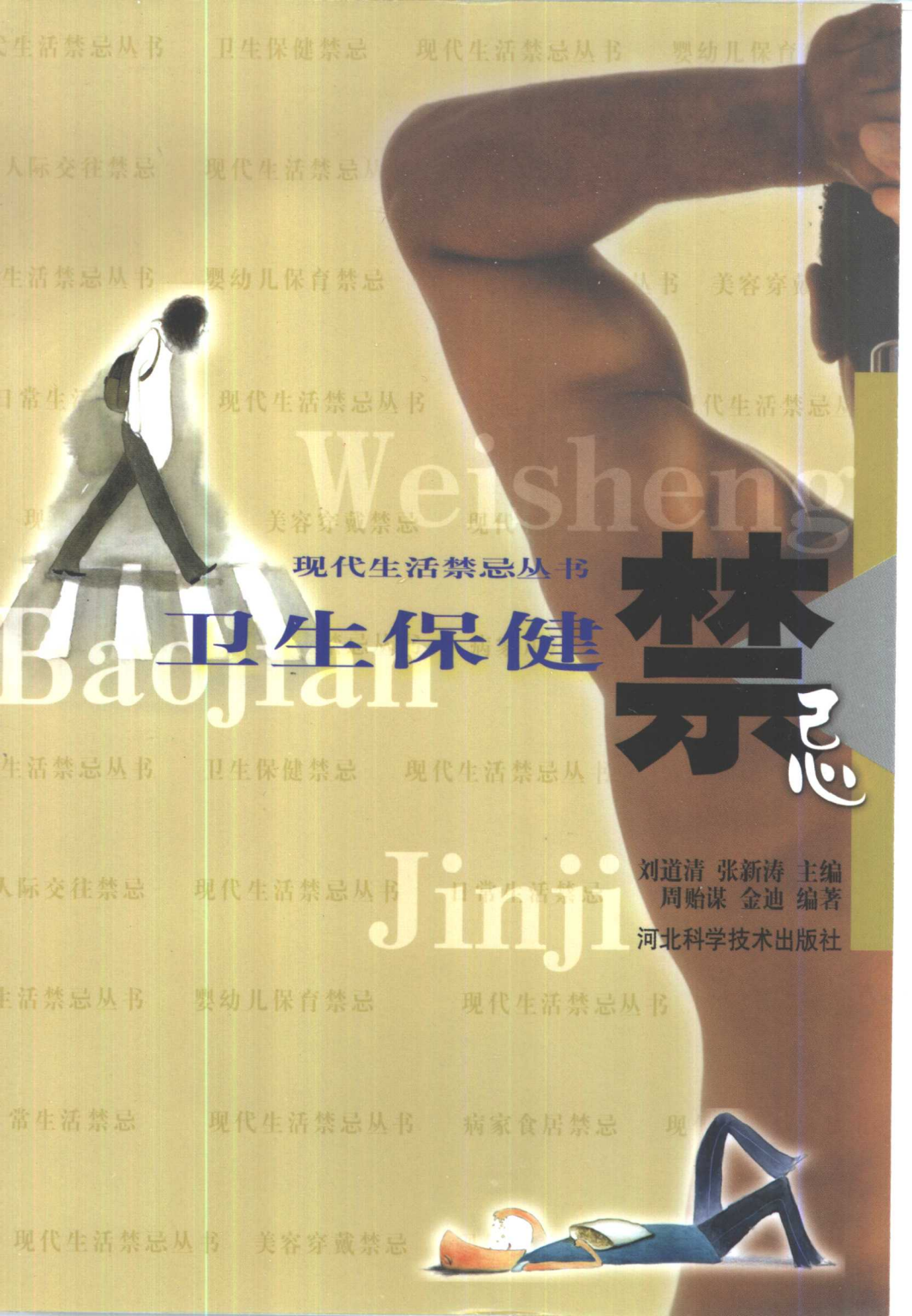




生活禁忌丛书

卫生保健禁忌

现代生活禁忌丛书

婴幼儿保育

人际交往禁忌

现代生活禁忌丛书

生活禁忌丛书

婴幼儿保育禁忌

生活禁忌丛书

美容穿戴禁忌

日常生活禁忌

现代生活禁忌丛书

现代生活禁忌丛书

现代生活禁忌丛书

美容穿戴禁忌

现代生活禁忌丛书

现代生活禁忌丛书

Weisheng  
Baojian

卫生保健

禁忌

生活禁忌丛书

卫生保健禁忌

现代生活禁忌丛书

人际交往禁忌

现代生活禁忌丛书

日常生活禁忌

刘道清 张新涛 主编  
周贻谋 金迪 编著

河北科学技术出版社

生活禁忌丛书

婴幼儿保育禁忌

现代生活禁忌丛书

日常生活禁忌

现代生活禁忌丛书

病家食居禁忌

现代生活禁忌丛书

现代生活禁忌丛书

美容穿戴禁忌



现代生活禁忌丛书

# 卫生保

# 健林 禁忌

河北科学技术出版社



**图书在版编目 (CIP) 数据**

卫生保健禁忌 / 周贻谋等编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2001

(现代生活禁忌丛书 / 刘道清, 张新涛主编)

ISBN 7-5375-2497-1

I. 卫… II. 周… III. 卫生保健-基本知识  
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 077123 号

现代生活禁忌丛书

**卫生保健禁忌**

周贻谋 金迪 编著

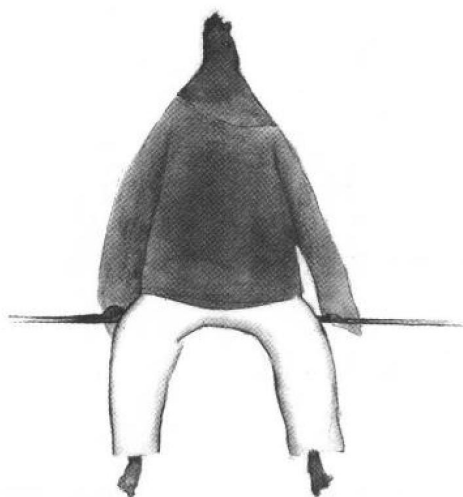
---

河北科学技术出版社出版发行 (石家庄市和平西路新文里 8 号)

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

---

850×1168 1/32 6.5 印张 148000 字 2002 年 1 月第 1 版  
2002 年 1 月第 1 次印刷 印数: 1—3000 定价: 11.00 元



刘道清 张新涛 主编  
周贻谋 金 迪 编著

洗漱卫生禁忌

起居卫生禁忌

饮食卫生禁忌

中老年保健禁忌

房室卫生禁忌

心理卫生禁忌

锻炼身体禁忌

外出旅游禁忌

# Jin 前言

## XIANDAISHENGHUOJINJI



社会在发展，人类在进步。在生活中过去认为正确的东西，用现代科学来衡量，却发现是错误的。如：骨折患者喝骨头汤或服钙片以“补钙”、年轻的父母“纠正”孩子的“左撇”、女士穿鞋跟很高的鞋子、演员上妆前刮须洗脸、内衣裤翻晒、老年人早晨锻炼、给孩子买保险过多、交往时忽视对方的民族习惯、在领导面前唯唯诺诺等等，这些都是错误的做法。

在现代生活中，人们可能会因为一次“犯禁”或“不妥”，而失去友谊，失去健康，毁掉家庭，误了孩子，或者导致生意萧条，事业受挫。

为使人们适应现代生活，我们特组织编写了这套“现代生活禁忌丛书”。

该套丛书分为8个分册：即《病家食居禁忌》、《病家用药禁忌》、《卫生保健禁忌》、《妇女卫生禁忌》、《婴幼儿保育禁忌》、《美容穿戴禁忌》、《人际交往禁忌》、《日常生活禁忌》等，每个分册约10万字，均由有关专家编写。

这套丛书虽然分为8个分册，各分册的内容往往有交叉，为了避免重复，我们又为各分册的内容划定了范围，并做了“界定”。例如《婴幼儿保育禁忌》，只写婴幼儿的喂养、护理、教育等内容，而婴幼儿生病期间的饮食、起居、护理、用药等方面的禁忌，则在《病家食居禁忌》和《病家用药禁忌》“儿科疾病”中介绍。同样，《妇女卫生禁忌》，只介绍妇女正常生理状态下，如青春期、月

经期、妊娠期、临产期、产后期的卫生禁忌，一旦涉及到“病”，则放在《病家食居禁忌》及《病家用药禁忌》“妇科疾病”中介绍。《卫生保健禁忌》则不写妇女、儿童的内容，因为有《婴幼儿保育禁忌》和《妇女卫生禁忌》两个专集。同样，《日常生活禁忌》的内容我们也做了严格的“界定”，尽量避免与其他分册内容重复。

该丛书作者参阅了大量国内外文献，结合本学科最新研究成果，全面阐述了与人们生活息息相关的新知识、新科学、新进展、新观念、新时尚，是一套比较理想的现代生活科普读物。

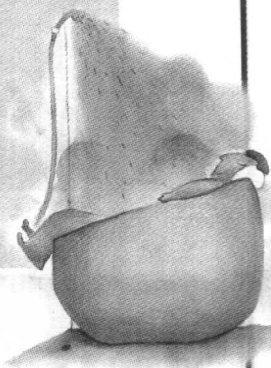
刘道清

2001年10月15日

禁  
忌

## 洗漱卫生禁忌

- 晨起洗脸水温宜冷不宜热 ..... ( 2 )
- 洗脸次数不宜过多过频 ..... ( 3 )
- 刷牙不宜用冷水或过热的水 ... ( 3 )
- 刷牙不宜横刷与重刷 ..... ( 4 )
- 刷牙不宜每天只刷一次 ..... ( 4 )
- 每次刷牙的时间不宜太短 ..... ( 5 )
- 刷牙不宜刮舌苔 ..... ( 6 )
- 饭后不宜随便剔牙 ..... ( 7 )
- 牙刷不宜长期使用 ..... ( 7 )
- 拔牙后不宜不镶假牙 ..... ( 8 )
- 假牙不宜用漂白粉溶液浸泡 ... ( 9 )
- 药物牙膏不宜滥用 ..... ( 9 )
- 饭后不宜立即洗澡 ..... ( 10 )
- 洗澡时不宜狠搓皮肤 ..... ( 10 )
- 酒后不宜立即洗澡 ..... ( 11 )
- 大汗后不宜立即洗冷水澡 ..... ( 11 )
- 冬季洗澡五不宜 ..... ( 12 )
- 切忌用不洁工具掏耳垢 ..... ( 13 )
- 耳垢不宜常挖 ..... ( 13 )
- 鼻毛不宜用不洁刀具剪拔 ..... ( 14 )
- 不宜猛力擤鼻涕 ..... ( 15 )
- 打喷嚏不宜捂嘴捏鼻 ..... ( 15 )
- 有色眼镜不宜长期戴 ..... ( 16 )
- 养目不宜戴水晶眼镜 ..... ( 16 )
- 磁性眼镜不宜戴 ..... ( 17 )
- 质量低劣的太阳镜不宜使用 ... ( 17 )
- 使用敌百虫后不宜用肥皂  
洗手 ..... ( 18 )
- 切忌将农药当做消毒药使用 ... ( 18 )
- 切忌忽视钞票这个污染源 ..... ( 19 )
- 用手数点票证不宜蘸唾液 ..... ( 20 )



职业点钞者不宜忽视及时

洗手 ..... ( 21 )

手沾油污不宜用汽油擦洗 ..... ( 21 )

## 起居卫生禁忌

入睡时间不宜太晚 ..... ( 24 )

成人睡眠时间不宜过长或

过短 ..... ( 24 )

儿童与青少年睡眠时间不宜

太短 ..... ( 25 )

要想长寿则不宜睡懒觉 ..... ( 26 )

青年人不宜睡懒觉 ..... ( 26 )

睡眠时不宜担心做梦 ..... ( 27 )

睡觉不宜开灯 ..... ( 27 )

夜晚睡觉不宜关闭窗户 ..... ( 28 )

盛夏睡觉不宜袒露胸腹 ..... ( 29 )

夏季不宜地面露宿 ..... ( 29 )

午睡不宜时断时续 ..... ( 30 )

午睡时间不宜过长 ..... ( 30 )

哪些人不宜侧卧 ..... ( 31 )

仰睡不宜否定 ..... ( 31 )

室内空气不宜过于干燥 ..... ( 32 )

冬季室温不宜太高 ..... ( 32 )

不宜长期睡棚床与钢丝床 ..... ( 33 )

哪些人不宜睡沙发床 ..... ( 33 )

枕头不宜过高或过低 ..... ( 34 )

起床后不宜立即叠被 ..... ( 35 )

排便时间不宜无规律 ..... ( 35 )

有尿不宜硬憋着而不解 ..... ( 36 )

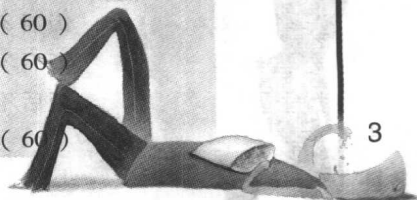
## 饮食卫生禁忌

每餐进食不宜过饱 ..... ( 38 )

饮食切忌进入三大误区 ..... ( 39 )

空腹时间不宜过久 ..... ( 39 )

|                         |        |
|-------------------------|--------|
| 司机不宜空腹开车 .....          | ( 40 ) |
| 早餐不宜不吃 .....            | ( 40 ) |
| 早餐不宜全吃干食 .....          | ( 41 ) |
| 早晨不宜空腹喝牛奶 .....         | ( 41 ) |
| 喝汤不宜在饭后 .....           | ( 42 ) |
| 饭前不宜大量饮水 .....          | ( 43 ) |
| 晚餐不宜过饱 .....            | ( 43 ) |
| 晚餐不宜酗酒暴食 .....          | ( 44 ) |
| 晚餐切忌“酒足饭饱” .....        | ( 44 ) |
| 晚餐不宜吃含糖分过多的<br>食物 ..... | ( 46 ) |
| 睡得晚的人晚餐不宜吃少 .....       | ( 46 ) |
| 零食不宜多吃 .....            | ( 47 ) |
| 吃火锅的七不宜 .....           | ( 47 ) |
| 节食减肥十不宜 .....           | ( 48 ) |
| 少女不应节食减肥 .....          | ( 50 ) |
| 养生不宜偏食酸性食品 .....        | ( 51 ) |
| 饮食不宜偏嗜偏食 .....          | ( 52 ) |
| 动物油与植物油均不宜偏食 ...        | ( 52 ) |
| 不宜盲目禁食含胆固醇食物 ...        | ( 54 ) |
| 劳累后不宜暴饮暴食 .....         | ( 54 ) |
| 疲劳时不宜吃肉鱼蛋等解乏 ...        | ( 55 ) |
| 吃饭不宜蹲着吃 .....           | ( 55 ) |
| 吃饭时不宜看电视 .....          | ( 56 ) |
| 开水泡饭不宜常吃 .....          | ( 56 ) |
| 白糖不宜生吃 .....            | ( 57 ) |
| 糖精不宜多吃 .....            | ( 57 ) |
| 炒鸡蛋切忌加糖精 .....          | ( 58 ) |
| 生日蛋糕不宜插蜡烛 .....         | ( 59 ) |
| 柿子不宜空腹食用 .....          | ( 60 ) |
| 柿子不宜与螃蟹或红薯同食 ...        | ( 60 ) |
| 胡萝卜与白萝卜不宜混合<br>煮食 ..... | ( 60 ) |



|                       |        |
|-----------------------|--------|
| 高温作业者不宜吃西瓜 .....      | ( 61 ) |
| 不宜吃生鱼 .....           | ( 61 ) |
| 鱼胆不宜吃 .....           | ( 62 ) |
| 烤羊肉串不宜常吃 .....        | ( 62 ) |
| 鸡屁股不宜吃 .....          | ( 63 ) |
| 松花蛋不宜常吃多吃 .....       | ( 63 ) |
| 鸡蛋不宜生吃 .....          | ( 64 ) |
| 鸡蛋不宜染红药水 .....        | ( 64 ) |
| 油条、油饼不宜常吃多吃 .....     | ( 65 ) |
| 未煮熟的四季豆不宜吃 .....      | ( 65 ) |
| 发芽和变色的土豆不宜吃 .....     | ( 66 ) |
| 搪瓷碗盘不宜盛醋拌凉菜 .....     | ( 67 ) |
| 检测毒变食物不宜使用银器 ..       | ( 67 ) |
| 泡茶不宜用 100 ℃ 的沸水 ..... | ( 68 ) |
| 不宜用保温杯沏茶 .....        | ( 68 ) |
| 白开水存放时间不宜过长 .....     | ( 69 ) |
| 饮用水不宜用软水 .....        | ( 69 ) |
| 刚沸腾的开水不宜马上取用 ..       | ( 70 ) |
| 劳动后不宜马上大量饮水 .....     | ( 70 ) |
| 劳动和运动后不宜喝甜饮料 ..       | ( 71 ) |
| 大渴不宜急饮 .....          | ( 71 ) |
| 哪些人不宜喝咖啡饮料 .....      | ( 72 ) |
| 纯净水不宜长期饮用 .....       | ( 73 ) |
| 喝茶不宜太浓 .....          | ( 74 ) |
| 饮酒不宜过量 .....          | ( 74 ) |
| 啤酒并非人人皆宜 .....        | ( 76 ) |
| 节日饮酒“十忌” .....        | ( 77 ) |
| 饭后不宜立即吸烟 .....        | ( 78 ) |
| 饭后不宜躺在沙发上吸烟 .....     | ( 79 ) |
| 饭后不宜马上喝茶 .....        | ( 79 ) |
| 饭后不宜马上大便 .....        | ( 79 ) |
| 饭后不宜立即干活 .....        | ( 80 ) |



加工动物类食品时切忌忽视

安全 ..... ( 80 )

切忌搞狂吃猛喝的比赛 ..... ( 81 )

## 中老年保健禁忌

中年人保健八忌 ..... ( 84 )

人到中年不宜忽视“四防” ... ( 85 )

养生不宜忽视“六养”与

“四少” ..... ( 86 )

养生不宜忽视梳头叩齿等

动作 ..... ( 86 )

人体不宜过胖或过瘦 ..... ( 87 )

不宜随意进氧吧吸氧 ..... ( 88 )

不宜在太阳光下阅读 ..... ( 89 )

大脑不宜长时间持续工作 ..... ( 89 )

大脑疲劳不宜用冷水浇 ..... ( 90 )

酷夏高温时不宜打赤膊乘凉 ... ( 91 )

电扇不宜久吹强吹 ..... ( 91 )

严冬穿衣不宜过多过厚 ..... ( 92 )

养宠物不宜忽视严格管理 ..... ( 92 )

出血热流行区不宜养猫 ..... ( 93 )

室内养花不宜多 ..... ( 93 )

夏季保健五不宜 ..... ( 94 )

秋冬季节不宜忽视御寒防病 ... ( 94 )

冬令进补有“六忌” ..... ( 95 )

慢性病患者保健六戒 ..... ( 96 )

阑尾不宜做预防性切除 ..... ( 97 )

胖大海不宜长期服用 ..... ( 98 )

切忌迷信某某气功治病 ..... ( 99 )

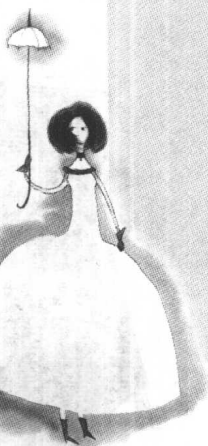
老年人不宜忽视自我保健 ..... ( 99 )

老年人不宜忽视自我护理 ..... ( 100 )

老年人不宜忘记“三戒” ..... ( 101 )

老年人日常生活四忌 ..... ( 102 )

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 老年人过节四忌 .....       | (102) |
| 老年人不宜生气和愠气 .....    | (103) |
| 老年人不宜“炒股” .....     | (104) |
| 老年人谨防街头受骗 .....     | (105) |
| 老年人不宜忽视仪容 .....     | (106) |
| 中老年人不宜饮水太少 .....    | (107) |
| 老年人不宜过度节食 .....     | (107) |
| 老年人不宜忽视午睡 .....     | (108) |
| 不宜忽视高龄老人的生活         |       |
| 小事 .....            | (109) |
| 老年人居家的生活方便不宜        |       |
| 忽视 .....            | (109) |
| 老年人不宜常穿拖鞋 .....     | (110) |
| 老年人不宜“夏练三伏” .....   | (110) |
| 老年人冬季不宜过早起床         |       |
| 锻炼 .....            | (112) |
| 老年人不宜“恋床” .....     | (113) |
| 老年人生活有三个不宜“快” ..... | (113) |
| 老年人不宜猛回头 .....      | (114) |
| 老年人不宜清晨跑步 .....     | (115) |
| 老年人跳舞有六忌 .....      | (115) |
| 老年人离退休后不宜无事         |       |
| 可干 .....            | (116) |
| 老年知识分子切忌无所事事 .....  | (117) |
| 老年人的大脑不宜图清闲 .....   | (118) |
| 老年人打麻将三忌 .....      | (118) |
| 老年人喜欢养鸟而不宜触         |       |
| 摸鸟 .....            | (119) |
| 老年人洗澡不宜太勤 .....     | (120) |
| 老年人睡眠不可张口呼吸 .....   | (120) |
| 老年人不宜常喝啤酒 .....     | (121) |
| 老年人不宜隐晦性爱要求 .....   | (121) |
| 切忌忽视老年人对性生活的        |       |



|                     |       |
|---------------------|-------|
| 需求 .....            | (122) |
| 老年人不宜“房事不节” .....   | (123) |
| 老年人不宜忽视房事卫生 .....   | (123) |
| 再婚的老年夫妻有四忌 .....    | (124) |
| 再婚老人离异之鉴借 .....     | (125) |
| 老年人切忌滥用壮阳药 .....    | (126) |
| 老年人服降压药的“五不宜” ..... | (127) |
| 老年人不宜多服维生素 A .....  | (128) |
| 老年人不宜多食柿子 .....     | (128) |
| 老年人不宜多吃葵花子 .....    | (129) |

## 房室卫生禁忌

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 不可忽视性生活的“宜忌” ..... | (132) |
| 切忌醉酒入房 .....       | (135) |
| 心烦不乐之时切忌行房 .....   | (137) |
| 要想防衰老不宜不做爱 .....   | (139) |
| 哪些人当忌房事 .....      | (140) |
| 六种患者不宜随意行房 .....   | (140) |
| 同房前后不宜远行 .....     | (142) |
| 旅行结婚者切忌忽视避孕 .....  | (143) |

## 心理卫生禁忌

要想健康就不宜忽视心理

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 卫生 .....           | (146) |
| 切忌过度的心理疲劳 .....    | (147) |
| 养生不宜忽视防止心理疲劳 ..... | (147) |
| 养生切忌懒惰心理 .....     | (148) |
| 人生不宜没有压力 .....     | (149) |
| 搞科研切忌任何粗心与疏忽 ..... | (150) |
| 情绪不宜大喜大怒 .....     | (151) |
| 有伤心事不宜抑制哭泣 .....   | (152) |
| 不宜长期压制怒火 .....     | (152) |
| 心情抑郁不宜呆坐不动 .....   | (153) |
| 家长说话不宜忽视对孩子的       |       |



|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 心理影响 .....                | (154) |
| 欣赏音乐五忌 .....              | (155) |
| 开玩笑十忌 .....               | (156) |
| 患者切忌“信巫不信医” .....         | (157) |
| 精神病患者不宜练气功 .....          | (158) |
| 老年养生切忌伤感 .....            | (158) |
| 丧偶老人切忌长期沉浸于悲<br>痛之中 ..... | (159) |

## 锻炼身体禁忌

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 切忌过度安逸而不动 .....         | (162) |
| 久坐工作的人体力活动不<br>宜少 ..... | (163) |
| 要想防病不宜久坐不动 .....        | (164) |
| 要想防癌不宜久坐不动 .....        | (164) |
| 要想健脑不宜不参加跳绳<br>运动 ..... | (165) |
| 体力劳动不宜代替体育锻炼 .....      | (165) |
| 天未亮不宜进入树林 .....         | (166) |
| 晨起不宜空腹跑步 .....          | (167) |
| 饭后不宜剧烈运动 .....          | (167) |
| 饮酒后不宜运动 .....           | (167) |
| 运动量不宜过大 .....           | (168) |
| 平时缺少运动者有事不宜<br>急跑 ..... | (168) |
| 不经常运动者切忌突然用力 .....      | (169) |
| 剧烈运动后不宜立即休息 .....       | (170) |
| 跑步锻炼时不宜只用鼻子<br>呼吸 ..... | (170) |
| 锻炼时不宜作深呼吸 .....         | (171) |
| 冬天锻炼四个不宜忽视 .....        | (171) |
| 健身运动后五不宜 .....          | (172) |
| 跑步出汗后不宜马上终止             |       |



|                   |       |
|-------------------|-------|
| 跑步 .....          | (173) |
| 剧烈运动后不宜喝啤酒 .....  | (174) |
| 运动后不宜马上洗热水澡 ..... | (174) |
| 不宜租用游泳衣 .....     | (175) |
| 七种人不宜游泳 .....     | (175) |
| 下水游泳十忌 .....      | (176) |
| 哪些情况下不宜参加游泳 ..... | (177) |
| 打麻将不宜无限制 .....    | (178) |
| 切忌整天沉溺于打麻将 .....  | (179) |
| 练气功谨防“走火入魔” ..... | (180) |

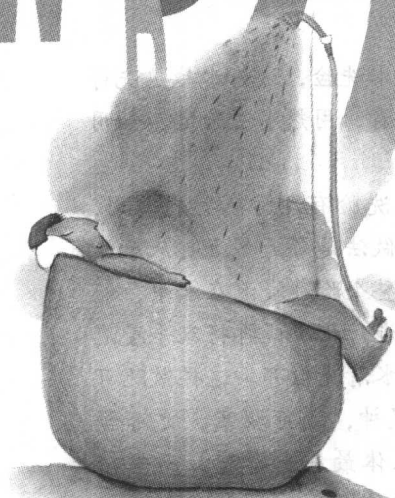
## 外出旅游禁忌

|                         |       |
|-------------------------|-------|
| 要想长寿则不宜忽视旅游 .....       | (184) |
| 老年人不宜拒绝旅游 .....         | (185) |
| 乘车不宜闭目养神 .....          | (185) |
| 带小孩旅游切忌忽视安全 .....       | (186) |
| 老年人春游五忌 .....           | (187) |
| 老年人旅游不宜太疲劳 .....        | (187) |
| 老年人旅游切忌忘记带药物 .....      | (188) |
| 有志旅游者切忌为年龄所<br>困扰 ..... | (189) |
| 切忌抄近道从火车底下<br>钻过去 ..... | (190) |
| 切忌横穿高速公路 .....          | (191) |



# WS

卫生保健禁忌



洗 漱 卫 生

# 禁 忌



## 晨起洗脸水温宜冷不宜热

许多人早晨起床后喜欢用热水洗脸，认为水越热洗得越舒服。殊不知从保健的角度来看，用热水洗脸远不如用冷水洗脸效果好。

事实证明，长期坚持用冷水洗脸有预防感冒的作用，而用热水洗脸则无此效果。具体做法是每天早上起床后先打上一盆冷水，吸足一口气，将整个脸部浸泡在水中，能坚持多久就坚持多久，可以反复进行几次；再将双手浸泡在水中数分钟；然后再用毛巾蘸水清洗脸部。这样做既可以润肤明目，又可醒脑提神，还可驱寒，更可预防感冒。冬季气温低，人体最易患感冒，而坚持将脸和双手浸泡入冷水之中，则可迫使鼻、脸部血管收缩，这样就可提高人体抗御风寒的能力，故能有效地预防感冒。有一位年近古稀的老太太以往经常患感冒，自从采取此法洗脸之后，就很少患感冒了。最好一年四季坚持晨起用冷水洗脸，从夏天开始这么做，到冬天也就能够适应而不怕冷了。

