

生活保健禁忌选

罗兴华 李嫩智 编

人民卫生出版社



生活保健禁忌选

罗兴华 李嫩智 编

人民卫生出版社

生活保健禁忌选

罗兴华 李燧智 编

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

河北省遵化人民印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 36 $\frac{1}{2}$ 印张 4插页 796千字

1991年2月第1版 1991年2月第1版第1次印刷

印数: 00,001—3,350

ISBN 7-117-01370-2/R·1371 定价: 24.30元

〔科技新书目230—172〕

前 言

本书荟萃了生活禁忌之大成,包括穿戴与打扮的禁忌,饮食禁忌,住、行、运动、爱好、家具使用的禁忌,自我卫生保健的禁忌,急救与自救的禁忌,药物禁忌,患者禁忌等7篇。在编排上按个别到一般的规律,即按婴幼儿、青少年、妇女、中老年、一般人的顺序排列,使读者查阅方便。书中除重点阐明有关禁忌的机理外,还简要地介绍了相应的正确方法和预防措施。根据禁忌要求的程度不同,本书分别称为严禁、切忌、禁忌、忌、戒、不宜、慎用等,读者可按具体情况权衡斟酌。

本书以广大群众为读者对象,也可供基层医务人员参考。

罗兴华 李嫩智

1989年8月

《生活保健禁忌选》总目录

第1篇 穿戴与打扮的禁忌	1
第1章 婴幼儿和青少年穿戴禁忌	1
使用尿布七忌.....	1
为新生儿做衣服的禁忌.....	2
小儿衣着的禁忌.....	3
幼儿忌穿的四种裤子.....	5
小儿服装忌放樟脑丸.....	7
儿童穿鞋四忌.....	7
忌在小孩脸上盖尼龙纱巾.....	8
严寒忌严捂.....	9
婴幼儿忌戴首饰.....	10
切忌给孩子滥用化妆品.....	11
幼儿忌留长发.....	13
忌把男孩打扮成女孩.....	14
女孩打扮“四忌”.....	16
少女打扮二忌.....	16
青少年穿裤二忌.....	17
第2章 妇女和老年人的穿戴禁忌	19
乳罩佩戴禁忌.....	19
妇女忌穿化纤内裤.....	21
烫发二忌.....	21
女性使用化妆品的宜忌.....	22
穿耳戴环的禁忌.....	24
孕妇穿戴与打扮禁忌.....	25

老年人冬季服装穿着宜忌·····	29
第3章 一般穿戴和打扮禁忌·····	31
高领服装穿着二忌·····	31
哪些人应忌穿尼龙服·····	32
哪些人应忌穿羽绒服·····	33
非寒冷地区的青年人不宜穿皮袄·····	34
新内衣忌不洗就穿·····	34
忌穿工作服进入非工作场所·····	35
喷施农药忌穿化纤服装·····	36
禁止出租未消毒的游泳衣·····	36
哪些衣料忌作内衣贴身穿着·····	37
穿裤六忌·····	38
使用腰带宜忌·····	42
切忌用别人的手帕·····	45
冬天戴手套宜忌·····	45
戴帽子七忌·····	46
系围巾忌捂嘴·····	48
使用口罩六忌·····	49
戴眼镜十六忌·····	50
衣服的洗涤和晾晒五忌·····	56
穿鞋五忌·····	58
夏天忌久穿长筒丝袜·····	59
医生护士忌戴戒指·····	60
化妆品使用四忌·····	60
忌把“纹身”当装饰·····	62
第2篇 饮食禁忌·····	63
第1章 婴幼儿和青少年饮食禁忌·····	63
忌生产“玩具食品”·····	63
小儿饮用牛奶五忌·····	63

给孩子断奶的禁忌·····	65
儿童饮食十三忌·····	66
孩子饮水三忌·····	72
儿童吃糖九忌·····	74
切忌用饼干给孩子“解闷儿”·····	76
赖氨酸忌“多多益善”·····	77
儿童吃蛋三忌·····	78
儿童忌以吃水果代替蔬菜·····	79
婴幼儿忌多吃菠菜·····	80
儿童忌多吃笋·····	82
忌经常给婴幼儿喝果子露·····	82
婴儿应忌食蜂蜜·····	83
婴幼儿忌吃咸鱼·····	83
忌让小儿吃腐败变质食物·····	84
与孩子共餐切忌吸烟·····	85
幼儿忌饮茶·····	86
忌让孩子饮“小香槟”·····	87
橘柑味虽美孩子忌多吃·····	88
忌给孩子多吃山楂·····	88
幼儿忌多食葵花籽·····	89
孩子忌多吃冷饮·····	89
忌让儿童多吃桑椹·····	90
小孩乘车忌吃零食·····	90
儿童忌多吃罐头食品·····	91
夏季孩子的饮食四忌·····	91
少女饮食四忌·····	92
青少年饮食三忌·····	95
第2章 妇女饮食禁忌·····	98
妇女饮食三忌·····	98

忌“强迫”妇女和儿童吸烟·····	100
妇女月经期的饮食宜忌·····	102
欲生育的妇女忌多吃胡萝卜·····	103
妊娠期妇女饮食十忌·····	104
产褥期妇女饮食三忌·····	111
第3章 中老年饮食禁忌 ·····	113
中年以后的饮食宜忌·····	113
老年人饮食十忌·····	113
老年病与饮食禁忌·····	120
中医谈老年饮食宜忌·····	122
老人赴宴的禁忌·····	123
第4章 食品的生产与销售禁忌 ·····	125
制售直接入口食品时切忌“生熟不分”·····	125
食品添加剂五忌·····	126
严禁用工业酒精兑酒·····	129
切忌出售刚喷完农药的水果·····	130
骡、马、驴的肉切忌鲜销·····	131
粮食部门禁止经营桐油·····	131
切忌出售变质食品·····	132
饮食服务员三忌·····	132
车间食堂不宜卖酒·····	134
厕所周围忌种蔬菜·····	134
夏天不宜大办酒席·····	135
防止食物污染七忌·····	136
第5章 常用食物的禁忌和制作禁忌 ·····	141
进餐十一戒和十一忌·····	141
忌偏食·····	144
吃饭八忌·····	145
食火锅菜三忌·····	148

酱油忌直接食用·····	149
嗜咸者戒·····	149
用盐的禁忌·····	150
忌过食酸性食物·····	152
油条忌常吃·····	153
不吃早餐者戒·····	153
晚餐的禁忌·····	154
饭后四忌·····	155
吃粽子四忌·····	156
喝豆浆五忌·····	156
饮用牛奶十三忌·····	158
发黄变稠的炼乳当忌食·····	162
羊奶忌生喝·····	163
喝水十四忌和三提倡·····	163
忌用开水冲饮滋补品·····	167
饮用水卫生五忌·····	167
饮茶十五忌·····	169
忌嚼食茶叶·····	172
咖啡忌多饮·····	173
吸烟五忌·····	174
饮酒十六忌·····	177
饮啤酒十二忌·····	183
香槟酒忌畅饮·····	186
烹调十四忌·····	187
食油不宜反复高温加热·····	190
味精使用三忌·····	190
肉食十一忌·····	191
吃熏烤食物的禁忌·····	198
上市的蔬菜切忌用水浸泡·····	199
蔬菜制作七忌·····	200

吃蔬菜二十忌·····	204
忌食用苦瓠瓜子·····	216
切忌乱食桑椹子·····	217
生花生应忌吃·····	218
暑天勿忘吃醋·····	218
吃蛋六忌·····	219
奶油蛋糕上忌点生日蜡烛·····	223
吃鸡二忌·····	224
忌吃青蛙肉和癞蛤蟆肉·····	225
吃动物肉时注意三忌·····	226
忌吃未经烧熟煮透的狗肉·····	228
吃鲭鱼三忌·····	228
吃蟹八忌·····	229
吃贝类七忌·····	230
吃鱼八忌·····	231
吃水产品的禁忌·····	236
吃水果十忌·····	239
吃糖的宜忌·····	244
吃蜂蜜五忌·····	250
冷藏熟食切忌直接进口·····	250
冷饮十一忌·····	251
食瓜四忌·····	254
切忌食用搓凉粉·····	255
喝汽水二忌·····	255
第6章 食物存放禁忌·····	257
冷藏食品四忌·····	257
哪些食物忌久存·····	258
忌用哪些物品包装食物·····	264
贮存鲜蛋四忌·····	268

茶叶保管三忌·····	268
家庭保管银耳三忌·····	269
月饼存放六忌·····	269
哪些物品应忌一起存放·····	270
第7章 注意食物相克·····	272
哪些食物应忌经常食用·····	272
第8章 忌吃变质食物·····	273
腐败变质食物切忌吃·····	273
酸败食品切忌吃·····	273
忌食霉变食物·····	274
下列食物当忌吃·····	275
第9章 餐炊具使用禁忌·····	282
厨房用具八忌·····	282
避免人体过多摄入铝的七宜忌·····	285
用筷十三忌·····	287
餐具洗涤三忌·····	288
忌烧无烟卤的煤灶·····	289
第3篇 住、行、运动、爱好、家具使用的禁忌·····	291
第1章 婴幼儿和青少年住行禁忌·····	291
婴幼儿体态姿势十一忌·····	291
婴幼儿睡眠七忌·····	292
不要忘了给孩子更换枕头·····	295
孩子的居室内忌使用木柴作燃料·····	297
幼儿忌久坐·····	297
忌让小孩吸吮手指·····	298
婴儿洗澡忌用药皂·····	298
婴儿流汗忌随意洒爽身粉·····	299
儿童玩具六忌·····	300
婴幼儿体格锻炼三忌·····	303

幼儿园活动三忌·····	304
小孩切忌玩“斗鸡”的游戏·····	305
儿童切忌倒立·····	307
孩子用车四忌·····	307
儿童忌过早练肌肉·····	309
少年儿童忌静力性力量训练·····	310
孩子应忌跳“迪斯科”舞·····	311
忌让儿童用低档电子琴·····	311
忌让少年儿童大强度长跑·····	311
中小學生应忌做“兔跳”运动·····	312
女学生在月经期忌参加不适当的体育锻炼·····	313
第2章 妇女住、行和运动锻炼禁忌 ·····	315
妇女忌骑男式车·····	315
妊娠期妇女的姿态禁忌·····	315
孕妇忌接触猫·····	317
妊娠八个月后忌旅行·····	318
月经期、妊娠期和产后锻炼禁忌·····	319
哪些妇女忌冷水浴·····	320
第3章 老年人的住、行和运动锻炼禁忌 ·····	322
老年人选购家具的宜忌·····	322
老年人睡眠十一忌·····	324
老年人健身运动十二忌·····	326
中老年人游泳五忌·····	230
老年人沐浴八忌·····	331
老幼旅游者六忌·····	333
老年人下棋五忌·····	334
老年人玩扑克三忌·····	334
第4章 一般人住、行、爱好禁忌 ·····	336
忌让居室受污染·····	336

减少室内噪音八忌·····	338
油漆房间、家具时要严禁明火·····	339
迁居新房忌过急·····	340
切忌使用乙炔灯·····	340
车间忌用日光灯照明·····	341
教室色调三忌·····	342
古人睡眠十忌·····	342
睡眠十七忌·····	343
切忌在井下睡觉·····	351
使用蚊香七忌·····	352
使用枕头三忌·····	353
睡床六忌·····	354
打地铺四忌·····	356
起床不宜先叠被·····	357
室内降温忌浇水·····	358
夏天不可凉水展席·····	358
纳凉八忌·····	359
交通安全的禁忌·····	361
乘车二忌·····	362
自行车座忌过高·····	363
司机五忌·····	364
乘坐飞机的禁忌·····	365
使用电扇三忌·····	367
忌相互借用刮脸刀·····	368
听耳机时间忌过长·····	368
忌用工业汽油灌打火机点烟·····	368
雨天打伞五忌·····	369
用烧气热水器洗澡忌超过30分钟·····	370
安全使用塑料保温浴罩的宜忌·····	370
室内养花三忌·····	371

忌随意采摘花卉·····	373
旅游十三忌·····	373
夏令营活动卫生七忌·····	375
探奇切忌入荒洞·····	376
看电影不宜选择正中间的位置·····	377
忌长时间打麻将·····	378
第5章 运动锻炼的禁忌·····	379
运动十四忌·····	379
剧烈运动八忌·····	383
运动员赛前饮食四忌·····	388
散步五忌·····	389
健身锻炼七忌·····	390
春日晨练忌大汗·····	391
夏季锻炼五忌·····	391
秋天锻炼预防感冒四忌·····	393
游泳十八忌·····	393
游泳场池卫生四忌·····	398
冷浴、热浴、冷热浴的宜忌·····	399
洗浴十忌·····	402
忌让肌肉“挨饿”·····	405
晨间呼吸忌过度·····	406
请君忌做深呼吸·····	407
跑步七忌·····	408
患哪些病忌用体育疗法·····	411
患病初愈忌过早锻炼·····	411
第6章、武术的禁忌·····	413
武术健身十要十忌十八伤·····	413
古人练功四忌、十损、十六宜·····	413
练太极拳的禁忌·····	414

通背拳技击十要与十忌·····	417
练功十忌·····	420
第4篇 自我卫生保健的禁忌 ·····	425
第1章 婴幼儿卫生保健的禁忌 ·····	425
切忌再用旧法接生·····	425
婴儿护理二十二忌·····	425
切忌拒绝给孩子预防接种·····	434
儿童乐园忌建在闹市区·····	434
家庭教育十一忌·····	435
切忌单凭“智力测验”来衡量孩子的灵与笨·····	441
忌吓唬孩子·····	443
忌给孩子讲鬼怪故事·····	443
忌怕孩子哭·····	444
摇晃——婴儿的大忌·····	446
“逗”孩子九忌·····	447
忌让孩子吸空奶头·····	450
夏天忌给乳儿断奶·····	450
忌让儿童吃得过多·····	451
小儿忌过胖·····	453
切忌用力牵拉孩子的肘部·····	453
切忌让小狗咬吮孩子·····	454
切忌让孩子玩猫·····	455
儿童生活十二忌·····	455
小儿日常生活十五戒·····	457
请戒除影响孩子健康的十九个坏习惯·····	458
儿童保健需十忌·····	460
儿童健康十诫·····	462
忌让孩子“三过早”·····	463
孩子坐桶时间忌过长·····	464

忌长时间用电风扇吹孩子的头·····	465
忌让孩子拨弄电器·····	466
儿童看电视十一忌·····	466
忌让家庭噪声摧残孩子·····	467
忌带宝宝上浴池·····	470
忌带孩子到医院去玩·····	473
切忌让孩子玩废弃的注射器·····	473
忌过多地干预儿童的活动·····	473
学生读书六忌·····	474
忌让孩子埋在书堆里·····	475
切忌省点电灯费，坏了孩子一双眼·····	475
青年生活四忌·····	476
第2章 婚姻、夫妻生活卫生保健的禁忌 ·····	478
婚姻法禁止结婚的人·····	478
劝君忌当“未婚妈”·····	478
切忌非法堕胎·····	479
失去爱情忌悲观·····	480
酩酊之后忌同房·····	481
哪些情况下忌过性生活·····	482
房事切忌无度·····	488
地甲病区花烛夜，新娘忌忘服碘丸·····	489
家庭气氛忌太紧张·····	490
第3章 妇女卫生保健的禁忌 ·····	491
妇女不宜做重体力劳动·····	491
女同胞们睡前忌忘五件事·····	492
妇女忌用肥皂洗外阴·····	493
不要冲掉阴道的“卫兵”·····	493
优生宜忌·····	494
妇女经期的禁忌·····	499

孕后十三忌·····	504
孕妇胎教九忌·····	506
孕妇六忌·····	507
产房二忌·····	511
产妇安度“炎热关”三忌·····	512
哺乳期妇女二忌·····	513
第4章 中老年卫生保健的禁忌·····	515
拔胡须者戒·····	515
中年人保健九忌·····	515
老年人八戒·····	516
老年人保健十忌、十三戒·····	517
老人养生四忌·····	518
中老年人做事用力忌过猛·····	518
老年人姿势体态的宜忌·····	520
老年人过节四忌·····	523
人老忌松·····	523
老年人要忌“怒”·····	525
老年人看电视八忌·····	526
老年人丧偶忌太悲伤·····	528
第5章 养生之道的禁忌·····	530
孔子的养生禁忌·····	530
古代养生家调摄起居的保健宜忌·····	531
古代养生家进食前后的宜忌·····	536
善摄生者，要先除六害·····	541
国画大师齐白石的养生七戒·····	541
养生忌忘脚·····	542
现代人十戒·····	544
金秋养生宜忌·····	545
第6章 人体各部位保健禁忌·····	547