

百忌漫画丛书

老年人百忌

主编 / 潘顺祺

又吃酒，又吃
安眠药，不要命啦！



山东画报出版社

书 名 老年人百忌

主 编 潘顺祺

出版发行 山东出版出版社

(地址: 济南市经九路胜利大街 39 号 邮编: 250001)

经 销 新华书店

印 刷 山东人民印刷厂

(厂址: 泰安市灵山大街东首 邮编: 271000)

版 次 1998 年 9 月第 1 版

印 次 1998 年 9 月第 1 次印刷

规 格 32 开 (850×1168 毫米)

4 印张 118 幅图 23 千字

印 数 1—10000

I S B N 7-80603-249-5/Z·36

定 价 6.80 元

如有印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

目 录

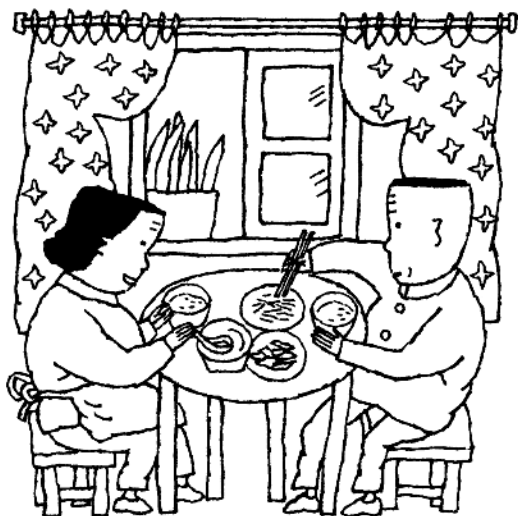
☐ 不必追求珍贵食品.....	1
☐ 饮食忌过量.....	2
☐ 不要吃过烫的食物.....	3
☐ 不宜吃得过咸.....	4
☐ 不宜多吃糖.....	5
☐ 不可挑食和偏食.....	6
☐ 不宜多喝酒.....	7
☐ 溃疡病人忌喝啤酒.....	8
☐ 不要空腹喝牛奶.....	9
☐ 不宜用豆浆冲鸡蛋.....	10
☐ 不宜多喝咖啡.....	11
☐ 喝茶有讲究.....	12
☐ 不喝头汁茶.....	13
☐ 饮水要适量.....	14
☐ 不宜多吃腌腊食品.....	15
☐ 不宜多吃熏烤食品.....	16
☐ 不宜多吃油条.....	17
☐ 不宜长期吃素.....	18
☐ 不要吃生酱油.....	19
☐ 不宜多吃菠菜.....	20

☐ 烧煮豆腐忌草酸·····	21
☐ 不宜多吃香蕉·····	22
☐ 不宜多吃西瓜·····	23
☐ 不宜多吃橘子·····	24
☐ 吃柿子三忌·····	25
☐ 不宜多吃螃蟹·····	26
☐ 不要忌食纤维素·····	27
☐ 鱼刺卡喉勿强吞饭团·····	28
☐ 不要随便拔鼻毛·····	29
☐ 不要乱掏耳朵·····	30
☐ 有痰勿咽下·····	31
☐ 勿轻易拔牙·····	32
☐ 假牙不能搁置太久·····	33
☐ 皮肤搔痒别乱抓·····	34
☐ 不宜多用“咸肥皂”·····	35
☐ 噪声危害大·····	36
☐ 衣着不要复杂化·····	37
☐ “春捂秋冻”不能忘·····	38
☐ 系领带勿过紧·····	39
☐ 不宜久穿旅游鞋·····	40
☐ 睡前洗脚刷牙不能忘·····	41
☐ 不要在椅子上打盹·····	42
☐ 睡眠六忌·····	43
☐ 居室要开窗通风·····	44
☐ 解便忌用蹲式·····	45
☐ 夜间不要摸黑·····	46

☐ 老年人谨防摔跤·····	47
☐ 煤气烧水忌大火·····	48
☐ 不宜做冰箱除霜的活·····	49
☐ 老年人谨防中暑·····	50
☐ 不要依赖空调·····	51
☐ 性生活要节制·····	52
☐ 与小辈相处四忌·····	53
☐ “前紧后松”莫紧张·····	54
☐ 年迈露筋不用愁·····	55
☐ “老来瘦”也有限度·····	56
☐ 老人防健忘·····	57
☐ 老人不宜大笑·····	58
☐ 看电视三忌·····	59
☐ 老夫老妻勿拌嘴·····	60
☐ 晒太阳勿暴露头部·····	61
☐ 体育锻炼忌过度·····	62
☐ 冠心病忌晨间锻炼·····	63
☐ 锻炼身体后忌冷水浴·····	64
☐ 长跑时勿脚跟着地·····	65
☐ 不要回避社交·····	66
☐ 社交要避免强刺激·····	67
☐ 访友要适度·····	68
☐ 老年人忌烦恼·····	69
☐ 老年人忌回归心理·····	70
☐ 老年人不必太好胜·····	71
☐ 老年人不避“老来俏”·····	72

☐ 女性唠叨不要厌烦·····	73
☐ 老年人不必自卑·····	74
☐ 有病不要消极卧床·····	75
☐ 老年人不要有失落感·····	76
☐ 老年人切忌悲观·····	77
☐ 老年丧偶勿太悲伤·····	78
☐ 老年人不要怕用脑·····	79
☐ 跳迪斯科莫过度·····	80
☐ 玩健身球要持之以恒·····	81
☐ 老年人登高要格外当心·····	82
☐ 老年人不宜盲目按摩·····	83
☐ 老年人就诊前莫化妆·····	84
☐ 老年人不要乱进补·····	85
☐ 能吃药就别打针·····	86
☐ 酒后不能服安眠药·····	87
☐ 服药切勿过量·····	88
☐ 老年人小心吃错药·····	89
☐ 老年人不要滥用药·····	90
☐ 服药时间不可随意·····	91
☐ 不要轻信秘方偏方·····	92
☐ 不要迷信名贵药·····	93
☐ 中西药合用防中毒·····	94
☐ 不要干吞口服药·····	95
☐ 不要用茶水服药·····	96
☐ 老年人不宜卧床服药·····	97
☐ 不要滥用激素软膏·····	98

☐ 别把维生素当补品·····	99
☐ 不宜多服鱼肝油·····	100
☐ 服中药要忌口·····	101
☐ 吃西药也要忌口·····	102
☐ 莫把发烧全当感冒·····	103
☐ 不宜常服小苏打·····	104
☐ 气喘雾剂勿滥用·····	105
☐ 服用药酒要对症·····	106
☐ 皮肤搔痒要禁酒·····	107
☐ 烧伤不能浸酱油·····	108
☐ 阴道出血勿迟疑·····	109
☐ 心脏病人士不宜·····	110
☐ 老年人血压不能过低·····	111
☐ 高血压病人忌突然停药·····	112
☐ 抢救心肌梗塞病人勿犹豫·····	113
☐ 老年人中风勿失措·····	114
☐ 老年人不必忌讳手术·····	115
☐ 老年痴呆患者要锻炼·····	116
☐ 久病卧床防褥疮·····	117
☐ 老年人勿忘定期体检·····	118



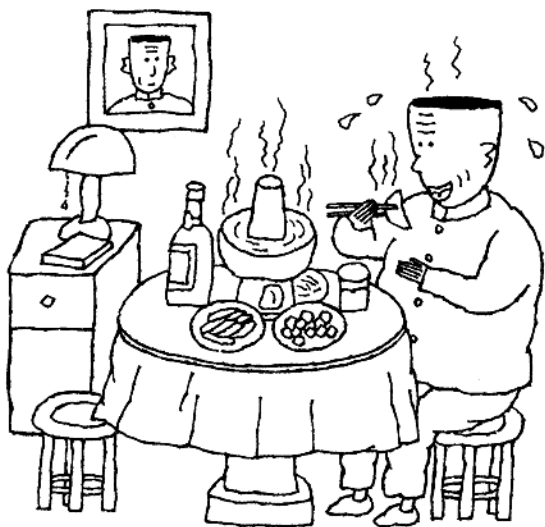
不必追求珍贵食品

人到老年，保养身体显得尤为重要。个别人追求食品的珍稀和昂贵，误认为山珍海味才是滋补养生的好东西。其实，食品的营养和价格不能划等号，如燕窝虽含蛋白质高达50%，但却是不完全蛋白质；鱼翅虽含蛋白质大于83%，但缺少色氨酸，也是不完全蛋白质。老年人消化能力有限，一次吃多了这类食品还会产生不适反应。再说，人是杂食性的，机体需要合理、全面的营养，故膳食不在于贵贱，而在于科学。



饮食忌过量

老年人消化功能逐渐减退，50岁以后唾液中消化酶的分泌显著减少，胃粘膜慢慢萎缩，胃液也随之减少，个别老人的胃几乎失去生理功能，仅是一个单纯的食物容器。为了维护老人的消化功能，每顿进食只能吃七八成饱，这样就能保证下一餐有较好的食欲。平时，老年人进食要定时定量、有规律。逢年过节，老年人更要克制自己，尽量少吃。他人也不必过分地敬菜劝饭，以免积食伤害身体。



不要吃过烫的食物

冬令火锅，全家合桌，别有情趣。老年人怕冷，多数爱吃滚烫的食物。研究发现，高温会烫伤食道的上皮细胞，并促使它再生来弥补，这样，细胞新生过快，加上致癌因素的刺激，很可能诱发癌变。据调查，某些食道癌高发区的居民，大多有喝热粥和热开水的不良习惯。

要保护食道，除了不吃烫食外，还要不吃粗糙的硬食和霉变的食物，不吸烟不饮酒，并注意口腔卫生。



不宜吃得过咸

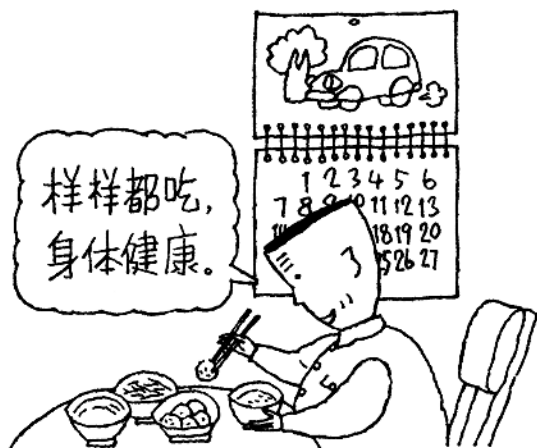
盐是人体必需的物质，其中钠、钾、氯等重要成分对机体水盐平衡、渗透压的调节起着重要的作用。然而近年的调查研究表明，多吃盐对人体健康不利，平时多吃盐的人很可能发生高血压和胃癌等疾病。所以科学家建议，每天摄入的食盐量不宜超过5~8克。

老人味蕾退化，常会觉得菜淡而感到无味，这就需要在烹调上下功夫，如加些醋或其它调料，也可以在吃饭结束时吃几口腌渍的食物。



不宜多吃糖

老年人不宜多吃糖。认为吃糖可以充饥和增加热量是一种误解。其实正常人并不缺糖，每日三餐摄入的米、面、高粱、玉米、红薯、土豆以及水果和蔬菜里都含有糖分。人吃了过多的糖，会使肝脏产生大量的中性脂肪，血液里的中性脂肪大部分又会转移为皮下脂肪，这就是肥胖症的诱因之一。老年人吃糖过多，使参与糖代谢的胰岛素负担过重，久而久之就有发生糖尿病的可能，还会诱发其它疾病。



不可挑食和偏食

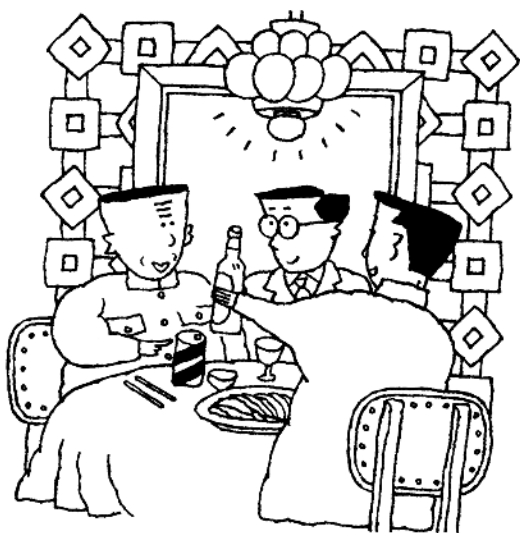
古代医学经典《黄帝内经》指出配膳原则：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充。”把食品的分类和对人体的营养作用进行了科学的论述。

由于生理和心理的变化，老年人对某些食物具有特殊的嗜好，而对另一些食物却不喜欢，这就形成了挑食和偏食。众所周知，人体所需的营养素都来自食品，要想获取全面的营养，食品的多样化是必须的。吃得随意，注重烹调，对老人尤其重要。至于有病的老人，需要忌口，则另当别论。



不宜多喝酒

老年人中很多人患有高血压、动脉粥样硬化、冠心病、脑血管等疾病，如果酗酒对健康十分有害。酒对胃肠道有明显的刺激，重则会形成溃疡，对肝脏也有损伤，会诱发肝硬化或肝癌；酒后心率加快，血压升高，多诱发心肌梗塞或中风；酒还会导致精神兴奋，多语失言，令人讨厌。至于某些酒精过敏者，则更要严格禁酒。



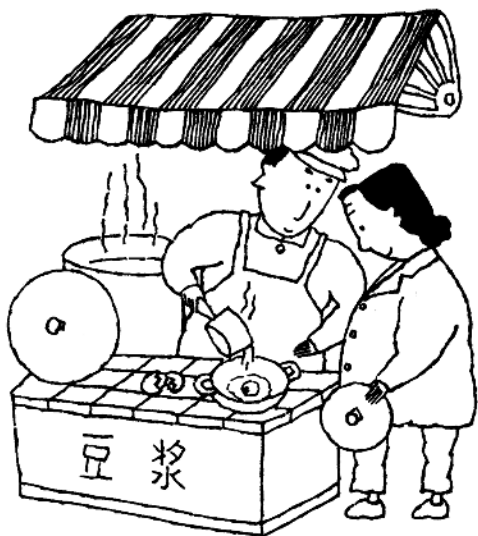
溃疡病人忌喝啤酒

逢年过节，至爱亲朋共同进餐，老年人喝些软性饮料未尝不可。啤酒有“液体面包”之称，夏日能消暑解渴，可少喝一些。但是，胃十二指肠溃疡患者要忌喝啤酒，因为啤酒中有二氧化碳气体，喝入体内会导致胃充气扩张，出血部位变薄，造成再次出血。同样道理，溃疡病人也不要喝汽水之类含气体的饮料。在宴席上，为了不致于扫兴，老年人可以言明在先，并酌情喝一些果汁之类的饮料。



不要空腹喝牛奶

也许受“空腹进补”的影响，不少老人喜欢清晨空腹喝牛奶。所谓空腹，即胃的排空状态，此时喝牛奶吸收较快，但把奶中极为宝贵的蛋白质等当作碳水化合物转化为热量而消耗掉很不经济。再说，有个别人空腹喝牛奶会“滑肠”，发生腹泻。所以，要充分发挥牛奶的滋补作用，应该先吃些馒头、饼干之类的食物，然后再喝牛奶。



不宜用豆浆冲鸡蛋

许多老人爱喝豆浆，有的还用豆浆冲鸡蛋，其实豆浆冲鸡蛋很不科学。因为豆浆中含有一种胰蛋白酶的抑制物质，能抑制人体对蛋白质的消化和吸收，而蛋清中含有一种粘液性蛋白，能和豆浆中的胰蛋白酶结合，妨碍蛋白质的分解，再说，豆浆冲鸡蛋很难把鸡蛋冲熟，也不利于消化和吸收。