

中老年生活禁忌



车英妮
主编

中老年人生活禁忌

车英妮 主编

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

中老年人生活禁忌/车英妮主编. 天津:天津科学技术出版社,2000.1(2000.6重印)

ISBN 7-5308-2498-8

I. 中… II. 车… III. ①中年人-保健②老年人-保健
IV. R161.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 21302 号

责任编辑:张 萌

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本 787×1092 1/32 印张 9.25 字数 186 000

2000 年 6 月第 1 版第 2 次印刷

印数:3 001 6 000

定价:12.00 元



改革和开放的大潮推动了当今社会的前进,也唤发了中老年两代人的青春活力。

中老年人,特别是老年人,他们在各自不同的岗位辛勤耕耘了几十年,为祖国的繁荣昌盛做出了应有的贡献。

为了使这两代人能健康地工作,科学地生活,使人生之路更长,生活更加美满,我们编写了这本《中老年人生活禁忌》。本书从心理卫生、饮食生活、防病治病、娱乐运动等诸方面详尽地介绍了中老年人应注意的生活之禁忌。

本书通俗易懂,健康实用,从中老年人的生活实际出发,撰写了近六百个有关题目。

参加本书编写的还有张慧兰、陈文慧、吴昊、朱建萍等同志。

在本书编写过程中,得到了许多卫生保健专家的热心指导和帮助,在此表示深深的谢意。

由于编者水平有限,书中难免存在不当之处,恳请读者批评指正。

编 者

1998年1月18日



心理卫生禁忌

忌孤独	(3)
忌嫉妒	(7)
忌冷漠悲观	(8)
忌生气	(9)
忌焦虑	(10)
忌自私吝啬	(12)
忌固执	(12)
忌长期处于紧张状态	(13)
忌惧怕疾病	(14)
回忆过去生活的禁忌	(16)
不要轻易说出“我老了”	(17)

饮食生活禁忌

吃水果忌过量	(21)
水果罐头忌多吃	(21)
烂了一部分的水果不宜吃	(22)
忌用维生素 C 代替蔬菜	(22)
忌不吃蔬菜	(23)



蔬菜忌烧煮过烂	(24)
柿子不宜多吃	(24)
冷食不宜多吃	(25)
忌饮酒过度	(26)
不要常吃方便面	(28)
不要以为罐头食品是保险食品	(29)
忌只吃一种油	(30)
植物油也不宜多食	(31)
忌吃变质食用油	(32)
蜂蜜忌久存	(33)
猪肝忌过多食用	(33)
忌喝隔夜菜汤	(33)
猪油渣忌食用	(34)
食用螃蟹的禁忌	(34)
午餐肉忌多吃	(35)
不要多吃腌制食品	(36)
多味瓜子不宜多吃	(36)
忌过多地食用肥肉	(37)
哪些人不宜多吃月饼	(38)
粽子好吃莫过量	(38)
烂姜勿食用	(39)
忌多吃鱼肝油	(39)
食醋禁忌	(40)
经冰箱冷藏后的瓜果和冷饮不宜多吃	(40)
酸败牛奶不能喝	(41)
臭蛋不宜吃	(41)



哪些人不宜吃花生	(42)
忌多食油条	(43)
夏秋季忌食热性调料	(43)
鸡汤忌多饮	(44)
海味不宜与哪些水果同食	(44)
忌过食酸性食物	(45)
不要生吃鸡蛋	(45)
忌过量食高蛋白	(46)
不宜食鹌鹑蛋	(46)
忌食变质银耳	(47)
吃糖忌过量	(48)
忌多吃菠菜	(49)
忌喝半熟豆浆	(50)
不要冷落酸乳	(51)
不要忽视食用菌的作用	(52)
忌饮食过咸	(53)
忌熏、炸、烤食物	(54)
牛奶不宜多喝	(56)
忌长期过量饮用啤酒	(57)
忌长期食素	(59)
忌饮食单调	(60)
忌暴饮暴食	(62)
忌饮食过饱	(63)
晚餐忌过饱	(64)
晚餐不要过晚	(66)
晚餐不要太油腻	(67)



忌不细嚼慢咽	(67)
煮粥炒菜忌放碱	(68)
冲调营养品忌用滚开水	(69)
吃高蛋白食物后不宜饮浓茶	(69)
不要空腹喝牛奶	(70)
不要忌食含胆固醇的食物	(70)
不要忽视饭前饮水	(71)
茶叶忌煮着喝	(71)
茶叶不宜浸泡时间过久	(72)
忌长期食用过热的食物	(72)
忌每天只吃两餐	(73)
忌吃饭时生气	(74)
忌吃饭时用脑	(74)
忌不吃早饭	(76)
饭后忌吸烟	(77)
饭后忌放松裤带	(77)
饭后忌马上吃水果	(77)
饭后不宜立即饮茶	(78)
饭后忌立即睡觉	(78)
饭后忌马上洗澡	(79)
酒后忌饮茶	(79)
忌用沸水沏茶,也不宜用保温杯沏茶	(80)
发霉的茶叶不能喝	(80)
睡前不要忘记喝杯牛奶	(81)
忌喝隔夜银耳汤	(82)
不要忽视可增强记忆的食物	(82)



妇女饮食一忌	(83)
食物忌酸碱平衡失调	(84)
饮用咖啡忌过浓、过量	(84)
哪些人不宜食枣	(86)
汤泡饭不宜吃	(86)
不可空腹吃香蕉	(87)
不要忽视肉皮的美容作用	(88)
忌单独进餐	(88)
不要等渴了再喝水	(89)

防病治病禁忌

煎中药的禁忌	(93)
服抗菌药不宜染发	(94)
中药汤剂忌过夜	(95)
中药材不宜放入冰箱	(95)
服药不能忽视忌口	(96)
用药忌骤减骤停	(97)
中成药与西药配伍十二忌	(97)
妇女不宜常用消毒药物	(100)
服药忌吸烟	(100)
忌长期服用成瘾药	(101)
服用磺胺类药物的禁忌	(101)
药物忌应用不当	(102)
容易引起高血压的药忌长期服用	(103)
不要把抗生素当作保险药	(104)
忌长期使用催眠药	(106)



哪些人不宜进补	(108)
防止药物性失眠	(110)
忌不注意口腔卫生	(111)
使用家庭小药箱的禁忌	(112)
用药四忌	(113)
哪些药物忌骤然停服	(114)
忌不注意服药时间	(115)
忌身体过胖	(116)
忌不重视牙病	(118)
妇女忌使用含雌激素润肤膏	(119)
妇女忌口干	(119)
忌酒与西药同服	(120)
不应忽视排尿管	(121)
不能忽视补钙	(123)
滋补药不可与牛奶同服	(127)
清热药忌乱服	(127)
哪些药物不能用热水送服	(128)
维生素 E 要慎用	(128)
忌用茶水服药	(129)
忌吸烟成瘾	(129)
忌又吸烟又饮酒	(132)
脑力劳动者忌忽视肝、脾曲综合症	(133)
“返老还童”现象不可大意	(134)
不能轻视老年性阴道炎	(135)
预防瘫痪病人发生“褥疮”的禁忌	(136)
谨防夜间发生气短	(137)



冬季防脑血管病三忌	(137)
防癌忌忽视小毛病	(138)
高血压病人十三忌	(142)
脑血管病人十一忌	(144)
糖尿病患者十忌	(147)
冠心病患者十二忌	(149)
胃及十二指肠溃疡病人不宜服阿司匹林	(151)
外阴搔痒忌用热水烫洗	(152)
发烧病人四忌	(153)
肝硬化患者不宜喝牛奶	(154)
糖尿病患者不能忽视维生素 C 的摄入	(155)
防哮喘忌吃盐过量	(156)
不要忽视前列腺增生	(156)
三叉神经痛不可拔牙	(158)
对耳前的肿块不能轻视	(159)
牙周病不能拖到牙齿松动快脱落时才治疗	(160)
肺气肿病人忌滥用催眠药	(162)
胃病患者用药四忌	(163)
哪些人不宜服用人参蜂王浆	(163)
心脏病人忌穿化纤内衣	(164)
痰多忌服镇咳药	(164)
忌忽视打鼾	(165)
不能轻视咳嗽	(165)
在打呵欠时忌忽视中风	(166)
发烧时忌喝茶	(167)
患胆结石的病人不宜左侧睡眠	(168)



溃疡病人饮食的禁忌	(168)
冠心病病人饮食的禁忌	(169)
骨折病人忌吃肉骨头汤	(170)
肝病患者不宜多吃猪肝	(171)
肝炎病人忌辛辣食物	(172)
肝炎病人饭后不宜散步	(173)
糖尿病人忌饮食过量	(173)
糖尿病人不宜多吃糖	(175)
胆囊炎患者不宜吃肥肉	(177)
气管炎患者饮食的禁忌	(177)
胖人忌汤、糖、烫	(178)
不可忽视结肠、直肠癌症状	(179)
冠心病患者忌晨练	(179)
忌滥用补药	(180)
忌憋尿	(182)
忌咽痰	(183)
脑出血发病前的症状不能忽视	(183)
预防老年性耳聋的禁忌	(184)

娱乐运动禁忌

忌锻炼过量	(191)
忌运动不足	(193)
冬季活动锻炼不宜起得过早	(196)
不要怵头爬楼梯	(197)
散步的禁忌	(199)
家务劳动不能代替体力锻炼	(199)



忌在有毒植物丛中锻炼	(200)
忌空腹慢跑	(201)
冬春季晨炼后忌吃过烫食物	(201)
忌长时间看电视	(202)
弈棋的禁忌	(202)
不要忽视音乐的作用	(204)
老人旅游忌过度劳累	(205)
打麻将五忌	(208)
练书法有益健康长寿	(209)
不要轻视太极拳的作用	(210)
观看球赛忌情绪骤然起伏	(212)
忌过度大笑	(213)
忌过度安逸	(214)
心血管病患者清晨不宜跑步	(216)
忌吃饭时看电视	(216)
饭后不要立即散步	(217)
饭后忌立即劳动	(217)
忌看悲剧	(218)

其 他

乘坐汽车时忌打瞌睡	(221)
使用“老头乐”忌用力过大	(221)
病人及年老体弱者忌桑拿浴	(222)
忌室内养花过多	(223)
哪些病人房间不宜摆放瓶插鲜花	(223)
邻里相处的禁忌	(224)



购物四忌	(225)
忌人造光长期照射	(225)
使用空调的禁忌	(226)
使用电风扇的禁忌	(227)
忌用镀锌器皿盛放食品	(228)
忌用洗衣粉洗水果餐具	(229)
铝制品容器不宜长期保存食物	(230)
忌用化纤布擦洗餐具	(231)
忌忽视砧板卫生	(231)
牙膏贮久不宜用	(232)
铁锅铝铲不宜合用	(232)
忌用铝制品代替铁制炊具	(232)
忌染头发	(233)
烫发次数忌过多	(233)
女性在更年期忌忽视避孕	(234)
减肥三忌	(234)
忌分室而居	(235)
“花甲之恋”莫羞怯	(237)
忌抑制性生活	(238)
忌衣着邋遢	(240)
忌生活环境过度安静	(241)
中年妇女穿衣打扮禁忌	(242)
忌不愿用脑	(243)
“生气”之后四忌	(246)
不要管得过多	(246)
忌不注意居室卫生	(247)



忌使用硬毛牙刷	(248)
内衣忌久穿不换	(248)
老年人洗澡四忌	(250)
忌用枕不当	(252)
忌长时间睡电热毯	(254)
空腹时间忌过长	(254)
忌随便配戴眼镜	(255)
忌起居无常	(255)
忌猛回头	(257)
忌强忍大便	(258)
防跌跤	(258)
睡铺的禁忌	(259)
忌忽视脚的保暖	(259)
上厕所的时间不宜过长	(260)
老年人不宜用力过猛	(261)
午睡的禁忌	(261)
忌坐着打盹	(262)
忌睡觉太多	(262)
忌长期睡眠不足	(263)
不宜常晒太阳	(264)
忌姿势不正确	(265)
体姿忌长久不变动	(266)
忌穿尼龙内裤	(266)
不要选择化纤内衣	(267)
妇女忌夏天长时间穿长筒袜	(267)
忌不注意面部的美容	(268)



忌久坐	(272)
忌仰卧睡眠	(273)



——
心理卫生禁忌



——
中老年人生活禁忌