

十万个不要

养生保健篇



十 万个不要 养生保健篇

农村读物出版社

主编 漆 浩
编著 漆 浩 张鸿泰 张 素
 鄂继红 刘国正 郭长青
 李向东 周 荣 刘 硕
 晓 华 晓 宜 于 健

十万个不要
养 生 保 健 篇
责任编辑 任 鹤

*

农村读物出版社 出版
山东肥城印刷厂 印刷
各地新华书店 经销

*

787×1092毫米 1/32/0.625 印张 239 千字
1991年6月第1版 1991年6月第1次印刷
印数:1—53400册
ISBN 7—5048—1593—4/R·25
定价:平装 4.30元 精装 7.50元

出版者的话

不要四面出击。

——毛泽东

损着别人的牙眼，却反对报复，主张宽容的人，不要与他接触。

——鲁迅

如果是这样，你不要悲哀。——歌曲《血染的风采》

请旅客注意，不要坐过站。——列车播音员

上述的话，有的出自叱咤风云、运筹帷幄的政治家、军事家，有的出自智慧深邃，想象非凡的思想家、理论家，有的出自别具匠心、巧夺天工的文学家、艺术家，有的出自平凡工作岗位上的普通劳动者。诚然，“不要”这两个字，在不同的时间、地点，出自不同人之口，可能有不同的涵义，但是，从上述的引言中，我们可以看出，“不要”对于我们的生活是多么的重要。如果说，谁能离开“不要”而生活，那么，生活也就会“不要”此人了。

亲爱的朋友，您还记得《十万个为什么》、《十万个怎么办》等丛书吗？那些书送给您的是一串串金钥匙、一条条五彩路，而我们这套丛书里所讲的，则是生活的十字路口的“红灯”、社会竞争中的“黄牌”，什么是不能去做、不该去做的事。这样的“红灯”、“黄牌”与“金钥匙”、“五彩路”同样重要。这部书，涉及到生活的方方面面，从事业、成才、进取、立志，到人际间的交往、社会规范道德；从情操陶冶、爱好情趣到衣食住行、文化娱乐；从养生长寿、卫生保健到体育锻炼；从恋爱婚姻到家庭中的种种琐事……，总之，凡是“不要”去做的，本书几乎全部囊括。

曾有一个时期，“禁区”这个词，几乎成了贬义词。其实，生

活中还是有不少禁区的。我们反对的是错误地设立的禁区。如今，我们站在科学的角度去透视禁区，是符合当今加速改革开放、进行社会主义现代化建设的时代潮流的。事实上，一个国家，一个民族，越是进步、开放、文明，越是向现代化发展，它的“禁忌”就越多——乡间小路，可以不设“红灯”；小朋友在院子里踢球，可以不设警告“黄牌”，可是现代化都市、国际比赛，没有“红灯”、“黄牌”就不行了。

从禁忌角度去指点人生，施教传德，也是我们民族的优良传统。我国古代思想家们，尤其擅长用“开红灯”、“亮黄牌”的方式去阐述人生哲理。孔夫子十分强调“你不要给别人什么”，如“己所不欲，勿施于人”即是。孟夫子在谈“大丈夫”的道德规范时，十分注重大丈夫不应该有的行为，如“富贵不能淫，威武不能屈，贫贱不能移，此之为大丈夫”即是。

从禁忌角度去考虑问题，也符合我们中国人的思维方式和习惯。如，母亲常常告诫孩子：“上街不要乱跑。”“不要和小朋友打架。”妻子常常劝诫丈夫：“不要再抽烟了。”……

亲爱的朋友，我们有些人在生活中栽了跟头，失败了，倒霉了，碰壁了，不是由于不知道“应该”做什么，而是由于不知道“不要”做什么，以致闯入了生活禁区，遗憾终身。然而，现在的出版物，大都是去指导人们“应该”去做什么，很少有专门谈“不应该”、“不要”去做什么的。我们农村读物出版社竭诚奉献给广大读者一套《十万个不要》丛书，就是希望大家能在生活中少走些弯路，少碰些钉子，少闯一些“禁区”，在人生道路上顺利地前进！

农村读物出版社

1991.6

目 录

一、衣食中的不要	(1)
1. 老年人不要穿平底鞋	(1)
2. 老年人不要长期穿运动鞋	(1)
3. 老年人穿鞋不要过紧过硬	(2)
4. 老年人冬天不要穿单鞋	(2)
5. 不要将领带系得过紧	(2)
6. 老年人饮食十不要	(2)
7. 中老年人不要贪食高蛋白食物	(4)
8. 不要用哪些方法加工蔬菜	(4)
9. 中老年人营养不要过剩	(6)
10. 老年人不要饮食过饱	(6)
11. 晚餐不要过饱	(7)
12. 不要偏食五味食物	(7)
13. 不要相信下列忌口	(8)
14. 不要大量食用酸菜	(8)
15. 哪些食物不要一起食用	(9)
16. 萝卜与桔子不要同食	(9)
17. 红白萝卜不要合煮	(10)
18. 鱼虾水果不要一起吃	(10)
19. 不要用榨过桐油的磨槽榨食用油	(10)
20. 不要吃反复用过的炸油	(11)
21. 不要过多食用鱼油	(11)
22. 中老年人不要长期食植物油	(12)
23. 不要常服鱼肝油	(12)
24. 不要长期食用天然香料	(13)
25. 哪些人不要喝鸡汤	(14)
26. 不要过多摄入铝	(15)

27. 不要吃苹果核仁	(16)
28. 不要多吃水果罐头	(16)
29. 不要以水果代替蔬菜	(17)
30. 吃葡萄干后不要忘记刷牙	(17)
31. 不要食用烂姜	(17)
32. 不要吃霉变甘蔗	(18)
33. 不要食用变质银耳	(18)
34. 不要吃青皮土豆	(19)
35. 不要忽视无腐败气味食品	(19)
36. 不要扔掉花生衣	(20)
37. 不要空腹吃柿子	(20)
38. 不要空腹吃西红柿	(21)
39. 生西红柿不要多吃	(21)
40. 不要生炒动物内脏	(21)
41. 不要吃烧煮过度的肉食	(21)
42. 鸡鸭兔哪些部位不要食用	(22)
43. 不要多吃羊肉串	(23)
44. 不要反复冷冻鱼和肉	(23)
45. 不要吃死鳝鱼	(23)
46. 不要过食咸鱼	(24)
47. 不要吃未煮熟的狗肉	(24)
48. 不要生食贝类	(24)
49. 不要抛掉肉骨	(25)
50. 中老年人不要多吃糖	(25)
51. 不要乱食菌类植物	(26)
52. 不要常吃方便面	(26)
53. 不要用开水泡饭吃	(27)
54. 口腔不要忽冷忽热	(27)
55. 不要用报纸包装食物	(27)
56. 不要使用有铜锈的餐具	(28)
57. 不要使用有铁锈的餐具	(28)

58. 使用陶瓷餐具不要忽视防毒	(28)
二、睡卧中的不要	(30)
59. 老年人睡好的不要	(30)
60. 老年人不要忽视睡眠姿势	(31)
61. 睡眠时间不要过长	(31)
62. 不要开灯睡觉	(31)
63. 不要枕头太高	(32)
64. 睡前不要说话	(32)
65. 睡前不要进食	(32)
66. 睡时不要想事	(33)
67. 睡时不要张口	(33)
68. 打鼾者不要饮酒吃安定	(33)
69. 睡时不要面对火炉	(34)
70. 睡处不要当风	(34)
71. 饭后不要马上睡觉	(34)
72. 不要长期忽视午睡	(35)
73. 老年人不要睡弹簧床	(35)
74. 不要包封阳台	(36)
75. 冬天不要紧闭门窗	(36)
76. 不要忽视蚊香污染	(37)
77. 八十不留餐,七十不留宿	(37)
78. 胆石症病人不要左侧睡	(38)
79. 冠心病病人不要夜间下床	(38)
80. 中年夫妇房事中的不要	(39)
81. 老年夫妇房事中的不要	(40)
82. 冠心病病人房事中的不要	(41)
83. 糖尿病人房事中的不要	(42)
84. 肝炎病人房事中的不要	(43)
三、食疗中的不要	(45)
85. 哪些病人不要吃哪些水果	(45)
86. 哪些病人不要吃哪些食物	(45)

87. 痛风病人不要吃高嘌呤蛋白质食物	(46)
88. 痛风病人不要吃黄豆	(46)
89. 感冒初期不要吃西瓜	(47)
90. 癌症病人不要多吃糖	(47)
91. 心脏病人不要吃菜籽油	(48)
92. 甲亢病人不要吃含碘食物	(48)
93. 肝炎病人不要吃太多的糖	(49)
94. 肝炎病人饮食中的不要	(49)
95. 肾结石患者不要晚间喝牛奶	(50)
96. 心血管病人不要喝咖啡	(51)
97. 关节炎病人不要吃肥肉	(51)
98. 关节炎病人不要吃海味	(51)
99. 缺铁性贫血病人不要饮茶	(52)
100. 肺病患者不要饱食	(52)
101. 阴虚阳亢者不要食辛辣物	(52)
102. 脾胃病人不要吃鱼	(53)
103. 胃病患者不要多吃洋葱	(53)
104. 无症状澳抗携带者不要喝酒	(53)
105. 糖尿病人饮食中的不要	(55)
106. 冠心病不要饱餐	(56)
107. 冠心病饮食中的不要	(56)
108. 溃疡病人饮食中的不要	(57)
109. 肝硬化病人饮食中的不要	(58)
110. 胆囊炎、胆结石病人饮食中的不要	(59)
111. 高血压病人饮食中的不要	(60)
112. 胰腺炎病人饮食中的不要	(61)
113. 肾炎病人饮食中的不要	(62)
114. 胸痹病人饮食中的不要	(64)
115. 心悸病人饮食中的不要	(65)
116. 哮喘病人饮食中的不要	(66)

四、锻炼中的不要

(67)

117. 老年人看电视的不要	(67)
118. 老年人不要过分安静	(68)
119. 老年人大便时不要用力	(69)
120. 不要强忍大便	(69)
121. 老年人不要在硬路上锻炼	(69)
122. 哪些人不要从事健身跑运动	(70)
123. 不要起床后立即跑步	(70)
124. 肝炎愈后病人1年内不要剧烈活动	(71)
125. 不要空腹或饱腹后游泳	(71)
126. 高血压病人不要长时间静止站立	(71)
127. 高血压病人锻炼时脉搏每分钟不要超过110次	(72)
128. 糖尿病人不要忽视心血管机能检查	(72)
129. 冠心病病人不要冷水浴	(72)
130. 高血压病人不要冷水浴	(73)
131. 肾阴虚者不要冷水浴	(73)
132. 大脑疲劳不要用冷水浇头	(74)
133. 老年人不要屏气使劲用力	(74)
134. 不要忘记男子更需要减肥	(75)
135. 重冠心病病人不要坐飞机	(75)
136. 洗澡时不要使劲揉搓	(75)
137. 老人旅游中的不要	(76)
138. 糖尿病人慢跑四不要	(76)
139. 老年人饭后不要百步走	(77)
140. 不要盲目饥饿减肥	(77)
141. 不要让肌肉挨饿	(78)
142. 老人行走中的不要	(78)
143. 老年人不要参加的运动	(79)
144. 雾天不要在户外锻炼	(80)
145. 运动后不要马上洗热水澡	(80)
146. 运动后不要急停	(81)
147. 剧烈运动后不要饮啤酒	(82)

148. 不要忽视麻将综合症	(82)
149. 不要忽视日常体姿	(83)
150. 跑步时不要只用鼻呼吸	(84)
151. 不要跑步减肥	(84)
152. 不要看通宵电影	(85)
153. 不要久坐不动	(86)
154. 不要去坑塘中游泳	(86)
155. 内脏出血时不要练气功	(87)
156. 过饥过饱不要练气功	(87)
157. 情绪激动时不要练功	(87)
158. 发热时不要体疗	(88)
159. 冠心病病人不要在上午活动	(88)
160. 老年人锻炼不要变换头部位置	(89)

五、面部保养中的不要

161. 点眼药时的不要	(90)
162. 超过 40 岁的人不要戴变色镜	(91)
163. 不要挤压麦粒肿	(91)
164. 鼻毛不要拔剪	(91)
165. 点鼻药时的不要	(92)
166. 不要忽视老人鼻出血	(92)
167. 刷牙不要少于 5 分钟	(93)
168. 中老年人不要横向刷牙	(93)
169. 不要忽视牙釉质保护	(94)
170. 不要在口腔里留有牙垢	(94)
171. 不要刷牙缝	(95)
172. 哪些病人不要轻易拔牙	(95)
173. 拔牙后的不要	(96)
174. 不要忽视保护假牙	(96)
175. 缺牙快镶不要拖延	(97)
176. 戴假牙人不要忽视托牙口炎	(98)
177. 一耳聋的老年人不要配戴助听器	(99)

178. 老年人不要擅自挖耳	(99)
179. 耳痒不要去抓挠	(100)
180. 不要搔抓脸部色素痣	(100)
六、防治疾病中的不要	(102)
181. 老年妇女不要忘记绝经后取环	(102)
182. 老年人夏天不要忽视喝水	(102)
183. 老年病人不要用浴罩洗澡	(103)
184. 老年妇女不要忽视预防阴道炎症	(103)
185. 心肌梗塞病人不要忽视气候变化	(104)
186. 糖尿病人不要过多卧床	(104)
187. 老年人不要忽视防止退休综合症	(105)
188. 老年人每天散步不要少于 40 分钟	(105)
189. 不要忽视危险年龄	(106)
190. 不要忽视预防癌症	(106)
191. 痔疮病人的不要	(107)
192. 老年人不要忽视预防滑囊炎	(107)
193. 不要忽视老年人的便秘	(108)
194. 不要忽视心脏病者过冬的保健	(109)
195. 不要忽视老年性子宫脱垂	(110)
196. 齐白石养生七不要	(110)
197. 伊斯兰六不要长寿法	(111)
198. 孔子长寿三不要	(111)
199. 不要忽视精神老化	(112)
200. 不要忽视老年人的孤独感	(113)
201. 老年人不要沉溺于往事回忆	(113)
202. 中老年人长寿十不要	(114)
203. 老年人冬春不要缺水	(115)
204. 老人不要忽视预防高血压病症	(115)
205. 老人养生不要伤感	(116)
206. 心脏病病人不要清晨缺水	(117)
207. 不要忽视防治老年性青光眼	(117)

208. 老年人不要忽视腹泻病	(118)
209. 长期卧床不要忘记防褥疮	(118)
210. 老年人不要忽视体位性低血压的预防	(119)
211. 老年人不要忽视防止排尿性低血压	(119)
212. 不要让骨折病人站立或坐起	(120)
213. 前列腺增生症患者五不要	(120)
214. 不要忽视肛门保健	(121)
215. 不要久视、久卧、久坐、久立、久行	(121)
216. 家庭有肝炎病人的不要	(122)
217. 不要担心烟有癌性	(122)
218. 贴膏药时的不要	(123)
219. 注射后不要按摩针点	(123)
220. 拔火罐六不要	(124)
221. 理疗热敷时间不要过长	(124)
222. 老年中风病人不要激动	(124)
223. 佩戴起搏器的病人不要接触电热仪器	(125)
224. 不要把心肌梗塞错当做胃痛	(125)
225. 癌症病人不要过分忌口	(126)
226. 饥饿、疲劳、精神过度紧张时不要针刺	(126)
227. 过于瘦削者不要针灸	(126)
228. 心脏病人最好不要电针	(127)
229. 肿瘤病人放疗中的不要	(127)
230. 冠心病病人外出不要忘记带病卡	(128)
231. 哪些中老年人不要吃月饼	(128)
232. 老年人日摄取钙不要少于 0.8 克	(129)
233. 中老年人保护肾脏不要忘记喝水	(129)
234. 老年人不要忽视突然减视	(130)
235. 老年人不要忽视中风症先兆	(131)
236. 不要忽视胸痛	(131)
237. 老年人不要忽视杵状指	(132)
238. 不要忽视痰中带血	(132)

239. 不要忽视呕吐咖啡样物	(132)
240. 老年妇女不要忽视绝经后出血	(133)
241. 不要忽视甘油三酯测定值	(133)
242. 不要忽视血糖测定值	(134)
243. 不要忽视胆固醇测定值	(135)
244. 不要忽视磷酸测定值	(136)
245. 老年人夜尿量不要超过 500 毫升	(136)
246. 饭餐前的不要	(137)
247. 老年人体重不要超过标准重量的 85%	(137)
248. 老年妇女不要忽视白带增多	(138)
249. 测体温时的不要	(139)
250. 留尿送检中的不要	(139)
251. 更年期不要滥服药物	(139)
252. 不要认为腰椎穿刺对身体有害	(140)
253. 不要忽视老年早期痴呆症	(140)
254. 中老年人不要忽视隐性疾病	(141)
255. 老年人体温不要低于 36.66℃	(141)
256. 老年人不要忽视突然的性欲亢进	(142)
257. 不要忽视早期睾丸肿瘤	(142)
258. 不要忽视心肌梗塞前兆	(143)
259. 不要忽视老年人肩臂痛	(143)
260. 不要认为外阴发白都是外阴白斑	(144)
261. 不要担心皮肤的白色小点就是白癜风	(145)
七、服用中药的不要	(146)
262. 服用中药不要忽视的几点	(146)
263. 不同性中药使用的不要	(147)
264. 哪些中药不要配伍	(150)
265. 煎药不要忘记包煎	(150)
266. 哪些中药与食物不要同时服用	(151)
267. 煎煮麻黄不要忘记去沫	(151)
268. 煎药不要忘记把虫头足去掉	(151)

269. 煎药不要忘记后下花类药	(152)
270. 体弱者不要单用发汗治疗感冒	(152)
271. 体虚多汗者不要用麻黄	(152)
272. 阴虚火旺者不要服淫羊藿	(153)
273. 湿热不要服巴戟天	(153)
274. 老人患病不要乱补	(153)
275. 阳气内盛不要服用桂枝	(154)
276. 服用细辛用量不要超过 5 克	(155)
277. 不要头痛就使用川芎	(155)
278. 不要滥用丹参	(156)
279. 阴虚血亏者不要用桃仁	(156)
280. 不要滥用红花	(157)
281. 哪些情况不要用牛膝	(157)
282. 体弱真气虚者不要用三棱	(158)
283. 气血不足者不要用莪术	(158)
284. 腔腹胀满者不要用熟地黄	(158)
285. 哪些药不要与何首乌同用	(159)
286. 湿阻中满大便溏泄者不要用当归	(159)
287. 阳衰虚寒者不要用白芍	(160)
288. 腹胀腹满者不要服用阿胶	(160)
289. 湿阻中焦停饮痰火者不要服龙眼	(161)
290. 脾胃虚寒食少便溏者不要服天冬	(161)
291. 风寒感冒不要服麦冬	(162)
292. 风寒咳嗽不要服沙参	(162)
293. 中寒下陷不要服百合	(163)
294. 阴虚胃弱不要服鳖甲	(163)
295. 脾胃命门虚寒者不要服龟板	(163)
296. 不要过量生食银杏	(164)
297. 不要把苦杏仁当甜杏仁	(165)
298. 哪些人不要服鹿茸	(166)
299. 哪些人不要用仙茅	(166)

300. 不要乱服人参	166)
301. 哪些补气药不要乱用	(167)
302. 不要睡前服人参蜂王浆	(172)
303. 哪些人不要饮人参蜂王浆	(172)
304. 利胆汤使用中的不要	(172)
305. 补阳还伍汤使用中的不要	(173)
306. 牡蛎散使用中的不要	(174)
307. 大黄牡丹皮汤使用中的不要	(174)
308. 瓜蒂散使用中的不要	(175)
309. 四神丸使用的不要	(176)
310. 当归补血汤使用的不要	(177)
311. 小柴胡汤使用的不要	(178)
312. 朱砂安神丸使用的不要	(179)
313. 小青龙汤使用的不要	(180)
314. 失笑散使用的不要	(182)
315. 乌头桂枝汤使用的不要	(182)
316. 大承气汤使用的不要	(182)
317. 十枣汤使用的不要	(183)
318. 舟车丸使用中的不要	(184)
319. 藿香正气散使用的不要	(185)
320. 猪苓汤使用的不要	(186)
321. 驱缘汤使用的不要	(187)
322. 陷胸汤使用的不要	(188)
323. 六神丸使用的不要	(189)
324. 桂枝汤使用的不要	(190)
325. 麻黄汤使用的不要	(192)
326. 银翘散使用的不要	(192)
327. 白虎汤使用的不要	(192)
328. 芍药甘草汤使用的不要	(193)
329. 梔子豉汤使用的不要	(194)
330. 半夏泻心汤使用的不要	(195)

331. 麻杏石甘汤使用的不要	(196)
332. 四逆汤使用的不要	(197)
333. 附子汤使用的不要	(197)
334. 黑锡丹使用的不要	(199)
335. 麦芽与谷芽不要相互代用	(199)
336. 哪些中成药不要与左旋多巴同服	(200)
337. 哪些中成药不要与红霉素同服	(201)
338. 牛黄制剂不要滥用	(201)
339. 使用冠心苏合丸的不要	(202)
340. 咳嗽不要乱服川贝末	(203)
341. 不要迷信传闻的秘方	(204)
342. 不要忽视中药过敏反应	(205)
343. 不要在冰箱里存放中药	(205)
344. 服用中药不要忘记中病即止	(206)
345. 服中药不要加糖	(206)
346. 神曲与建曲不要相互代用	(207)
八、服用西药的不要	(208)
347. 不要忽视烟酒对药效影响	(208)
348. 哪些西药不要同时使用	(209)
349. 不要用茶水服药	(211)
350. 不要干吞药片	(211)
351. 服用哪些药不要吃醋	(212)
352. 注射药不要口服	(212)
353. 胶囊里的药不要倒出来服用	(213)
354. 哪些药不要骤停	(213)
355. 使用新洁尔灭杀菌的不要	(214)
356. 使用漂白粉杀菌的不要	(215)
357. 注射青霉素不要忽视过敏	(215)
358. 脑中风病人不要服用地塞米松	(215)
359. 心脏病病人不要滥用洋地黄	(216)
360. 不要睡前服降压药	(216)