

■ 孟庆轩 陈国珍 主编

现代生活中的

1000个

不宜



人民军医出版社

XIANDAI SHENGHUOZHONGDE 1000 GE BUYI

|| 怎么样生活才更科学、更合理？ ||

|| 怎么样才能更健康、更长寿？ ||

请 关 注：

现代生活中的 1000 个不宜

XIANDAI SHENGHUO ZHONG DE 1000GE BUYI

主 编	孟庆轩	陈国珍			
编著者	鲁广晨	师 进	林 菲	孟 梦	
	晓 炜	刘 惠	陈卫兵	李海鹏	
	张素英	傅 英	刘金芳	刘如霞	
	姜继明	李跃东			

人 民 军 医 出 版 社

北 京

中国版本图书馆 CIP 数据

现代生活中的 1000 个不宜/孟庆轩,陈国珍主编. 北京:人民
军医出版社,2001.3

ISBN 7-80157-167-3

I. 现… II. ①孟…②陈… III. 生活-知识-普及读物 IV.
TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 51716 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:14.75 字数:488 千字

2001 年 3 月第 1 版 2001 年 3 月(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:25.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书综合运用预防医学、临床医学、运动医学、营养学等现代科学原理,对吃、喝、烹调、健美、用药、伤病防治和妇女、儿童、老人的穿戴、睡眠、存物、生活习惯以及其他等14个方面共1000余个日常生活中不够科学、不够合理的做法,进行了科学的分析,讲清这些做法“不宜”的道理和纠正的方法,读者可从中吸取科学知识,从而趋利去弊,进一步提高生活质量,有利于健康与长寿,使生活更加幸福和美满。

本书语言通俗,叙述简练,科学实用,适于广大群众阅读。

责任编辑 杨磊石 殷振兴

前 言

随着改革开放的深入发展,我国经济建设取得了巨大的成就,城乡人民的生活水平有了显著的提高。在这种情况下,如何才能生活得更科学、更合理、更有利于健康和长寿,已成为人们所关心和注意的焦点。

毋庸讳言,当前,一些不科学的生活观念和生活习惯,仍在误导着人们偏离科学生活的轨道,使人们在追求科学生活与健康长寿时,却做着不科学的、有害于健康的事。有鉴于此,我们在参考国内外大量最新研究成果的基础上,编写了这本《现代生活中的1000个不宜》,对生活中的这些“不宜”进行了认真的分析、论证,宣传科学生活知识,力求兴利除弊,对人民群众养成科学的生活习惯有所帮助,使之成为广大读者的生活之友。

由于编者的知识水平有限,书中难免有不当之处,祈请读者不吝指正。另外,本书在编写过程中,曾参考查证了大量国内外资料,难于一一详加注明,在此谨向各有关方面深致谢忱和歉意。

编 者

2000年9月

目 录

吃 的 不 宜

不宜吃鸡蛋的人	(1)	不宜生吃酱油	(12)
不宜吃花生的人	(2)	不宜生吃黄酱	(12)
不宜吃月饼的人	(2)	不宜多吃松花蛋	(13)
不宜吃辣椒的人	(2)	不宜多吃臭豆腐	(13)
不宜吃银耳的人	(3)	不宜多吃山楂片	(14)
不宜吃螃蟹的人	(3)	不宜多吃橘子	(14)
不宜吃香蕉的人	(3)	不宜多吃桑椹	(14)
不宜吃冷食的人	(4)	不宜多吃葵花子	(15)
不宜吃竹笋的人	(4)	不宜多吃多味瓜子	(15)
不宜吃菠萝的人	(5)	不宜食用冰冻西瓜	(15)
不宜吃蘑菇的人	(5)	不宜多吃西瓜	(16)
不宜吃豆腐的人	(5)	不宜多吃黑枣和柿饼	(16)
不宜多吃糖的人	(6)	不宜多吃酸菜	(16)
不宜多吃巧克力的人	(6)	不宜多吃新腌的咸菜	(17)
不宜吃生鸡蛋	(7)	不宜过量吃盐	(17)
不宜吃“死胎蛋”	(8)	不宜过量吃糖	(18)
不宜吃生花生	(8)	不宜过量食用调味品	(18)
不宜吃生胡萝卜	(9)	不宜过量食用大蒜	(19)
不宜吃鸡臀尖	(9)	不宜一次吃水果过多	(19)
不宜吃发芽的花生	(9)	不宜过量食用水果	(20)
不宜吃老鸡头	(10)	不宜空腹吃的七种水果	(20)
不宜吃生蜂蜜	(10)	不宜多吃鸡蛋	(21)
不宜生吃白糖	(10)	不宜多吃精肉	(21)
不宜食用有苦味的柑橘	(11)	不宜多吃黄瓜	(22)
不宜吃青蛙肉	(11)	不宜多吃油炸食品	(22)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 不宜多吃粉条····· (22) | 不宜长时间吃木炭火锅····· (35) |
| 不宜多吃粽子····· (23) | 不宜拒吃脂肪····· (35) |
| 不宜多吃苦瓜····· (23) | 不宜拒吃粗食····· (36) |
| 不宜多吃菠菜····· (24) | 不宜禁食肥肉····· (36) |
| 不宜用菠菜补铁····· (24) | 不宜偏食植物油····· (37) |
| 不宜多吃吃醋····· (24) | 不宜偏食猪肉····· (38) |
| 不宜多吃酱油····· (25) | 不宜盲目吃狗肉····· (38) |
| 不宜多吃植物蛋白····· (25) | 吃狗肉六不宜····· (38) |
| 不宜多吃吃动物肝脏····· (25) | 不宜偏食五味····· (39) |
| 吃涮羊肉时不宜让肉 | 不宜多吃辣椒····· (39) |
| “太嫩”····· (26) | 不宜多吃熏烤食物····· (40) |
| 不宜多吃吃杏····· (26) | 不宜大量食用糖精····· (40) |
| 不宜吃未经处理的杏仁····· (26) | 不宜食用毛棉子油····· (41) |
| 不宜多吃吃红薯····· (27) | 不宜食用有“哈喇味” |
| 不宜多吃吃香肠····· (27) | 的食品····· (41) |
| 不宜多吃吃午餐肉····· (28) | 不宜食用“油渣”····· (42) |
| 不宜长期食用火腿····· (28) | 不宜食用鲜木耳····· (42) |
| 不宜多吃吃豆制品····· (28) | 不宜食用鲜黄花菜····· (42) |
| 不宜多吃吃荔枝····· (29) | 不宜直接食用鲜海蜇····· (43) |
| 不宜多吃含果糖的食品····· (29) | 不宜烹食活鱼····· (43) |
| 不宜用胡萝卜做下酒菜····· (30) | 不宜生食海鲜····· (43) |
| 不宜多吃吃咸鱼····· (30) | 不宜直接食用花粉····· (44) |
| 不宜多吃吃鱼油····· (30) | 不宜食用蓝紫色的紫菜····· (44) |
| 不宜多吃吃香菜····· (30) | 不宜随便食用“药粥”····· (45) |
| 不宜多吃吃紫菜····· (31) | 不宜直接吃从冰箱内拿出 |
| 不宜长期吃素····· (31) | 的饭菜····· (45) |
| 不宜经常吃油条····· (32) | 不宜食用凉馒头、凉米饭等 |
| 不宜常吃方便面····· (33) | 淀粉类食物····· (45) |
| 不宜长期饱食····· (33) | 不宜喝火锅汤····· (46) |
| 不宜常吃砂锅菜····· (34) | 不宜食用未经处理的 |
| 不宜长期吃萝卜、芥菜····· (34) | 蚕蛹····· (46) |
| 不宜常用巧克力和奶糖 | 不宜一概排斥胆固醇····· (46) |
| 充饥····· (34) | 不宜食用乱加色素的食品····· (47) |

不宜在饥饿时吃的食品····· (48)	不宜边吃饭边看书····· (57)
不宜食用的几种非正常	不宜边吃饭边饮汽水····· (58)
蔬菜····· (49)	不宜蹲着吃饭····· (58)
不宜过多食用纤维物质····· (49)	不宜用矮桌吃饭····· (59)
不宜食用隔夜熟白菜····· (50)	不宜“饭后百步走”····· (59)
不宜长期吃低胆固醇膳食····· (50)	不宜“饭后一支烟”····· (59)
不宜用滚开水冲服营养	不宜“饭后松裤带”····· (60)
补品····· (51)	不宜饭后马上去排便····· (60)
不宜用热开水冲服蜂蜜····· (51)	不宜饭后立即吃水果····· (60)
不宜食用硫磺熏蒸的馒头····· (51)	不宜饭后立即睡觉····· (60)
不宜吃烫食····· (52)	不宜饭后立即饮茶····· (61)
不宜吃汤泡饭····· (52)	不宜饭后马上游泳····· (61)
不宜同时食用的六组食物····· (53)	不宜饭后马上去干活····· (61)
不宜忽视早餐····· (54)	不宜饭后立即唱卡拉 OK ····· (62)
早餐不宜只吃鸡蛋····· (55)	不宜以吃水果代替吃蔬菜····· (62)
早餐不宜只吃干食····· (55)	不宜以水果做正餐····· (63)
午餐不宜吃得过饱····· (55)	吃火锅七不宜····· (63)
晚餐五不宜····· (56)	不宜边走边吃东西····· (64)
乘飞机前饮食四不宜····· (56)	不宜吃“捞饭”····· (64)
乘车前不宜吃得过饱····· (57)	

喝 的 不 宜

不宜喝白酒的人····· (65)	喝汽水六不宜····· (72)
不宜喝啤酒的人····· (65)	饮茶十八不宜····· (73)
不宜喝牛奶的人····· (66)	喝豆浆四不宜····· (75)
不宜喝茶的人····· (67)	喝咖啡十不宜····· (75)
不宜喝可乐的人····· (67)	不宜经常喝“饮料”····· (77)
不宜喝咖啡的人····· (68)	不宜过量饮白酒····· (77)
不宜吃冷饮的人····· (69)	不宜过量饮啤酒····· (78)
不宜暴食冷饮冷食····· (69)	不宜饮早酒····· (78)
饮用啤酒十二不宜····· (70)	不宜用饮酒保暖····· (78)
饮用牛奶五不宜····· (72)	不宜饮酒时吸烟····· (79)

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 不宜喝啤酒兑人汽水…………… (79) | 不宜直接饮用自来水…………… (86) |
| 不宜饮雄黄酒…………… (79) | 不宜常喝过热的饮料…………… (86) |
| 菊花茶不宜饮用量过大…………… (80) | 不宜饮用温泉水…………… (87) |
| 不宜用浓茶解酒…………… (80) | 不宜直接饮用雨水…………… (87) |
| 不宜用汽水解酒…………… (80) | 不宜直接饮用泉水…………… (87) |
| 喝冷、热饮料三不宜…………… (81) | 不宜吃雪或直接饮用雪水…………… (88) |
| 不宜喝的六种开水…………… (81) | 不宜饮用开盖时间过长的 |
| 不宜轻视喝白开水…………… (82) | 汽水…………… (88) |
| 不宜长期饮用纯净水…………… (82) | 不宜喝气压式保温瓶里的 |
| 不宜滥饮矿泉水…………… (83) | 第一杯水…………… (88) |
| 不宜用饮料代替开水…………… (83) | 牛奶不宜冰冻…………… (89) |
| 不宜忽视清晨饮水…………… (84) | 喝咖啡不宜加糖过多…………… (89) |
| 不宜长期过多地喝水…………… (84) | 喝牛奶不宜多放糖…………… (89) |
| 不宜一次喝水过多…………… (85) | 不宜喝剩菜汤…………… (90) |
| 不宜饮用放置三天以上 | 不宜喝久存的橘子汁…………… (90) |
| 的水…………… (85) | 不宜吃羊肉后马上喝茶…………… (90) |
| 不宜饮用“三精水”…………… (86) | |

烹调的不宜

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| 炒菜时不宜油温过高…………… (92) | 食物烹饪中的六个不宜…………… (98) |
| 炒菜不宜放油过多…………… (92) | 不宜用温水解冻冻肉…………… (99) |
| 炒菜不宜放盐过早、过晚…………… (93) | 不宜烹调青菜时加醋…………… (99) |
| 炒菜不宜放酱油过早…………… (93) | 不宜焖煮绿叶蔬菜…………… (99) |
| 炒菜勾芡九不宜…………… (94) | 芹菜叶、莴笋叶不宜扔掉…………… (100) |
| 炒菜不宜用微火…………… (94) | 不宜烧鱼时过早放生姜…………… (100) |
| 炒猪肝不宜炒得太嫩…………… (95) | 不宜在炖肉、煮豆时加碱…………… (100) |
| 不宜放味精的菜肴…………… (95) | 食油不宜反复高温加热…………… (101) |
| 味精使用五不宜…………… (96) | 不宜用豆腐单独烧菜…………… (101) |
| 不宜用冷水炖肉…………… (97) | 不宜煎炸咸肉…………… (102) |
| 炖肉不宜一直用旺火…………… (97) | 烹制火腿三不宜…………… (102) |
| 炖肉时不宜放盐和酱油 | 不宜用绞肉机绞肉馅…………… (102) |
| 太早…………… (98) | 不宜用小火蒸鱼…………… (103) |

炸鱼油温不宜过高、过低 … (103)	不宜用“面肥”发面 …… (109)
不宜用冷水冷却煮鸡蛋 …… (104)	煮饺子四不宜 …… (109)
煮鸡蛋时间不宜过长 …… (104)	不宜用旺火煮挂面 …… (110)
不宜将鸡蛋与白糖同煮 …… (104)	不宜用旺火煮元宵 …… (110)
蒸蛋羹四不宜 …… (105)	不宜用文火煮牛奶 …… (111)
不宜久煮骨头汤 …… (105)	煮牛奶时不宜放糖过早 …… (111)
不宜炖骨头时加醋 …… (106)	做凉菜一次不宜做得 过多 …… (111)
不宜在夏秋季使用热性 调料 …… (106)	不宜用搪瓷制品盛煮 食物 …… (112)
不宜用白酒代替料酒 …… (106)	不宜直接用煤火炉熏烤 食物 …… (112)
不宜用冷水制汤 …… (107)	不宜在煤气炉上烤食物 …… (113)
不宜用热水发木耳 …… (107)	不宜用铝锅炒菜 …… (113)
不宜将绿豆芽发得过长 …… (107)	不宜用铝锅烧姜醋猪肉 …… (114)
不宜久泡香菇 …… (108)	使用铝制炊具六不宜 …… (114)
不宜久泡海带 …… (108)	
不宜用自来水直接煮 米饭 …… (109)	

健美 的不宜

不宜游泳的人 …… (116)	晨练四不宜 …… (123)
不宜骑自行车的人 …… (116)	健身锻炼三不宜 …… (123)
不宜看球赛的人 …… (117)	健身运动后五不宜 …… (124)
不宜跳舞的人 …… (118)	散步五不宜 …… (124)
不宜参加长跑锻炼的人 …… (118)	清晨日出前不宜到树林 里锻炼身体 …… (125)
不宜化妆的人 …… (119)	夏季晨练不宜在舞厅内 进行 …… (125)
不宜洗桑拿浴的人 …… (119)	练太极拳四不宜 …… (126)
不宜在浴罩里洗澡的人 …… (119)	不宜忽视工间操 …… (126)
不宜做整容手术的人 …… (120)	不宜饭后立即参加剧烈 活动 …… (127)
不宜染发的人 …… (120)	不宜在雾天跑步锻炼 …… (127)
不宜烫发的人 …… (121)	
不宜割双眼皮的人 …… (121)	
初练健美五不宜 …… (122)	

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 不宜憋着大小便晨练 …… (127) | 发膏 …… (138) |
| 健身锻炼宜精不宜杂 …… (128) | 不宜用热水袋里的水 |
| 胖人不宜长跑锻炼 …… (129) | 洗脸 …… (138) |
| 不宜在清晨做深呼吸 …… (129) | 洗脸次数不宜过多 …… (138) |
| 不宜在农村池塘里游泳 …… (129) | 不宜用汽油洗手 …… (139) |
| 酒后不宜运动 …… (130) | 不宜用尼龙梳子梳头 …… (139) |
| 冬泳前后不宜饮酒 …… (130) | 不宜烫发次数过多 …… (139) |
| 洗澡四不宜 …… (131) | 不宜随便除痣 …… (140) |
| 冬季洗澡六不宜 …… (131) | 不宜乱挤粉刺 …… (140) |
| 青少年不宜过多练潜水 …… (132) | 不宜留蓄胡须 …… (141) |
| 跑步后不宜马上进行热 | 不宜乱拔胡须 …… (141) |
| 冷水浴 …… (133) | 不宜乱拔腋毛 …… (142) |
| 运动前后不宜多吃糖 …… (133) | 不宜随便拔眉毛 …… (142) |
| 不宜久用口红 …… (134) | 减肥不宜操之过急 …… (143) |
| 面部不宜多用化妆品 …… (134) | 中年女性不宜盲目减肥 …… (143) |
| 浴后不宜即刻化妆 …… (135) | 不宜束腰节食减肥 …… (143) |
| 夏季不宜化浓妆 …… (135) | 不宜不稳定节食减肥 …… (144) |
| 不宜经常浓装艳抹 …… (135) | 不宜靠激烈运动减肥 …… (144) |
| 不宜忽视化妆品的副 | 不宜采用的四种减肥 |
| 作用 …… (136) | 方法 …… (144) |
| 不宜使用搁置较久的 | 刮胡须四不宜 …… (145) |
| 化妆品 …… (136) | 女人扮靓八不宜 …… (145) |
| 不宜直接用手指挑用 | 青少年美容七不宜 …… (146) |
| 化妆品 …… (137) | 追求漂亮者不宜过多 |
| 酒用香水六不宜 …… (137) | 吃肉 …… (146) |
| 不宜长期使用一种洗 | |

用药的不宜

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 不宜服用药酒的人 …… (148) | 不宜服用速效伤风胶囊 |
| 不宜服用人参的人 …… (148) | 的人 …… (151) |
| 不宜服用消炎痛的人 …… (149) | 不宜常服速效感冒胶囊 …… (151) |
| 不宜服用含麻黄药的人 …… (150) | 不宜服用蜂王浆的人 …… (151) |

不宜以天麻作补药	(152)	不宜将鹿茸当做万能的	
不宜混用多种感冒药	(153)	壮阳药	(164)
不宜与抗生素同服的		不宜随便使用药物牙膏	(165)
中药	(153)	不宜长期使用药物牙膏	(165)
不宜同时服用的西药	(154)	药用牙膏三不宜	(165)
不宜同时服用的中西药	(155)	不宜滥用丙种球蛋白	(166)
不宜再用的药品	(155)	不宜大量服用四环素类	
不宜过多服用维生素	(156)	药物	(167)
不宜用奶、茶、果汁送		不宜刚发热就用退热药	(167)
服药物	(156)	不宜随意用人参滋补	(167)
不宜随便自行增减服药		不宜轻易注射黄体酮	(168)
量	(157)	驱虫药不宜常服	(168)
不宜以价钱高低来区分		维生素 B ₂ 不宜饭前	
药物的好差	(157)	服用	(169)
不宜口服注射针剂	(158)	维生素不宜饭前服用	(169)
不宜滥用维生素 E	(158)	痰多时不宜服用咳必清	(170)
不宜多服抗衰老药	(159)	临睡前不宜服人参	
不宜滥用抗心律失常药	(159)	蜂王浆	(170)
不宜滥用胖大海	(160)	更年期不宜长期服用	
不宜按广告吃药	(160)	镇痛药	(170)
不宜擅自给自己当		司机不宜在出车前服药	(171)
“大夫”	(160)	抗生素不宜作预防用药	(171)
不宜在服维生素 C 时吃		红霉素与氨茶碱不宜	
猪肝	(161)	合用	(172)
不宜服药时随意加糖	(161)	解热镇痛药与降糖药	
不宜与巧克力同食的		不宜同服	(172)
药物	(162)	新诺明与某些止咳糖浆	
不宜用滚开水冲服的		不宜同服	(173)
药物	(162)	服用止咳糖浆后不宜	
不宜用沸水煎中药	(162)	马上喝水	(173)
不宜吃煎糊的中药	(163)	蛇血蛇胆汁不宜生饮	(173)
不宜滥服催欲药物	(163)	用药品种不宜过多	(174)
不宜轻易服用性激素	(164)	使用中药五不宜	(175)

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 家庭里不宜备用四环素 …… (176) | 同服 …… (178) |
| 服后不宜饮酒的药物 …… (176) | 含朱砂的中药不宜久服 …… (178) |
| 酒后不宜服哪些药物 …… (177) | 不宜与避孕药同服的 |
| 服抗菌药时不宜染发 …… (177) | 药物 …… (179) |
| 不宜嚼服的药片 …… (177) | 不宜用营养药代替 |
| 不宜与食物同服的药物 …… (177) | 营养品 …… (179) |
| 避孕药与抗生素不宜 | 不宜半躺着服药 …… (180) |
| 同服 …… (178) | 肝炎病人不宜多吃药 …… (180) |
| 长效与短效避孕药不宜 | |

伤病防治的不宜

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 不宜接受按摩的人 …… (181) | 发热时不宜喝茶 …… (189) |
| 不宜作 X 线检查的人 …… (181) | 发热时不宜多吃鸡蛋 …… (189) |
| 外伤后不宜盲目按摩 …… (182) | 发热时不宜急于服用 |
| 治疗创伤不宜换药过勤 …… (182) | 退热药 …… (190) |
| 骨折病人五不宜 …… (183) | 皮肤病不宜烫洗 …… (190) |
| 流鼻血时不宜用纸团 | 慢性病患者不宜长期卧床 …… |
| 堵鼻孔 …… (183) | …… (190) |
| 急性腰扭伤不宜卧床 …… (184) | 扁桃体不宜无病摘除 …… (191) |
| 慢性腰痛病人不宜睡 | 患病后不宜马上进补 …… (191) |
| 软床 …… (184) | 出血患者不宜食木耳 …… (192) |
| 肘部损伤不宜按摩 …… (185) | 出血性疾病患者不宜 |
| 红眼病患者三不宜 …… (185) | 多吃鱼 …… (192) |
| 近视患者不宜多吃糖 …… (186) | 患病后不宜吃哪些 |
| 不宜热敷的疾患 …… (186) | 食物 …… (192) |
| 不宜探视的病人 …… (186) | 腹泻病人不宜吃鸡蛋 …… (193) |
| 不宜发怒的病人 …… (187) | 肾炎病人八不宜 …… (193) |
| 感冒时不宜坚持体育 | 肝炎病人九不宜 …… (194) |
| 锻炼 …… (187) | 溃疡病人八不宜 …… (195) |
| 感冒初起时不宜吃 | 胆石症病人四不宜 …… (196) |
| 西瓜 …… (188) | 肾结石病人不宜睡前 |
| 感冒时不宜戴隐形眼镜 …… (188) | 喝牛奶 …… (197) |

尿路结石病人不宜多	热水澡 (206)
吃糖 (197)	糖尿病患者不宜过多
肺病患者不宜饱食 (197)	卧床 (207)
肺结核病人不宜吃鱼 (198)	糖尿病患者之间不宜
哮喘病人四不宜 (198)	婚育 (207)
癌症病人不宜输血 (198)	糖尿病患者饮食四不宜 (207)
癌症病人不宜多吃糖 (199)	胃病患者不宜多吃稀饭 (208)
肿瘤病人不宜远离“性” (199)	慢性胃炎患者不宜大量喝
冠心病病人十不宜 (200)	啤酒 (209)
心脏病病人十四不宜 (202)	白癜风病人不宜吃富含
男心脏病患者不宜急剧	维生素 C 的食物 (209)
减肥 (203)	癫痫病人不宜多吃富含
心律失常者不宜穿合成	锌的食品 (209)
纤维内衣 (204)	氟病患者不宜多饮茶 (210)
脑血管病人六不宜 (204)	关节炎病人不宜吃肥肉 (210)
高血压患者不宜洗冷	就诊看病前五不宜 (210)
水浴 (205)	探望病人不宜送鲜花 (211)
高血压患者不宜使血压	手术前不宜吃的食品 (211)
骤降 (205)	不宜送给病人的食品 (212)
高血压患者不宜多看	不宜对慢性病人关照
电视 (206)	备至 (213)
糖尿病患者不宜洗	患病初愈不宜过早锻炼 (213)

妇女的不宜

不宜留披肩长发的妇女 (214)	妇女不宜在排卵期作 X 线
不宜参加冷水浴的妇女 (214)	检查 (218)
不宜服避孕药的妇女 (215)	妇女不宜在怀孕早期做 B
不宜放避孕环的妇女 (215)	超检查 (219)
不宜怀孕的妇女 (216)	哪些女子性器官疾病不宜
不宜受孕的十种情况 (217)	过性生活 (219)
不宜用自己的奶哺喂婴儿	哪些时间夫妻不宜同房 (220)
的母亲 (218)	妇女不宜长期使用高锰

-
- | | |
|-------------------------|------------------------|
| 酸钾 (220) | 孕妇不宜吃火锅 (232) |
| 妇女经期不宜参加重体 | 孕妇不宜吃桂圆 (233) |
| 力劳动 (221) | 孕妇不宜仰卧睡觉 (233) |
| 妇女不宜骑男式自行车 (221) | 孕妇不宜化妆 (234) |
| 妇女不宜穿花色衬裤 (221) | 孕妇不宜饮甜酒 (234) |
| 妇女“三期”不宜饮浓茶 (222) | 孕妇不宜饮可乐饮料 (234) |
| 妇女衣着三不宜 (222) | 孕妇不宜盲目保胎 (235) |
| 妇女戴隐形眼镜五不宜 (223) | 孕妇不宜穿化纤类 |
| 妇女三个阶段不宜只吃 | 内衣 (235) |
| 素 (223) | 孕妇不宜用高温热水 |
| 妇女“用水”不宜用生 | 洗浴 (235) |
| 水 (223) | 孕妇不宜长时间接触 |
| 妇女经期不宜捶腰 (224) | 电脑 (236) |
| 妇女不宜用洗洁剂清洗 | 孕妇不宜戴乳罩 (236) |
| 阴道 (224) | 孕妇不宜去公共浴室 |
| 妇女旅行途中不宜受孕 (225) | 洗澡 (236) |
| 妇女第一次怀孕不宜作 | 孕妇不宜发怒、生气 (237) |
| 人工流产 (225) | 孕妇不宜欣赏摇滚音乐 (237) |
| 孕妇不宜在妊娠早期多 | 剖腹产前后四不宜 (238) |
| 吃罐头食品 (225) | 产妇度夏三不宜 (238) |
| 孕妇不宜多吃酸性食物 (226) | 产妇不宜久食红糖 (239) |
| 孕妇不宜过多吃含钙 | 产妇分娩三个月内不宜 |
| 食品 (226) | 食味精 (239) |
| 孕妇不宜大量服用 | 产妇不宜产后立即服 |
| 维生素 (227) | 人参 (239) |
| 孕妇饮食十不宜 (227) | 产妇产后饮食四不宜 (240) |
| 孕妇不宜营养过剩 (230) | 产妇产后不宜滋补过度 (241) |
| 孕妇不宜多吃冷饮 (231) | 产妇产后不宜马上节食 (241) |
| 孕妇不宜多服人参补品 (231) | 乳母不宜浓妆艳抹 (241) |
| 孕妇不宜长时间只吃 | 乳母不宜躺在床上给 |
| 素食 (231) | 孩子喂奶 (242) |
| 孕妇不宜只吃糯米 | 不宜以嚼过的食物喂 |
| 精面 (232) | 婴儿 (242) |

美女夏季五不宜..... (242)	六不宜..... (244)
女性夏季着装五不宜..... (243)	女青年不宜束胸..... (244)
女性在办公室里装饰	

儿童的不宜

新生儿不宜无病服药..... (245)	不宜让婴儿吸空奶嘴..... (252)
不宜用牛奶喂养新生儿..... (246)	不宜让婴儿久坐..... (253)
婴儿不宜剃胎毛..... (246)	不宜随意给婴儿洒用
婴儿食物不宜太咸..... (246)	爽身粉..... (253)
婴儿饮食不宜过甜..... (247)	不宜给婴幼儿断奶太晚..... (253)
婴儿不宜食用蜂蜜、	不宜接着婴幼儿睡觉..... (254)
蜂乳..... (247)	不宜带着婴幼儿上浴池..... (254)
婴儿洗澡三不宜..... (247)	不宜让婴幼儿学坐、
婴儿头垢不宜久留..... (248)	学走路太早..... (255)
婴儿衣物不宜用洗衣粉	不宜让婴幼儿多吃蔬菜..... (255)
洗涤..... (248)	不宜让婴幼儿只吃素食..... (255)
婴儿不宜过量补铁..... (248)	婴幼儿喂养三不宜..... (256)
婴儿不宜在夏季断奶..... (249)	婴幼儿不宜多饮果汁..... (256)
不宜用闪光灯给婴儿	婴幼儿不宜多吃奶糖..... (257)
拍照..... (249)	婴幼儿不宜常饮酸奶..... (258)
不宜抱着婴儿看电视..... (249)	婴幼儿不宜吃咸鱼..... (258)
不宜高抛婴儿逗乐..... (250)	儿童不宜多吃竹笋..... (258)
不宜只用豆奶喂养婴儿..... (250)	婴幼儿不宜吃香蕉过多..... (259)
不宜用米汤拌牛奶喂	婴幼儿不宜常喝果子露..... (259)
婴儿..... (250)	婴幼儿不宜多吃动物油..... (259)
不宜让婴儿喝成人饮料..... (251)	婴幼儿不宜睡空调房..... (260)
不宜给婴儿多做 X 线	婴幼儿不宜服用速效
透视..... (251)	感冒丸..... (260)
不宜让婴儿含着乳头	婴幼儿不宜睡席梦思..... (260)
睡觉..... (251)	婴幼儿不宜使用电热褥..... (261)
不宜以摇动给婴儿催眠..... (252)	婴幼儿不宜太胖..... (261)
不宜逗引婴儿发笑过度..... (252)	婴幼儿不宜“穿金戴银”..... (262)

- 婴幼儿入托不宜太晚…………… (262) 不宜亲吻孩子的嘴和
不宜浓装艳抹打扮孩子…………… (262) 面颊…………… (274)
不宜让小儿贪吃…………… (263) 教孩子识字不宜过早…………… (274)
不宜让小儿食糙米…………… (263) 幼儿不宜提前入学…………… (275)
不宜让孩子吃得过多…………… (264) 不宜让孩子成为
不宜给孩子滥补赖氨酸…………… (264) “大小人”…………… (276)
不宜让小儿大量吃鱼肝 不宜让幼儿侧身坐自行
油丸…………… (265) 车横梁…………… (276)
不宜让小儿过多吃冰棍…………… (265) 不宜给幼儿捏着鼻子
不宜用纱巾给小儿蒙面…………… (265) 喂药…………… (277)
不宜让小儿过多吃鸡蛋…………… (266) 不宜让幼儿搞“丢手绢”
不宜盲目给小儿吃补药…………… (266) 游戏…………… (277)
不宜让健康儿童吃 不宜让孩子搞“斗鸡”
“含药食品”…………… (266) 游戏…………… (277)
小儿病愈初期不宜多食…………… (267) 哪些儿童不宜打预防针…………… (278)
小儿不宜用成人药…………… (267) 不宜强迫孩子睡眠…………… (278)
小儿发热不宜用阿司匹林…………… (268) 不宜让儿童睡懒觉…………… (279)
小儿腹泻时不宜长期忌油…………… (268) 不宜只给孩子吃“精”
幼儿不宜多抱…………… (269) 食…………… (279)
幼儿不宜饮汽水…………… (269) 不宜在乘车时让孩子吃
幼儿不宜穿松紧带裤…………… (270) 零食…………… (280)
幼儿不宜久坐便盆…………… (270) 不宜让孩子看电视时间
幼儿不宜含糖睡觉…………… (271) 过长…………… (280)
不宜让幼儿过早接触 不宜让孩子躺着看电视…………… (280)
玩具…………… (271) 不宜让孩子整天埋在
幼儿不宜过早使用电脑…………… (272) 书堆里…………… (281)
不宜随便给幼儿补钙…………… (272) 不宜吓唬孩子…………… (281)
不宜让幼儿隔着玻璃晒 不宜让儿童玩丑怪玩具…………… (282)
太阳…………… (273) 儿童吃糖八不宜…………… (282)
不宜给幼儿涂指甲油…………… (273) 儿童饮食八不宜…………… (283)
不宜盛夏给幼儿剃光头…………… (273) 儿童生活十不宜…………… (284)
不宜捏幼儿鼻子逗 儿童餐具三不宜…………… (285)
孩子玩…………… (274) 儿童减肥两不宜…………… (286)