

主編 秦惠琴

# 飲食禁忌



人民軍醫出版社

# 饮食禁忌

YINSHI JINJI

主 编 秦惠基

副主编 梁勋厂 田 莹



人民军医出版社  
北京

---

**图书在版编目 (CIP) 数据**

饮食禁忌 / 秦惠基主编. — 北京: 人民军医出版社, 2006.7

ISBN 7-5091-0082-8

I. 饮... II 秦... III. 饮食-禁忌-普及读物 IV. R155-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 130831 号

---

策划编辑: 崔晓荣 闫树军 文字编辑: 郝文娜 责任审读: 黄栩兵

出版人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

电话: (010) 66882586 (发行部)、51927290 (总编室)

传真: (010) 68222916 (发行部)、66882583 (办公室)

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 三河市春园印刷有限公司 装订: 春园装订厂

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 10 字数: 179 千字

版、印次: 2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 29.00 元

---

**版权所有 侵权必究**

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

电话: (010) 66882585、51927252

# 内容提要

这是一本专论饮食禁忌的科普作品，全书共分基本知识、食时禁忌、食量禁忌、食质禁忌、食物搭配禁忌、病中食忌、食具的禁忌、饮食文化的禁忌、禁忌食用不安全食品；禁忌食用含有害物质的食品十大部分。内容丰富、全面、新颖，适合广大群众阅读，可帮助大家吃得安全、吃得放心、吃得健康、吃得快乐。

责任编辑：闫树军 崔晓荣 郝文娜

# 前言



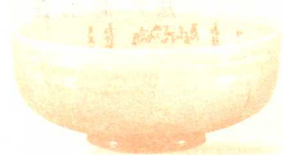
5

常常有人问我：“医师，到底我们能吃什么？”这是一个食客茫然的时代。许多我们习以为常的食品，媒体披露它们含有有毒的添加剂，在食品名称之前加上一个“毒”字，令人望而生畏。例如，我们赖以生口的口粮——有东北含毒大米，用工业染料染色的小米，用漂白粉漂白的馒头、包子；吃牛肉怕疯牛病；吃猪肉怕瘦肉精、怕猪链球菌感染；吃鸡鹅鸭怕禽流感；吃果子狸怕感染“非典”；吃水产品怕致畸致癌化学物质孔雀石绿；吃名贵的金华火腿怕含有敌敌畏；吃鲜味的黄鳝怕是已烯雌酚喂大的；吃进补的鳖怕是避孕药养肥的；吃海味怕是甲醛泡出来的；吃粉丝怕是氨水泡制的；吃鸡蛋怕是色素养出来的红心蛋；吃肉松怕是死猪制作；吃点泡菜开胃怕是工业盐腌制的；给婴儿吃奶粉怕是蛋白质含量低得微乎其微的“杀人奶粉”；吃著名商标雀巢奶粉怕碘含量超标；上馆子去吃，端上来的炒菜，味道可口，怕是地沟油烹制的；上麦当劳、肯德基吃炸鸡怕苏丹红一号；饮啤酒怕甲醛超标；饮立顿红茶，怕氟超标；自己泡茶饮怕是毒茶叶、染色茶叶、假碧螺春，吃蔬菜水果怕残留农药；饮杯酒怕是甲醇勾兑的假酒；难得饮杯茅台又怕内含敌敌畏；吃火锅怕其底料有工业石蜡……。真是“蔬菜傍农药，陈米着靛妆。面粉兑尿素，海鲜泡甲醛。硫磺熏银耳，激素喂甲鱼。火锅添罂粟，矿油喷饼干”。凡此种种都会令人们对赖以生存的一个“吃”字感到无所适从。不法厂商正在不断用惊人的“创造力”，使我们在“食”的面

前风声鹤唳、草木皆兵、提心吊胆。无怪乎许多人会提出今天我们究竟还能吃什么的疑惑。每念及此，作为医生的我愤慨之余激发我应尽快写一部科普作品的决心。于是我怀着对食品不法厂商愤怒和谴责的心情，为广大群众对当今食品释疑解惑的愿望，以自己50年的医学理论和实践为基础，并收集有关资料和最新信息，几易其稿，写成了这本书。这是一本专门谈论什么东西不能食，食了对健康有什么害处的科普图书，书名就谓之《饮食禁忌》。

“民以食为天”在人类生存历程中，没有比“食”更普及、更重要的事情了。无论是帝王将相、平民百姓、男女老少、富贵贫贱、肥瘦高矮，都首先要解决“食”的问题，俗语说得好，“人是铁，饭是钢，一天不吃饿得慌”。食是人类生存的基本条件，食得好坏又是人们生活质量的重要标志之一。

古代中国是最重视饮食的国家之一，也是对饮食贡献最大的国家之一，中国传统文化的许多要素都浓缩在饮食文化中。丰富的中国传统菜肴经过交流和融合，逐渐形成四个著名的地方菜系。川菜以麻、辣、油、烫、咸、嫩滑的特点闻名于世，向人们贡献出焦盐煎肉、回锅肉、酱爆肉丁、水煮牛肉、粉蒸肉、咸烧白（香芋、芽菜类扣肉）、甜烧白（豆沙、薯片白扣肉）、锅巴肉片、鱼香肉丝和麻婆豆腐等佳肴。粤菜则以用料广，选料严著称。在粤菜中，鸽子、鹧鸪、石斑鱼、鲳鱼、明虾、膏蟹、甲鱼、山瑞、山斑鱼、蛇类都可以入菜。与川菜不同，粤菜口味偏重清、爽、鲜、滑，不仅蔬菜，而且时令水果、鲜花，如菠萝、荔枝、椰子、凤梨、夜来香花都入菜。苏菜味兼南北，在苏系菜肴中，既有清炒、清溜的南方爽口菜，又有滋味厚重的北方风味。由于地处盛产河鲜湖蟹的江南鱼米之乡，苏菜中河鲜菜肴被制作得出神入化，如蟹黄狮子头、蟹黄燕窝、虾羹鱼翅、清蒸鲥鱼、鲜藕夹肉、



# 前言



7

浓汁太湖鲥鱼汤、莲子鸭羹，都是精美的河鲜菜肴。鲁菜似乎受到宫廷菜肴风格的影响，它用料讲究，善于用燕窝、鱼翅、鱼肚、海参、鲍鱼、鹿肉、蛤士蟆油等高档材料，做出厚味大菜。高蛋白、高热量菜肴的烹制，是鲁菜厨师的拿手绝活；脆皮烤鸭、九转肥肠、脱骨烧鸡、锅烧黄河鲤鱼、红烧海螺、炸蛎黄都是享誉古今的美味鲁菜。

绚丽多彩的风味小吃，如同绿叶一样映衬着正宗菜肴的奇葩。时至清代，各地风味小吃工艺精致，品种繁多，独具风格。上海的“纱帽”面点烧麦、天津的“狗不理”包子、陕西的羊肉泡馍、四川的“赖汤圆”，都各擅胜场。

令人垂涎的美食，使许多文人骚客纷纷提笔，所以，关于饮食的著述，在图书市场上琳琅满目，林林总总，美轮美奂。

譬如《美食家》中的朱自治，《天下第一楼》中的修二爷，《雅舍谈吃》中的梁先生，从头汤面、豆汁儿、八宝饭……抖落到西施舌、佛跳墙、满汉全席。其色、香、味、形之美，跃然纸上。笔者也曾编写过《食在广东》、《食在海南》、《食在武汉》、《食在重庆》、《食物搭配》和《饮食讲酸碱，营养要均衡》。但是，这些著作，大多讲的是怎样吃、吃什么和如何才能吃得科学，吃得健康和吃得享受。至于哪些食物不能吃，哪些食物吃了不利健康，以至带来病痛，甚至有生命之虞，则较少提及。至于专门论述饮食禁忌的著作更是凤毛麟角，所见甚少。

饮食有益健康，不合适的饮食也能损害健康。中国传统饮食文化敏锐地觉察到这一点，并提出一系列科学见解。首先，饮食要有节制，珍馐在前，不管自己肠胃能否胜任而图一时口腹之快，是饮食的大忌。真正能享受美食妙谛所在者，是适可而止者。其次，讲究饮食卫生，注重情绪和饮食的关系。愤怒和忧郁时都不宜立即吃饭，因为此时吃后不易消化，易致病。良好的环境有助于“味口”，因此应当同家人或好友同桌共食。

此时，笑语温和，言者能尽情舒胸臆，听者也喜上眉梢，可以最大限度地体验到肴饌之美。再次，定时、定餐、定量，平时饮食应从容不迫，午餐、晚餐前后都应休息一段时间，三餐要定时和定制。当今诸多食品的不安全因素，赋予饮食禁忌新的内涵。

由于考虑到饮食过程的诸多禁忌，只有遵从这些禁忌，才能保证饮食安全和有益于健康，而群众对这方面的知识知之不多，所以本书专门论述饮食禁忌。全书共分基本知识、食时禁忌、食量禁忌、食质禁忌、食物搭配禁忌、病中食忌、食具的禁忌、饮食文化的禁忌、禁忌食用不安全食品、禁忌食用含有害物质的食品十大部分。对近年发生的禽流感，最近出现的猪链球菌感染，孔雀石绿水产品等，都有详尽的描述。内容丰富、全面、新颖、先进，有很好的科普引导作用，特别是在当今食客迷茫的日子，这本书显得更加迫切，更有责任，更有价值。

不管不法厂商在食品加工上有多少“创造力”，只要我们认清它们的真面目及其对人体的损害（中毒、致癌、器官损伤等），禁忌食用，这些食品对健康的危害是完全可以避免的。

8 本书还专题论述饮食文化的禁忌，把各民族、各地区及民间习俗流传下来的饮食禁忌，亦作了介绍，以丰富读者饮食文化知识。

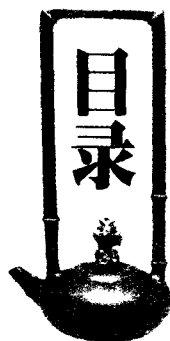
谨以此书献给广大群众，使人人吃得安全、吃得放心、吃得健康、吃得快乐。

秦惠基

2005年10月9日于

华中科技大学同济医学院





|                         |           |
|-------------------------|-----------|
| <b>一、基本知识 .....</b>     | <b>1</b>  |
| (一) 什么叫禁忌 .....         | 1         |
| (二) 什么叫饮食禁忌 .....       | 3         |
| (三) 我国中医书籍关于食忌的论述 ..... | 6         |
| (四) 食忌的分类 .....         | 8         |
| <b>二、食时的禁忌 .....</b>    | <b>9</b>  |
| (一) 什么叫食时 .....         | 9         |
| (二) 季节食忌 .....          | 9         |
| (三) 昼夜食忌 .....          | 9         |
| (四) 晚餐禁忌吃得太饱、太迟 .....   | 10        |
| (五) 一日吃三餐最科学 .....      | 13        |
| (六) 饭后禁忌 .....          | 14        |
| (七) 早要饱，午要好，晚要少 .....   | 16        |
| <b>三、食量的禁忌 .....</b>    | <b>18</b> |
| (一) 什么叫“食量” .....       | 18        |
| (二) 为什么要禁忌饮食“太过” .....  | 18        |
| (三) 禁忌暴饮暴食 .....        | 19        |
| (四) 节食有益健康的“麦卡效应” ..... | 20        |
| (五) 饥饿治病和断食养生法 .....    | 20        |

(六) 老人控制饮食要有度 ..... 21

(七) 多大食量合适 ..... 22

#### **四、食质的禁忌 ..... 23**

(一) 什么叫“食质”？ ..... 23

(二) 食质的禁忌内容 ..... 23

(三) 禁忌吃禽流感疫区家禽 ..... 24

(四) 禁忌接触或吃病、死猪肉 ..... 30

(五) 禁忌吃“孔雀石绿”水产品 ..... 33

(六) 禁忌吃的食物 ..... 35

(七) 误食禁忌食物中毒的急救 ..... 53

#### **五、食物搭配禁忌 ..... 79**

(一) 禁忌搭配的食物 ..... 79

(二) 两小时内不宜同吃的食品，如果同吃，或易引起中毒，或易产生副作用，不利于健康。如： ..... 80

(三) 古代医学家的经验记载的食物搭配禁忌： ..... 80

(四) 不能一起吃的食物 ..... 82

(五) 搭配不当，发生病痛 ..... 83

(六) 蔬菜搭配禁忌 ..... 84

2 (七) 违反食物搭配禁忌易得癌 ..... 86

(八) 不能搭配放在一起的食物 ..... 87

(九) 日常生活中的食物搭配禁忌 ..... 87

(十) 餐桌上的“冤家对头” ..... 89

(十一) 各类食物的搭配禁忌 ..... 92

#### **六、病中食忌 ..... 102**

三三三三三三三三





|                          |            |
|--------------------------|------------|
| (一) 什么叫病中食忌 .....        | 102        |
| (二) 药后忌口 .....           | 102        |
| (三) 忌“发物” .....          | 102        |
| (四) 现代医学对病中食忌的认识 .....   | 103        |
| (五) 老年人不宜多吃的十类食物 .....   | 104        |
| (六) 一些疾病的食忌 .....        | 105        |
| (七) 服用化学合成药的食忌 .....     | 116        |
| <b>七、食具的禁忌 .....</b>     | <b>124</b> |
| (一) 曹操为什么斩陆矜 .....       | 124        |
| (二) 食具的选择及禁忌 .....       | 124        |
| <b>八、饮食文化的食忌 .....</b>   | <b>138</b> |
| (一) 饮食方式的禁忌 .....        | 138        |
| (二) 民间饮食禁忌 .....         | 141        |
| (三) 食品制作的禁忌 .....        | 145        |
| (四) 食物选择的禁忌 .....        | 147        |
| (五) 孕妇饮食禁忌 .....         | 152        |
| (六) 服药的饮食禁忌 .....        | 155        |
| (七) 怎样正确对待饮食文化的禁忌 .....  | 156        |
| <b>九、禁忌食用不安全食品 .....</b> | <b>158</b> |
| (一) 什么叫不安全食品 .....       | 158        |
| (二) 食品安全事件层出不穷的思考 .....  | 160        |
| (三) 食品的污染 .....          | 164        |
| (四) 食品添加剂 .....          | 170        |
| (五) 不安全食品案例 .....        | 176        |

(六) 食品能达到“零”危险吗 ..... 208

**十、禁忌食用含有害物质的食品 ..... 209**

(一) 警惕食品中的有害物质 ..... 209

(二) 亚硝胺类化合物 ..... 209

(三) 亚硝酸盐和硝酸盐 ..... 211

(四) 食品中的真菌毒素 ..... 212

(五) 二噁英 ..... 215

(六) 食物中其他有害因素 ..... 218

(七) 转基因食品 ..... 221

## 一、基本知识

### (一) 什么叫禁忌

1. 禁忌是人类普遍具有的文化现象。

其基本含义是表示“神圣的”和“不可接触”的意义。

禁忌一词，早在汉代就见诸于史籍了。

《汉书·艺文志》云：“及拘者为之，则牵于禁忌，泥于小数，舍人事而任鬼神。”

《后汉书·朗顗传》云：“臣生长草野，不晓禁忌，披露肝胆，书不择言。”

这里的禁忌的含义，表示“禁止”或“抑制”的意思。

组成“禁忌”一词的两个字，“禁”与“忌”，是可以再分别的。

虽然“禁”与“忌”有相同之处、相通之处，如：

许慎《说文解字》云：“禁，吉凶之忌也。”

孔颖达《周易·夬疏》云：“忌，禁也。”

“禁”和“忌”，组成“禁忌”一词之后，就代表了一种约定俗成的禁约力量。其中，既有集体（社会和宗教）对个体的“禁止”的含义；又有体现个体心理意愿的自我“抑制”的含义。

2. 禁忌与忌讳

禁忌类属于风俗习惯一类较为低级的社会控制形式。但是，如果过分强调了禁字的意义，便可能使禁忌中“禁止”的含义上升而趋向于成为道德或者法律意义上的社会控制的高级形式。如《周礼》中所云：“犯禁者，举而罚之”、“若不可禁，则搏而戮之”、“戮其犯禁者”等等。相反，如果突出忌字的含义，则又往往会使禁忌中“抑制”的意义增强，同时显现出一种更加通俗化、民间化的倾向来。到了最后，禁忌一词便与忌讳一词完全相等了。

在民俗调查中，有时常会发生这种情况，当我们问起“禁忌”，普通村民表示不太懂得的时候，只要我们再解释一句：“就是忌讳”，他们便会长长地“噢——”一声，说：“那知道。有！有！”可见，“忌讳”较比“禁忌”是更具有通俗性质的。这不仅仅是书面用语和口头用语的区别问题，其中也还有它语义上的差别，亦即“忌讳”一词更多地强调了民间自我的“抑制”。从词义上讲，“忌”与“讳”同，而“禁”





与“讳”异。

《广韵》云：“忌，讳也。”

《礼记·曲礼》云：“入境而问禁，入国而问俗，入门而问讳。”

可见“讳”自古以来是更基于民间的。因此，“忌”与“讳”联合而成的“忌讳”一词至今仍比“禁”与“忌”联合而成的“禁忌”一词更能通行于民间。或许，这是因为普通的老百姓，他们往往更多的注意力不是放在如何禁止他人方面，而是放在如何抑制自我方面。所以他们对“禁”字比较淡漠，而对“忌”字和“讳”字则更多地给予关注。但是，毕竟民间也还存在着风俗习惯的禁止力量，这是大家所共同承担的责任和义务，也是自我抑制不可缺少的环境和基础。况且，自我抑制的结果也带有某种自我禁止的意味。所以，为了更准确、更全面地反映风俗习惯中的这一禁制的意义，中国学术界通常在正式场合都是采用“禁忌”而不采用“忌讳”。当然，在一般场合下，或者由于行文的需要，“禁忌”和“忌讳”也是可以互相通用的。

### 3. 民间禁忌

一般说来，“禁忌”又可以直接称之为“民间禁忌”，也就是说，我们所论及的“禁忌”一词，本身就是等同于“民间禁忌”的。它们共同区别于法律制度或者道德规范中的其他禁制形式。

民间禁忌，主要是指一社群内共同的文化现象。这种文化现象又是基于该社群中最广大的基本群众的。一般说来，它不包含社群中的上层文化，亦即社群中一小部分精英文化的特殊禁制。但是，这并不是说，一社群中属于上层文化圈子里的人是能够被排除在民间禁忌共同信仰的基础之外的。他们不但是基础（基数）之一（部分），而且往往也是难以完全彻底地摆脱其观念的影响的。

总之，禁忌，便是指的民间禁忌。民间禁忌是比较大的概念，民间禁忌中又可按民族、地域、社会分工等等分成若干禁忌的方方面面，或者某种具体的禁忌。不过它们的性质仍然是属于民间禁忌的。只有当禁忌中的“禁止”的成分加强到道德规范化或者法律制度化的时候，禁忌才脱离了“民间”二字，而这时的禁忌，也就不称其为禁忌了。

本书主要是介绍与医学及保健有关的食物禁忌，其中一些也是饮食文化的禁忌。因为饮食是人类文化中最重要的一部分，和民族一起迁移、传播。本书的大多数食物禁忌，都是经过科学研究或临床实践的证明，人体吃了这些食物会引起不同程度的伤害、疾病、不良反应，中毒以至死亡。有些是民间长期经验的传承或约定俗成的禁忌。

## （二）什么叫饮食禁忌

饮食禁忌，又称“食物禁忌”，简称“食忌”。是关于吃的“纪律”。该“纪律”对人的健康和生命非常重要，忽视它，就如行船不知何处有暗礁，说不上什么时候会遇到危险。譬如吃虾，如果不知禁忌，同一天服用较多的维生素C，即可产生严重后果。因为虾体内含有很高的五价砷化合物，该化合物本身对人体无害，但在维生素C的作用下，可转化为剧毒的三价砷。您看这有多么可怕！弄不好就有致命危险。当然，违反禁忌，大多还不至于致命，但有很多却可能致病，这同样应引起人们的高度注意。

人的一生，天天离不开吃。吃为生命之本。既然如此，关于吃的禁忌知识，显然是人们必须掌握的一种知识。以下的道理不难让人明白；吃得合适，食物可在体内得到充分利用，能促进健康；吃得不当，食物不但不能被吸收利用，甚至损害健康。换言之，吃什么和怎样吃，对一个人健康与否和寿命长短影响极大，绝对忽视不得。然而令人遗憾的是，绝大多数人缺乏在食物配伍、食物与药物配伍方面的知识，往往因吃得不当而引起身体各种疾病，如癌症、高血压、心脏病、肝病、肾病、糖尿病、便秘等。

自古流传下来的这些禁忌，有很多未对禁忌原因做充分说明，它们中的绝大部分至今尚未经过严格的科学证明。对此，在未得出确切结论之前，我们采取的态度是信奉李时珍的话：“宁信其有，引以为戒”。

所谓“饮食禁忌”，指的是有关食“非所宜”的诸般情况。此“食”包涵有食物和药用性食物的双重意义。饮食禁忌可分为一般食禁和病中食禁。

中医营养学是很重视饮食禁忌的，对临床也确有实际意义。有关饮食禁忌的最早根据为《内经》载“五味所禁”以及“五味之所伤”等。后世医家在实践中不断加以发展总结，形成了一套有实践指导意义并为大家所遵循的理论和学说。汉代《金匱要略》中说：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则补体，害则成疾。”故用相宜食味治病养身，谓之食疗和食养。而不相宜食品则禁之，谓之“禁口”或叫“忌口”。元代《饮食须知》更强调：“饮食藉以养生，则不知物性有相宜相忌，丛然杂进，轻则五内不和，重则立兴祸患。”祖国医学根据几千年来的实践，在治病防病中提出不同的饮食禁忌。

对古人所记载下来的食忌，要不断地去粗取精，去伪存真，区别某些是实践的科学总结，某些是根据理论推断的，也有的是偶然的巧合，甚至有牵强附会的，因此必





须不断通过实践和科学研究来加以澄清和取舍。

禁忌食物各年龄有别

孩子饮食分阶段，每个阶段的饮食都有一定的忌吃食物。

3个月内不要盐：3个月内的婴儿从母乳或牛奶中吸收的盐分就足够了。3个月后，随着生长发育，宝宝肾功能逐渐健全，盐的需要量逐渐增加了，此时可适当吃一点点。原则是6个月后方可将食盐量每日控制在1克以下。

1岁之内不要蜜：周岁内宝宝的肠道内正常菌群尚未完全建立，吃入蜂蜜后易引起感染，出现恶心、呕吐、腹泻等症状。宝宝周岁后，肠道内正常菌群建立，故食蜂蜜无妨。

3岁以内不要茶：3岁以内的幼儿不宜饮茶。茶叶中含有大量鞣酸，会干扰人体对食物中蛋白质、矿物质及钙、锌、铁的吸收，导致婴幼儿缺乏蛋白质和矿物质而影响其正常生长发育。茶叶中的咖啡因是一种很强的兴奋剂，可能诱发少儿多动症。

5岁以内不要补：5岁以内是宝宝发育的关键期，补品中含有许多激素和类激素物质，可引起骨骼提前闭合，缩短骨骼生长期，导致孩子个子矮小，长不高；激素会干扰生长系统，导致性早熟。此外，年幼进补，还会引起牙龈出血、口渴、便秘、血压升高、腹胀等症状。

10岁以内不要腌：10岁以内的儿童不要吃腌制食品。原因有二：一是腌制品（咸鱼、咸肉、咸菜等）含盐量太高，高盐饮食易诱发高血压病；二是腌制品中含有大量的亚硝酸盐，它和黄曲霉素、苯丙芘是世界上公认的三大致癌物质，研究资料表明：10岁以前开始吃腌制品的孩子，成年后患癌的可能性比一般人高3倍。

中华美食讲究食全食美，殊不知，美味之后，营养过剩、营养不均衡等问题纷纷暴露。不同的群体，不同的营养需求。不同时间，不同的饮食禁忌。例如：

1. 中年妇女不宜多吃甜食
2. 老年人不宜长期吃素
3. 老年人忌常饮鸡汤
4. 老年人饭后不宜百步走
5. 老年人饭后不宜马上睡觉
6. 老年妇女不宜多饮咖啡
7. 老年人忌常用铝或铝合金餐具进食
8. 老年人饮食忌太饱
9. 早餐不宜全吃干食
10. 早餐不宜只吃鸡蛋
11. 晚餐不宜多饮酒及饮食过饱
12. 睡前不宜服人参蜂王浆
13. 吃饭时不宜吸烟
14. 饭前忌服维生素类药物
15. 切忌吃饭时训孩子
16. 不要边吃饭边看电视
17. 饭前饭后忌饮水
18. 饭前饭后忌吃冷饮
19. 饭后不宜立即干活
20. 饱餐后不宜立即洗澡
21. 饭后不宜一杯茶
22. 饭后不宜马上吃水果
23. 饭后不宜放松裤带
24. 不要在说笑逗闹中进餐
25. 体弱者饭后不要立即散步
26. 长时间用嗓后不宜马上喝冷饮
27. 饭盒里不宜放羹匙
28. 不要在口渴时痛饮

醫林漫筆(三)

