

家庭养生宜与忌 速查手册

陈金宜 谢英彪 主编



JIATING YANGSHENG YI YU JI
SUCHA SHOUCHE

金盾出版社

家庭养生宜与忌速查手册

主 编

陈金宜 谢英彪

金 盾 出 版 社

内 容 提 要

本书针对家庭养生保健宜与忌的核心问题,深入浅出地逐一加以介绍和解答,包括起居、饮食、睡眠、运动、精神、祛病、药物、房事、休闲和美容养生等。其内容丰富,通俗易懂,实用性强,可供广大读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

家庭养生宜与忌速查手册/陈金宜,谢英彪主编;陈金其,陈金亮副主编;林中德等编著. —北京:金盾出版社,2010.1

ISBN 978-7-5082-6067-9

I. ①家… II. ①陈…②谢…③陈…④陈…⑤林 III. ①家庭保健—基本知识②养生(中医)—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 206174 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京军迪印刷有限责任公司

装订:北京东杨庄装订厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:13.25 字数:332 千字

2010 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~12 000 册 定价:26.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



养生一词,最初见于《吕氏春秋》。其曰:“知生也者,不以害生,养生之谓也。”养生,古亦称摄生、治身、道生、卫生等。老年人延缓衰老之养生,又称寿老、寿亲、寿世、养老等。从字义上看,养生,即护养生命之意。一般来说,有意识地通过各种手段或方法护养人体生命的主客观行为,或根据人体生命过程的活动规律所进行的一切物质与精神的心身护养活动,才称为养生。事实证明,科学的养生实践,需要一定的理论指导。盲目护养身体的行为,徒劳无功已属庆幸,甚反生害亦不鲜见。

养生范围极为广阔,养生方法极为丰富,可谓无时不需,无处不是。本书主要从与家庭养生关系极为密切的起居、饮食、睡眠、运动、精神、祛病、药物、房事、休闲与美容十个方面论及养生宜与忌。

起居养生是指顺应自然变化规律,做到起居有常、劳逸结合、动静相宜等一系列养生措施。

饮食养生是指利用食物的性能特点,合理摄入膳食,以强身健体、抗衰防老的养生方法。

睡眠养生是指通过调整睡眠节律以消除疲劳、恢复精神和体力的一种养生方法。中医学认为,人的睡眠是阴阳相互交替的结果,是正常生命活动的过程和体现,通过对睡眠节律的调节,做到安卧有方,对养生保健有重要意义。

运动养生是以中医理论为基础,结合人体的生理特点,运用各种运动方式进行锻炼,以达到标本兼顾、增强体质、延年益寿的目的。

精神养生是指保养身体必先调神怡情，才能形神兼备。养生之要，当以养性调神为先。

祛病养生是养生学的一个重要组成部分。疾病使人们受到病魔的困扰，导致生存质量下降和早衰减寿。而保持身体健康、延缓衰老、延年益寿，使人们“尽终其天年，度百岁乃去”，是养生所要达到的根本目的。

药物养生是中国古代养生学家在中医理论的指导下，经过长期的养生防病的医疗实践总结出来的养生方法，运用具有防衰老作用的药物来达到延缓衰老、健体强身的目的。

房事养生是指根据人类生理、心理特点，调节男女性事活动，和谐夫妻房事生活，以达到强身健体、延年益寿的养生行为。

休闲养生概指有利于身心健康、情趣高雅、生动活泼、轻松愉快的各种娱乐活动，如音乐、弈棋、书画、养花、垂钓、阅读等。娱乐活动，不仅可丰富业余生活，还能调节情绪，消除疲劳，陶冶情操，给人以美好的精神享受，无疑对愉悦心身、保持健康具有重要意义。

美容与养生有密不可分的联系。美容养生的目的是永葆青春、延缓衰老。为达此目的，必须以整体观点作为中医美容的指导思想，重视精神养生、起居养生、运动养生等对美容的作用，还须注意药补、食疗对美容的影响。

有了好日子，还要有好身体，健康的生活才是高质量的生活。为指导人们用科学方法养生保健，实现健康长寿的美好愿望，我们从宜与忌这正反两个方面着笔，集体编撰了这本《家庭养生宜与忌速查手册》。本书在编写过程中参考了大量的古今中外的文献资料，谨致谢忱！愿我们每个人都能讲究养生方法，使我们每一天的生活都过得非常好。

作者



CONTENTS



录

一、起居养生宜与忌

(一)适宜.....	(1)
1. 宜重视起居养生	(1)
2. 家庭环境宜清洁	(2)
3. 宜绿化居室	(3)
4. 室内养花宜讲科学	(4)
5. 乔迁宜防病	(5)
6. 选家具宜注意健康第一	(7)
7. 居家宜防光污染	(8)
8. 居家宜注意微小气候	(9)
9. 冬季室内温度和湿度宜调整好	(11)
10. 居室宜防人体自身污染	(12)
11. 患者居室宜改善环境	(13)
12. 居家宜防疾病群发	(14)
13. 老年人居室宜布置好	(15)
14. 使用蚊香宜科学	(16)
15. 室内空气宜防病原微生物	(17)
16. 豪华装修宜防螨虫	(18)
17. 居室宜防蚊蝇	(19)
18. 宜防高楼综合征	(21)
19. 宜选择合适的家用消毒剂	(23)



家庭养生宜与忌速查手册

20. 使用塑料制品宜防污染 (26)
21. 使用杀虫剂宜注意安全 (27)
22. 选购牙刷宜门当户对 (28)
23. 宜正确刷牙 (29)
24. 刷牙宜选择最佳时间 (29)
25. 含氟牙膏宜与普通牙膏交替使用 (30)
26. 健身宜淋浴 (30)
27. 宜洗温水澡 (31)
28. 使用燃气淋浴器宜防一氧化碳中毒 (32)
29. 洗冷水浴宜循序渐进 (32)
30. 春天宜起居有常 (33)
31. 乘车宜防“病从手入” (34)
- (二) 禁忌 (35)
1. 卫生间忌不卫生 (35)
2. 忌滥用药物牙膏 (36)
3. 牙刷忌用太久 (36)
4. 多泡沫牙膏不宜使用 (37)
5. 洗脸忌忽视保健 (37)
6. 洗手忌马虎 (38)
7. 育龄男子忌桑拿浴 (38)
8. 洗澡忌水温过高 (39)
9. 洗澡忌时间过长 (40)
10. 洗澡忌次数过频或用力搓擦 (40)
11. 洗澡前忌饱餐或空腹 (41)
12. 剧烈运动后不宜立即洗热水澡 (41)
13. 饮酒后不宜洗澡 (42)
14. 出汗后忌马上洗冷水澡 (42)
15. 冷天睡前忌洗头 (42)



16. 不宜经常开夜车	(43)
17. 忌过度疲劳	(43)
18. 忌躺着看书	(44)
19. 忌久坐	(45)
20. 老年人忌久居室内	(46)
21. 忌用废纸当手纸	(47)
22. 大便时不宜看书报	(47)
23. 耳屎切忌挖除	(48)
24. 切莫用手指挖鼻孔	(48)
25. 鼻孔毛忌剪拔	(48)
26. 打喷嚏不宜捂嘴捏鼻	(48)
27. 唾液忌随便唾弃	(49)
28. 切忌强忍大便	(49)
29. 有尿切忌憋着	(49)



二、饮食养生宜与忌

(一) 适宜	(51)
1. 宜提倡饮食养生	(51)
2. 牛奶最宜睡前喝	(52)
3. 宜科学吃肉	(52)
4. 喝花茶宜适合自身体质	(53)
5. 早餐宜搭配蔬菜	(54)
6. 吃粗粮宜分年龄段	(55)
7. 吃火锅生熟食物宜分开	(56)
8. 老年人饮食宜“三低”	(57)
9. 牛奶最宜老年人	(57)
10. 老年人宜以蜂蜜代糖	(59)



家庭养生宜与忌速查手册

11. 老年人宜常吃带馅食物 (60)
12. 老年人宜多吃新鲜玉米 (60)
13. 老年人宜多吃虾皮 (61)
13. 老年人宜喝紫菜汤 (62)
15. 老年人饮食上要重视补铁 (62)
16. 老年人宜多吃含铜食物 (63)
17. 老年人喝茶宜早、少、淡 (64)
18. 有老年斑者宜吃富含维生素 E 的食物 (64)
19. 消瘦老年人宜饮食调理 (65)
20. 防偏食宜从乳婴期开始 (66)
21. 女性宜饮食补血 (67)
22. 女人宜重视生理期的补养 (68)
23. 成年男人宜食“强力”食品 (69)
24. 补肾壮阳宜补充与性功能有关的维生素 (71)
25. 男人宜补充与性功能有关的微量元素 (72)
26. 男人宜重视饮食与性生活的关系 (73)
27. 男人宜重视饮食调理性功能障碍 (74)
28. 男人房事过度宜进补 (74)
29. 男人宜多吃优质蛋白质 (75)
30. 男人宜常吃鱼 (76)
31. 男人壮阳宜吃虾 (76)
32. 吸烟男人宜多服用维生素 E (77)
33. 换牙期宜多吃耐嚼食品 (77)
- (二) 禁忌 (78)
 1. 空腹忌吃的食物 (78)
 2. 忌河豚中毒 (79)
 3. 忌饮隔夜茶 (80)
 4. 喝牛奶的禁忌 (81)

目 录



5. 忌喝牛奶的人	(82)
6. 喝豆浆的禁忌	(82)
7. 九类人不宜吃豆制品	(83)
8. 喝凉茶也有禁忌	(84)
9. 不宜多喝解暑绿豆汤的人	(85)
10. 运动后忌大量冷饮	(86)
11. 忌果汁代替水果	(87)
12. 忌多喝啤酒的人	(88)
13. 忌鲜食的食品	(89)
14. 每天吃柑橘不宜超过 3 个	(90)
15. 早餐不宜常食油条	(91)
16. 晚餐不宜吃虾皮	(92)
17. 不能同吃的食物	(93)
18. 老年人饮食十不贪	(94)
19. 老年人早餐不宜吃的食物	(95)
20. 老年人饮食不宜过于清淡	(95)
21. 老年人忌贪吃	(97)
22. 老年人不宜厚味	(97)
23. 老年人忌长期用牛奶补钙	(98)
24. 老年人食物不宜烂和精	(99)
25. 老年人不宜多食葵花子	(100)
26. 老年人不宜长年喝粥	(100)
27. 儿童忌多食“洋快餐”	(101)
28. 儿童忌营养过剩	(101)
29. 少女忌节食	(103)
30. 少女忌只吃素食	(104)
31. 少女忌拒绝脂肪	(105)
32. 分娩后忌过早节食瘦身	(106)



家庭养生宜与忌速查手册

三、睡眠养生宜与忌

- (一) 适宜..... (107)
1. 生活中宜重视睡眠养生 (107)
 2. 宜了解睡眠的生理作用 (108)
 3. 睡前宜刷牙 (110)
 4. 睡前宜洗脚 (110)
 5. 睡前宜科学饮食 (110)
 6. 睡前情绪宜平稳 (112)
 7. 睡前宜散步 (113)
 8. 选择床垫宜因人而异 (113)
 9. 临睡宜做五件事 (114)
 10. 睡觉宜离墙壁远点 (114)
 11. 夫妻同床宜异被 (115)
 12. 选用枕头宜注意健康 (115)
 13. 选择床上用品宜慎重 (116)
 14. 被褥宜保持卫生 (117)
 15. 失眠宜自疗 (118)
- (二) 禁忌..... (119)
1. 忌蒙头睡觉 (119)
 2. 忌“和衣而卧” (119)
 3. 睡觉忌三戴 (120)
 4. 夜晚睡觉不宜关闭窗户 (121)
 5. 睡觉不宜开灯 (121)
 6. 睡眠时间不宜过长 (121)
 7. 起床后不宜立即叠被 (122)
 8. 夏季不宜地面露宿 (122)



四、运动养生宜与忌

(一)适宜	(124)
1. 健身锻炼宜持之以恒	(124)
2. 晨起健身宜做的事情	(125)
3. 健身宜练健步走	(126)
4. 健身走宜采用的方法	(127)
5. 健身走宜调节好呼吸节奏	(130)
6. 宜散步健身	(131)
7. 散步宜讲究方法	(132)
8. 走路锻炼宜注意方法得当	(133)
9. 饭后百步走宜区别不同人群	(134)
10. 健身宜跑步	(135)
11. 健身跑宜采用的方式	(135)
12. 跑步前宜做准备活动	(139)
13. 健身跑宜注意的事项	(139)
14. 宜骑自行车健身	(140)
15. 运动时宜用口呼吸	(141)
16. 呼吸宜与运动动作配合	(141)
17. 厨房健身宜做的六个小动作	(142)
18. 健身宜做头皮按摩	(143)
19. 呼啦圈健身宜注意的事项	(144)
20. 空气浴宜何时进行	(145)
21. 空气浴时宜尽量少穿衣	(146)
22. 做日光浴宜选好场地	(146)
23. 日光浴宜注意保护头部	(147)
24. 健身宜游泳	(148)
25. 游泳前宜做准备活动	(149)



家庭养生宜与忌速查手册

26. 减肥健美宜多爬楼梯 (149)
27. 宜重视反常态健身 (151)
28. 运动健身后宜做整理活动 (153)
29. 宜消除健身运动后的疲劳 (154)
30. 适宜秋季的健身运动 (155)
31. 冬季长跑锻炼宜注意的事项 (156)
32. 儿童锻炼宜注意的事项 (158)
33. 延缓衰老宜运动健身 (159)
34. 延缓衰老宜交替运动 (159)
35. 抗衰老宜擦胸 (160)
36. 保健宜捶背 (161)
37. 增强免疫力宜按摩耳郭 (162)
38. 老年人最适宜床边锻炼 (163)
39. 中老年人宜做健眼护眼操 (163)
40. 延缓衰老宜多活动双腿 (164)
41. 产后运动健身宜早 (165)
42. 慢性病患者宜做拍打健身 (165)
- (二) 禁忌 (166)
 1. 忌在马路上健身跑 (166)
 2. 骑车锻炼三忌 (167)
 3. 空腹时忌做空气浴 (168)
 4. 饭后忌做空气浴 (168)
 5. 大风或寒流时忌在室外做空气浴 (169)
 6. 日光浴并非人人皆宜 (169)
 7. 踏石健身有禁忌 (170)
 8. 运动健身忌过度 (170)
 9. 刚睡醒后忌剧烈运动 (171)
 10. 饭后忌剧烈运动 (172)

目 录



11. 发热感冒时忌剧烈运动	(172)
12. 忌在空气污染的环境中锻炼	(173)
13. 忌在高温环境下做剧烈运动	(174)
14. 激烈运动前后忌大量饮水	(175)
15. 健身运动后忌食用冰冻冷饮	(176)
16. 剧烈运动刚结束忌立即用餐	(176)
17. 忌雾中运动	(177)
18. 晚上锻炼三不宜	(177)
19. 运动健身忌入误区	(178)
20. 儿童忌做的运动项目	(179)
21. 儿童忌过早的剧烈运动	(182)
22. 儿童健美的禁忌	(182)
23. 儿童不宜跳迪斯科	(184)
24. 儿童不宜使用小区的健身器材	(184)
25. 延缓衰老不宜剧烈运动	(185)
26. 老年人慢跑五忌	(186)
27. 老年人运动健身禁忌	(187)
28. 老年人晨练禁忌	(187)
29. 老年人晨练后忌补觉	(188)
30. 老年人慎做“转头操”	(189)
31. 老年人跳舞健身禁忌	(189)
32. 女子健身忌入误区	(190)
33. 少女忌过度运动	(191)
34. 妇女月经期忌游泳	(192)
35. 忌周末集中健身	(193)

五、精神养生宜与忌

(一) 适宜	(194)
--------------	-------



家庭养生宜与忌速查手册

1. 生活中宜重视精神养生 (194)
2. 春季宜养神 (195)
3. 春季养神宜静心 (196)
4. 春季宜养肝健脾以调神 (197)
5. 春季提神醒脑宜用香袋 (198)
6. 盛夏宜重视精神养生 (198)
7. 夏季精神养生宜心静 (199)
8. 老年人夏季宜神补 (200)
9. 秋季宜重视精神养生 (202)
10. 秋季宜宁心安神 (203)
11. 冬季宜注意情绪变化 (204)
12. 宜培养自信成功的积极心态 (206)
13. 宜培养成熟的个性 (207)
14. 宜培养竞争的心理 (208)
15. 宜培养果断力 (209)
16. 宜进行积极的自我暗示 (210)
17. 宜正确面对挫折 (211)
18. 下岗宜调节好心理状态 (213)
19. 职业性紧张宜缓冲 (213)
20. 退休宜防“退休病” (215)
21. 宜学会忍受寂寞 (215)
22. 宜正确认识抑郁症 (216)
23. 宜使自己振作起来 (217)
24. 宜培养乐观情绪 (217)
25. 宜心平气和 (218)
26. 宜疏导痛苦的情绪 (219)
27. 宜改变消极情绪 (220)
28. 宜克服懊悔情绪 (222)



29. 宜克服沮丧情绪	(222)
30. 观看比赛时宜消除紧张情绪	(223)
(二) 禁忌	(224)
1. 春季养生忌肝火旺盛	(224)
2. 夏日忌情感障碍	(225)
3. 忌让“秋愁”上心头	(226)
4. 冬天忌季节性情绪失调症	(227)
5. 忌忽视自己的最佳才能	(228)
6. 女性忌精神高度紧张	(228)
7. 忌愤怒	(229)
8. 忌自我情绪失控	(230)
9. 忌生闷气	(231)
10. 丧偶忌过度悲伤	(233)
11. 忌感情用事	(233)

六、祛病养生宜与忌

(一) 适宜	(235)
1. 宜防小儿营养不良	(235)
2. 宜防麻疹	(236)
3. 宜防水痘	(236)
4. 宜防流行性腮腺炎	(237)
5. 宜防细菌性痢疾	(238)
6. 宜防流行性脑脊髓膜炎	(238)
7. 宜防蛔虫病	(239)
8. 宜防蛲虫病	(240)
9. 宜防钩虫病	(240)
10. 宜防小儿手足口病	(241)
11. 宜防小儿支气管哮喘	(242)



家庭养生宜与忌速查手册

12. 宜重视孩子头部受伤 (243)
13. 宜留心婴儿的病前征兆 (244)
14. 宜防范儿童早熟 (244)
15. 中年人宜定期体检 (245)
16. 宜重视心脏有病的信号 (246)
17. 宜重视急性心肌梗死的最初表现 (247)
18. 冠心病患者宜重视腿痛和牙痛 (248)
19. 宜重视耳垂褶皱变化 (248)
20. 宜重视心脏病患者的早期症状 (249)
21. 宜重视急性死亡的先兆及预防 (250)
22. 老年人蹲便宜防脑卒中 (252)
23. 宜当心出现血尿 (253)
24. 宜重视白内障的早期信号 (253)
25. 宜重视青光眼的早期发现 (254)
26. 中老年男子宜常查前列腺 (255)
27. 听力减退宜选配家用助听器 (256)
28. 宜重视鼻部的变化 (257)
29. 宜重视痰色变化 (258)
30. 宜重视声音嘶哑 (259)
31. 宜重视剧烈头痛 (259)
32. 宜重视老年人的脑肿瘤信号 (259)
33. 宜重视中年人的脑肿瘤信号 (260)
34. 宜重视出现半身不遂 (261)
35. 宜重视脑血栓发病前的异常现象 (261)
36. 宜重视蛛丝马迹般的脑卒中信号 (262)
37. 人老渐瘦宜小心 (263)
38. 糖尿病患者宜重视早期信号 (264)