

日常生活

300 忌



王登云 白萍 编
北京理工大学出版社

日常生活300忌

王登云 白 萍 编

北京理工大学出版社

内 容 提 要

生活不是百无禁忌！注意禁忌，可保健益身；长久地忽视禁忌，无异于慢性自杀。本书介绍了日常生活、工作、学习、运动、娱乐、饮食、睡眠、健美、化妆、就医、用药等方面的各种禁忌共八篇，其中不少是人们不易察觉而又有损健康的。本书内容丰富，涉及老、中、青、幼，老少皆宜，妇孺当知。科学性强，通俗易懂，既可丰富科学知识，又利于延年益寿。



北京理工大学出版社出版

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
通县向阳印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 6.25印张 138千字

1990年10月第一版 1990年10月第一次印刷

ISBN 7-81013-365-9/Z·13

印数：1—40000册 定价：2.70元

序

健康长寿是人们的共同愿望。古往今来，人们都在探求长寿的奥秘。古代帝王派人到处寻觅长生不老药，结果一无所获。现代人聪明得多，现实得多了，不再找什么长生不老药，而以运动健身，或练太极拳，或学气功，或打球，或长跑，或游泳，或跳迪斯科，各有各的招数，各有各的情趣，长年坚持，确有显效。

但是，人们往往忽略了一个重要的事实，生活不是百无禁忌！即使是好事，也应因人而异，适可而止，这样的事不胜枚举。桔子有营养，却不宜食之过多；人参蜂王浆大补，有些人却不宜食用；啤酒好喝，剧烈运动后却要暂缓享用……注意这些禁忌，可以保健益身；长久地忽视禁忌，或明知故犯，或盲目为之，无异于慢性自杀。看来，了解生活中的各种禁忌，实在很有必要。

本书就是向各位读者介绍在工作、学习、运动、娱乐、饮食、睡眠、健美、化妆、就医、用药等方面的各种禁忌，其中不少是人们平时不易察觉而又有损健康的。

本书内容丰富，既有一般的生活禁忌，又有改革开放以来电视、电脑进入家庭应注意的种种禁忌，涉及老、中、青、幼，可谓老少咸宜，妇孺当知，而且科学性强，又通俗易懂。希望读者能从中获得养生保健的科学知识，有助于延年益寿，迎接21世纪的美好明天！

最后要说明的是，本书所选文章，是编者从国内外近百

种报刊、杂志上精选出来的，有的进行了补充或删改，有的则取全文。在此，编者谨对选文的原作者表示衷心感谢。由于选编时间仓促，不当甚至错误之处在所难免，欢迎读者批评指正。

编 者

1990年5月于北京

目 录

现代文明篇

形形色色的电视病	1
警惕电风扇病	2
冰箱里的细菌	3
电热毯与疾病	4
室内电磁场对人体有害	5
音响与婴幼儿的发育	5
电子游戏机不可久恋	6
舞厅激光对健康有害	6
打电话染病机会多	7
电脑病	8
当心您的视力在噪音中 减弱	9
复印机损害健康	10
红绿灯下莫久留	11
“通宵电影”有害健康	12
警惕“首饰病”	13
警惕“青年时髦病”	14
谨防化妆品损害眼睛	16
穿耳环眼的禁忌	18
谨防“麻将综合症”	19
哪些人不宜跳舞	20
哪些人不宜睡沙发床	21

高居简出不利健康	22
不宜乘飞机的人	23
养猫须防“猫癣病”	24
戴头盔谨防颈椎病	24
领带过紧殃及视力	25
高跟鞋与足病	26

老年篇

老年人就医四忌	28
老年人用药五忌	29
老年高血压病人生活 六忌	30
老年人睡醒后不宜马上 起床	31
老年人大笑十忌	31
老年人拔牙应慎重	33
老年人不要口渴才喝水	34
中老年人不要长期偏食 植物油	34
老年人饭后不宜马上 睡觉	35

妇女篇

妇女“三期”不宜饮浓茶	36
-------------	----

经期妇女不宜戴隐形眼镜.....	37
孕妇不宜仰睡.....	37
孕妇禁忌哪些中药.....	38
孕妇不可盲目服用维生素 药剂.....	38
孕期妇女应禁忌的西药.....	39
怀孕期间谨防牙病.....	42
产妇不宜久食红糖.....	42
产妇切忌“一劳百逸”.....	43
初当娘防奶疮.....	45
母亲接触微量铅对婴儿有 影响.....	46
多做“人流”的恶果.....	47
头胎勿做“人流”.....	49
哺乳期母亲用药要慎重.....	50
不宜使用避孕药的妇女.....	51
新娘要防“新婚病”.....	52
谨防胸罩综合症.....	53
药效化妆品勿常用.....	54
忌浓妆艳抹的场合.....	55
不宜使用化妆品的妇女.....	56
女士不宜骑男自行车.....	57
妇女不宜用肥皂洗下身.....	58
卫生栓使用不当有危险.....	58
孕妇勿养猫.....	59

儿童篇

婴儿食品过分讲究弊多 利少.....	60
-----------------------	----

婴幼儿饮食八忌.....	60
婴儿不宜多吃豆浆.....	62
儿童吃糖多影响学习 成绩.....	62
儿童不宜多吃山楂.....	63
儿童发烧不宜吃鸡蛋.....	63
小儿多吃鱼肝油不好.....	64
儿童饮果汁过多不利 健康.....	65
单纯喂牛奶可致婴幼儿 贫血.....	65
孩子不宜吃机制爆米花.....	66
健康儿童勿服参.....	67
儿童缺锌诵读难.....	68
慎防小儿维生素E缺 乏症.....	68
新生儿忌用闪光灯.....	69
父亲吸烟会影响婴儿 体重.....	69
打针后不宜用手按摩.....	70
孩子哭不能憋回去.....	70
噪声玩具损害儿童听力.....	71
莫带宝宝上浴池.....	72
用丝巾蒙宝宝脸有害 无益.....	73
儿童打扮五忌.....	73
色素痣多的儿童不宜 曝晒.....	75
谨防“摇动婴孩综合症”.....	75

孩子手舞足蹈莫轻视·····	76
儿童也应防胆固醇过高·····	77
小孩不宜多打针·····	78
婴儿服药方式二忌·····	78
孩子不宜睡在大人中间·····	79
小心补铁过多·····	79
玩具也会带来疾病·····	80
喉片不可当糖吃·····	81
不要给发烧的新生儿服 退热片·····	81
小儿慎服六神丸·····	82
宝宝咳嗽慎用止咳药·····	83
牛奶送药不可取·····	83
幼儿学步谨防肘脱位·····	84
不可忽视婴儿缺水·····	85
氨茶碱可引起孩子行为 异常·····	86
急性肾炎忌温补·····	86
小孩不宜多食味精·····	87

医药篇

就诊七忌·····	89
切莫强求剖腹产·····	90
关节扭伤后不宜马上 推拿·····	92
预防接种的禁忌症·····	92
不能长期服用镇痛药·····	93
不可忽视中药的毒副作用·····	93
致癌性药物不可忽视·····	94

谨防药物引起的男子 不育症·····	95
哪些药物不宜用开水 冲服·····	96
司机应慎服镇静药·····	96
滥用补药有损健康·····	97
健康人不可常用药物 牙膏·····	98
哪些药物容易引起肝脏 损害·····	99
吃药也会引起咽喉不适·····	100
菌痢初期不可滥用止 泻药·····	100
滥用药物损害青少年 大脑·····	101
不可盲目滥用阿斯匹林·····	101
注意用眼药水后的全身副 作用·····	102
滴鼻剂不能常用·····	103
睡前莫服降压药·····	103
某些药物骤停有危险·····	104
创口换药并非愈勤愈好·····	105
速效感冒胶囊不可滥用·····	106

饮食篇

饱食使人痴呆·····	107
吃饭八忌·····	107
坐汽车吃东西有害·····	109
罐头食品不宜多食·····	109

臭鸡蛋不可食用	110
半生不熟的鸡蛋不能吃	111
吃醋的禁忌	111
动物“三腺”不能吃	112
骨折病人不宜多吃肉	
骨汤	112
多吃干鱼片有害	113
吃不得的鸡屁股	114
肝炎病患者不宜食甲鱼	114
羊肉片中的隐患	115
多吃烤羊肉串有害	115
服用维生素 C 应忌食	
虾蟹	116
酒后不宜饮咖啡	116
劝君莫大量饮用咖啡	117
喝咖啡三忌	117
冠心病病人不宜多饮可乐	119
麦乳精不宜用开水冲	119
多吃冷饮也会得病	120
谨防烟酒中毒性弱视	121
不宜喝茶的人	122
不宜喝牛奶的人	123
运动后不宜大量吃糖	124
剧烈运动后不宜饮啤酒	125
哪些人禁用人参蜂王浆	125
放量纵饮易致啤酒病	126
滥用赖氨酸无益	128
糖精有损健康	128
吃糖不当会带来副作用	129

警惕白糖中的螨	129
应警惕陈腐食油的致癌	
作用	130
食盐过多的新害处	130
皮色鲜艳的水果应去皮吃	131
柿子好吃须注意	132
肾炎病人不宜吃香蕉	132
吃荔枝要防“荔枝病”	133
吃火锅可引起皮炎	133
流产的羊羔不能吃	134
不要吃隔夜的熟韭菜	135
吃蕃茄三忌	135
警惕吃菠菜导致的食物	
中毒	135
饭菜在一起加热会导致	
维生素缺乏	136
青少年不宜素食	137
变质银耳请勿食	138
溃疡的危险来自热食品	139
十二指肠溃疡饮食五忌	139
吃腌菜也会中毒	140
霉变甘蔗置人死地	140
吃水果过多亦有害	141
土豆必须削皮后煮食	142

运动篇

冠心病病人不宜早晨锻炼	143
雾中锻炼有害无益	143
感冒时勿做剧烈运动	143

在硬地上运动不妥	144
锻炼过度对免疫系统有	
影响	144
运动后勿立刻洗热水澡	146
不宜饭后散步的人	146
不可空腹运动	147
青春期健身锻炼六忌	148

综合篇

躺着睡觉有损健康	150
性生活十忌	150
浴后莫行房事	152
胆石症病人不宜左侧睡	153
睡眠时间太长易发	
心脏病	153
长期张弛不当导致胆固	
醇升高	153
紧张是癌症的成因之一	154
悲哀能降低人的免疫	
功能	154
玩世不恭者易患心血管	
疾病	155
容易早死的人	155
有关健康的流行谬误	156
愤怒有害于健康	157
拔牙后不可吸烟	158
牙刷不宜久用不换	158
水晶石眼镜不利于养目	159
当心，墨镜会损害你的	

眼睛	159
不宜戴变色镜的人	160
深色眼镜片易致视觉	
障碍	160
用书刊、报纸揩便有害	161
勿用书刊、报纸包装食品	161
使用洗衣粉应避免害求益	162
热水洗浴时的有毒气体	
对健康有害	163
搬迁新居防疾病	163
动力汽油不可代替溶剂	
汽油	164
肥皂、香皂不宜存放	
过久	165
塑料布不宜做床罩	166
冬季不宜穿的确良衬衣	166
食盐不宜存放时间过长	166
烹饪用水三忌	167
饮用水不宜久存	168
餐桌铺塑料布不可取	168
热水袋水不可洗脸	169
厨房用洗涤剂三忌	169
酱油不宜煮沸后保存	170
炒每道菜之间要刷锅	171
塑料瓶不宜长期盛食	
用油等物	171
蜂蜜不宜用金属器皿存放	172
勿用旧热水瓶盛装果汁	
饮料	172

带嘴烟损面容	173
服药后莫吸烟	173
不宜骑车的人	174
谨防面霜堵塞毛孔	175
耳垂出现皱纹应警惕	
冠心病	175
不宜施放农药的人	176
高血压病人冬春要防	
脑出血	177
用手摸脸易感冒	178
不要让肌肉挨饿	179
男青年骑车的禁忌	179

不可久在人造光线下	
学习、工作	180
久坐不立，坐以待毙	181
不可盲目追求	
“瘦型美”	182
酒醉切莫用茶解	183
血压不宜骤降	183
室内养鸟可致肺癌	185
献血后应当少饮茶	185
警惕振动对人体的危害	185
缺镁易致脑中风	187

现代文明篇

形形色色的电视病

随着人们生活水平的提高，电视机已成为家庭的必备品。看电视可使人增长知识、开扩眼界、得到休息和娱乐。但是若看电视不当，也会对人体造成伤害。

电视眼 看电视时，睫状肌和眼内直肌起着调节作用。如果长时间处于紧张收缩状态，可引起近视。看电视的暗环境，需要依靠视网膜杆状细胞中的紫红质来维持暗视能力，每看一小时电视所消耗的视紫红质要休息半小时才能恢复。若看彩色电视节目的时间太长，显像管的x射线会严重消耗视网膜中的视紫红质，导致视力明显下降，甚至造成视网膜萎缩，医学家们称之为“电视眼”。

电视颈 看电视不注意坐的姿势，躺在床上斜着颈；或背倚沙发，伸颈仰头；或半靠床头，屈颈弯背。如此种种不良姿势，如养成习惯，头颈部经常较长时间维持在过伸与过屈的状态，很容易引起颈部软组织劳损或颈椎综合症。

电视心 老年人的情感倾向性大，看电视易随着镜头中的情节过于兴奋、紧张或悲伤，导致发生头晕、心悸、血压升高。对那些已患有冠心病、高血压的老人来说，则更容易引起心跳加快，血管收缩，诱发脑血管意外，心肌梗塞等症。

电视腿 老年人的血液循环较差，较长时间地看电视会使下肢静脉受到压迫，血液回流不畅，而引起下肢麻木、疼

痛、浮肿，甚至因体位和姿势等原因，导致小腿肌肉强直性痉挛。

电视胃 不少人为了赶看晚间的电视节目，晚饭时总是狼吞虎咽，或边吃饭边看电视。这样会使胃液、胆汁和胰液等消化液的分泌减少，并且还会增加胃的消化工作的压力，久而久之，造成消化不良和胃肠功能紊乱，诱发胃病。

电视孤独症 由于儿童的思维分析能力差，但行为模仿性强，各种电视信息可以深刻地渗透到他们的性格行为中去，过长时间地看电视，使儿童不关心周围的现实生活，与其他人缺乏思想交流。这样会使孩子的性格变得孤僻，这称为“电视孤独症”。

此外，电视荧光屏上闪烁的图像会使某些患光敏性癫痫症人发病。看电视时间过长，打乱饮食起居，会造成植物神经功能紊乱和神经官能症等等。

因此看电视的时间不要持续太久，常看电视的人要多吃些胡萝卜、豆腐、白菜、鸡蛋、瘦肉及动物肝脏等维生素A和蛋白质含量高的食物。要改正各种不良习惯和做法，以防形形色色的电视病。

警惕电风扇病

在酷暑炎热的夏季，有的人为了贪图凉快，常常喜欢将电风扇对着头部猛吹，甚至在睡觉时也开着风扇吹头部，不少人就是这样引起面神经瘫痪，出现眼睛闭不全、口角歪斜、面部不能作蹙额等等病症。

面部的许多表情肌都是受面神经支配、协调的，依靠面神经的正常功能，使人们的面部能表现出喜怒哀乐等各种表情和内在感情。面神经从大脑分出以后，沿着一条狭长曲折

的骨性管道中行走。一旦头部长时间受到风寒侵袭（包括电风扇大风量长时间的吹拂）的时候，面神经就会发生痉挛、收缩，然后就肿胀、缺血。在狭窄的骨管内，肿胀的面神经反过来又压迫了自己，出现缺血、缺氧。于是，面神经就处于瘫痪、麻痹状态，它的正常功能被破坏，于是就出现面神经瘫痪的一系列病症。所以，用电风扇乘凉，应避免长时间地猛吹。

冰箱里的细菌

目前，电冰箱正在走进千家万户。然而一种鲜为人知的致病菌——小肠菌，却给人们带来极大的威胁。

绝大多数病菌都是嗜温菌，喜欢在 $20\sim 30^{\circ}\text{C}$ 的温热条件下生长。小肠菌却能在很低的温度（ 4°C 以下）繁殖。它的生长速度在低温下虽然有所减慢，但由于其它种类细菌的生长受到完全的抑制，它失去了竞争的对手，便可以恣意妄为了。

小肠菌所引起的肠类症状与其它病菌，尤其是沙门氏菌极其相似，并伴有类似阑尾炎、肝病、败血症、结节性红斑和关节炎等病造成的疼痛感。为保持食物的自然营养，不少人有生食蔬菜的习惯，而小肠菌在生菜中的含量是很高的。在我们喜欢吃的胡萝卜、蕃茄、生菜、甜菜、芹菜、小红萝卜、香菜、鲜菇内，特别是切成片的胡萝卜、蕃茄等含菌量则更高。

因此，我们应当注意冰箱里食品的消毒，同时在生食蔬菜时，要适当地加些醋、芥末等佐料，以减少小肠菌的含量。

电热毯与疾病

数九寒天，使用电热毯使人感到温暖舒适又方便。从医学角度看，电热毯还有一定的理疗作用，对风湿性关节炎、寒湿性腰腿痛、坐骨神经痛、气管炎等均有一定的医疗保健作用。但是，使用电热毯也可能引起疾病，应当引起人们的重视。

电热毯与皮炎 有些人用了电热毯之后，全身出现针尖大小的丘疹。丘疹多开始于接触电热毯的背部、臀部、大腿后侧，然后逐渐蔓延到全身。这种情况多发生于年老体弱，体质过敏者以及患有糖尿病、肾病和肝胆胃肠疾病的人。这是由于电热毯持续散热，使人体皮肤水份不断蒸发变得干燥，加上热原体对皮肤的刺激所引起的。预防的方法是，在电热毯上铺上毛毯或较厚的被单，以避免人体直接接触电热毯。每次通电时间不宜过长，可采取睡觉前通电预热，上床睡觉时关掉电源的办法，同时适当增加饮水量。一经发现皮炎症状，应立即停用电热毯，并口服扑尔敏等抗过敏药物。

电热毯与上呼吸道感染 使用电热毯使被窝里的温度比较高，而室内温度却依然如故，造成里热外冷的状况。这时，鼻、咽、喉、气管、支气管等呼吸道黏膜的毛细血管处于扩张状态，呼吸就比平时加深加快。这样，居室内的冷空气刺激呼吸道黏膜造成黏膜干燥，就会引起咽炎、喉炎、支气管炎的发生。预防上呼吸道感染的一般作法是，在上床前半小时打开电热毯预热，睡时关掉电源。年老体弱者使用电热毯时最好控制在低档，使被窝里的温度不致过高。

电热毯与胎儿畸型 胚胎学研究证实，胚胎的神经组织在受孕15—25天便开始发育，心脏在受孕20—40天发育，

肢体在受孕2—26天发育。在这期间，如孕妇经常使用电热毯，容易使胎儿的大脑、神经、骨骼、心脏等组织器官受到影响，特别会抑制胎儿大脑的发育。电热毯通电后产生的电磁场，影响胚胎细胞发育，导致胎儿畸型。因此，孕妇不宜使用电热毯。

室内电磁场对人体有害

联邦德国科学家认为，室内电磁场会对人体健康产生有害影响。

所有的电器和导线都放射出不同强度和波长的电磁波，并在其周围形成电磁场。这种电磁场会使人头痛、早上疲乏、神经质、睡眠不安、精神不集中或消沉。巴伐利亚建筑生物研究所近来对2000套住宅进行调查，结果表明，当电磁场减弱或完全消除，人的上述症状在几天内也随之消失。

科学家们对电磁场的影响做了一系列试验，得出的结论是：电磁场会影响对人体生物钟起重要作用的激素；会影响遗传体细胞质素；会破坏细胞膜。

为此专家们建议：当电热毯变暖后应切断电源；使用交流电的电闹钟应尽量离床远一点；人与彩电的距离应保持4—5米，离含有发光物质的灯管距离2—3米。

音响与婴幼儿的发育

近来，有些年轻的家长听说音乐对婴幼儿的智力发育有益，便在室内经常大声播放乐曲，其实这对幼儿的生长发育十分不利。因为过量的音响既会伤害人的听力，又能引起内分泌、心血管和神经中枢系统等方面的疾病，如血压升高、呼吸加速、肌肉紧张、出汗等现象。特别是婴幼儿正在生长

发育阶段，他们的感官和神经系统都很敏感、娇嫩，如果长时间在过量的音响环境中生活和休息，会使婴幼儿烦躁不安、精神困倦、食欲不振和消化不良。现代医学表明，如果室内的电视机、收音机和立体声音响的音量过度，有碍婴幼儿的感觉反应和运动反应的发育。经常承受高音刺激，还会影响婴幼儿的语言发展和思维能力。

因此，音乐能迷人，也能害人。为了婴幼儿的健康成长，请家长们千万不要盲目扩大音量。

电子游戏机不可久恋

五颜六色的电子游戏机如今很普遍，尤其深受青少年喜欢。适当地玩电子游戏，能振奋精神，促进思维，提高智力和记忆力。但是，如果久恋电子游戏，则会对身体健康招致许多的危害。

电子游戏机荧屏内发射出的射线有多种。如 α 射线、 β 射线、 γ 射线、 x 射线、紫外线、红外线等，并有高频电辐射以及有害元素。如果长久玩电子游戏，这些射线、高频电辐射、有害元素侵入人的皮肤，使各组织细胞慢性中毒，甚至引起某些组织细胞变性，引起癌瘤。同时，经常玩还易引起近视。并且，由于精神高度集中，全身骨骼、肌肉处在僵持状态，久之，会发生麻木、发酸、疼痛等症状。

舞厅激光对健康有害

有关专家认为，舞厅中的激光属于一种光污染，不仅对人的眼睛产生不利影响，而且对人体健康有害。

舞厅激光的特点是高速变幻、旋转，令人眼花缭乱，且光线强烈耀目。舞厅内密集的光束透过眼睛的晶体，再集中