

最全面最实用最具权威性的健康指南

健康生活的理想顾问，幸福家庭的实用指南，追求成功事业的一盏明灯。

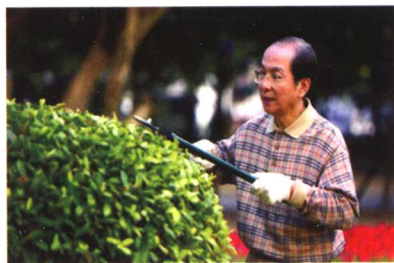
QUANMIANSHIYONGQUANWEIXING 丁满◎编著

家庭
健康手册

生活禁忌 全书

PUT THE TABOO ON THESE IN YOUR LIFE

- 古人说：“君子当有所为，有所不为。”这就是提醒我们，凡事都要遵守规矩和规则，注意分寸和尺度，不要犯了禁忌。
- 只有时时小心，处处避讳，才能更轻松地适应现代生活，享受更多的快乐，避免不必要的麻烦和不必要的损失，顺利地达成人生的各种目标。



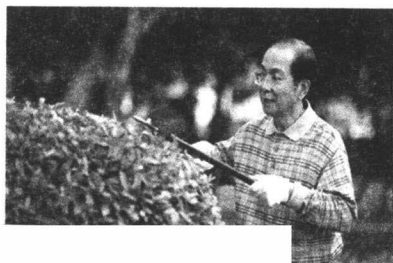
Z228/143

2008

PUT THE TABOO
ON THESE
IN YOUR LIFE

家庭
健康手册

生活禁忌 全书



丁满◎编著

世界·心·城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活禁忌全书/丁满著. —北京: 世界知识出版社,

2007.12

ISBN 978 - 7 - 5012 - 3256 - 7

I. 生... II. 丁... III. 生活 - 禁忌 - 基本知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 195590 号

生活禁忌全书

Sheng Huo Jin Ji Quan Shu

◎作 者——丁 满

◎装帧设计——创品牌工作室

◎责任编辑——梁小玲

◎责任出版——林 琦 赵 玥

◎责任校对——余 岚

◎出版发行——世界知识出版社

◎地址邮编——东城区干面胡同 51 号 (010) 65265950 85118125

邮编: 100010

◎经 销——新华书店

◎印 刷——九洲财鑫印刷有限公司

◎开本印张——787 × 1092 毫米 1/16 18.75 印张 260 千字

◎版 次——2008 年 3 月第一版第一次印刷

◎书 号——ISBN 978 - 7 - 5012 - 3256 - 7

◎定 价——39.00 元

◎盗版举报电话——(010) 65265950

对提供盗版线索并协助调查的人, 我社将给予奖励

版权所有 翻印必究

前言

q i a n y a n

古人说：“君子当有所为，有所不为。”这就是提醒我们，凡事都要遵守规矩和规则，注意分寸和尺度，不要犯了禁忌。

什么是禁忌？简单地讲，禁忌是普通人必须避讳的人、物或事，以及必须改变的错误做法和不良习惯。许多人被苦恼困扰一生的主要原因，就是不懂得如何把自己的生活和禁忌联系起来。不懂得怎样去运动健身、维护健康；不懂得怎样去合理用药，科学养生；不懂得怎样去生活工作，美容打扮；不懂得在生活和职场中如何得体处事，轻松交往，如何才能避免得罪别人或引起别人的反感，使自己处处碰壁，事事受阻，时时郁闷。

生活需要有正确的原则指导。每一个事物都有其自身的规律，每一种游戏都有其独特的玩法，这就是规则。如果不小心违反了这些规则，就“不妥”，就“犯了忌”。

在现代生活中，人们可能会因为一次“犯忌”或“不妥”，而失去健康，失去舒适，失去财物，失去友谊，毁掉自我形象，毁掉美满的家庭，误了孩子，或者导致前途黯淡，事业受挫。

为使大家更轻松地适应现代生活，享受更多的快乐，在生活中避免不必要的麻烦和损失，我们精心编写了《生活禁忌全书》一书。本书包括：日常饮食和营养的禁忌，家居和生活常识方面的禁忌，生活习惯的禁忌，运动锻炼、保健养生的禁忌，妇女美容、健美、卫生保健的禁忌，防病治病的禁忌，日常交往和交流的禁忌，以及职场和追求成功的禁忌等诸多方面的内容，适合各个层次、各种职业、各年龄段的读者阅读和借鉴。本书是维护健康生活的理想顾问，是营造幸福家庭的实用指南，更是追求事业成功、绕开诸多陷阱的一盏明灯。



一、日常饮食和营养的禁忌 /1

营养是健康的物质基础，是身体生长发育和智力发展的重要“建筑材料”。合理的营养贵在全面、平衡、适量。也就是说，每日由食物摄入营养物质要适度，既不能缺乏，也不能过度。缺少则不能满足机体生理活动的需要，严重时可引起机体生理机能的改变和生化活动异常，甚至发生机体形态结构的异常，影响人体健康；过也会引起机体异常改变，或体内积聚过多，或干扰其他营养物质的利用，使代谢异常，有时甚至可产生中毒现象，而这对人体的危害也绝不能低估。充分地认识饮食的禁忌，才能在享用美食的同时趋利避害，达到维护健康的目的。

- | | |
|---------------|--------------|
| 不吃早餐是健康的大忌 /3 | 忌食苦杏仁 /13 |
| 早餐忌干食 /4 | 忌不吃肥肉 /13 |
| 白领吃午餐的四大禁忌 /4 | 忌长期吃油条 /14 |
| 晚餐四忌 /5 | 吃花生的禁忌 /14 |
| 饭后七忌 /6 | 吃火锅的禁忌 /15 |
| 忌多吃糖 /6 | 食用方便面的禁忌 /15 |
| 忌过多食用姜、葱、蒜 /7 | 戒用玉米做主食 /16 |
| 吃饭时忌用汤泡 /8 | 吃鸡蛋的禁忌 /16 |
| 吃盐不宜过多 /9 | 吃月饼的禁忌 /17 |
| 忌多吃酸味食物 /10 | 食肉的禁忌 /18 |
| 喝豆浆四忌 /10 | 吃菜保营养的禁忌 /19 |
| 吃蒜五忌 /11 | 吃饭时的习惯禁忌 /20 |
| 吃蜂蜜的禁忌 /11 | 空腹时的饮食禁忌 /22 |
| 吃醋的禁忌 /12 | 吃鱼的禁忌 /22 |



- | | |
|--------------------|---------------------|
| 食用螃蟹的禁忌 / 23 | 饮酒习惯的禁忌 / 35 |
| 不宜多吃鱿鱼 / 25 | 饮水习惯的禁忌 / 39 |
| 切忌多吃羊肉串 / 26 | 食用冷饮的禁忌 / 42 |
| 煎炸食品的禁忌 / 26 | 饮茶的禁忌 / 43 |
| 橘子忌多吃 / 27 | 儿童健康饮食的禁忌 / 46 |
| 空腹时忌吃的水果 / 28 | 儿童饮食嗜好的禁忌 / 47 |
| 吃完萝卜不宜吃苹果 / 28 | 儿童戒嗜食火腿肠 / 48 |
| 忌同吃的食物 / 29 | 女性经期的饮食禁忌 / 49 |
| 吃水果在祖国医学方面的禁忌 / 30 | 为保持良好的性功能的饮食宜忌 / 50 |
| 哪些人忌饮用牛奶 / 33 | 老年人的饮食禁忌 / 52 |
| 牛奶保存和加工的禁忌 / 34 | 家庭进餐的禁忌 / 53 |
| 饮用牛奶的禁忌 / 34 | 做菜习惯的禁忌 / 53 |



二、家居和生活常识方面的禁忌 / 55

在家居和生活常识方面，我们每天都要面对这样或那样的生活问题：“我能不能这样做？”“我这样做对吗？”等诸如此类的问题。很多与我们现代生活息息相关，且并未被大家所熟知而又必须注意的地方，常常看似简单的琐事，然而，稍不注意，也可因小失大，出现不必要的麻烦，甚至严重地影响我们的生活，乃至人身安全。因此，很多禁忌不可不知，不可不防。

- | | |
|-----------------|--------------------|
| 家居装修设计的禁忌 / 57 | 使用不锈钢厨具、食具的禁忌 / 71 |
| 家庭装修布局的禁忌 / 58 | 铁锅忌煮海棠、山里红 / 72 |
| 家庭装修安全禁忌 / 60 | 食用油存放的禁忌 / 72 |
| 改善居住环境的禁忌 / 60 | 使用消毒液的禁忌 / 74 |
| 实木地板铺设禁忌 / 63 | 油锅着火忌用水扑救 / 75 |
| 卫生间地面装修的禁忌 / 64 | 忌在家庭里养殖有毒花木 / 75 |
| 玻璃安装的禁忌 / 65 | 忌在灯光照射下时间过长 / 79 |
| 选择睡床的禁忌 / 67 | 晒被子的禁忌 / 79 |
| 客厅装修布置的禁忌 / 69 | 男西装正确穿着的宜忌 / 80 |
| 鞋柜的禁忌 / 69 | 女西装正确穿着的宜忌 / 81 |
| 忌放一起的物品 / 70 | 商界女性服饰装扮的禁忌 / 81 |
| 冰箱内储存食品的禁忌 / 70 | 矮小女性选衣的禁忌 / 82 |



- 丝绸清洗宜忌 / 83
 丝绸衣物收藏“四忌” / 84
 领带洗熨的禁忌 / 85
 皮靴收藏的禁忌 / 86
 科学使用微波炉的禁忌 / 86
 洗衣机安全使用的禁忌 / 87
 高压锅使用禁忌 / 87
 煤气安全使用的禁忌 / 88
 家用电器使用禁忌 / 88
 使用电热毯禁忌 / 89
 使用空调的禁忌 / 90
 使用电风扇的禁忌 / 90
 驾驶汽车的禁忌 / 91
 开车时操作习惯的禁忌 / 92
 乘飞机前饮食禁忌 / 93
 乘飞机安全禁忌 / 94
 日常消费的禁忌 / 94



三、生活习惯的禁忌 / 97

健康从哪里来？世界卫生组织提出，“人的健康15%取决于遗传，10%取决于社会条件，8%取决于医疗条件，7%取决于自然环境，而60%取决于其生活方式。”也就是说：“健康的钥匙在自己手里。”“最好的医生是自己，最大的敌人也是自己。”专家指出，许多慢性病都是因为生活习惯不好日积月累而形成的。因此，我们要树立科学的生活理念，关注细节，从小事做起，注意生活习惯方面的禁忌，培养良好的生活习惯。

- 生活起居的禁忌 / 99
 生活方式的禁忌 / 100
 可引起男子不育的生活习惯禁忌 / 101
 老年人看电视的禁忌 / 102
 洗澡的禁忌 / 103
 女性穿着习惯的禁忌 / 105
 女性夏季穿衣的禁忌 / 106
 秋天穿衣的禁忌 / 107
 冬季穿衣的禁忌 / 108
 忌在吃饭时看书 / 109
 性生活的禁忌 / 109
 睡觉习惯的禁忌 / 110
 睡前饮食的禁忌 / 111
 睡觉姿势的禁忌 / 112
 有些人忌午睡 / 114
 起床后忌立即叠被 / 114
 忌赤身直接睡凉席 / 114
 午睡时间忌过长 / 115
 忌睡眠过多 / 115
 忌经常熬夜 / 117
 有些人忌做日光浴 / 118
 忌经常光顾歌舞厅 / 119
 刷牙的禁忌 / 120





四、运动锻炼、保健养生的禁忌 /123

生命在于运动。人们早已发现，身体健康受损引起的各种生命障碍，皆因人体与外环境不适应所致。为了保证机体内部与自然界的变化相适应，必须让机体始终处于运动状态中。为了现在的健康，为了将来的幸福，为了减少疾病的发生，为了保持年轻和青春的活力，从容不迫地应付日常生活和工作，千万不要忘记进行科学适宜的运动，养成良好的运动健身习惯。但是，如何进行运动健身，如何才能保障保健养生的效果，其中大有学问——其中最重要的事项之一，就是注意不要触犯某些禁忌。

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 运动锻炼的禁忌 /125 | 青少年合理用脑的禁忌 /137 |
| 切忌为不爱运动找借口 /125 | 忌久听耳机 /137 |
| 不宜在晨雾中锻炼 /126 | 孩子忌长时间看电视 /138 |
| 不宜空腹晨跑 /127 | 健康体检的禁忌 /139 |
| 感冒时不宜参加体育锻炼 /127 | 中年人的养生禁忌 /140 |
| 晨跑后不宜再睡觉 /128 | 老年人的养生禁忌 /141 |
| 游泳的禁忌 /128 | 老人长寿的禁忌 /142 |
| 老年人参加体育运动的禁忌 /130 | 老年人过节的禁忌 /143 |
| 玩棋牌的禁忌 /132 | 冬季进补的禁忌 /144 |
| 夏季保健的禁忌 /134 | 在情绪方面的禁忌 /144 |
| 护发的禁忌 /134 | 保持心理健康的禁忌 /146 |



五、妇女美容、健美、卫生、保健的禁忌 /147

从古至今，女人比男人更加怕衰老，当发现自己脸上第一条皱纹的时候，那种惴惴不安的感觉对每一个女人都是刻骨铭心的。衰老固然不可避免，但是总可以让衰老的脚步放慢些，再慢些。正确地认识和护理皮肤，科学地进行化妆，注意美容和卫生保健方面的诸多禁忌，你就能够使自己变得更健康，更年轻，更富有活力。

- 美容习惯的禁忌 / 149
 化妆和装扮的禁忌 / 150
 科学减肥的禁忌 / 152
 女子健美的禁忌 / 154
 减肥饮食的禁忌 / 155
 中年妇女穿着打扮的禁忌 / 156
 浓妆艳抹的禁忌 / 156
 日常美容的禁忌 / 157
 化妆手段方面的禁忌 / 157
 少女化妆的禁忌 / 158
 修剪鼻毛的禁忌 / 158
 保持身材苗条的禁忌 / 159
 涂抹口红的禁忌 / 160
 使用香水的宜忌 / 160
 欲孕妇女作X线检查的禁忌 / 161
 孕妇用药的禁忌 / 162
 孕妇慎用风油精 / 162
 孕期使用抗生素的禁忌 / 162
 孕妇服用维生素的禁忌 / 163
 孕妇化妆的禁忌 / 163
 孕妇使用化妆品的禁忌 / 164
 孕妇看电视的禁忌 / 164



六、防病治病的禁忌 / 167

前世界卫生组织总干事中岛宏博士指出：“只要采取预防措施，就能减少一半的死亡。”“许多人不是死于疾病，而是死于无知。”人生许多的不幸和悲哀多数都是源自于无知与疏忽，无知就是你该知道的不知道，疏忽就是你该注意的而没有注意，这就非常非常不值得。疏忽所造成的伤害远远大过无知，尤其是在防病治病方面，如果不注意某些禁忌，其后果常常是非常严重的。

- 用药习惯的禁忌 / 169
 切忌有病不吃药 / 171
 科学用药的禁忌 / 172
 服药方法的宜忌 / 174
 慢性病人切忌习惯用药 / 174
 吃退烧药的禁忌 / 175
 中西药合用的禁忌 / 176
 服中药需注意必要的忌口 / 177
 服西药的禁忌 / 178
 夏季用药的禁忌 / 179
 激素类外用药的禁忌 / 180
 服用人参的禁忌 / 180
 中药汤剂煎法十忌 / 182
 高血压患者的用药禁忌 / 183
 神经衰弱者服用安眠药的禁忌 / 184
 不同的疾病与饮食忌讳 / 185
 病人吃水果的禁忌 / 186
 有些疾病忌多吃糖 / 187
 腹泻病人的饮食禁忌 / 189
 贫血患者的饮食禁忌 / 189
 冠心病患者的饮食禁忌 / 189
 糖尿病患者的饮食禁忌 / 190



预防胆石症的饮食习惯禁忌 / 191

溃疡病患者的饮食禁忌 / 192

慢性胃病患者的禁忌 / 193

心血管病人的保健禁忌 / 193

哪些病人忌乘飞机 / 194



七、日常交往和交流的禁忌 / 197

做人的学问是永远的难题。人际之间的种种微妙关系，特别是亲戚、朋友之间，法律往往是鞭长莫及、无能为力的，在一定程度上是由禁忌来限制、调节的。聪明的人之所以能够赢得人心，善于营造融洽的交往气氛，就是因为他们懂得为人处世的禁忌，以约束自己、尊重别人为准则，知道什么不该做，什么不该说。

与人愉快交往的禁忌 / 199

与人交往切忌陷入误区 / 202

与朋友交往时容易犯的错误 / 204

男人禁忌的话题 / 207

威胁美满婚姻的性格禁忌 / 208

关系不协调的夫妻常犯的禁忌 / 209

有害于家庭的行为禁忌 / 212

夫妻间说话方式方法的禁忌 / 213

讨论家事的禁忌 / 214

老小相处四忌 / 215

亲戚交往的禁忌 / 217

邻里交往的禁忌 / 218

老乡交往的禁忌 / 219

异性交往的禁忌 / 219

进行有效沟通的禁忌 / 222

交谈的一般禁忌 / 223

交谈中的习惯禁忌 / 224

听人说话的禁忌 / 226

问话的禁忌 / 227

讨论中对话的禁忌 / 228

批评别人要注意的禁忌 / 230

握手的禁忌 / 231

接电话的禁忌 / 233

打电话的禁忌 / 234

约会的禁忌 / 235

拜访的禁忌 / 236

串门告辞的禁忌 / 237

参加宴会的礼仪禁忌 / 238

宴席上说话的禁忌 / 239

为别人选择礼物的禁忌 / 241

送礼物时的禁忌 / 243

向外国人送花的禁忌 / 243

通信的禁忌 / 244



八、职场和追求成功的禁忌 /247

从某种程度上说，职场是一个暗礁密布、陷阱多多的地方。如何得体地说话，顺利地办事，如何在专业技能和个人行为之间寻求平衡，如何处理好各种微妙复杂的人际关系，赢得上司的青睐和同事的赞同，是我们每个人都需要认真思考的问题。有一些和工作相关的规则可能会改变，但还有一些禁忌在任何时候都应小心遵守，不可触犯。

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 求职面试着装的禁忌 /249 | 办公室的说话禁忌 /268 |
| 面试中忌讳的动作 /250 | 办公室女性的处世禁忌 /269 |
| 面试中应对的忌讳 /251 | 身为企业管理者的禁忌 /271 |
| 职场中表现的禁忌 /257 | 对待员工的禁忌 /273 |
| 追求晋升的禁忌 /259 | 关心下属的禁忌 /275 |
| 职场中人在想法方面的禁忌 /261 | 避免决策中的禁忌 /277 |
| 影响晋升的习惯禁忌 /262 | 追求创新的禁忌 /280 |
| 职场的礼仪禁忌 /264 | 追求个性的禁忌 /283 |
| 在职场中称呼的禁忌 /265 | 追求成功的禁忌 /285 |
| 使用名片的禁忌 /267 | 利用时间的禁忌 /286 |
| 和同事初次交往的禁忌 /267 | |

一、日常饮食和营养的禁忌



营养是健康的物质基础，是身体生长发育和智力发展的重要“建筑材料”。合理的营养贵在全面、平衡、适量。也就是说，每日由食物摄入营养物质要适度，既不能缺乏，也不能过度。缺少则不能满足机体生理活动的需要，严重时可引起机体生理机能的改变和生化活动异常，甚至发生机体形态结构的异常，影响人体健康；过也会引起机体异常改变，或体内积聚过多，或干扰其他营养物质的利用，使代谢异常，有时甚至可产生中毒现象，而这对人体的危害也绝不能低估。充分地认识饮食的禁忌，才能在享用美食的同时趋利避害，达到维护健康的目的。

禁忌 不吃早餐是健康的大忌

我国有句俗话：“一日三餐，一顿不吃饿得慌。”可见少吃一顿是不行的。西欧也有句俗话：“早餐是国王，午餐是王子，晚餐是贫民。”它说明早餐更为重要。可是现在不吃早餐的现象越来越严重，这对人体的营养和健康会有很大的害处，对中小学生的不良影响更是不可估量。早饭不可不吃。据调查，目前大、中、小学生中不吃早饭者占1/4以上，这是因为晚上功课多，电视节目晚，睡得晚起得也晚，所以不吃早餐成了常规，这对青少年学生来说是十分有害的，因为青少年一天的活动以脑力劳动为主，脑细胞需要大量的氧和糖。人的大脑重量不到体重的1/40，但耗氧量却占全身耗氧量的1/4，脑细胞需要的能量也特别多，而且大脑只能利用血糖来供能。一般情况下，人到了早晨，血糖较低，没有早餐的补充，就只能动用肝糖元或肌糖元。这时，人容易疲乏思睡，呵欠不停，无精打采，精力不集中，记忆力低下，如果脑细胞经常处于这种低血糖水平工作状态，将受到不可挽回的损伤。

年轻女性因为上班，起床又晚，往往来不及弄早餐。有些则是基于爱美怕胖，而干脆不吃早餐。医学专家指出，为了美丽而不吃早餐，结果可能适得其反。因为，不吃早餐不但伤肠胃，而且容易“显老”，从医学观点来看，不吃早餐，会使皮肤变得干燥，易皱，提早老化，而且早餐与前一天晚餐时间相距太长，胃壁很容易受腐蚀，会造成溃疡。想减肥的女性，宁可选择不吃中餐，早餐绝对省不得。

你知道相扑运动员为什么都很胖吗？原来他们一早起来就练功，练功结束后才开始吃早饭，实际已接近午餐时间。如此长期形成一天两餐，吃饭次数减少，空腹时间变长，每餐的饭量自然增多，处于饥饿状态的胃肠的消化吸收能力必然提高，吃进去的食物几乎全被吸收利用。相扑运动员就是利用这种方法来使自己的体重增加，如果有人想用不吃早饭的办法减



肥，那将适得其反。

另据有关医学杂志介绍，空腹过久，胆汁中的成分就会发生变化，胆酸含量较少，胆固醇的含量不变，从而形成相对性高胆固醇胆汁。胆固醇过高就容易在胆囊中沉积起来，形成结石的核心物质而导致结石。早晨起床后因忙于工作、学习，早餐马虎了事，甚至养成不吃早饭的习惯，长期这样易患胆结石。因此，奉劝那些经常不吃早餐的人，为了身体健康，还是应该改变一下自己的饮食习惯。

禁忌 早餐忌干食

清晨，人的胃肠道功能尚未由夜间的抑制状态恢复到兴奋状态，消化功能弱，食欲也不好。此时只吃一些缺乏水分的干燥食物，肯定吃不多，也不容易消化。同时，人们通过一夜睡眠，机体消耗了不少水分，已经处于相对脱水状态，应当及时补充一定量的水分。因此早晨起来以后，一定要多吃点富含水分的食物和饮料，以弥补体内的缺水状况。

早晨多吃一些含有水分的饮食，还能增加热量，扩充血管壁，补充血液量，加快血液循环，使机体的新陈代谢迅速恢复旺盛的状态。

禁忌 白领吃午餐的四大禁忌

俗话说：“早吃好，午吃饱，晚吃少。”可对上班族来说，午餐怎一个“饱”字了得！不仅要补充大半天消耗的能量，还要保证下午的工作精力和效率。而且午餐和身体健康息息相关，你不重视它，它就很可能给你找“病”，而且多数都是慢性病。

很多白领的午餐吃得很不健康，有着种种的坏习惯，如果长期以往将会有损身体。为了确保健康，在午餐时应注意以下禁忌：

(1) 忌求速度。

白领中午休息时间很短，最少的只有半个小时。就这一点时间，许多人还没有充分地利用起来，宁可缩短吃饭时间打牌、聊天。

(2) 忌因减肥少食。

不知道从何时起，无论男人女人都开始注意减肥，但又没有专门的营养师提供采取节食的方法，长此以往使胃长期得不到运动，造成功能退化，这对男性危害尤为严重，因为男性每天要比女性消耗更多能量。

(3) 忌营养搭配不当。

白领饮食最大的问题还是来自营养方面的。目前的快餐食品以煎炸食品为多，品种少，营养不全面。盒饭虽然品种较多，但是烹制方法不科学，而且许多摊主为了节约成本，不会提供最新鲜、时令的荤素菜。

(4) 忌饮食不规律。

白领的午餐问题还表现在饮食不规律上。白领工作比较忙，午餐时间不固定，没事的时候早一点吃，有事的时候拖到下午，甚至不吃。这是导致胃病的主要原因。

晚餐四忌

在实践中，有人总结出“晚餐四忌”：

(1) 晚餐戒过迟。如果过迟，饭后不久即上床睡觉，不但会因胃肠的紧张蠕动而难以入睡，而且容易做梦，睡眠质量不好，影响大脑休息。

(2) 晚餐戒暴食。晚餐过量，加上吃饭速度过快，会使胃机械性地胀大，容易导致打嗝、消化不良、胃痛等现象。患有胃病和十二指肠溃疡的人，晚餐过量，还可能引起胃穿孔出血，甚至会危及生命。

(3) 晚餐戒厚味。晚餐贪食鱼、肉、蛋等厚味食品，在饭后活动量减少和血流速度放慢的情况下，胰岛素能使血脂转化为脂肪，积存在皮下、心膜及血管壁上，久而久之，会使人逐渐肥胖起来，容易导致心血管系统疾病。患有高血压、冠心病和肥胖症的人，晚餐就更不能吃过多的荤食，



而应以清淡食物为主。

(4) 晚餐戒饮大量酒。酒的主要成分是酒精，适量饮酒后能加速血液循环，过量则使人兴奋，影响睡眠。经常晚餐过量饮酒，还会使血糖水平下降，引起“神经性低血糖症”。

禁忌 饭后七忌

(1) 饭后不要急于吸烟。因为饭后胃肠蠕动加快，血液循环加快，这时吸烟对健康极为不利。

(2) 不要马上吃水果。饭后马上吃水果很容易被堵塞在胃中，以致胀气、便秘。

(3) 不宜立即喝茶。因为茶叶中的大量单宁酸能使食物中的蛋白质变成不易消化的凝固物质。

(4) 有些人吃饭过量，感到肚皮不适，便把裤带放松，这样会使腹腔内压下降，出现胃下垂。

(5) 最忌讳饭后洗澡。这时候洗澡，四肢体表的血流量会增加，胃肠道的血流量相应减少，影响消化功能。

(6) 饭后立即“百步走”，会因运动量增加，影响消化道对营养物质的消化吸收，应休息片刻再散步。

(7) 不宜立刻睡觉。饭后立刻睡觉，会引起滞食，从而诱发胃病。

禁忌 忌多吃糖

专家们认为嗜糖比嗜烟更可怕。随着物质生活的丰富和提高，膳食中额外摄取高糖的情况（特别是白糖）在我国已相当普遍，特别是幼儿和儿童更为严重。

美、英、日等国科学家的研究表明，各国人口死亡率曲线与该国的糖