

健康养生，最重要的是远离生活禁忌

909 TABOOS OF HEALTHY LIFE

静涛/编著

健康生活

的909个 禁忌

健康像一张存折，你投入多少，就会得到多少。求医不如求己，只有自己掌握了健康知识，从生活细节着手进行身体维护，积极主动地进行健康运动，才是最佳的养生之道。



健康生活

的909个



909个生活禁忌

生活禁忌

生活(91C)目录总索引图

第1000页 1000个健康禁忌

909 TABOOS
OF HEALTHY
LIFE



健康生活 的999个 禁忌

静涛/编著



新世界出版社
NEW WORLD PRESS

图书在版编目(CIP)数据

健康生活的 909 个禁忌/静涛编著. —北京:新世界出版社, 2010.2

ISBN 978-7-5104-0769-7

I. ①健… II. ①静… III. ①家庭保健—基本知识
②生活—禁忌—基本知识 IV. ①R161 ②TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 241749 号

健康生活的 909 个禁忌

作 者: 静 涛

责任编辑: 罗平峰 邓 婧

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京市西城区百万庄大街 24 号(100037)

发 行 部: (010)6899 5968 (010)6899 8733(传真)

总 编 室: (010)6899 5424 (010)6832 6679(传真)

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京中印联印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 720×1000 1/16

字 数: 420千字

印 张: 26.25

版 次: 2010年2月第1版 2010年2月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-0769-7

定 价: 39.80元

版权所有, 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

前言

你是否有以下的经历:感到渴了才喝水,用浓茶醒酒,边饮酒边吸烟,开水冲鸡蛋,牛奶加糖同煮,水果不削皮就吃,涮羊肉要涮得很嫩,为求长寿只食素食,先喝酒后吃菜,湿着头发就睡觉,晨练后睡个“回笼觉”,炒菜省事不刷锅,室内常用芳香剂除异味,浑身大汗去冲凉,为了美丽常穿高跟鞋,趴在桌子上睡午觉,病好了立即停药……也许这些行为你早就习惯了,或者根本不觉得这是个问题,可是健康专家提醒你,生活习惯与健康是有着密切联系的。因此,我们应该从身边的生活细节入手,抛弃那些看似正常实则极不健康的生活习惯,这样至少能让我们离可怕的疾病更远一些,让健康相伴左右。

做健康的主人,这是每个人对自己负责的表现。其实我们每个人都拥有自己的健康金钥匙,只要我们真的愿意去开启。但是生活中,并不是每个人都有足够的意识,细心地去做,并做好它。作为身体主人的我们总是一次又一次地在无意中放手,一遍又一遍地在有意中原谅自己的坏习惯,而我们手里的健康金钥匙就这样被尘封在某个幽静的角落无法绽放金色的光芒,并终有一天致使我们与健康擦肩而过,烦恼与疾病开始不断地纠缠。

与那些必须要做的事情相比,一些健康禁忌最容易被忽略。健康像一个存折,你投入多少,你就会得到多少,有时候还可能会有令人惊喜的“利息”,这是快乐和幸福的;而当你不注意一些禁忌,错存账号,最后只能是糟糕透顶。

所以,关注生活健康,最重要的是关注生活禁忌。

对于人类而言,寻求健康生活是人类与生俱来的权利和目标。然而,疾病总是像恶魔一样紧紧追随,对疾病状态的担忧以及与疾病的斗争,写满了人类历史的每一章节。健康的发展历程证明:只有人类自己才是健康的主宰者,把健康寄托于上帝是愚昧的,把健康寄托于医生是软弱的,求医不如求己,只有自己掌握了健康知识,积极主动地参与健康活动,才是明智的、有益的。

拥有健康的生活,远离坏习惯,远离疾病的侵袭,是我们最大愿望。本书正是基于这一点,从生活中容易被忽视的健康禁忌入手,向读者科学地讲述了与

我们的生活密切相关又容易被忽视的健康禁忌，本着从理论和实际出发的原则，给读者最通俗、最具体的忠告。

从今天开始，改变昔日那些损害健康的习惯吧！好的开始是成功的一半。不要被惰性所掌控，把影响健康生活的一些坏习惯逐渐改变，你会发现改变它其实就像吃饭睡觉一样自然而简单。

健康的生活永远是要靠自己做主的，只要谨记一些禁忌！书中难免错谬之处，敬请批评指正！

编者

2009.12

第一篇 饮食的每日提醒

第1章 饮水的健康禁忌 002

- 饮纯净水有益健康 002
- 刚灌好的桶装水最有益 002
- 久置的白开水仍可以喝 002
- 饮料可以代替饮用水 003
- 一次喝水过多没关系 003
- 水垢没有害处 004
- 感到渴了才喝水 004
- 直接饮用消毒自来水 004
- 千滚水仍可以喝 005
- 蒸锅水别浪费 005
- 水不开就喝 005
- 重新煮开的水 005

第2章 饮茶的健康禁忌 006

- 茶叶越新鲜越好 006
- 用浓茶醒酒 006
- 浓茶医百病 006
- 空腹饮茶 007
- 饭后一杯茶 007
- 茶垢 007
- 菊花茶加冰糖 008
- 头道茶最好喝 008
- 劣质茶或变质茶 009
- 用保温杯沏茶 009
- 茶冲泡时间太长和反复冲泡 009
- 嚼食茶叶 009

第3章 饮酒的健康禁忌 010

- 喝酒时吃大鱼大肉 010
- 喝啤酒吃海鲜 010
- 啤酒可以过量喝 010
- 酒与咖啡同饮 011

喝醋解酒 011

喝酒“一口闷” 011

混合饮酒 012

边饮酒边吸烟 012

酒后饮汽水 012

酒后立即服药 013

空腹饮酒 013

第4章 吃鸡蛋的健康禁忌 014

臭鸡蛋 014

毛蛋 014

半生的鸡蛋 014

生鸡蛋 015

开水冲鸡蛋 015

豆浆冲鸡蛋 015

冷水冷却鸡蛋 016

第5章 喝牛奶的健康禁忌 017

牛奶加糖同煮 017

牛奶与巧克力混合食用 017

现挤现售鲜牛奶 017

牛奶越浓越好 018

喝牛奶时加糖 018

牛奶过量喝 018

牛奶中加果汁 019

牛奶中添加米汤 019

牛奶煮沸 019

瓶装牛奶放在阳光下 019

炼乳代替牛奶 020

冰冻保存鲜牛奶 020

第6章 食用水果中的健康禁忌 021

水果随意吃 021

吃水果过多 021

水果不削皮更有营养 022

烂水果也能吃 022

饭后吃水果能清洁口腔 022

鲜虾加水果 023

菠萝可以直接吃 023

柿子可以随便吃 024

萝卜橘子一起吃 024

西瓜冰冰更好吃 024

水果榨汁喝 025

反季水果 025

晚上吃水果 026

空腹吃水果 026

第7章 生吃的健康禁忌 027

涮羊肉越嫩越好 027

生吃金针菇 027

生吃蔬菜 028

生吃海鲜 028

猪肝嫩炒 028

第8章 嗜吃的健康禁忌 030

零食不离口 030

常吃羊肉串 030

为求长寿食素食 031

常吃油条 031

过量食用大蒜 032

常吃粉丝 032

常吃捞饭 033

吃汤泡饭 033

“垃圾食物” 034

常吃方便面 034

吃动物内脏 035

常吃咸鱼 035

饮食西化 036

常吃糖 036

贪吃“头”类 036

过多食用“辛味食物” 037

多吃肉 037

贪吃野味 038

熏烤食品 038

多吃辣椒 039

吃鱼胆 039

吃新鲜蔬菜 039

常吃蛇肉 040

散装速冻食品 040

火腿、香肠等加工肉品 041

常吃海鲜 041

第9章 饮食习惯中的健康禁忌 042

不良就餐习惯 042

喝汤不吃“渣” 042

喝饮料解渴 042

口味过重 043

狼吞虎咽 043

烹饪油反复使用 044

剩菜回锅 044

长期不吃肥肉 044

剩菜打包 045

主食太少 045

不吃早餐 046

早餐进冷食 046

午餐凑合 046

晚餐不当 047

丰盛的晚餐 047

懒于咀嚼 048

吃饱喝足 048

酸性食物过量 049

趁热吃 049

先喝酒后吃菜 050

蛋白质摄入过多 050

油锅冒烟再下菜 051

暴饮暴食 051

喝太烫的汤 051

多食副食营养好 052

主食不清淡 052

豆腐菠菜同食 052

白糖拌番茄 053

臭豆腐能直接吃	053	冷饮随意喝	058
吃醋不当	054	常饮碳酸饮料	059
吃啥补啥	054	吃火锅一锅同涮	059
鲜海蜇	054	吃火锅食物不熟	059
瓜子、花生人人都能吃	055	吃火锅食物过烫	060
春季吃海产品	055	吃火锅水温不够高	060
野菜随便吃	055	吃火锅同时喝啤酒	060
味精	056	贪喝火锅汤	060
霉变食物	056	过度劳累后吃大鱼大肉	061
过氧脂质	057	咖啡提神	061
保温瓶贮存豆浆	057	果汁喝得越多越好	061
豆浆未煮沸就饮用	057	口香糖健齿	061
先冷后热	058	将变质食物煮沸后再吃	062
饭前饭后喝冷饮	058	发霉的甘蔗	062
口渴时喝冷饮	058		

第二篇 起居的每日提醒

第 10 章 生活习惯中的健康禁忌	064	随便拔白头发	071
常用立体声耳机听音乐	064	饭后马上睡觉	071
冷水冲头解困倦	064	热水淋浴过久	072
饭后吸烟	065	早晨赖床	072
抹布擦碗筷	065	饭后叨牙签	073
长时间看电视	066	清晨起来急着开窗换气	073
视力模糊便配眼镜	066	抽鼻子	074
大量使用合成洗涤剂	066	卧床看书	074
长期卧床	067	坐在沙发上看书	075
盐水漱口	067	强光下看书	075
共用梳子	068	久蹲厕所	075
湿着头发睡觉	068	蹲厕所抽烟	076
吃饭在桌子上垫报纸	069	久憋便意	076
卧室放电器	069	饥饿时洗澡	077
便后用卫生纸	070	用力搓澡洗得干净	077
洗衣粉使用不当	070	醉酒后洗澡	077
消毒液	071	牙齿可当“开瓶器”	078



长期用同一种牙膏	078
牙膏泡沫越多越好	078
牙刷不坏不用换	078
刷牙水温过冷或过热	079
随处洗牙	079
看完电视马上睡觉	079
乘车时看书报	080
跷二郎腿	080
卫生纸	081
用报纸包熟食	081
用塑料布铺餐桌	081
微波炉	081
睡觉时关紧门窗	082
内衣裤翻过来晒	082
起床后立即吃饭	082
常挖鼻孔	083
用酒消毒碗筷	083
用卫生纸擦拭餐具、水果	083
用毛巾擦干餐具或水果	083
醒后马上起床	084
睡觉时手机放枕边	084
手机一响马上接听	084
第 11 章 与睡眠有关的健康禁忌	085
夏天怕热露肚眠	085
借助药物入眠	085
空腹上床睡觉	086
睡觉喜欢高枕头	086
午睡时间过长	086
戴手表睡觉	087
开灯睡觉	087
常睡软床	088
睡觉时高抬手臂	088
枕头	088
面对面睡觉	089
睡得太少	089
“饮酒助眠”	090
晨练后睡“回笼觉”	090

小孩睡大人中间	090
第 12 章 厨房中存在的健康禁忌	092
铝制炊具、饮料罐	092
彩色陶瓷餐具	092
厨房	093
炒菜省事不刷锅	093
高温油烟	094
第 13 章 居室中存在的禁忌	095
卫生间	095
紧闭门窗	095
卧室内使用化学清洁剂	096
家庭装修随意改造结构	096
过分迷信环保建材	097
居室养花草过多	097
吊顶过于复杂化	097
居室光污染	098
室内常用芳香剂除异味	098
室内常点蚊香驱蚊	098
第 14 章 其它生活起居中的健康禁忌	099
塑料制品	099
保鲜膜	099
家庭装修选材	100
居家铺地毯	100
新房立即入住	101
马桶	101
“电视病”	102
空调	102
静电	103
电冰箱不安全	104
卫生筷	104
隔夜龙头水	105
床垫	105
毛巾	105
新衣服	106
久放在衣柜里的衣物	106
干洗衣服	106
暖气	107

加湿器	107
饮水机	108
洗衣机	108
钥匙	108
空调隔季马上用	109
吸尘器	109
电热毯	109

凉席	110
磁性眼镜	110
电话机	111
口罩	111
围巾可当口罩戴	111
沙发	112

第三篇 运动的每日提醒

第 15 章 体育锻炼中的健康禁忌 114

清晨锻炼不做准备活动	114
集中时间运动	114
运动过后即饮水	115
借助运动多出汗治感冒	115
浑身大汗去冲凉	116
运动后立即停下来休息	116
夏季运动后马上洗冷水澡、游泳、吹风或吹空调	117
在有雾天气进行室外运动	117
城市中清晨锻炼	117
晨练运动过早,并立即进餐	118
游泳后晒黑不等于健康	118
冬泳前后喝酒暖身	119
清晨跑步	119
晨练前不喝水	119
日出前在树林里锻炼	120
在阳光下锻炼	120
偶尔运动	121
运动后马上进餐	121
酒后运动	122
运动后喝冷饮	122
运动后立即洗澡	122
空腹运动	123
锻炼模式一成不变	123

锻炼做得越多越好	123
运动锻炼很吃力	124
没有痛苦锻炼就没有收获	124
大运动量有助于延年益寿	124
健身时集中运动	124
盲目运动	125
突然进行高强度锻炼	125
长时间在阳光下暴晒游泳	126
酒后游泳	126
游泳时间过长	126
满身大汗淋漓时下水游泳	126
夏季游泳不注意眼部卫生	127
冬泳	127
冬泳的时间越长,越能锻炼身体	127

第 16 章 休闲健身中的健康禁忌 128

在公路边散步	128
跑步不当	128
冬季健身时嘴张太大	129
“饭后百步走”	129
健身房中的空气	130
打保龄球	130
“球迷综合征”	131
常做“深呼吸”	131
久穿运动鞋	132
久坐不动	132



家务劳动代替运动锻炼	133
器械锻炼老少都适宜	133
女性练器械会练得像男性一样肌肉发达	134

女性月经期前后三天内游泳	134
上了岁数才开始锻炼	134

JIAN KANG SHENG HUO DE 909 GE JIN JI

第四篇 时尚的每日提醒

第17章 服饰穿戴中的健康禁忌 136

留胡子扮酷	136
为求美丽留指甲	136
爱美常穿高跟鞋	137
单肩挎包	137
肌肤穿刺——害人的时髦	137
指甲彩绘	138
尖头鞋	138
口红	139
染发剂	139
文身贴纸	140
手机挂在胸前	140
变色眼镜	141
首饰长戴不摘	141
过多地打耳洞	141
牛仔褲	142
太阳镜	142
寒冬穿裙	143
露脐装和低腰裤	143
长靴加短裙	143

第18章 时尚带来的健康禁忌 146

局部脱毛	144
宽跟的高跟鞋	144
宠物	146
唱卡拉OK时随便吃东西	146
发短信太多	147
生日蛋糕点蜡烛	147
青春痘用手挤压	148
电脑	148
开车一族	149
飞机的座位靠枕	149
旅游车上看电视	149
乘汽车闭目养神	150
野外旅游露宿	150
边唱边吃	151
盲目追求“素食时尚”	151
耳疲劳	152
迷恋网络生活	152
汽车空调	152

JIAN KANG SHENG HUO DE 909 GE JIN JI

第五篇 工作的每日提醒

第19章 职场环境中的健康禁忌 156

噪声环境	156
办公室就餐	156
办公室综合征	157
趴在桌子上午睡	157

液晶显示屏	158
饭局、应酬	158
鼠标长期放桌面	159
新显示器	159
键盘	159

电脑面前长期坐	160
电脑辐射	160
领带扎得太紧	161
长时间伏案工作	161
歪脖子打电话	161
电脑办公造成的危害——干眼症	162
电脑“失写症”	162
电脑与脱发	163
盒饭、套餐	163
第20章 职场压力相关的健康禁忌	165
亚健康状态	165
疲劳	165

心理疲劳	166
脑疲劳	166
长期熬夜	167
营养不良	167
压力	168
快节奏生活	168
精神刺激	169
不良情绪	169
生气动怒	170
自卑	170
烦躁	171
借酒浇愁	171

第六篇 儿童的每日提醒

第21章 新生儿期的健康禁忌	174
母乳喂养不如喂奶粉	174
初乳不能喝	174
产后开奶晚	175
产后让宝宝过频吮吸乳头	175
哺乳前后不清洗乳头	175
常让宝宝只吃一侧乳房的乳汁	175
怕母乳太稀而改用牛奶喂养宝宝	176
宝宝喝奶粉易便秘,只用母乳喂养	176
新生儿胎记随意除	177
新生儿出生时的牙齿自行动手去除	177
新生儿随意吃母亲患病时期的母乳	178
新生儿吃麦乳精	178
母乳喂养适合所有新生儿	178
新生儿“鹅口疮”	179
新生儿眼屎多	179
新生儿泪囊炎	180
新生儿皮下坏疽	180
新生儿身上的怪味	181
新生儿脱水热	181

新生儿破伤风	182
新生儿感染	182
新生儿吸入性肺炎	182
新生儿感染性肺炎	183
新生儿硬肿症	183
新生儿湿疹	184
新生儿腹泻	185
新生儿脓疱疹	185
新生儿出血症	186
新生儿青紫	186
新生儿苍白	187
新生儿裹成“蜡烛包”	187
新生儿经常用痱子粉	188
剃胎毛	188
不给新生儿洗澡	188
第22章 婴儿期的健康禁忌	190
宝宝衣服用洗衣粉洗	190
用塑料薄膜做婴儿尿布	190
婴儿急性喉炎	190
肠套叠	191



- | | | | |
|---------------|-----|--------------|-----|
| 婴儿喂药时间 | 191 | 用鸡蛋替代婴儿的主食 | 206 |
| 婴儿喂药用量 | 192 | 用豆奶替代婴儿吃的母乳 | 207 |
| 婴儿在灯光下睡眠 | 192 | 豆浆代替牛奶喂婴儿 | 207 |
| 婴儿睡眠时使用电热毯 | 193 | 用饮料替代婴儿喝的白开水 | 207 |
| 婴儿的“马牙”随便处理 | 193 | 婴儿吃水果未适度 | 208 |
| 婴儿洗头 | 193 | 婴儿随意吃西瓜 | 209 |
| 用卫生纸代替婴儿尿布 | 194 | 婴儿过量服用鱼肝油 | 209 |
| 婴儿过早学走路 | 194 | 婴儿食用人参补养 | 209 |
| 婴儿厚衣 | 195 | 不注意给宝宝剪指甲 | 210 |
| 婴儿多食 | 195 | 随意用爽身粉扑婴儿下身 | 210 |
| 婴儿常听音乐 | 196 | 给宝宝拍照用闪光灯 | 210 |
| 婴儿常睡懒觉 | 196 | 宝宝吹风扇 | 210 |
| 猛烈摇晃婴儿 | 197 | 抱着宝宝看电视 | 211 |
| 向空中抛举婴儿 | 197 | 宝宝经常吮指 | 211 |
| 婴儿不穿袜子 | 197 | 搂着宝宝睡 | 211 |
| 给婴儿乱擦屁股 | 198 | 随意给婴儿洒用爽身粉 | 212 |
| 单独用牛奶喂养婴儿 | 198 | 让宝宝过早坐立走 | 212 |
| 喂养婴儿的牛奶太浓 | 199 | 长时间抱着宝宝 | 212 |
| 喂养婴儿的牛奶加糖过多 | 199 | 冬季给婴儿断奶 | 212 |
| 婴儿过早添加淀粉辅食 | 199 | 夏季给婴儿断奶 | 213 |
| 用炼乳代替婴儿的乳品 | 200 | 断奶过晚 | 213 |
| 奶量充足就不添加辅食 | 200 | 新买的婴儿装不洗就穿 | 214 |
| 喂养宝宝只用软食,不用硬食 | 200 | 婴儿多喝止咳糖浆 | 214 |
| 用高浓度糖水喂养宝宝 | 201 | 婴儿使用滴鼻净 | 214 |
| 喂宝宝咀嚼过的食物 | 201 | 婴儿中耳炎 | 215 |
| 用牛奶加米汤喂宝宝 | 202 | 尿布性皮炎 | 215 |
| 牛奶与鸡蛋一起煮好喂宝宝 | 202 | 让宝宝含着乳头睡觉 | 216 |
| 新鲜牛奶比奶粉好 | 202 | 让宝宝俯睡 | 216 |
| 只让宝宝吃素食 | 202 | 让宝宝蒙头睡 | 216 |
| 把煮好的牛奶存放在保温瓶里 | 203 | 让宝宝裸睡 | 216 |
| 用酸奶喂养婴儿 | 203 | 宝宝的床铺得太软 | 217 |
| 只用米粉喂养婴儿 | 203 | 宝宝的枕头过高或过低 | 217 |
| 半岁前的婴儿吃蛋清 | 204 | 宝宝的睡眠姿势固定不变 | 217 |
| 婴儿服用蜂蜜 | 204 | 让宝宝睡在空调房中 | 218 |
| 让婴儿多吃盐 | 205 | 宝宝生活的环境太嘈杂 | 218 |
| 让婴儿多吃甜食 | 205 | 宝宝生活的环境没有声响 | 218 |
| 让婴儿吃冷食 | 205 | 宝宝的生活环境有烟尘 | 219 |
| 让婴儿饮茶 | 206 | 幼儿卧室放花草 | 219 |

不注意给宝宝补充水分	220
宝宝衣服质地太硬	220
让幼女穿开裆裤	220
让宝宝隔着玻璃晒太阳	221
让宝宝穿金戴银	221
第 23 章 幼儿期的健康禁忌	222
幼儿熬夜	222
幼儿含食物睡觉	222
幼儿骑童车	222
幼儿异性打扮	223
幼儿穿鞋不合适	223
孩子冬季多穿衣	224
孩子常穿皮鞋	224
过早剧烈运动	225
孩子多吃菜少吃饭	225
儿童饮食越精细越好	225
肥肉	226
咸鱼	226
松花蛋	226
让宝宝多吃动物肝肾	226
果冻	227
宝宝多吃保健品	227
彩色食品	228
西餐	228
不吃早饭	228
经常吃冷饮	229
泡泡糖	229
啤酒	229
杏仁、桃仁、李子仁	230
荔枝	230
爆米花	230
糕点	231
橘子	231
补铁剂	231
塑料餐县	232
用油漆筷子吃饭	232
饭前饭后剧烈运动	232

孩子哭闹时喂食物	233
挑食	233
碰碰车	233
用纱巾给宝宝蒙面	234
幼儿过多晒太阳	234
幼儿玩钞票	234
幼儿直接接触卫生球	235
幼儿在电视前玩耍	235
幼儿涂指甲油	235
幼儿吃过多菠菜	236
幼儿吃过多巧克力	236
幼儿吃过多鱼片干	236
第 24 章 学龄前期的健康禁忌	238
给学龄前儿童烫发染发	238
让学龄前儿童挖取鼻痂	238
学龄前儿童过早使用电动牙刷	239
学龄前儿童进行长跑锻炼	239
第 25 章 婴幼儿疾病治疗中的健康禁忌	241
孩子咳嗽立即服止咳药	241
滥用退热药	241
切除扁桃体	242
婴儿生病时多做 X 线透视	242
给孩子服用成人药	242
用果汁饮料送服药物	243
孩子一生病就用抗生素	243
迷信新药和贵药	244
盲目服用驱虫药	244
滥用丙种球蛋白	244
滥用链霉素	245
婴儿腹泻乱服止泻药	245
乱用外用药物	245
给婴儿滴氯霉素眼药水	246
肥胖儿童通过节食来减肥	246
2 岁以下幼儿吃蛔虫药	246
幼儿多打防疫针	247
幼儿误服药物	247



第七篇 男士的每日提醒

第26章 与性生活相关的健康禁忌 250

- 热吻 250
- 男性纵欲 250
- 酒后性生活 251
- 为求“性”福用春药 251
- 情色片 252
- 忽视性生活的卫生 253
- 男性无需常洗会阴部 253
- 出差时小心生殖器感染 253
- 男性“乱”吃 254
- 洗澡后立即行房 254
- 忍精不射 255
- 情趣用品 255

第27章 男性生活习惯中的健康禁忌 256

- 紧身内裤长期穿 256
- 男儿有泪不轻弹 256
- 常洗桑拿 257

接触电子雾 257

泡氧吧 258

烛光晚餐 258

男性小便前不洗手 258

牙膏可以用来洗龟头吗? 258

男性久坐 259

男性骑车车座过高 259

男人久坐沙发 260

拔胡须 260

与他人共用剃须刀 261

失眠 261

经常用笔记本电脑 262

男人趴着睡 262

“敌视情绪” 262

长期使用手机 263

鼻毛随便剪 263

吃香喝辣 263

第八篇 女士的每日提醒

第28章 女性生活中的健康禁忌 266

- 浓妆艳抹 266
- 经痛服用止痛药 266
- 药物冲洗阴道 266
- 外阴瘙痒用热水烫洗 267
- 经期腰酸来捶打 267
- 戴乳罩因人而异 268
- 早婚女性口服避孕药 268
- 妇女不宜在排卵期做X线检查 269
- 妇女穿紧身衣裤 269
- 妇女吸烟 270
- 女性骑硬座自行车 270
- 经期喝绿茶 271

阴道瘙痒私自用药 271

戴胸罩入睡 272

带饰物入睡 272

卫生巾 272

女性第一次怀孕做人工流产 273

女性生育年龄超过30岁 273

人工流产后立即过性生活 274

阴部清洁用“生水” 274

卫生护垫 275

紧急避孕药可长期服用 275

药物流产 275

忽视常规妇科检查 276

经期拔牙 276

经期唱歌	277	孕妇心理忧郁	291
第 29 章 孕妇生活中的健康禁忌	278	孕妇心理暴躁	292
孕妇洗澡坐浴	278	孕妇心理热切	292
孕妇长时间看电视	278	孕妇忽视产前检查	293
孕妇进行过多日光浴	279	孕妇盲目保胎	293
孕妇长时间吹电风扇	279	孕妇高蛋白饮食	293
孕妇过量剧烈活动	279	孕妇高糖饮食	294
孕妇活动太少	280	孕妇酸性饮食	294
孕妇忽视午觉	280	孕妇可以做 X 射线检查	294
孕妇睡席梦思床	280	孕妇多做 B 超检查	295
孕妇忌长时间仰卧或右侧卧	281	孕妇可以做 CT 检查	295
孕妇吃热性香料	281	电磁辐射	295
孕妇吃桂圆	282	孕妇体温升高	296
孕妇喝咖啡	282	第 30 章 产妇生活健康中的禁忌	297
孕妇滥服温热补品	282	产妇吃鸡蛋越多越好	297
孕妇多吃菠菜	283	常着浓妆给宝宝喂奶	297
孕妇喝刺激性饮料	283	哺乳期妇女常穿化纤内衣	298
孕妇涂口红	283	穿工作服或外套给婴儿喂奶	298
孕妇随便使用祛斑类化妆品	284	产后多吃红糖	298
凭借药物抑制孕吐	284	产妇产后马上节食减肥	299
孕妇怕发胖而节食	284	产妇穿戴过多	299
孕妇只吃精米精面,不吃粗粮	285	产妇下床太晚	299
孕妇多吃山楂	285	产妇不能刷牙	299
孕妇多食棉籽油	286	产妇不能洗头洗澡	300
孕妇夏天贪吃冷饮	286	产妇用香皂洗乳房	300
孕妇常喝浓茶	286	产妇长时间看书或织毛衣	300
孕妇随便服用中草药	287	产妇长时间仰卧	301
孕妇涂用清凉油和风油精	287	产妇经常睡席梦思床	301
孕妇使用利尿剂	287	哺乳期不采取避孕措施	301
孕妇服用驱虫药和泻药	288	产后马上开始束腰	302
孕妇多吃补药	288	产妇吸烟喝酒	302
孕妇盲目补充维生素	288	产妇产后马上服用人参	303
孕妇滥服鱼肝油和含钙食品	289	第 31 章 女性美容中的健康禁忌	304
孕妇不注意补钙	289	点痣	304
孕妇经常浓妆艳抹	290	借药丰胸	304
孕妇洗澡时间过长	290	整形手术随心所欲做	305
孕妇洗澡水过热	291	用胎盘素养颜	305
孕妇心理烦躁	291	洗肠	306