

女性
百利



健康禁忌

NU XING JIAN KANG JIN JI

二十一世纪女性健康新时尚、新概念、新新人类新感觉
解读健康最新处方，打造完美自我，树立自我新形象

林一 / 编著



◀ 新疆人民出版社 ▶

NU XING JIAN KANG JIN JI XI LIU GONG SHU

目 录

女性青春期禁忌

1. 忌束胸、束腰 (2)
2. 忌穿高跟鞋 (3)
3. 青春期忌有性生活 (4)
4. 少女易患的几种阴道炎 (6)
5. 青春期忌消瘦 (8)
6. 忌生闷气 (9)
7. 忌缺铁 (10)
8. 忌忽视青春保健 (11)
9. 饮食禁忌 (11)
10. 健美的饮食方式四忌 (12)
11. 忌吃零食 (13)
12. 忌经常吃素食 (14)
13. 摄入食物纤维素不宜过多 (14)
14. 忌用节食方法减肥 (15)
15. 牛仔裤不宜过紧 (15)
16. 忌穿健美尼龙腹带裤 (16)
17. 不可忽视盆腔检查 (16)
18. 变声期忌大声喊叫 (17)
19. 忌用激素促使乳房发育 (17)
20. 忌长期使用健美丰乳膏 (18)

21. 忌手淫 (19)
22. 忌“讳疾忌医” (19)
23. 未婚忌做阴道检查 (20)
24. 少女忌吸烟酗酒 (20)
25. 忌患上“恋爱病” (22)
26. 忌早婚 (22)
27. 忌忽视体育锻炼 (23)
28. 游泳禁忌 (24)
29. 忌烫发 (24)
30. 忌拔眉 (25)
31. 忌做双眼皮美容术 (26)
32. 忌挑痣 (26)
33. 佩戴耳环忌忽视卫生 (27)
34. 长“青春美丽豆”忌滥用药 (28)
35. 少女不宜早恋 (29)

女性健康美容禁忌

1. 要健康勿拒食脂肪 (34)
2. 忌用不科学方法消痣 (35)
3. 美容的禁忌 (36)
4. 唇部化妆的禁忌 (38)
5. 忌滥用“水疗” (40)
6. 夏日不宜素面朝天 (41)
7. 春季皮肤护理的禁忌 (41)
8. 眼部化妆 4 忌 (43)
9. 不宜割双眼皮的人 (44)
10. 不应追求身材苗条而过度节食 (45)
11. 选择发型 6 忌 (46)
12. 浴后化妆的禁忌 (47)

13. 忌烫发过频 (48)
14. 孕妇化妆 4 忌 (49)
15. 面部清洁 4 忌 (50)
16. 使用香水的方法与禁忌 (51)
17. 脚部美容与护理 4 忌 (52)
18. 面部防皱忌 (53)
19. 忌强求增白肌肤 (55)
20. 事业型女性化妆 3 忌 (56)
21. 美容卫生 6 忌 (57)
22. 护发 6 忌 (58)
23. 忌使用化妆品不当 (60)
24. 健美锻炼 8 忌 (61)
25. 6 种不利于健美的习惯 (64)
26. 进行健美减肥的方法 (66)
27. 忌追求“人比黄花瘦” (67)
28. 脸部健美 4 忌 (68)
29. 中年女性健美的禁忌 (69)
30. 牙齿健美 4 忌 (69)
31. 忌不注重足部保健 (71)
32. 健美训练时忌呼吸方法不正确 (72)
33. 青年女性健美与饮食 4 忌 (73)
34. 节食减肥 8 忌 (74)
35. 25 岁后如何保持身材苗条 (76)
36. 中老年女性抗衰老的方法 (77)
37. 女性健美者保持最佳体态的方法 (78)
38. 皮肤保养 4 忌 (79)
39. 乳房保健 8 忌 (80)
40. 抗老防皱禁忌 (81)
41. 秋冬护肤五戒 (83)
42. 忌多用爽身粉 (83)

- 43. 增白蜜不宜多用 (84)
- 44. 忌搽含雌激素的润肤霜 (84)
- 45. 唇膏不宜经常使用 (85)
- 46. 化妆不宜过度 (85)
- 47. 脸上有皱纹忌多搽香粉 (86)
- 48. 面部忌搽香水 (86)
- 49. 忌使用高浓度香水 (87)
- 50. 早晚忌用同一化妆品 (87)
- 51. 忌用受污染的化妆品 (88)
- 52. 月经不调忌化妆 (89)
- 53. 就诊前忌化妆 (89)
- 54. 不宜经常使用指甲油 (90)
- 55. 患多毛症治疗不当 (90)
- 56. 激光美容忌滥用 (91)
- 57. 化妆护肤的禁忌 (92)
- 58. 戴乳罩禁忌 (93)
- 59. 留发不宜过长 (94)
- 60. 冷烫液烫发不宜过量 (94)
- 61. 防止皮肤衰老 4 忌 (95)
- 62. 皮肤过敏者忌戴戒指 (96)
- 63. 佩戴项链禁忌 (97)
- 64. 热天不宜佩戴金银首饰 (97)
- 65. 忌佩戴被污染过的珍珠宝石 (98)
- 66. 不利于减肥的 3 种运动 (98)
- 67. 不宜快速减肥 (99)
- 68. 忌不根据脸型修眉 (100)

女性月经期禁忌

- 1. 一般禁忌 (104)

2. 忌经前紧张 (105)
3. 经前忌多食盐 (106)
4. 饮食忌生冷 (107)
5. 忌饮浓茶 (107)
6. 18岁仍无月经忌不查明原因 (108)
7. 忌不知道什么是月经正常 (108)
8. 卫生纸选择禁忌 (109)
9. 忌不用卫生带 (109)
10. 使用月经带 4 忌 (110)
11. 痛经患者禁忌 (111)
12. 宫颈炎患者忌用卫生杯 (112)
13. 忌坐浴和盆浴 (112)
14. 忌冷水浴 (113)
15. 忌游泳 (113)
16. 腰酸忌捶打 (114)
17. 忌唱歌 (114)
18. 忌拔牙 (115)
19. 忌参加重体力劳动 (115)
20. 忌忽视经期心理卫生 (116)
21. 经期需防腹膜炎 (117)
22. 女性经期别贪凉 (118)
23. 卫生护垫是否可以长期使用 (119)
24. 卫生巾也有卫生问题 (120)

女性日常生活禁忌

1. 女性哪些穿着对健康有害? (124)
2. 过食冷饮对妇女不利 (125)
3. 乘飞机出行的身体宜忌 (126)
4. 夏季不宜长时间穿长筒丝袜 (127)

5. 忌穿尼龙内裤 (128)
6. 忌穿紧身衣裤 (128)
7. 月经期忌穿牛仔裤 (129)
8. 腰带不宜过紧 (130)
9. 皮鞋不宜太瘦 (130)
10. 高跟鞋不宜久穿 (131)
11. 内衣忌翻晒 (131)
12. 睡前忌忽视的 5 件事 (131)
13. 忌吸烟 (132)
14. 饮酒不宜过量 (133)
15. 忌多饮汽水 (133)
16. 吃水果的禁忌 (133)
17. 减肥不宜过度 (134)
18. 忌盲目控制体重 - (134)
19. 在“三期”忌戴隐形眼镜 (135)
20. 忌骑男式自行车 (136)
21. 自行车车座不宜太硬 (136)
22. 穿着的禁忌 (137)
23. 睡眠的禁忌 (137)
24. 选择食物 10 忌 (138)
25. 忌忽视早餐 (140)
26. 吃喝方式的禁忌 (141)
27. 忌饮浓茶 (142)
28. 饮食 10 忌 (142)
29. 野外活动 5 忌 (144)
30. 老年妇女不宜多饮咖啡 (145)
31. 老年人忌常用铝或铝合金餐具进食 (146)
32. 老年人的饮食 7 忌 (146)
33. 早餐不宜全吃干食 (147)
34. 早餐不宜只吃鸡蛋 (148)

35. 晚餐不宜多饮酒及饮食过饱 (148)
36. 睡前不宜服人参蜂王浆 (149)
37. 吃饭时不宜吸烟 (149)
38. 饭前忌服维生素类药物 (150)
39. 切忌吃饭时训孩子 (150)
40. 不要边吃饭边看电视 (151)
41. 饭前饭后忌吃冷饮 (151)
42. 饭后不宜立即干活 (152)
43. 饱餐后不宜立即洗澡 (152)
44. 饭后不宜喝茶 (152)
45. 饭后不宜马上吃水果 (153)
46. 饭后不宜放松裤带 (153)
47. 不要在说笑逗闹中进餐 (153)
48. 体弱者饭后不要立即散步 (154)
49. 长时间用嗓后不宜马上喝冷饮 (154)
50. 饭盒里不宜放羹匙 (155)
51. 不要在口渴时痛饮 (155)
52. 旅游乘车前不宜吃得过饱 (156)
53. 不宜用饮酒来保暖 (156)
54. 冬泳前忌饮酒 (156)
55. 饮酒时不要吸烟 (157)
56. 美酒不宜与咖啡同饮 (157)
57. 酒后不宜大量饮浓茶 (158)
58. 不要长期以酒代饭 (158)
59. 饭前忌饮冰镇啤酒 (159)
60. 运动后不宜多吃糖 (159)
61. 剧烈运动后忌饮凉水 (160)
62. 不要用维生素 C 替代蔬菜 (160)
63. 肥胖者不要多饮咖啡 (161)
64. 减肥者不要过分限制饮食 (161)

65. 女性生活中的误区 (162)
66. 女性慎吃烧烤 (163)

夫妻生活禁忌

1. 忌男性外阴不卫生 (166)
2. 性生活时忌“以酒助兴” (167)
3. 劳累过度忌性生活 (167)
4. 性生活 9 忌 (167)
5. 人工流产后忌过早同房 (168)
6. 白天忌性生活 (168)
7. 夫妻同房时的禁忌 (169)
8. 饱食后忌同房 (169)
9. 病中忌同房 (170)
10. 克服性冷淡 5 忌 (170)
11. 忌不讲性生活卫生 (171)
12. 绝育术后 2 个月内忌性生活 (172)
13. 子宫切除后 3 个月内忌性生活 (173)
14. 乳腺切除忌急于过性生活 (173)
15. 忌不经常清洗外阴 (174)
16. 忌用肥皂清洗外阴 (174)
17. 忌常用高锰酸钾清洗外阴 (175)
18. 忌经常冲洗外阴 (176)
19. 便后揩拭禁忌 (176)
20. 忌过分看重性 (177)
21. 忌忽视男女性差异 (178)
22. 忌为有性幻想而担忧 (179)
23. 忌忽视性反应周期 (180)
24. 忌新婚之夜“撞红” (181)
25. 忌性生活存不良心理 (182)

26. 忌忽视性生活心理卫生 (182)
27. 忌未婚做人工流产 (183)
28. 忌视性为肮脏的 (185)
29. 忌回避交流性体验 (186)
30. 忌羞于承认自己性感 (186)
31. 忌在性生活中怕说“对不起” (187)
32. 忌在性生活中“例行公事” (188)
33. 忌忽视性生活的环境 (189)
34. 忌在性生活中处于被动的地位 (190)
35. 忌拒过性生活来惩罚丈夫 (190)
36. 忌性生活过度 (191)
37. 忌采用性交中断避孕法 (192)
38. 忌在妊娠早期过性生活 (193)
39. 忌在妊娠晚期过性生活 (194)
40. 忌在产褥期过性生活 (195)
41. 忌产后忽视避孕 (195)
42. 老年妇女忌拒绝过性生活 (196)
43. 老年妇女忌性生活不和谐 (197)
44. 阴道卫生禁忌 (198)
45. 性生活后不宜冷饮或冷浴 (199)

怀孕与避孕禁忌

1. 十种女性不宜怀孕 (202)
2. 流产前后的禁忌 (203)
3. 妇女避孕 10 忌 (204)
4. 女性受孕 11 戒 (205)
5. 忌新婚之夜怀孕 (207)
6. 蜜月旅行忌怀孕 (207)
7. 忌过早生育 (208)

8. 忌过晚生育 (209)
9. 受孕忌不择月份 (209)
10. 忌酒后受孕 (210)
11. 第一胎忌作人工流产 (210)
12. 忌采用不安全的避孕方法 (211)
13. 忌滥服堕胎药 (212)
14. 子宫帽避孕不宜长期使用 (213)
15. 哪些妇女忌用口服避孕药 (213)
16. 使用口服避孕药禁忌 (214)
17. 长效与短效避孕药忌同服 (215)
18. 服避孕药忌吸烟 (215)
19. 忌与避孕药同服的药品 (215)
20. 忌服用失效的避孕药 (216)
21. 长期服避孕药忌不补充维生素 (217)
22. 服避孕药期间忌拔牙 (218)
23. 忌用人工流产的方法实行节育 (219)
24. 放避孕环的禁忌 (220)
25. 避孕上环不选择时机 (220)
26. 糖尿病患者忌戴节育环 (221)
27. 子宫托不宜长期使用 (222)
28. 人工流产后忌急于再次怀孕 (222)
29. 剖腹产后忌急于怀孕 (222)
30. 停服避孕药后不宜很快怀孕 (223)
31. 放射线照射后忌急于受孕 (224)
32. 精神创伤后忌怀孕 (224)
33. 输卵管粘堵术不宜过早施行 (224)
34. 绝育术后的营养、休息禁忌 (225)
35. 高血压病患者忌盲目怀孕 (226)
36. 心脏病患者忌盲目怀孕 (226)
37. 结核病患者忌怀孕 (227)

38. 糖尿病患者忌怀孕 (228)
39. 白血病患者忌怀孕 (228)
40. 甲亢病患者忌盲目怀孕 (229)
41. 类风湿病活动期忌怀孕 (229)
42. 乳腺癌患者忌受孕 (230)
43. 病毒感染期忌受孕 (230)
44. 淋病患者或淋病病史者忌怀孕 (231)
45. 梅毒患者忌怀孕 (231)
46. 口服避孕药失败后怀孕忌继续妊娠 (232)
47. 忌自己打胎 (232)

妊娠期禁忌

1. 孕妇睡姿 2 忌 (236)
2. 孕妇洗浴的禁忌 (237)
3. 女性优生 20 忌 (238)
4. 孕妇忌滥用药物 (240)
5. 孕妇临产 5 忌 (241)
6. 孕妇勿玩宠物 (242)
7. 忌不会保养产力 (243)
8. 孕妇忌接触辐射 (245)
9. 孕妇忌接触有毒物质 (245)
10. 孕妇忌病毒感染 (246)
11. 孕妇忌缺铁 (247)
12. 孕妇忌感冒 (248)
13. 孕妇忌偏食 (249)
14. 孕妇忌营养不良 (249)
15. 孕妇忌服用鱼肝油 (250)
16. 忌用利尿剂来消除“胎肿” (250)
17. 孕妇消除妊娠反应的禁忌 (251)

18. 忌尿路感染 (252)
19. 孕妇饮食调味品的禁忌 (252)
20. 孕、产妇衣食住行应注意哪些问题? (253)
21. 孕妇忌食用罐头食品 (254)
22. 室内忌摆放松柏类植物 (255)
23. 忌睡席梦思床 (255)
24. 忌临产准备不足 (256)
25. 妊娠末期忌长时间仰卧 (258)
26. 忌坐、立、行姿势不当 (258)
27. 忌久坐、久站 (260)
28. 忌过度疲劳 (260)
29. 忌活动太少 (261)
30. 忌活动过量或剧烈运动 (262)
31. 忌到拥挤场合 (262)
32. 忌搬重物 (263)
33. 购物时禁忌 (263)
34. 游泳禁忌 (264)
35. 骑自行车禁忌 (264)
36. 结冰季节忌外出 (265)
37. 妊娠晚期忌长途旅行 (266)
38. 忌不刷牙 (267)
39. 忌拔牙 (267)
40. 忌盆浴 (268)
41. 洗澡水温不宜太高 (268)
42. 洗澡时间不宜太长 (269)
43. 忌在公共浴室洗澡 (269)
44. 洗衣服时禁忌 (270)
45. 忌过多接触洗涤剂 (270)
46. 看电视时间不宜太久 (271)
47. 忌性生活过频 (271)

48. 忌噪声环境 (272)
49. 忌参加振动性生产劳动 (273)
50. 忌照线 (274)
51. 忌做 CT 检查 (275)
52. B 型超声检查不宜过频 (275)
53. 忌从事危险工作 (276)
54. 忌从事某些化工生产 (276)
55. 忌接触铅 (277)
56. 忌触电 (277)
57. 忌多闻汽油味 (278)
58. 忌接触农药 (278)
59. 忌忽视孕前营养 (279)
60. 忌忽视产前乳头护理 (281)
61. 忌多吃辣椒 (281)
62. 孕早期忌食动物肝脏 (282)
63. 忌热量供应不足 (282)
64. 忌缺乏维生素 (283)
65. 忌缺乏叶酸 (284)
66. 忌缺锌 (284)
67. 妊娠呕吐忌禁食 (285)
68. 忌多吃菠菜 (285)
69. 忌营养过剩 (286)
70. 忌饮含咖啡因饮料 (286)
71. 忌不知道预产期 (287)
72. 忌吸烟 (289)
73. 忌大温大补 (290)
74. 忌多喝汽水 (290)
75. 胡萝卜不宜多食 (290)
76. 忌吃桂圆 (291)
77. 妊娠水肿忌不吃盐 (291)

78. 忌多吃白糖 (292)
79. 方便食品不宜多食 (292)
80. 忌滥用滋补药品 (293)
81. 临产前忌过累 (294)
82. 增重不宜过多或过少 (294)
83. 忌穿紧身衣 (295)
84. 束胸不宜太紧 (296)
85. 忌戴乳罩 (296)
86. 忌用布带紧扎腹部 (297)
87. 忌穿长筒丝袜 (297)
88. 忌浓妆艳抹 (298)
89. 忌涂指甲油 (298)
90. 头发忌冷烫 (299)
91. 忌使用电吹风 (299)
92. 产前心理照顾不容忽视 (299)
93. 忌过度焦虑 (300)
94. 忌过度悲伤 (300)
95. 忌发怒 (301)
96. 忌可能造成流产的因素发生 (301)
97. 孕早反应太剧烈忌保胎 (302)
98. 多次阴道流血者忌保胎 (303)
99. 忌盲目保胎 (303)
100. 忌滥用黄体酮保胎 (304)
101. 妊娠期忌过长 (304)
102. 忌不做产前检查 (305)
103. 高龄初产妇忌忽视产前检查 (306)
104. 忌感染 (306)

产后禁忌

1. 分娩住院不宜过早或过晚 (310)
2. 临产前忌急躁 (311)
3. 分娩前切忌精神紧张 (312)
4. 忌早产的发生 (312)
5. 顺产妇忌采用剖腹产 (313)
6. 临产前忌憋着大小便 (314)
7. 分娩时忌盲目用力 (314)
8. 分娩时阵痛时忌大喊大叫 (315)
9. 引产不宜过早或过晚 (316)
10. 忌忽视产褥期卫生 (317)
11. 产后忌用橡胶卫生带 (317)
12. 产后忌外阴不卫生 (318)
13. 产后忌忽视会阴区护理 (318)
14. 忌不做产后检查 (319)
15. 分娩后不宜多吃鸡蛋 (319)
16. 忌只喝肉汤不吃肉 (320)
17. 忌不吃蔬菜水果 (320)
18. 忌辛辣、生冷食物 (321)
19. 产褥期不宜多吃油炸食物 (321)
20. 产后忌不刷牙 (322)
21. 产后忌不梳头 (322)
22. 产后忌不洗澡 (323)
23. 产后 10 天内忌受风感冒 (324)
24. 忌产后中暑 (325)
25. 产后忌捂得过严 (326)
26. 分娩后忌久卧 (326)

27. 产后忌关门闭窗 (327)
28. 产褥期活动不宜太少 (327)
29. 产褥期看书织毛衣时间不宜太长 (328)
30. 产后性生活不宜过早 (328)
31. 忌节食 (329)
32. 忌不吃盐 (329)
33. 不宜多吃巧克力 (330)
34. 不宜多吃红糖 (330)
35. 忌产后立即服人参 (331)
36. 忌不吃青菜 (331)
37. 忌吸烟和饮酒 (332)
38. 忌喝啤酒 (332)
39. 忌不注意乳房护理 (332)
40. 忌轻易放弃母乳喂养 (333)
41. 患某些疾病时不宜哺乳 (334)
42. 忌涂脂抹粉 (335)
43. 来月经不应断奶 (336)
44. 产褥期性生活不宜过频 (337)
45. 哺乳期忌服的西药 (337)
46. 忌服的中药 (338)
47. 忌哺乳期不避孕 (338)
48. 忌服避孕药 (338)
49. 不宜过早参加劳动 (339)
50. 忌参加有毒作业 (339)
51. 产后滋补不宜过量 (340)
52. 产后忌吃辛辣温燥食物 (340)

疾病与用药禁忌

1. 忌滴虫病 (344)