

# 生活禁忌

姚 成 文 编 著

黑龙江科学技术出版社

# 生活禁忌

姚成文 编著

---

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街 35 号)

军事科学院印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行

---

787×960 毫米 32 开 10 印张

1990 年 6 月第一版 1990 年 6 月第一次印刷

印数: 1—30000 册 定价: 3.95 元

ISBN 7-5388-0708-X/Z·28

## 目 录

### 饮食禁忌篇

- 3 古代的饮食禁忌
- 5 人们的一般饮食禁忌
- 7 饮食十忌
- 8 主食忌单调
- 9 不要用开水泡饭吃
- 10 发面禁忌用面肥
- 10 禁忌吃过烫的食物
- 11 忌用蒸锅水熬汤煮饭
- 11 禁忌用铝锅存放水、米、面粉
- 12 菜肴忌过咸
- 13 炒菜油温忌过高
- 14 禁忌过量食用植物油
- 15 塑料桶禁忌存放食油
- 16 忌吃未熟透的豆角
- 16 食用土豆忌削皮
- 17 忌食隔夜熟白菜、炒韭菜
- 17 忌吃隔夜菜汤
- 18 储存熟食忌时间过长
- 19 打开的罐头忌存放
- 20 鲜猪肉忌用热水浸泡

- 20 海带忌长时间浸泡
- 21 忌用热水发木耳
- 22 吃辣椒的禁忌
- 23 鸡蛋禁忌生吃
- 24 禁忌过量食用味精
- 24 哪些人忌吃冷食
- 26 哪些水果忌与海味同食
- 26 禁忌柿子、白薯同吃
- 27 忌空腹吃柿子
- 27 吃水果的禁忌
- 29 忌过量食用白糖
- 30 忌吃过多的甜食
- 31 儿童吃糖五忌
- 32 儿童禁忌多吃泡泡糖
- 33 儿童禁忌多吃巧克力
- 34 儿童禁忌长期吃葡萄糖
- 35 婴儿禁忌吃蜂蜜
- 36 婴儿饮食忌太咸
- 36 缺铁性贫血儿童忌喝牛奶
- 37 禁忌用牛奶加米汤喂孩子
- 37 婴儿忌多吃鸡蛋
- 37 儿童忌吃皮蛋
- 38 禁忌躺在床上给孩子喂奶
- 39 喝牛奶六忌
- 40 忌喝牛奶的病人
- 42 食用豆浆四忌
- 42 饮酒禁忌过多

- 44 禁忌嗜酒成性
- 45 忌饮啤酒解暑
- 46 切忌饮酒催眠
- 47 饮酒会使记忆力减退
- 48 男子饮酒过多影响生育
- 49 嗜酒影响性欲
- 50 新婚夫妇应忌酒
- 51 瓶装酒禁忌长期存放
- 51 忌饮茶的人
- 53 忌饮浓茶
- 54 忌用茶来解酒
- 55 忌用保温杯沏茶
- 56 大量出汗后禁忌猛饮
- 57 老年人忌多饮咖啡
- 58 忌用饮料取代开水
- 59 五种开水忌饮用
- 59 禁忌餐餐饱食
- 61 晚饭忌过饱
- 62 怀孕期忌吃得太差
- 63 消瘦者的饮食禁忌
- 64 探病忌送的食品
- 66 吃饭忌讲话
- 66 禁忌边玩边吃饭
- 67 忌餐桌“训子”

### 起居禁忌篇

- 71 古人睡眠十禁忌

- 73 睡前五忌
- 74 禁忌坐着睡觉
- 74 老人枕头忌过低
- 75 起床后禁忌马上叠被子
- 76 寝室内禁忌养花草
- 77 冬季室温禁忌太高
- 77 睡前忌不洗脚
- 78 冬天忌用冷水洗脚
- 79 夫妻同房十禁忌
- 81 哪些病人忌同房
- 83 手淫四忌
- 85 性生活九忌
- 86 男性忌忽视下身卫生
- 88 孕妇禁忌房劳
- 89 孕妇禁忌仰卧睡
- 90 月经期六忌
- 92 产后四忌
- 93 过敏体质忌穿羽绒服
- 94 忌常穿紧身衣裤
- 95 新内衣裤禁忌马上穿
- 95 防寒忌忘戴帽子
- 96 禁忌戴口罩防寒
- 97 忌穿过瘦皮鞋
- 97 忌常穿运动鞋
- 98 笑的禁忌
- 100 哪些病人忌动怒
- 101 禁忌忧愁绕心间

- 103 禁忌吸烟
- 104 哪些人禁忌化妆
- 106 孕妇化妆的禁忌
- 106 妇女禁忌浓妆
- 107 洗澡后忌马上化妆
- 107 洗脸的禁忌
- 108 护发四忌
- 109 忌用碱水洗头发
- 110 异物入眼忌揉擦
- 111 鼻子四忌
- 112 有痰切忌吞入肚
- 113 孕妇禁忌常看电视
- 113 孕妇禁忌玩猫
- 114 看彩电忌太近
- 114 禁忌长时间戴耳机听录音机
- 115 练气功的禁忌
- 117 老年人忌摸黑
- 118 婴儿三忌
- 119 婴儿禁忌用枕头
- 120 幼儿忌多作 X 光透视
- 121 夏天婴儿禁忌光身子
- 121 给婴儿照相忌用闪光灯
- 122 给孩子打预防针的禁忌
- 123 儿童禁忌烫发
- 124 儿童生活中四忌
- 125 孩子忌睡软床
- 126 儿童枕头忌高又忌低

- 127 孩子睡眠忌不讲姿势
- 128 儿童禁忌“睡懒觉”
- 128 小儿忌同大人同睡一个被窝
- 129 禁忌孩子在喊叫声中醒来
- 129 早晨忌斥责孩子
- 130 儿童洗澡四忌
- 131 小儿衣着的禁忌
- 132 孩子忌穿皮鞋
- 133 儿童禁忌长得太胖
- 134 儿童健康十忌
- 135 墙壁装饰七忌
- 136 房间色调宜与忌

### 出行禁忌篇

- 139 老幼旅游六忌
- 140 哪些人禁忌坐飞机
- 141 上飞机之前的饮食三忌
- 142 乘飞机忌服安眠药
- 142 司机忌空腹开车
- 143 晕车乘客的禁忌
- 144 哪些人禁忌骑自行车
- 145 雪路上骑自行车五忌
- 146 自行车座忌过高
- 146 女性忌骑男式车
- 147 森林旅游禁忌
- 147 登山的禁忌
- 149 问路、指路忌生硬



- 149 忌舔唇
- 150 风沙迷眼忌用手揉
- 151 旅行途中忌受孕
- 152 禁忌用尼龙围巾包在孩子脸上
- 152 跳舞的禁忌
- 153 哪些人禁忌跳舞
- 154 禁忌晨雾中锻炼
- 155 天不亮忌到树林里锻炼
- 156 哪些人禁忌参加跑步锻炼
- 157 儿童禁忌练长跑
- 158 老人锻炼四忌
- 159 哪些人禁忌海水浴
- 159 冬泳七忌
- 161 游泳十忌
- 162 旅行途中忌忽视锻炼

### 疾病禁忌篇

- 167 病家十忌
- 167 看病七忌
- 169 生病禁忌找巫医
- 169 疾病恢复期四忌
- 171 发烧时禁忌饮茶
- 172 手术后禁忌四则
- 174 哪些病人忌拔牙
- 175 胃切除后忌用哪些药
- 176 婴儿湿疹四忌
- 177 小儿麻疹的禁忌

- 178 流鼻血忌用纸塞
- 179 婴儿鼻塞禁用“滴鼻净”
- 180 贫血的儿童忌吃菠菜
- 181 精神分裂症的禁忌
- 182 癫痫病的禁忌
- 183 癫痫病禁忌多吃水和盐
- 184 精神病禁忌练气功
- 185 癫痫病人切忌轻易停药
- 186 失眠不可依赖安眠药
- 187 中风病的禁忌
- 189 脑溢血病初期切忌摇动
- 190 高血压、冠心病忌寒冷
- 191 高血压病禁忌多吃盐
- 192 降血压禁忌操之过急
- 193 心肌炎禁忌劳累
- 194 心脏病禁忌玩惊险游乐器材
- 195 冠心病禁忌吸烟
- 196 冠心病忌发怒
- 197 冠心病忌过饱
- 198 冠心病禁忌参加剧烈运动
- 199 肺结核病人禁忌吸烟
- 200 肺结核病人忌房劳
- 200 支气管哮喘的禁忌
- 202 哮喘病人当忌咸
- 203 气管炎病人禁忌睡前饮酒
- 204 肺气肿病人忌用安眠药
- 205 咳嗽切莫急于止咳

- 206 盛夏更应预防感冒
- 206 溃疡病忌忧愁
- 207 胃肠溃疡最忌不按时服药
- 209 溃疡病切忌吸烟
- 210 慢性胃炎忌多饮啤酒
- 210 胃溃疡的饮食禁忌
- 211 胃痛切忌服用止痛片
- 212 溃疡病禁忌常服小苏打
- 213 腹痛切忌早服止痛药
- 214 腹泻的禁忌
- 215 习惯性便秘的禁忌
- 217 肝炎禁忌情绪抑郁
- 218 肝炎病人忌吃过多的糖和肥肉
- 218 肝炎病人切忌饮酒
- 219 B型肝炎表面抗原阳性者的禁忌
- 220 肝炎病人忌房劳
- 221 胰腺炎的禁忌
- 222 胰腺炎病人切忌饮酒
- 223 胆囊炎、胆结石病人的饮食禁忌
- 224 尿路结石忌吃菠菜
- 225 肾炎病禁忌吃香蕉
- 225 肾炎病当忌房事
- 226 糖尿病禁忌房事过度
- 227 糖尿病禁忌饮酒
- 227 糖尿病禁忌悲伤发怒
- 228 糖尿病必须戒烟
- 229 糖尿病禁忌食肥甘厚味

- 230 前列腺肥大病人忌用哪些药
- 231 男子阳痿的禁忌
- 233 痛风病人的饮食禁忌
- 234 关节炎病禁忌吃肥肉
- 234 脊椎病人忌睡弹簧床
- 235 眼病忌烟酒
- 236 眼病禁忌葱蒜
- 237 青光眼的禁忌
- 238 慢性咽炎的禁忌
- 239 面部疮疖忌挤压
- 240 皮肤病的饮食禁忌
- 241 白癜风病人忌服维生素 C
- 242 痤疮病的禁忌
- 243 “甲亢”病人忌用含碘药物
- 244 脱发者的禁忌
- 245 脉管炎病人严禁吸烟
- 246 痛经病人的禁忌
- 247 痔疮病六忌
- 249 癌症病人怎样忌口

### 药物禁忌篇

- 253 服药的时间有讲究
- 254 有病切忌乱用药
- 255 没病禁忌乱服药
- 256 病人禁忌过早停药
- 257 吞药忌用牛奶
- 257 切忌捏着鼻子灌药

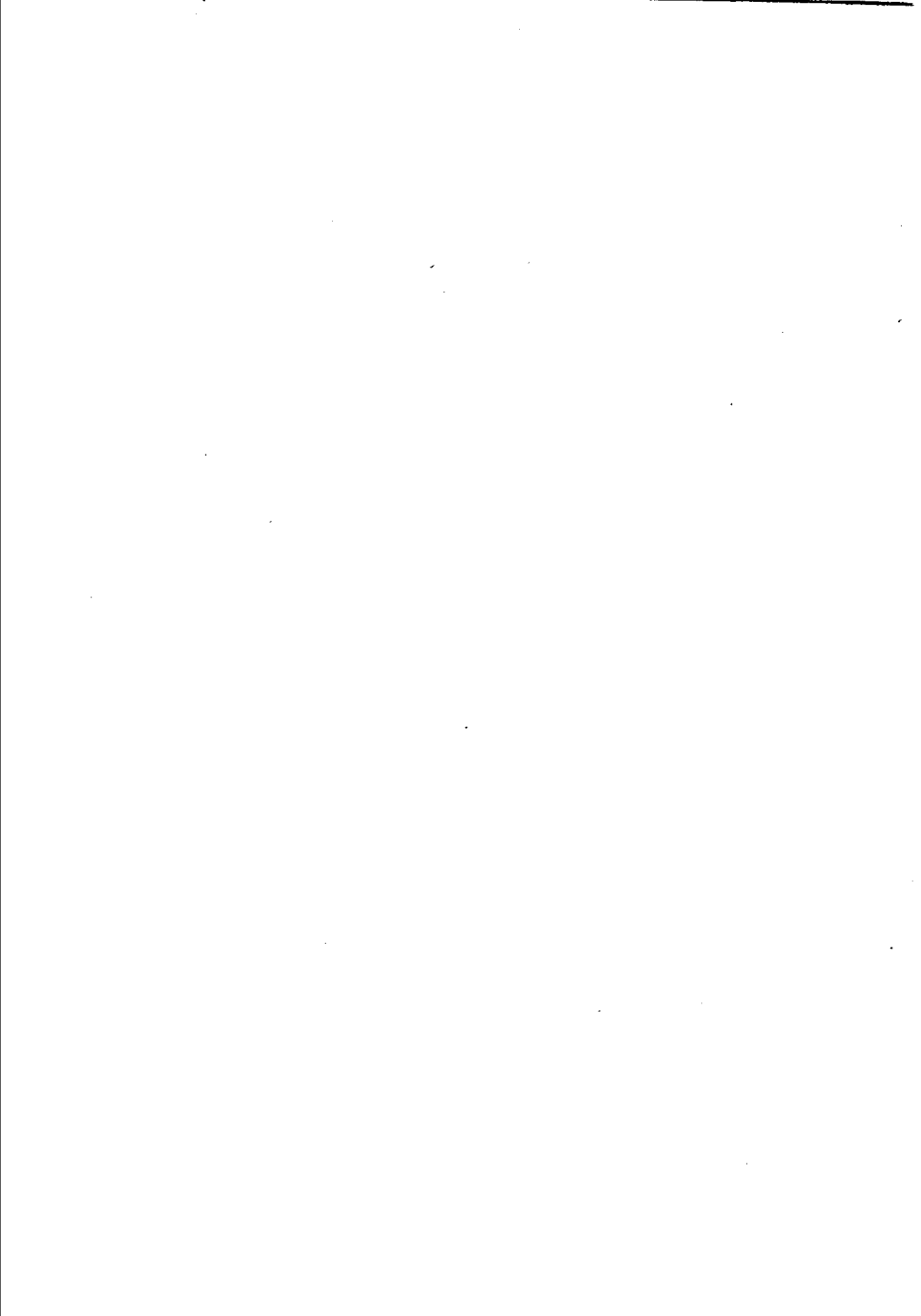
- 258 禁忌干吞药片
- 259 服药后忌吃糖
- 260 常用单味中药的禁忌
- 262 中药的搭配禁忌
- 263 禁忌合用的中、西药
- 265 提防草药中毒
- 266 忌久服含朱砂的中成药
- 266 禁忌过量久服六神丸
- 267 禁忌滥用人参
- 269 服西药六忌
- 270 必须忌口的西药
- 272 禁忌同用的西药
- 274 禁忌滥用阿斯匹林
- 275 氯霉素的禁忌
- 276 青霉素与链霉素不宜混合注射
- 277 禁忌碘酒与红汞混用
- 278 硝酸甘油片忌吞服
- 278 服用磺胺类药物的禁忌
- 280 切忌服用鱼胆治病
- 281 切忌滥用止泻药
- 281 禁忌长期服用安眠药
- 283 禁忌常服止痛片
- 284 核黄素禁忌饭前服
- 284 切忌滥用速效感冒胶囊
- 285 麦迪霉素肠溶片、多酶片不宜嚼服
- 286 胶囊里的药粉禁忌倒出来服用
- 286 醉酒后禁忌服用安眠药

- 287 切忌滥用激素类药物
- 288 孕妇用药要谨慎
- 289 切忌自服打胎药
- 289 哪些人忌服避孕药
- 290 哺乳期妇女禁服哪些药
- 291 小儿切忌滥用庆大霉素和卡那霉素
- 292 儿童禁忌常服驱虫药
- 293 孩子禁忌躺着吃药
- 294 儿童用药忌过量
- 294 哪些药物可能引起耳聋
- 295 维生素并非太平药
- 297 切忌把丙种球蛋白当补药
- 298 外用酒精的禁忌
- 299 伤口换药忌太勤
- 300 鼻内用药的禁忌

## 编后记



# 饮食禁忌篇





## 古代的饮食禁忌

我们的祖先很早就注意饮食禁忌，在实践中积累了大量经验。汉代以前有《神农食忌》、《黄帝杂饮食忌》。东汉时期，张仲景《金匱要略》有“禽兽鱼虫禁忌并治”和“果实菜谷禁忌并治”，提出了许多值得注意的问题，在此基础上，后世进行了广泛的实践，逐步有所发展。不过，前人有些饮食禁忌尚待进一步研究，今综合有关资料，介绍如下，仅作参考。

一般而论，“肝病禁辛（辛辣发散之品），心病禁咸，脾病禁酸，肺病禁苦，肾病禁甘”。又有“春不食肝，夏不食心，秋不食肺，冬不食肾”的说法。

“凡病及肝，落地不着尘土者”；“白犬自死，不出舌者，食之害人”。“凡鸟自死，口不闭，翅不合者，不可食之”；“鱼头中无腮者，食之杀人”，“鱼目合者”，“鳖目凹陷者”、“虾无须，及腹下通黑，煮之反白者”，“凡蟹未遇霜者，多毒”，“蟹目相向，足斑目赤者”、“木耳赤色及仰生者”、“菌仰卷及赤色者”等，皆不可食。

“雉肉久食之，令人瘦”，“梅多食，坏人齿”，“李不可多食，令人肿胀”，“橘、柚多食，令人口爽不知五味”，“梨不可多食，令人寒中”，“樱桃杏，多食伤筋骨”，“胡桃不可多食，令人动痰饮”，“小蒜多食，伤人心力”，“久食小豆，令人枯燥”，“大麦久食，令人作癖”，“荞麦面多食，令人发