

新生活文库——十万题

XINSHENGHUO WENKUSHIWANTI

忌口知识

200 问



JIKOU ZHISHI ERBAIWEN

高忠梁 姚克裘 著
侯屹 史济焱

山东科学技术出版社

新生活文库——十万题

XINSHENGHUO WENKUSHIWANTI

忌口知识 200 问

JIKOU ZHISHI ERBAIWEN

高忠梁 姚克襄 著
侯屹 史济焱

山东科学技术出版社

(鲁)新登字05号

新生活文库——十万题

忌口知识200问

高忠梁 姚克裘 编著
侯 屹 史济焱

*

山东科学技术出版社出版

(济南市玉函路 邮政编码250002)

山东省新华书店发行

山东人民厂印刷厂印刷

*

787×1092毫米32开本 4.75印张 2 插页 90千字

1992年10月第1版 1992年10月第1次印刷

印数: 1—3100

ISBN 7—5331—1131—1/Z·79

定价 3.10元

《新生活文库——十万题》

顾 问 团

雷洁琼 康克清 张友渔 冰 心
于若木 于光远 黄树则

编审委员会

主 任 邓伟志 王为珍

副主任 李道生 国祯明

委 员 (以姓氏笔画为序)

王为珍 邓伟志 王金海 刘广伟
李素国 李道生 周士琳 国祯明
宫异娟 姜维群 郭毅青 黄汉民

主 编

宫异娟 黄汉民 周士琳 王金海
姜维群

增进新的生活知
识丰富人民生活

祝新生活文库十万题丛书出版

雷洁琼

一九九一年七月

获得生活的知识
增添生活的乐趣

張友漁



物質的豐富，生活的
多彩，離不開科學
的偉大貢獻。

黃作列



出版说明

在党的十一届三中全会以后，理论界进一步明确了社会主义生产的目的是提高人民的生活水平，不断满足广大人民物质生活和精神生活的需要。随着人们对生活问题研究的逐步展开，各类研究生活的组织相继建立起来。由于对生活问题研究的深化，一门独立的学科——生活科学正在形成。

生活科学的任务是指导人们科学地生活。谁都知道，生活的质量有赖于生活的富裕。但是，生活的富裕决不等于生活得科学。富裕以后，不会处理生活中的问题，仍然不能生活得好。有些人并不太宽裕，可是，由于能够科学地安排、正确地处理生活中方方面面的问题，他们却生活得很充实，很健康，很愉快。由此可见，生活自有其独特的规律，是一个相当复杂的知识领域。

为了指导人们科学地生活，出版界曾出版了许多生活方面的图书。但是，迄今为止尚无一套大型、系统的生活用书问世。为了弥补这方面的不足，山东科学技术出版社组织有关专家学者编写了大型系列丛书——《新生活文库——十万题》。

该文库包括衣、食、住、行、购、游、娱、美、交际等各方面的生活问题。整套文库约计100种，2000万字。

《文库》由我国有威望的老一辈专家、学者、知名人士雷洁琼、康克清、张友渔、冰心、于若木、于光远、黄树则等

组成顾问团，对《文库》进行指导、把关。

《文库》编委会，由科研、出版、发行等各界知名人士组成。主编由《北京晚报》、天津《今晚报》、上海《新民晚报》、《生活周刊》、上海现代生活方式研究会等部门的有关人员出任。

《文库》无论是字数、册数，还是作者队伍，均可称为全国生活用书方面规模最大的图书。

无论是整套《文库》的选题制定，还是具体一本书的内容选择，都以“新”和“全”为目标，在“新”的基础上求“全”，在“全”的原则上取“新”。

《文库》全部采用问答的形式编写，这样读者查阅方便，内容涉猎面广，可使《文库》在有限的篇幅内，容纳较多较丰富的内容，使读者在较短的时间内，查寻到自己急需解决的问题。

《新生活文库——十万题》的出版，是一项十分浩大的工程，出版社力争在2~3年的时间内全部推出。相信该《文库》能够受到读者的欢迎和喜爱。也希望广大读者在使用中，对《文库》的不足之处提出意见，使之日臻完善。

1991年12月

目 录

一、忌口的基本常识

1. 何谓忌口?	1
2. 什么是对饮食偏嗜的忌口?	1
3. 什么是食量禁忌?	1
4. 什么是饮食品种的禁忌?	1
5. 什么是药物禁忌?	1
6. 疾病忌口有必要吗?	2
7. 体质忌口的内容是什么?	2
8. 为何要忌口?	2
9. 忌口能改善体质、改变习性吗?	2
10. 忌口能预防疾病吗?	2
11. 忌口能防止疾病转化吗?	3
12. 忌口对加速疾病康复有何作用?	3
13. 忌口能延年益寿吗?	3
14. 中医根据什么忌口?	3
15. 西医治病讲究忌口吗?	5
16. 西医有忌口理论吗?	5
17. 忌口与营养有矛盾吗?	7
18. 不同体质的人如何忌口?	7
19. 忌口与时间有关吗?	9
20. 为什么服中药时要忌口?	10
21. 各病症的忌口有哪些?	11
22. 什么是中药的配伍禁忌?	12

23. 中药临床如何运用禁忌?	12
24. 中药用法有哪些禁忌?	13
25. 吃中药忌加糖吗?	13
26. 吃补药时应注意什么?	13
27. 哪些人不宜用红参?	15
28. 服用名贵中药补品有禁忌吗?	16
29. 陈年补品还能服用吗?	17
30. 四季变化与忌口有关吗?	19
31. 冬令进补要不要忌口?	20
32. 夏季进补应注意哪些?	21
33. 如何看待蛋白质?	21
34. 如何根据病情限制蛋白质的摄入量?	22
35. 哪些疾病要忌高糖食物?	22
36. 如何看待脂肪食物?	23
37. 哪些疾病要限制脂肪食物?	24
38. 食物中的胆固醇可怕吗?	24
39. 何谓嘌呤? 哪些食物含嘌呤量高?	25
40. 哪些疾病应忌嘌呤含量高的食物?	25
41. 水也要忌吗?	27
42. 服西药忌口吗? 各忌些什么食品?	28
43. 不宜合用的中、西药有哪些?	30
44. 不宜合用的常用西药有哪些?	32
45. 服鱼肝油应注意些什么?	34

二、饮食与忌口

46. 水果性味与人体有什么关系?	35
47. 常见水果的性味及作用是什么?	35
48. 病人吃水果要有选择吗?	36
49. 吃干果也有禁忌吗?	37

50. 为何有些人吃菠萝过敏? 怎样预防?	38
51. 哪些人不宜喝牛奶?	39
52. 饮牛奶应注意什么?	40
53. 饮豆浆忌什么?	41
54. 如何看待食用色素?	42
55. 儿童喝饮料应注意什么?	42
56. 喝什么样的饮料好?	43
57. 超过保质期的饮料还能饮用吗?	44
58. 你知道冷饮的害处吗?	45
59. 饮酒的利与弊是什么?	45
60. 你知道雄黄酒的毒性吗?	46
61. 哪些人应少饮啤酒?	46
62. 茶叶的利与弊是什么?	47
63. 饮茶应忌些什么?	48
64. 你知道吸烟的害处吗?	49
65. 饮咖啡应注意什么?	50
66. 什么人忌吃花生?	50
67. 哪些病人不能吃螃蟹?	50
68. 如何吃螃蟹?	51
69. 肉类有哪些药性?	51
70. 哪些人不能吃牛肉?	52
71. 哪些人不能吃羊肉与狗肉?	52
72. 如何正确吃饭?	53
73. 单一素食好不好?	54
74. 生吃蔬菜好吗?	55
75. 哪些病人须忌辣?	55
76. 吃火锅忌什么?	55
77. 为何死鳝鱼不能吃?	56

78. 何以提倡忌饮冷酒?	56
79. 哪些人不宜喝鸡汤?	56
80. 探视病人不宜送哪些食品?	57
81. 有哪些食物相克, 必须分食?	58

三、病病与忌口

82. 什么病当忌盐或少食盐?	59
83. 高热者膳食中应注意哪些?	59
84. 感冒患者当如何忌口?	60
85. 中暑后应忌哪些食品?	60
86. 头痛病人应限制哪些食品?	61
87. 头痛为何不能滥服止痛片?	62
88. 哮喘病人应忌什么食物?	62
89. 为何咳嗽不宜吃桔子?	64
90. 为什么痰多的病人不宜用镇咳药?	64
91. 肺脓肿患者该如何忌口?	64
92. 肺癌患者要不要忌口?	65
93. 肺病患者必须忌烟吗?	66
94. 口腔糜烂者为啥不宜吃香燥食品?	66
95. 消化性溃疡患者应忌哪些食物?	67
96. 常吐酸水应忌吃什么?	67
97. 胃酸过多的人为何不宜吃生柿?	68
98. 胃病患者不宜用哪些药?	68
99. 上消化道出血止血后如何忌口?	69
100. 胃部分切除后忌用哪些药物?	69
101. 纤维胃镜检查后饮食有禁忌吗?	69
102. 肝炎患者忌什么?	70
103. 有肝病的人为什么不宜饮酒?	70
104. 肝炎病人滥用“保肝药”有何不好?	70

105.肝硬化患者应忌什么？	71
106.为什么肝病患者应忌食含铜的食物？	71
107.胆结石、胆囊炎病人的饮食应注意什么？	72
108.胆道疾病患者为何要少吃油腻食物？	73
109.哪些食品能引起胆囊强烈收缩？	73
110.为何暴饮暴食会引起急性胰腺炎？	73
111.胰腺炎病人忌什么？	74
112.对症疾患者的膳食有何要求？	74
113.为何腹痛患者切忌早用止痛药？	75
114.腹泻病人忌食大部分水果，为何不忌苹果？	75
115.便秘患者的饮食应注意什么？	76
116.为什么便秘患者忌滥用泻药？	76
117.高血压病人须忌哪些食品？	77
118.服降血压药时应如何忌口？	78
119.高血压病人是否一定要忌盐？	78
120.冠心病患者应如何忌口？	78
121.如何通过控制饮食防治高脂血症？	79
122.中风病人要注意忌什么食品？	79
123.为何患血栓闭塞性脉管炎者应绝对禁烟？	80
124.哪些药物可以引起贫血？	81
125.哪些药物能引起白细胞减少？	81
126.哪种人应忌食蚕豆？	82
127.献血后饮食上有禁忌吗？	82
128.肾脏病患者为何一定要忌盐？	83
129.肾炎患者为啥不能吃香蕉？	83
130.泌尿系结石病人的忌食有哪些？	84
131.尿路结石患者为啥不宜吃冬笋？	85
132.淋症患者不宜食用之品有哪些？	85

133. 前列腺肥大的病人忌用哪些药?	86
134. 性欲亢进应忌何物?	86
135. 性功能障碍患者吃牛鞭好吗?	87
136. 胖人减肥是否必须忌脂肪?	87
137. 为何肥胖人或脂肪肝病人可食禽肉和鱼肉, 而必须 忌食猪肉?	88
138. 糖尿病人能吃水果吗?	88
139. 低血糖患者为什么不能多吃荔枝?	89
140. 痛风病人应怎样注意饮食?	89
141. 甲亢病人为什么要忌含碘食物?	91
142. 做同位素的吸碘试验应注意什么?	91
143. 阿狄森氏病应忌哪种盐类?	92
144. 神经痛与饮食有关吗?	92
145. 痹症患者在膳食中应注意什么?	93
146. 失眠者为何要忌饱食晚餐?	94
147. 为什么睡眠打鼾者不宜饮酒?	94
148. 脱发者在膳食中应注意哪些?	95
149. 为什么癫痫病人切忌轻易停药?	95
150. 为何癫痫病人不宜多吃水和盐?	96
151. 为什么精神病患者不可吃氯霉素和合霉素?	96
152. 老年性痴呆症为什么要忌食含铝食品?	96
153. 老年人饮食有何禁忌?	97
154. 红斑狼疮患者要忌口吗?	98
155. 癌症病人要不要忌口?	99
156. 预防胃癌须忌什么?	99
157. 抗癌为何需防霉?	100
158. 手术前后的饮食应注意什么?	100
159. 皮肤病患者要忌口吗?	102

160.青春痘患者不宜吃那些食品?	103
161.雀斑、黄褐斑患者应忌哪些食品?	104
162.常发风疹块应忌哪些食物?	105
163.白癜风病人应忌食什么?	105
164.湿疹病人应忌什么食物?	106
165.疔疮患者应忌什么?	106
166.颈淋巴结结核病人应节制哪些食物?	107
167.怎样从饮食上预防痔疮?	108
168.为何痔疮手术后要忌胀气之物?	108
169.骨折病人多吃骨头汤有用吗?	109
170.近视眼患者忌食什么?	109
171.青光眼病人须忌哪些药物?	110
172.青光眼病人须忌哪些食物?	111

四、妇女儿童与忌口

173.妇女生理特征与食品的选择?	113
174.痛经要忌何物?	114
175.月经期为什么不宜吃寒凉酸味和热性食品?	115
176.为何产前饮食宜寒凉,产后宜温?	116
177.孕妇为什么忌滥用补药?	116
178.孕妇须忌什么食物?	117
179.为什么孕妇不宜吃山楂?	117
180.孕妇服药须注意什么?	118
181.患病母亲能不能继续喂奶?	120
182.乳母是否要忌口?	120
183.乳母用药对婴儿有影响吗?	121
184.带节育环的妇女有何忌口?	122
185.女性绝育术后如何忌口?	123
186.小儿能用补药吗?	124

187.变声期儿童的饮食应注意什么?	124
188.麻疹和水痘忌口有何异同?	125
189.患先天性心脏病的小儿应如何忌口?	125
190.贫血患儿多吃菠菜能补血吗?	126
191.婴幼儿腹泻时不宜吃哪些食物?	127
192.小儿腹泻为何要忌用广谱抗生素?	127
193.小儿腹泻用乳酶生时为什么要忌服抗生素?	128
194.婴幼儿肚子发胀,与饮食有什么关系?	128
195.湿疹患儿在饮食上应注意什么?	129
196.小儿服驱虫药应如何忌口?	130
197.为什么多食牛奶、巧克力会造成小儿夜间遗尿?	131
198.小儿遗尿如何忌水?	131
199.汗症小儿需调整饮食吗?	132
200.多动症小儿要不要忌口?	132