

饮食起居

警醒
诸君

一年365忌

胡晓林 编

中国国际广播出版社



饮食起居一年365忌

胡晓林 编

特约编辑：王书良

*

中国国际广播出版社出版

(北京复兴门外广播电影电视部内)

新华书店总店北京发行所发行 北京印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：14.25 字数：309千

1990年9月第一版 1990年9月第一次印刷

印数：1—13000册

*

ISBN 7-80035-489-9/G·171 定价：6.50元

R16/8

14170

目 录

1忌——握手留隐患·····	(1)
2忌——酒后纵欲·····	(2)
3忌——青年“时髦病”·····	(3)
4忌——在噪音中购物·····	(6)
5忌——盲目减肥·····	(7)
6忌——患上“舞厅病”·····	(8)
7忌——迪斯科舞蹈病·····	(10)
8忌——“电视迷综合症”·····	(11)
9忌——夏季令皮肤过晒·····	(12)
10忌——曝晒致癌·····	(13)
11忌——憋尿·····	(14)
12忌——强忍大便·····	(16)
13忌——口红用过多·····	(16)
14忌——男子汉忽视皮肤保养·····	(18)
15忌——长期使用药效化妆品·····	(18)
16忌——化妆品受病菌污染·····	(20)

17 忌——使用变质化妆品·····	(23)
18 忌——烫发次数过多·····	(25)
19 忌——长期染发·····	(25)
20 忌——“冷烫精”伤害眼睛·····	(26)
21 忌——冷烫精皮炎和脱发症·····	(27)
22 忌——香水、花露水应用四忌·····	(28)
23 忌——高浓度香水损害健康·····	(29)
24 忌——残留洗洁精危害健康·····	(29)
25 忌——雷雨时打电话·····	(31)
26 忌——妇女“自行车病”·····	(32)
27 忌——男性骑车车座过高·····	(32)
28 忌——强打精神读书·····	(34)
29 忌——日日“开夜车”·····	(34)
30 忌——边吃饭边看书·····	(36)
31 忌——练功不选环境·····	(37)
32 忌——晚上锻炼三不宜·····	(38)
33 忌——暑天长跑时过长·····	(39)
34 忌——青春 期健身锻炼四忌·····	(40)
35 忌——深呼吸伤身·····	(42)
36 忌——常用口呼吸·····	(44)
37 忌——随便吐口水·····	(45)
38 忌——蘸唾液翻书、数钱·····	(47)
39 忌——抽烟污染家庭环境·····	(49)
40 忌——居室花过多·····	(51)
41 忌——花卉中毒·····	(51)
42 忌——房间密不通风·····	(52)

43忌——拜访禁忌·····	(56)
44忌——厨用电器使用十忌·····	(57)
45忌——电冰箱储物禁忌·····	(60)
46忌——用水冲洗电冰箱·····	(61)
47忌——电风扇使用禁忌·····	(62)
48忌——“电风扇病”·····	(63)
49忌——缝纫机保养六忌·····	(63)
50忌——“空调病”·····	(64)
51忌——频繁开关日光灯·····	(65)
52忌——电视机使用八忌·····	(66)
53忌——使用液化石油气五禁忌·····	(68)
54忌——“电热毯病”·····	(68)
55忌——电热毯使用禁忌·····	(69)
56忌——热水袋使用禁忌·····	(70)
57忌——家用电器摆设大忌·····	(71)
58忌——洗衣机引起缺奶症·····	(72)
59忌——耳塞机综合症·····	(73)
60忌——家用电器“噪音病”·····	(74)
61忌——干裂脚者穿棉、毛袜子·····	(75)
62忌——穿晴纶内衣·····	(76)
63忌——长袜口过紧影响血液循环·····	(76)
64忌——幼儿与体弱者穿仿真丝绸衣服·····	(77)
65忌——“高领晕厥症”·····	(78)
66忌——牛仔裤的危害·····	(79)
67忌——挤足适履·····	(81)
68忌——水洗毛料服装·····	(82)

69忌——丝袜使用禁忌	(83)
70忌——穿化纤内裤得膀胱炎	(84)
71忌——用包装带编织的篮子盛食物	(84)
72忌——用化肥袋存粮	(85)
73忌——用废旧书刊、报纸包装食品	(85)
74忌——用铝锅长时间烧煮	(86)
75忌——用暖水瓶装酸性饮料	(87)
76忌——用电冰箱存放药材	(87)
77忌——抹布不卫生	(88)
78忌——经常挖耳朵	(88)
79忌——用横刷牙刷牙	(89)
80忌——在澡堂内久留	(90)
81忌——洗澡时使劲搓擦	(91)
82忌——冷水浴时间过长	(91)
83忌——刮舌苔	(92)
84忌——拔鼻毛	(93)
85忌——拔胡须	(94)
86忌——忽视牙刷的消毒	(95)
87忌——长期使用一种药物牙膏	(96)
88忌——蓄胡须	(97)
89忌——睡眠不得法	(98)
90忌——严重打鼾的潜在危险	(98)
91忌——疾病在睡眠中发生	(99)
92忌——不宜午睡的人	(101)
93忌——趴坐睡觉	(101)
94忌——开灯睡觉	(102)

95忌——被褥久盖不晒·····	(102)
96忌——“太阳镜综合症”·····	(104)
97忌——开车戴深色墨镜·····	(106)
98忌——戴廉价太阳镜·····	(106)
99忌——发热时戴隐形眼镜·····	(107)
100忌——用伞误伤人·····	(108)
101忌——“喜怒不形于色”·····	(109)
102忌——急性子·····	(112)
103忌——“恐癌症”·····	(113)
104忌——妇女忽视口干·····	(114)
105忌——久坐工作发病·····	(116)
106忌——脑力劳动者的肝、脾曲综合症·····	(120)
107忌——“办公桌职业癌”·····	(121)
108忌——滥用安眠药·····	(121)
109忌——安定诱发青光眼·····	(123)
110忌——误将牙齿拔·····	(124)
111忌——智齿影响健康·····	(125)
112忌——手冻僵了马上烤火·····	(126)
113忌——用冷水浸泡冻伤的肢体·····	(127)
114忌——颠簸摇晃中风病人·····	(127)
115忌——减肥操之过急·····	(128)
116忌——“甲亢”病人生活四忌·····	(129)
117忌——糖尿病患者六忌·····	(130)
118忌——在流行性出血热疫区养猫·····	(131)
119忌——肾炎愈后激烈运动·····	(131)
120忌——青年人忽视“早搏”·····	(132)

121 忌——忽视口味异常·····	(134)
122 忌——补药生灾·····	(135)
123 忌——用拖拉机运送病人不当·····	(137)
124 忌——肝脏病患者起居禁忌·····	(138)
125 忌——肝炎病人的恋、婚、育禁忌·····	(140)
126 忌——下地窖中毒·····	(141)
127 忌——胆石症病人左侧睡·····	(142)
128 忌——老年人就医四忌·····	(142)
129 忌——老人牙齿缺失不及时镶补·····	(144)
130 忌——老年人仰卧睡觉·····	(145)
131 忌——老年人经常用铝或铝合金餐具·····	(146)
132 忌——老年人看电视三忌·····	(147)
133 忌——老年人过度沉缅于往昔·····	(148)
134 忌——老年人旅游疲于奔波·····	(150)
135 忌——老年人暴怒·····	(151)
136 忌——离退休后过闲·····	(152)
137 忌——冲奶粉用酸梅晶作甜味剂·····	(153)
138 忌——蒸煮加热酸奶·····	(153)
139 忌——轻易食用变褐变稠的炼乳·····	(155)
140 忌——食用有沉淀物的牛奶·····	(157)
141 忌——喝小商贩自制的清凉饮料·····	(157)
142 忌——酗酒造成酒精性肝硬变·····	(158)
143 忌——过量饮酒增加致癌的危险·····	(160)
144 忌——喝啤酒过量·····	(162)
145 忌——喝酒御寒·····	(164)
146 忌——睡前饮酒·····	(164)

147 忌——	酒后大量饮茶·····	(165)
148 忌——	不宜饮茶的人饮茶·····	(165)
149 忌——	喝浓茶·····	(168)
150 忌——	饮用霉变的茶叶·····	(169)
151 忌——	咖啡因致癌·····	(169)
152 忌——	咖啡加糖使人疲劳·····	(172)
153 忌——	吃太多的冷饮·····	(172)
154 忌——	渴了才饮水·····	(174)
155 忌——	大量出汗后猛饮·····	(176)
156 忌——	食用豆浆四忌·····	(177)
157 忌——	油条天天作早餐·····	(178)
158 忌——	焦化食品不慎食·····	(179)
159 忌——	在煤气炉上烤食物·····	(181)
160 忌——	常食烟熏食品·····	(181)
161 忌——	食用拉粘丝的馒头·····	(184)
162 忌——	吃有黑斑的番薯·····	(185)
163 忌——	吃霉变的凉粉·····	(186)
164 忌——	将煮熟的银耳汤放置时间过长·····	(187)
165 忌——	食物搭配相克·····	(187)
166 忌——	豆腐、菠菜同煮·····	(189)
167 忌——	忽视饮食中的酸碱平衡·····	(189)
168 忌——	忽视食物纤维·····	(191)
169 忌——	晾晒干菜时曝晒·····	(193)
170 忌——	用冷水浸泡干腌菜·····	(195)
171 忌——	以水果代替蔬菜·····	(195)
172 忌——	生吃水果食果皮·····	(198)

173忌——吃柿过多·····	(199)
174忌——过食荔枝·····	(200)
175忌——吃菠萝过敏·····	(202)
176忌——吃发苦的柑桔·····	(203)
177忌——用热水浸泡鲜猪肉·····	(203)
178忌——食用病死猪肉·····	(204)
179忌——吃腌肉中毒·····	(205)
180忌——食用“豆猪肉”·····	(206)
181忌——食肉感染旋毛虫病·····	(207)
182忌——吃水禽蛋染上沙门氏菌·····	(208)
183忌——吃蟹的忌讳·····	(209)
184忌——吃死鳖与死鲮鱼·····	(211)
185忌——生吃“龙虾”·····	(213)
186忌——海带吃过多·····	(213)
187忌——随意吃有肿物的鸡鸭肉·····	(215)
188忌——食用鸡屁股·····	(216)
189忌——生吃鸡蛋·····	(216)
190忌——食用臭鸡鸭蛋·····	(218)
191忌——红药水染鸡蛋·····	(220)
192忌——食用异味散黄蛋·····	(221)
193忌——生吃酱油·····	(221)
194忌——食盐过多·····	(222)
195忌——吃过烫食物·····	(223)
196忌——过食白糖·····	(224)
197忌——吃糖过多引起脂肪肝·····	(229)
198忌——吃糖过多影响视力·····	(229)

199忌——糖精食用过多·····	(230)
200忌——食用味精过量·····	(232)
201忌——过食酸性食品·····	(232)
202忌——酸性饮料放在铜、锌容器中·····	(234)
203忌——认为罐头食品是“双保险”·····	(235)
204忌——食用出现凸凹现象的罐头·····	(236)
205忌——食用变质油·····	(236)
206忌——大麻油中毒·····	(238)
207忌——长期食用生棉籽油·····	(238)
208忌——长期素食·····	(240)
209忌——儿童饮食七不宜·····	(242)
210忌——儿童不良的饮食习惯·····	(244)
211忌——儿童吃泡泡糖过多·····	(246)
212忌——儿童饮可乐型饮料·····	(247)
213忌——小儿喝啤酒·····	(248)
214忌——儿童吃酸梅粉过多·····	(248)
215忌——儿童吃糖“五忌”·····	(249)
216忌——小儿吃咸鱼·····	(250)
217忌——孩子的“鸡蛋病”·····	(250)
218忌——小儿空腹喝牛奶·····	(252)
219忌——强迫孩子喝光瓶中的奶·····	(252)
220忌——嚼食喂孩子·····	(253)
221忌——零食零吃·····	(254)
222忌——婴幼儿食用动物油过多·····	(255)
223忌——从小染上饮酒习惯·····	(256)
224忌——将罐头视为儿童理想的食品·····	(257)

225忌——小孩子吃菠菜过多·····	(258)
226忌——给小儿吃过多的滋补药·····	(258)
227忌——儿童食用加人参的食品·····	(261)
228忌——随便给孩子吃宝塔糖·····	(262)
229忌——小儿滥用阿斯匹林·····	(262)
230忌——忽视早餐·····	(263)
231忌——早晨光吃干食·····	(266)
232忌——长期空腹过久引起胆结石·····	(266)
233忌——吃饭时大声说笑·····	(267)
234忌——蹲着吃饭影响消化·····	(267)
235忌——用开水泡饭吃·····	(268)
236忌——晚饭吃太晚·····	(268)
237忌——用节食控制体重·····	(269)
238忌——暴饮暴食·····	(269)
239忌——“狼吞虎咽”·····	(271)
240忌——孕妇饮酒危害胎儿·····	(272)
241忌——孕、产妇抽烟喝茶·····	(274)
242忌——孕妇饮用可乐型饮料·····	(274)
243忌——孕妇服安定·····	(276)
244忌——带节育环的妇女忽略补充蛋白质和铁·····	(276)
245忌——用锡壶盛酒·····	(277)
246忌——中年人的不良饮食习惯·····	(279)
247忌——膏粱肥甘致癌·····	(282)
248忌——饮食单调生龋齿·····	(283)
249忌——老年人偏食·····	(283)
250忌——老年人随意饮食·····	(284)

251 忌——老年人过食·····	(287)
252 忌——老年人偏食植物油·····	(289)
253 忌——服西药六忌·····	(291)
254 忌——吃变质药物·····	(292)
255 忌——服药引起的营养缺乏症·····	(293)
256 忌——服药同时饮酒·····	(295)
257 忌——药品用牛奶送服·····	(296)
258 忌——服药不用水送·····	(297)
259 忌——吃药喝茶·····	(297)
260 忌——服用中药欠慎重·····	(298)
261 忌——中药汤剂过夜·····	(299)
262 忌——服用煎“糊”了的中药·····	(299)
263 忌——滥用人参·····	(300)
264 忌——七月食生蜜·····	(302)
265 忌——滥用维生素C·····	(303)
266 忌——Vc嚼碎吃·····	(305)
267 忌——维生素摄入过量·····	(306)
268 忌——过量服用维生素B ₆ ·····	(307)
269 忌——补铁造成急性铁中毒·····	(308)
270 忌——主食中缺乏硫胺素营养·····	(309)
271 忌——滥用镇咳药·····	(310)
272 忌——喉片当糖块吃·····	(311)
273 忌——服用阿斯匹林八不宜·····	(311)
274 忌——吃四环素时喝牛奶和吃豆腐·····	(312)
275 忌——胰酶片咬碎服·····	(313)
276 忌——不宜与安定同用的药物·····	(313)

277 忌——	近视的人甜食过多·····	(314)
278 忌——	预防龋齿忽略饮食营养·····	(314)
279 忌——	胃溃疡病人喝汽水过多·····	(316)
280 忌——	胃炎发作时喝浓茶、咖啡、烈酒·····	(317)
281 忌——	胃病患者吃辣椒·····	(317)
282 忌——	患胆道疾病食高脂食物·····	(319)
283 忌——	肝病患者的饮食禁忌·····	(320)
284 忌——	肝脏病人饮酒·····	(321)
285 忌——	慢性气管炎的饮食禁忌·····	(323)
286 忌——	不宜喝牛奶的人喝奶·····	(325)
287 忌——	老年高血压病患者饮食三忌·····	(327)
288 忌——	糖尿病人食用蜂蜜·····	(328)
289 忌——	肾炎病人食用盐·····	(330)
290 忌——	尿路结石患者食菠菜·····	(330)
291 忌——	自身免疫病患者食“发物”·····	(331)
292 忌——	痔疮患者饮食不合理·····	(334)
293 忌——	新婚匆匆·····	(335)
294 忌——	夫妻十错·····	(337)
295 忌——	夫妻感情沟通的五大障碍·····	(340)
296 忌——	忽视婚姻危险期·····	(344)
297 忌——	夫妻间互相隐瞒·····	(346)
298 忌——	夫妻互相嫌猜·····	(348)
299 忌——	陷入夫妻争吵的恶性循环·····	(349)
300 忌——	忽视妻子的难言之隐·····	(352)
301 忌——	夫妻之间总想“改造”对方·····	(355)
302 忌——	人为造一道“醋意之墙”·····	(358)

303 忌—— 婚姻中的离心力·····	(361)
304 忌—— 忽视婚外恋形成的三个因素·····	(364)
305 忌—— 女性婚后患忧郁症·····	(368)
306 忌—— 情绪恶劣减寿命·····	(370)
307 忌—— 旅行途中受孕·····	(371)
308 忌—— 男子不育者六忌·····	(372)
309 忌—— 纵欲损长寿·····	(374)
310 忌—— 外出洗澡染性病·····	(375)
311 忌—— 洗浴染上滴虫病·····	(375)
312 忌—— 更年期妇女忽视避孕·····	(377)
313 忌—— 部分人口服避孕药影响健康·····	(378)
314 忌—— 糖尿病妇女使用节育环避孕·····	(378)
315 忌—— 反复人工流产·····	(380)
316 忌—— 人工流产后的禁忌·····	(382)
317 忌—— 多次人工流产危害乳腺·····	(383)
318 忌—— 孕妇忽视住行姿势·····	(384)
319 忌—— 妊娠初期不节欲·····	(385)
320 忌—— 忽视孕期营养·····	(386)
321 忌—— 妊娠早期吃罐头食品过多·····	(388)
322 忌—— 孕产期营养增加过多·····	(389)
323 忌—— 夫妻在孕期吵嘴·····	(390)
324 忌—— 孕妇仰卧·····	(390)
325 忌—— 孕妇养猫·····	(392)
326 忌—— 孕妇饮酒·····	(394)
327 忌—— 孕妇吃糯米甜酒·····	(395)
328 忌—— 妻子有孕时丈夫吸烟·····	(396)

329 忌——	孕妇涂口红·····	(396)
330 忌——	孕妇在强噪音环境里久留·····	(399)
331 忌——	孕妇水浴不注意·····	(399)
332 忌——	孕妇尿路感染·····	(400)
333 忌——	孕产妇忽略肛门病·····	(401)
334 忌——	孕妇的中药禁忌·····	(402)
335 忌——	孕妇用抗菌药不慎·····	(403)
336 忌——	妊娠期滥用黄体酮·····	(407)
337 忌——	用B型超声波检查胎儿不慎重·····	(408)
338 忌——	孕妇做放射性检查不慎重·····	(409)
339 忌——	盲目保胎·····	(411)
340 忌——	过期妊娠有害分娩·····	(411)
341 忌——	强求剖腹产·····	(413)
342 忌——	忽视“畸胎危险期”·····	(414)
343 忌——	临产延误·····	(416)
344 忌——	产后急于同房·····	(417)
345 忌——	家庭教育十忌·····	(418)
346 忌——	幼儿早期教育三忌·····	(421)
347 忌——	新生儿盛夏中暑·····	(422)
348 忌——	夏天婴儿光身子·····	(423)
349 忌——	婴儿吮指·····	(423)
350 忌——	婴儿缺水·····	(424)
351 忌——	婴幼儿腹泻时“因噎废食”·····	(425)
352 忌——	给婴儿吸吮无奶汁的奶头·····	(426)
353 忌——	用塑料薄膜代替尿布·····	(426)
354 忌——	给婴儿剃光头·····	(427)

355 忌——小女孩烫发·····	(428)
356 忌——小儿疳子四忌·····	(429)
357 忌——孩子睡在大人中间·····	(430)
358 忌——孩子睡软床·····	(430)
359 忌——儿童穿皮鞋·····	(431)
360 忌——危险的戏谑·····	(431)
361 忌——小儿睡眠障碍·····	(433)
362 忌——小儿滥用药·····	(434)
363 忌——外用药使婴幼儿中毒·····	(435)
364 忌——儿童用药过量·····	(436)
365 忌——婴幼儿发生缺铁性贫血·····	(437)
后记·····	(439)