

注意书中三百忌

可使你生活的更加圆满

饮食保健 300 忌

孔欣 编著

饮食保健300忌

主 编 孔 欣
副主编 谷 丽 杨 湧
作 者 王树山 樊 龙 李洪波

哈尔滨出版社

责任编辑：许传森

封面设计：雁 虹

生活艺术丛书

服装色彩搭配手册

如何装扮才漂亮

三分钟指压疗法

饮食保健三百忌

淡雅化妆术

饮食保健三百忌

(生活艺术丛书)

孔 欣 主编

哈尔滨出版社出版

哈尔滨外文印刷厂印刷 黑龙江省新华书店发行

32开本 7 印张 150 千字

1990年4月第1版 1990年4月第1次印刷

印数1-10000册

ISBN 7-80557-226-7/R·9 定价：3.20元

前 言

随着人民生活水平不断提高，广大群众在饮食、医疗以及日常生活中，所接触的食品、医药和生活用品日益增多。这对改善人民的生活无疑是好事，可以说是人类文明的进步。

但是，随之而来的问题也就不断增加，饮食保健的有关知识也就迫切要求人人皆知。否则，不该用而用、不可常用而常用、不可多用而过量或用之不当，就将会走向它的反面，给人们的健康带来危害，甚至将会造成严重的后果。

比如，哪些食物、医药用之不可过量或不可常用，对什么人禁用；哪些食物、药物之间相克，不可同用；哪些食品、药品和用品用之不当，将会引起中毒和危害等。这些饮食保健禁忌知识，都应该是现代公民的一般常识。

为此，我们本着简明、实用的原则，从多年来广泛收集的大量有关资料中，经过精心筛选、修改和补充，编辑了这本《饮食保健300忌》，相信它能在保护广大读者的保健安全、防病治病、增进健康方面起到参谋作用。

编 者 1990年2月

目 录

一、养生保健禁忌

生活保健八忌·····	(1)
保健防衰十忌·····	(2)
穆斯林长寿六忌·····	(2)
生活习惯九忌·····	(3)
节日忌“三醉”·····	(4)
节日吃喝忌伤食·····	(4)
老年人保健八忌·····	(5)
老人与子女相处七忌·····	(6)
中年人“四忌”·····	(6)
为了健康忌偏食·····	(7)
病体高温忌浓茶·····	(8)
饭前睡后忌吃糖·····	(8)
饭后应忌立即走·····	(9)
饭后忌吸烟·····	(10)
忌吃饭后果·····	(10)
饭后切忌立即喝茶·····	(10)
饭后一小时内忌洗澡·····	(11)
酒后忌看电视·····	(11)
用餐三忌·····	(12)

晚餐忌太迟	(12)
晚餐忌吃肉食	(13)
晚餐忌食荤	(13)
为了长寿忌“吃素”	(13)
长寿十忌	(14)
看病六忌	(14)
睡觉切忌多穿衣	(15)
老年人切忌久穿拖鞋	(15)
电扇风忌久吹	(16)
睡觉忌开灯	(16)
电视机亮度忌太大	(16)
切忌用冷水冲头	(16)
洗脸洗头忌用肥皂	(17)
冬季卧床忌憋尿	(17)
睡眠用枕切忌高	(18)
门窗忌紧闭	(18)
药物牙膏忌长期使用	(19)
美容三忌	(19)
唇干忌舔	(20)
小儿生病十六忌	(21)
小孩吃糖六忌	(21)
老年人冬季洗澡五忌	(22)
睡眠十忌	(23)
老年人睡醒后切忌马上起床	(24)
切忌不吃脂肪	(24)
切忌只吃低蛋白	(25)

不要忌“粗”食.....	(26)
切忌用饮料代替白开水.....	(27)
为防早衰切忌营养过剩.....	(27)
泡澡时间忌过长.....	(28)
切忌拧婴儿的脸蛋.....	(28)
饮酒三忌.....	(28)
兔肉烹调七忌.....	(29)
饮茶时间三忌.....	(30)
小儿菜肴忌多放味精.....	(31)
旅游忌饮生泉水.....	(32)
切忌大笑的几种人.....	(33)
味精的益与忌.....	(33)
哪些人忌用电热毯(一).....	(35)
哪些人忌用电热毯(二).....	(35)
空腹忌慢跑.....	(36)
忌吃冰冻食品的几种人.....	(36)
忌喝鸡汤的几种人.....	(37)
保护视力忌烟酒.....	(37)
健康儿童忌服人参.....	(38)
方便面忌常吃.....	(39)
水果好吃忌多食.....	(39)
保护大脑进食忌过饱.....	(40)
睡前“三宜三忌”.....	(40)
膳食之中忌缺钙.....	(41)
为了健康忌蓄须.....	(42)
服药期间应忌酒.....	(42)

二、病人保健禁忌

老年人饮食禁忌六则.....	(47)
老年人饮茶三忌.....	(48)
老年人也应忌偏食.....	(49)
老年人饮食八忌.....	(50)
老人饮食四忌.....	(50)
老年人切忌乱用催眠药.....	(51)
预防老年痴呆宜忌烟.....	(52)
患老年胆结石者禁忌.....	(52)
预防老年无痛胆结石禁忌.....	(53)
为防胆结石切忌忽视早餐.....	(54)
高血压病人十忌歌.....	(54)
脑血管病人忌食鹌鹑蛋.....	(54)
心脏病人忌进食过饱.....	(55)
咳嗽切忌滥用止咳药.....	(55)
止咳祛痰药忌单用.....	(56)
失眠者忌恋床.....	(56)
患痤疮者饮食宜忌四则.....	(57)
缺铁性贫血者忌喝牛奶.....	(57)
痔疮病人的饮食禁忌.....	(58)
患痤疮者十忌.....	(58)
烫伤的水泡忌刺破.....	(58)
肾炎病人忌食香蕉.....	(59)
腹泄忌吃鸡蛋.....	(59)
肾炎患者忌吃鸡蛋.....	(59)

心脏病患者八忌.....	(60)
肾病患者忌用的药物.....	(60)
糖尿病人服降糖药六忌.....	(60)
阴虚体弱忌吃麻辣火锅.....	(61)
肝炎病人切忌同服多种保肝药.....	(62)
肝炎病人吃糖忌过量.....	(63)
肝炎病人忌吃羊肉.....	(63)
患慢性胃炎者切忌多喝啤酒.....	(64)
消化性溃疡病人十忌.....	(65)
胃痛忌服止痛片.....	(65)
哪些妇女忌受孕.....	(66)
妇女“三期”忌饮浓茶.....	(66)
妇女月经期忌饮浓茶.....	(67)
孕妇忌饮咖啡.....	(68)
孕妇忌多吃谷物.....	(69)
孕妇十忌.....	(69)
孕妇忌用过敏食物.....	(69)
孕妇忌吃桂圆.....	(70)
哺乳妇女忌喝麦乳精.....	(71)
产妇应忌久喝红糖水.....	(71)
婴儿忌食蜂蜜.....	(72)
儿童忌常喝茶水.....	(72)
儿童应忌多吃糖.....	(73)
幼儿应忌多吃高档食品.....	(73)
幼儿食用菠菜忌过多.....	(74)
幼儿应忌多吃鸡蛋.....	(74)

儿童切忌多吃皮蛋.....	(75)
青少年变声期饮食五忌.....	(75)
少女应忌喝浓茶.....	(76)
病人术前应忌烟.....	(76)
肥胖者忌多食蜂蜜.....	(77)
骨伤患者忌食醋.....	(77)
寒症病人吃西瓜二忌.....	(78)
女性应忌常食素.....	(78)
糖尿病人忌食高糖滋补品.....	(79)
直肠息肉者饮食三忌.....	(80)
忌饮茶的六种人.....	(80)
哪些人应忌多吃山楂.....	(81)
忌饮茶的七种人.....	(82)
五种人忌服蜂王浆.....	(83)
哪些人应忌喝鸡汤.....	(83)
应忌饮酒的六种人.....	(84)
九种水果什么人忌食用.....	(85)
什么人应忌喝啤酒.....	(85)
忌吃花生的几种人.....	(86)
忌常吃蘑菇的人.....	(86)
忌吃螃蟹的人.....	(86)
几种病人忌食的水果.....	(87)
应忌吃鸡的人.....	(87)
应忌饮茶的病人.....	(88)
哪些妇女忌用口服避孕药.....	(88)
什么人忌游泳.....	(89)

哪些人忌穿羽绒服·····	(89)
患哪些病的人忌坐飞机·····	(90)
用药六忌·····	(90)
关节炎患者忌吃海味·····	(90)
孕妇忌吃山楂·····	(91)
肚子痛切忌乱吃止痛药·····	(91)
头痛切忌乱用止痛药·····	(91)
红眼病忌冷热敷·····	(92)

三、防毒防病禁忌

忌食三大致癌物污染的食品·····	(95)
防癌忌吃高热量饮食·····	(96)
防癌切忌多吃盐·····	(97)
为防鼻咽咸鱼忌常吃·····	(97)
为防鼻咽宜忌烟酒·····	(98)
防癌宜禁酒·····	(98)
防癌宜忌酒·····	(99)
防癌忌吃陈腐油·····	(99)
吃海产品切忌嗜盐菌中毒·····	(100)
吃蟹要三忌三除·····	(102)
忌食加热不足食物可防寄生虫·····	(103)
禁忌食用“豆猪肉”·····	(104)
切忌食用腐败的河豚鱼·····	(104)
忌食未熟与烧焦的鱼·····	(105)
切忌吃生鱼·····	(106)
禁忌吃鱼胆·····	(106)

生蛋臭蛋切忌吃.....	(107)
切忌食用软黄蛋.....	(107)
不熟的鸡蛋宜忌吃.....	(108)
禁忌食用臭鸡蛋.....	(108)
谨吃“毛蛋”防中毒.....	(109)
忌吃猪头上的“栗子肉”.....	(109)
家制酸菜宜忌食.....	(110)
腌制不透的酸菜更忌吃.....	(111)
忌吃无根豆芽.....	(111)
烂姜有毒切忌吃.....	(111)
忌吃生花生.....	(112)
五种开水忌饮用.....	(112)
汽压暖瓶忌常用.....	(113)
汽压暖瓶水忌喝第一杯.....	(113)
切忌简单盲目吃蔬菜.....	(114)
吃粽子四忌.....	(114)
忌食有黑斑的红薯.....	(115)
预防中毒忌吃生黄豆.....	(115)
啤酒忌暴饮.....	(115)
柿子食用禁忌.....	(116)
食用牛奶三忌.....	(116)
煮奶时间忌过长.....	(117)
沸奶忌加糖.....	(118)
饮奶忌加糖.....	(118)
牛奶忌红糖.....	(119)
解酒忌用浓茶.....	(119)
熬粥忌加碱.....	(119)

熟蛋忌用冷水泡·····	(120)
电冰箱忌存火腿·····	(120)
热水瓶忌装啤酒·····	(121)
啤酒忌放冰箱存·····	(121)
白糖忌久贮·····	(121)
食盐忌长存·····	(122)
切忌厨房洗盆污染·····	(122)
忌用塑料餐桌布·····	(123)
切忌盲目使用陶瓷餐具·····	(123)
涂银粉的炊具宜忌用·····	(125)
厨房烹调忌油烟·····	(125)
用漂白粉消毒禁忌·····	(126)
为防血癌切忌常用染发剂·····	(127)
使用指甲油切忌食物中毒·····	(127)
忌用热水袋里的水洗脸·····	(127)
酒后切忌马上吃的药·····	(128)
切忌长期服用镇痛药·····	(128)
服用中药切忌滥加糖·····	(128)
切忌滥用抗菌素·····	(129)
孩子打针忌过多·····	(130)
手术治疗近视眼忌滥用·····	(130)
三叉神经痛切忌手术治疗·····	(131)
忌用蛇肉蛙肉敷伤口·····	(131)
扭伤忌热敷·····	(132)
药物牙膏使用三忌·····	(132)
妇女忌用美乳霜·····	(132)

怀孕五忌.....	(133)
子宫十忌.....	(133)
优生十忌.....	(135)
婴幼儿忌胸透.....	(136)
儿童切忌吹气球.....	(136)
电视虽好忌贪看.....	(136)
切忌躺着看电视.....	(137)
忌用火柴梗当牙签.....	(137)
口服催眠剂“九忌”和“一要”.....	(137)
伤口化脓忌用紫药水.....	(138)
烫发宜忌频.....	(138)
切忌乱用芳香剂.....	(139)
衣服被褥忌浆洗.....	(139)
防癌禁忌的食物.....	(140)
防阳痿忌用的药物.....	(142)
妇女防肾癌应忌酒.....	(142)
防胃癌的饮食二忌一宜.....	(142)
为防结核病应忌常吃素.....	(143)
为防肝硬化禁忌酗酒.....	(144)
为防胰腺炎切忌暴饮暴食.....	(145)
保护肝脏六忌.....	(145)
吃西瓜三忌.....	(147)
饭后切忌立即吃水果.....	(147)
生日蛋糕忌插蜡烛.....	(148)
防中毒忌吃青番茄.....	(148)
皮色鲜艳的水果忌吃皮.....	(148)

土豆忌吃皮.....	(149)
------------	-------

四、食物相克防害禁忌

相克食物歌.....	(153)
海味与水果忌同吃.....	(153)
汽水与白酒忌同饮.....	(153)
萝卜与桔子忌同食.....	(153)
牛奶与桔子忌同食.....	(154)
牛奶忌加巧克力.....	(154)
啤酒白酒忌同饮.....	(155)
吃饭宜忌喝汽水.....	(155)
服用铁剂忌饮茶.....	(155)
生吃番茄三忌.....	(156)
宜忌食用山楂.....	(156)
动物内脏忌生炒.....	(157)
煮饭忌用生水.....	(157)
啤酒饮用九忌.....	(158)
酒后忌饮咖啡.....	(160)
补品冲服忌高温.....	(160)
吃醋的禁忌.....	(161)
服中药要忌口.....	(161)
肉食与中医忌口.....	(162)
服中药有哪些禁忌.....	(162)
服痢特灵忌饮啤酒.....	(163)
服哪些药忌吃醋.....	(163)
服丹参片宜忌同食牛奶、黄豆.....	(163)

服西药也要忌口·····	(164)
中药汤剂忌过夜·····	(165)
服药后忌吸烟·····	(165)
儿童忌睡电热毯·····	(165)
怀孕应忌接触的有害物质·····	(166)
戒烟后忌食高糖高脂肪食物·····	(167)
夏季睡觉忌伏桌·····	(167)
人体健康十忌·····	(168)
切忌滥用减肥药·····	(169)
美容五忌·····	(169)
医疗照射忌滥用·····	(170)

五、过多过量禁忌

健身食品忌过量·····	(173)
维生素A忌过多·····	(173)
维生素丸忌多服·····	(174)
食用鱼肉蛋糖忌过量·····	(174)
食用水果忌过多·····	(175)
小儿止咳糖浆禁忌服过量·····	(175)
食用钙片切忌多·····	(176)
儿童切忌多吃巧克力·····	(176)
儿童忌过多食用柑桔·····	(177)
山楂片忌多吃·····	(177)
甜食忌多吃·····	(178)
食用豆制品忌过量·····	(178)
瓜子宜吃忌贪多·····	(179)

食用精米忌过多·····	(179)
油条忌常吃多吃·····	(180)
辣椒切忌大量吃·····	(181)
桂皮、八角、花椒忌多吃·····	(182)
臭豆腐忌常吃·····	(182)
饮水忌过量·····	(183)
饮新茶忌过度·····	(183)
预防高血压的关键——忌食盐过量·····	(184)
气喘病人吃盐忌过量·····	(184)
关节炎病人忌过多的油腻食品·····	(185)
保护眼睛切忌吸烟过量·····	(185)
忌啤酒多饮·····	(186)
保护三脏饮用啤酒忌过量·····	(186)
月经前应忌多吃盐·····	(187)
炒菜禁忌油多火旺·····	(187)
切忌用错调味品·····	(188)
妇女切忌“超负荷”·····	(188)
居室摆花忌过多·····	(188)
儿童饮果汁忌过多·····	(189)
儿童忌多吃山楂·····	(189)