伤其功能,如果运动后吃大量的冷饮,轻者会食欲减退,重者会发生胃肠疾病。

(4)忌在强烈日光下进行体育锻炼。夏季日光中有较强的红外线,长时间照射,容易损伤大脑并使之发生病变,也会引起类似中暑的症状。因此,夏天的体育锻炼时间不宜过长,运动量也不易过大。



秋季锻炼

禁忌

秋天,天地清肃,万物色变。人的血液循环等生理功能也相对减弱。健身锻炼者应注意:

(1)运动忌过于激烈。与夏天相比,可适当增加一些运动,以增加心肺功能,抵御寒凉,但应避免过于剧烈,防止汗液流失,阳气伤耗,削弱机体的抵抗力。

(2)加衣忌过早,喝水忌过少。秋季,天高气爽,气候干燥,宜多喝温开水。运动时宜少穿衣,运动后应迅速擦干汗水,换上干衣服,以免大汗后使冷风侵入肌体致感风邪。同时,秋季还应多吃能滋阴清火的水果如雪梨、鸭梨等,以减少秋燥。此外,老人秋天忌洗澡过勤,以避免皮肤干燥而发生瘙痒。

(3)忌忽视减肥锻炼。到了秋天,脂肪细胞开始逐渐积聚,人体趋向于肥胖。对于肥胖者,秋季无疑是减肥的最好季节,故而宜早睡早起,加强锻炼。

冬季锻炼

禁忌



数九寒天,是锻炼提高御寒能力,增强体质的最好时机。但是,冬天锻炼更要讲究方法,否则会影响健康,得不偿失。

(1)忌不做准备活动。冬季,人体在寒冷的刺激下,反射性的引起肌肉和血管收缩,因而使肌肉和韧带的弹性降低,关节的活动幅度减小。另外,由于血管收缩,代谢缓慢,必然引起体温降低。体温降低之后,肌肉中的脂肪呈凝胶状,这就大大增加了肌肉的粘滞性。在这种情况下从事剧烈的运动,常会引起肌肉、肌腱和韧带拉伤。因此,在从事剧烈活动之前,要做好充分的准备活动,才能有效地预防运动损伤。

(2)忌忽视保暖防冻。冬季室外气温低、地温低,锻炼时必须注意保暖,切忌衣着过单、

鞋袜不暖,而导致着凉、受冻感冒。特别是进行长跑锻炼的人,不要急于脱衣,待身体开始感到发热时逐渐脱下,不要一下脱去很多;跑完预定距离或时间后,应立即用毛巾擦干汗水或换下湿衣,迅速穿好衣服保暖,以防感冒。此外,还应特别注意防止手、脚、耳、鼻尖等部位的冻伤。

(3)忌戴口罩锻炼。特别是一些老年人,怕冷、怕感冒而戴口罩锻炼,甚至戴口罩长跑,这是很不恰当的。因为口罩把鼻子挡住,不利于锻炼时通气量增加的需要,阻碍呼吸的顺利进行,影响氧气的吸入,使人产生憋气、胸闷、心跳加快等不适感。

(4)忌用口呼吸。冬季锻炼宜用鼻子呼吸,切忌张口呼吸,可用半开口腔(牙齿咬