

禁忌

—— 饮食·起居·用药禁忌

朱砂 / 编著



各种禁忌须掌握
健康长寿有新招

出版说明

养生防病要讲究宜忌；用药治病要讲究宜忌；饮食起居也要讲究宜忌。懂得适宜作什么自然重要，不宜作什么，禁忌作什么，尤其不可不知。

事实上人类健康与禁忌的关系，很早就为人们所重视，如汉代名医张仲景指出的：“所食之味，有与病相宜，有与身为害，若得宜则益体，害则成疾”。比如西瓜是人们夏季消暑、止咳、解热的上品，但如饮食不当，也有伤脾助湿之害。人参是补药的代 表，但服用不当也有中毒的危险。为了保证药物的疗效和用药安全，某些中药不能配合在一起使用，某些西药也不能混合使用，中国古代就有“十九畏”、“十八反”之说，告诉人们，在一般情况下不应违反中药的配伍禁忌，以免影响疗效或发生意外。

本书集民间之经验，寓医理于其中，以现代科学为依据，囊中参西，较系统地介绍了传统中医学、现代医药学与饮食起居的各类禁忌200余条，并对各类禁忌进行了科学的分析与论证，蕴含着科学道理。所以，对于人民群众防病健身、掌握科学知识具有很强的实用性，对于医务人员亦是一本不可多得的实用参考书。

目录

疾病禁忌

- 高血压、冠心病患者忌寒冷····· (3)
- 高血压、冠心病患者不宜服用消炎药····· (4)
- 高血压患者忌多吃盐····· (5)
- 降血压不要操之过急····· (6)
- 心脏病患者不宜玩惊险游乐器材····· (7)
- 冠心病患者应戒烟····· (8)
- 冠心病患者忌过饱····· (8)
- 冠心病患者不宜参加剧烈运动····· (9)
- 冠心病患者忌发怒····· (10)
- 心率过缓的心脏病患者忌用三磷酸腺苷····· (11)
- 中风病的一般禁忌····· (11)
- 脑溢血病患初期不可太劳动····· (13)
- 溃疡病忌忧愁····· (14)
- 溃疡病的饮食禁忌····· (15)
- 溃疡病切忌吸烟····· (16)
- 溃疡病最忌不按时服药····· (16)
- 溃疡病不能常服小苏打····· (18)
- 胃痛切忌服用止痛片····· (19)
- 慢性胃炎不宜多饮啤酒····· (19)

胃切除后忌用那些药·····	(20)
糖尿病的一般禁忌·····	(21)
糖尿病严禁饮酒·····	(22)
糖尿病患者忌悲伤发怒·····	(22)
糖尿病患者须戒烟·····	(23)
糖尿病患者忌食肥甘厚味·····	(24)
糖尿病患者忌房事过度·····	(25)
肝炎的一般禁忌·····	(26)
肝炎患者严禁饮酒·····	(27)
肝炎患者忌吃过多的糖和肥肉·····	(29)
肝炎病最忌情绪抑郁·····	(30)
肝硬化患者不宜吃的鱼·····	(31)
肝炎患者不宜沿街吃喝·····	(32)
肝炎患者不宜长途旅行·····	(33)
肝炎患者慎房劳·····	(34)
乙型肝炎表面抗原阳性者的禁忌·····	(35)
肺炎滥用药物是祸根·····	(36)
肺结核病的一般禁忌·····	(38)
肺结核患者务必要戒烟·····	(40)
肺结核患者忌房劳·····	(41)
支气管哮喘病的一般禁忌·····	(42)
支气管哮喘患者当忌盐·····	(44)
支气管炎患者严禁睡前饮酒·····	(45)
肺气肿患者忌用安眠药·····	(46)
慢性咽炎患者的禁忌·····	(47)

肾炎病患者忌吃香蕉·····	(48)
肾炎病患者当忌房事·····	(49)
前列腺肥大患者忌用哪些药·····	(50)
尿路结石不宜吃菠菜·····	(50)
青光眼患者的禁忌·····	(51)
青光眼患者注意十则·····	(52)
眼病不宜多吃大蒜·····	(53)
眼病也应戒烟酒·····	(54)
关节炎患者不宜吃肥肉·····	(55)
痛风患者的饮食禁忌·····	(56)
癫痫病的一般禁忌·····	(57)
癫痫病患者不宜多吃水和盐·····	(58)
癫痫病患者切忌轻易停药·····	(59)
精神分裂症患者的禁忌·····	(60)
精神病患者不宜练气功·····	(61)
胰腺炎患者的一般禁忌·····	(61)
胰腺炎患者饮酒太危险·····	(63)
心肌炎病患者忌劳累·····	(64)
胆囊炎、胆结石患者的饮食禁忌·····	(65)
重症肌无力病患者的用药禁忌·····	(66)
脉管炎患者严禁吸烟·····	(66)
痔疮病患者的禁忌·····	(67)
“甲亢”患者忌用含碘药物·····	(69)
患脊椎病的人忌睡弹簧床·····	(70)
癌症患者怎样忌口·····	(71)

男子阳萎的禁忌	(72)
男子早泄莫发愁	(74)
白癜风患者忌服维生素C	(75)
皮肤病患者的饮食禁忌	(76)
面部疮疖忌挤压	(77)
痤疮患者的禁忌	(78)
脱发者的禁忌	(79)
痛经患者的禁忌	(81)
咳嗽切莫急于止咳	(82)
发烧病人忌喝茶	(84)
腹痛切忌早服止痛药	(84)
失眠不可依赖安眠药	(85)
腹泻的禁忌	(86)
习惯性便秘的禁忌	(89)
流鼻血忌用纸塞	(90)
贫血的儿童不宜吃菠菜	(92)
婴儿湿疹的禁忌	(93)
小儿麻疹的禁忌	(94)
婴儿鼻塞莫用“滴鼻静”	(95)
那些病人应慎拔牙	(95)
手术后的禁忌	(97)
疾病恢复期的禁忌	(99)
病人看病七忌	(100)
病家宜忌	(102)

药物禁忌

- 有病切忌乱用药····· (105)
- 药能治病也能致病····· (106)
- 哺乳期妇女忌服哪些药····· (107)
- 病人不要过早停药····· (108)
- 含朱砂的中成药不宜久服····· (109)
- 不宜同用的常用西药····· (110)
- 中西药能否同时服用····· (112)
- 不宜合用的中、西药····· (113)
- 常用单味中药的禁忌····· (115)
- 中药搭配的禁忌····· (117)
- 提防草药中毒····· (118)
- 当心药名的一字之差····· (119)
- 人参虽好忌滥用····· (120)
- 冠心苏合丸四忌····· (121)
- 硝酸甘油片不宜吞服····· (122)
- 哪些药物可能引起耳聋····· (123)
- 当心阿司匹林的副作用····· (124)
- 切忌滥用激素类药物····· (125)
- 要警惕“索密痛”带来的危害····· (126)
- 必须忌口的西药····· (127)
- 失眠不可滥用药····· (129)
- 长期服用安眠药的危害····· (130)
- 服用磺胺类药物的禁忌····· (131)

不能常服止痛片·····	(132)
切莫滥用止泻药·····	(134)
鼻内用药的禁忌·····	(134)
维生素并非太平药·····	(135)
提防六神丸中毒·····	(137)
青霉素与链霉素不宜混合注射·····	(138)
切忌滥用速效感冒胶囊·····	(138)
碘酒与红汞不能混用·····	(139)
麦迪霉素肠溶片、多酶片不宜嚼服·····	(140)
胶囊里的药粉不可倒出来服用·····	(140)
便秘不可滥用大黄·····	(141)
核黄素不宜饮前服·····	(142)
不要干吞药片·····	(142)
莫把丙种球蛋白当补药·····	(144)
切忌滥用减肥药·····	(145)
切忌自服打胎药·····	(145)
伤口换药忌太勤·····	(146)
服药的时间有讲究·····	(147)
服哪些药时不宜饮酒·····	(148)
服哪些药时忌喝茶·····	(149)
吞药不能用牛奶·····	(150)
煎中药切忌用铁锅·····	(151)
睡前最好不服降压药·····	(151)
这样的药物不能再用·····	(152)
儿童用药莫过量·····	(152)

小儿切忌滥用庆大霉素和卡那霉素·····	(153)
儿童不宜常服驱虫药·····	(154)
给孩子打预防针的禁忌·····	(155)
不要躺着服药·····	(156)
切忌捏着鼻子灌药·····	(157)
老年人用药不能与青壮年划等号·····	(158)
老年人用药四原则·····	(158)

饮食禁忌

古代的饮食禁忌·····	(163)
“忌口”与“发物”·····	(164)
病人的一般饮食禁忌·····	(166)
43种饮食禁忌表·····	(167)
喝牛奶的禁忌·····	(169)
哪些病人不宜喝牛奶·····	(170)
主食忌单调·····	(171)
消瘦者的饮食禁忌·····	(173)
不宜饮茶的人·····	(174)
饮浓茶不如饮淡茶好·····	(175)
饮茶与服药的九忌·····	(176)
嗜酒者易患癌症·····	(177)
饮酒害多利少·····	(178)
不宜用茶来解酒·····	(179)
切忌饮酒催眠·····	(180)
嗜酒影响性欲·····	(180)

不易饮啤酒解暑·····	(181)
饮酒会使记忆力减退·····	(182)
男子饮酒多影响生育·····	(183)
新婚夫妇应忌酒·····	(184)
孕妇要避免饮酒·····	(184)
晚餐忌过饱·····	(185)
餐餐饱食害处多·····	(186)
上飞机前的饮食禁忌·····	(187)
吃过多甜食的危害·····	(189)
食过多糖对药物疗效的影响·····	(190)
儿童不宜多吃巧克力·····	(190)
儿童不宜长的太胖·····	(191)
麦乳精不宜作婴儿主食·····	(192)
怀孕期不宜吃的太差·····	(193)
儿童不宜长期吃葡萄糖·····	(193)
食盐过度者戒·····	(194)

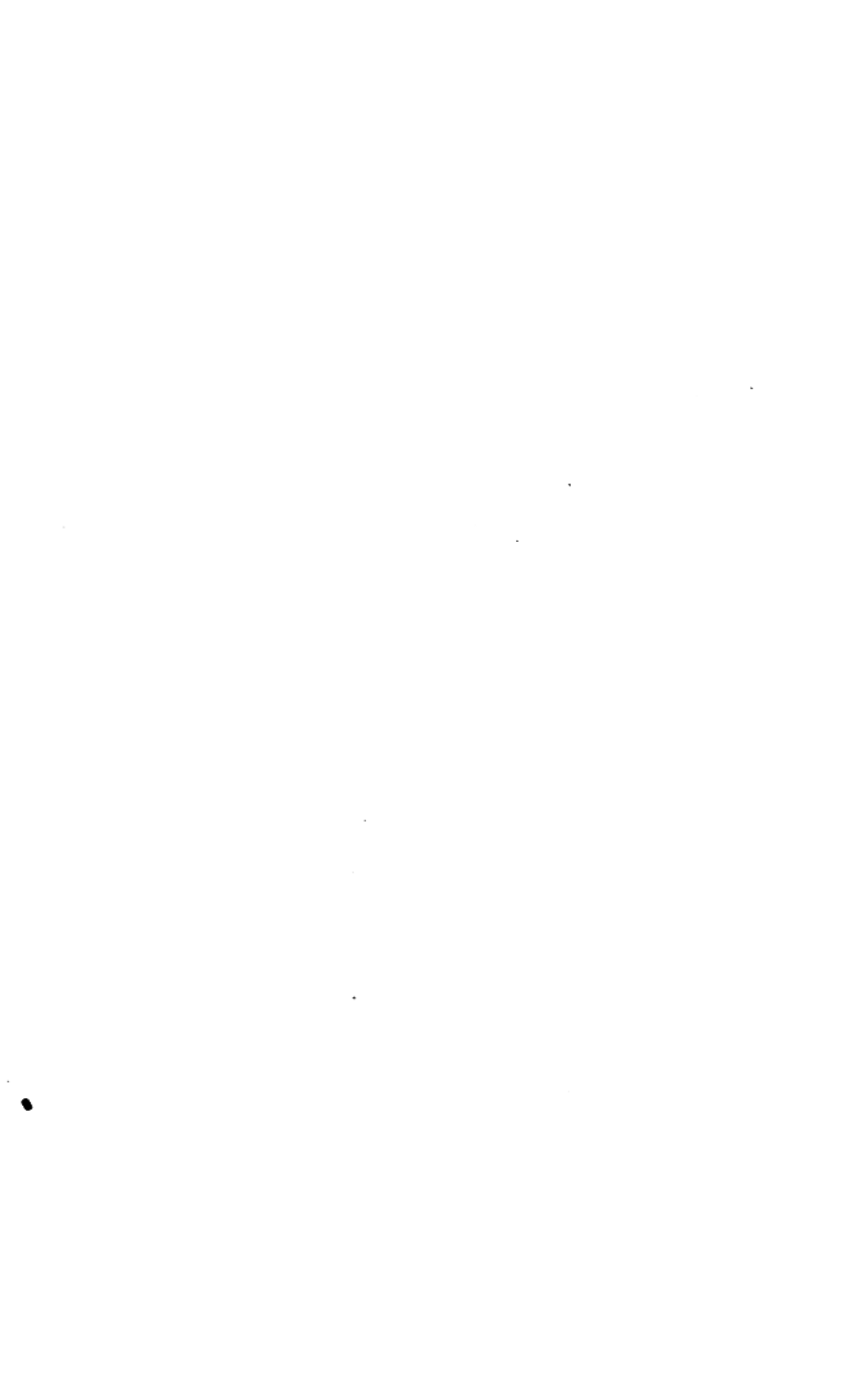
起居禁忌

夫妻同房十禁忌·····	(199)
哪些病人忌同房·····	(200)
孕妇慎房劳·····	(202)
妻子切忌对丈夫进行性惩罚·····	(203)
古人睡眠十禁忌·····	(204)
高枕有忧·····	(207)
孕妇不宜仰卧睡·····	(207)

手淫者戒·····	(208)
少女手淫的危害·····	(210)
月经期的禁忌·····	(212)
九种病人不宜大笑·····	(213)
哪些病人忌动怒·····	(215)
莫让忧愁绕心间·····	(216)
吸烟的害处·····	(218)
有痰切忌吞入肚·····	(219)
美容十忌·····	(220)
哪些病人不宜化妆·····	(221)
哪些病人不宜穿羽绒服·····	(223)
不宜使用浴罩洗澡的病人·····	(223)
莫用碱水洗头发·····	(224)
异物入眼忌揉擦·····	(225)
小儿衣着的禁忌·····	(226)
婴儿三不宜·····	(227)
儿童生活中的四不宜·····	(228)
幼儿不宜多作X光透视·····	(229)
儿童预防牙病的八戒·····	(229)
儿童健康十不要·····	(230)
老年人完全闲下来并不好·····	(231)
情绪变化会影响老年人健康·····	(232)
老年人哪种睡姿好·····	(232)
老年人饮食不宜过饱·····	(233)
老年人吃水果并非多多益善·····	(234)

老年人应有的饮食习惯四戒两少·····	(235)
哪些病人不宜骑自行车·····	(236)
晨雾中锻炼害处多·····	(237)
哪些病人不宜参加跑步锻炼·····	(238)
剧烈运动后不宜大量饮水·····	(239)
跑步三戒·····	(240)
冠心病患者运动须知·····	(241)
练气功的禁忌·····	(242)
儿童不宜练长跑·····	(244)
切忌盲目减肥·····	(244)
踝关节扭伤勿立即按摩·····	(246)

疾 病 禁 忌



高血压、冠心病患者忌寒冷

秋去冬来,寒冷的气候对高血压、冠心病病人非常不利,有的人称冬天是这些病人的“多事之秋”。据统计,大约有一半的心绞痛、心肌梗塞、脑溢血(中风)等都发生在冬天气温突然下降的时候,而且其死亡率也最高。

为什么寒冷对高血压、冠心病影响这样大呢?为了证实寒冷的刺激对这些病人的影响,科学家们曾设计出了一种“冷加压试验法”,即让受试者双手放进冰水中,使其血压升高,然后用仪器测量冠状动脉血流量。试验结果发现冠心病人的血管阻力增加了27%,而健康人则变化很小,有的病人在试验中就发生心绞痛。特别是寒潮来临的时候,气温骤降机体很难适应,去甲肾上腺素分泌增加,心率加快,心肌耗氧量增多,因而导致全身及冠状动脉痉挛,有时仅四肢受冻也可能反射地引起冠状动脉急剧收缩,爆发心肌梗塞或心绞痛。

此外,国内外资料表明,高血压脑溢血的发病也与寒冷密切相关。据调查,脑溢血多发生在十二月至次年一月,这段时间多为冷峰高压型天气,当冷空气侵入时,人体的交感神经兴奋性增高,心跳加快,血管收缩紧张,血液粘稠度增高,血压升高,如果患有高血压、动脉硬化、脑血管畸形的人,血管弹性差,禁受不住急剧上升的血压,因而发生脑溢血。

当我们掌握了上述规律以后,加强冠心病、高血压病人保暖防护,将是有益的。冬季,一定要注意四肢及面部的防

寒保暖，减少室外工作，在寒流和大风雪到来时，病人不要外出，对寒冷引起的身体不适及时治疗。当然，平时适当地参加运动锻炼，以增强机体对寒冷的适应力，这才是长远的积极办法。

高血压、冠心病患者不宜服用消炎药

临床上发现，一些关节及周身常痛病人的高血压很难控制，有些原来血压基本正常的病人，在治疗关节炎的过程中，不知不觉血压也高起来了。仔细了解，究其原因，原来是因为关节痛经常服用消炎药的缘故。

消炎药为什么会影响血压呢？

消炎药是一种疗效较好的解热镇痛、消炎、抗风湿药，临床上常用来治疗风湿性或类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨关节炎及其他炎性疼痛，也可用于痛风、癌性发热等。消炎药的药理作用是抑制一类能引起炎症、发热和疼痛的物质——前列腺素的合成。人体的前列腺素具有舒张周围血管及冠状动脉的作用。消炎药抑制了前列腺素的合成，使体内的前列腺素低于正常水平，因而使血管发生痉挛收缩，外周阻力增高，血压也随之上升；因冠状动脉痉挛，加重心肌缺血、缺氧，诱发冠心病、心绞痛，严重者可能导致心肌梗塞而危及生命。

再者，大家都知道，人体内过多的钠盐和水的潴留是引起高血压的重要原因之一。前列腺素中有一类具有能增加肾脏血流量、促进体内水钠排出的作用。因消炎药抑制了前列

腺素的合成，降低了肾脏血流量及水钠的排泄，也可引起血压上升。

据专家们研究发现，高血压、冠心病病人血中含的前列腺素浓度比正常人低，服用消炎药又进一步抑制其合成，当然会使病情加重。甚至可因血压突然升高导致中风(脑溢血)的严重后果。所以，高血压、冠心病病人，尤其是老年人常有关节痛、腰痛以及周身游走疼痛，很容易误用消炎药，必须提高警惕，更不能常服久服。

高血压患者忌多吃盐

一般食盐，氯化钠含量在90%以上。据研究，食盐量与高血压的发生有着密切关系。因此，有人把食盐称为高血压的帮凶，是可怕的食物。

日本北方居民喜欢吃腌菜、腌鱼，每日食盐摄入量高达26克，这个地区高血压的发病率和脑溢血的死亡率特别高。科学家们在进行限盐实验时，发现每日仅吃2—3克食盐时，有40%的人可收到降压效果，所以，专家们主张食品做得淡些好，老年人每日食盐应控制在10克以下，高血压患者的食盐量则应控制在5克以下。

我国一般人平均每天摄入食盐量在15克左右，北方人习惯吃得咸，如果吃低盐菜，不下饭，大大影响食欲，为了解决这个问题，目前，市场上已有一种低钠盐供应，许多病人觉得，这种盐既有咸味，又不会升高血压，正常人食用可以预防高血压病，也不会影响体内的电解质平衡，是值得推荐