



徐 杨 主编
不 宜 丛书

老年不宜

阳 夕 木 青 编



中国经济出版社

不宜丛书
徐杨主编

老年不宜……

阳夕 木青 编

中国经济出版社

(京)新登字079号

责任编辑：伍 歌

封面设计：习耀章

老年不宜……

阳夕 木青 编

*

中国经济出版社出版发行

(北京市百万庄北街3号)

各地新华书店经销

工程兵机械学校印刷厂印刷

*

787×1092毫米 1/32 5.5印张 120千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

ISBN 7-5017-1289-1/Z·258

定价：2.95元

前 言

尊敬老年人是我国优良的民族传统。今天，这一传统在社会主义新时期精神文明的建设中正在进一步发扬光大，成为日益深入人心的社会道德风尚。在此，笔者衷心地期望这本《老年不宜……》能够成为这一优良风尚的具体体现，并能够起到一点切实的作用。

在我们的日常生活中，常有许多细节小事，被人们以似是而非的方法所处理，结果是对人的身心产生不同程度的危害或不良影响。比如“饮雄黄酒”、“饮浓茶”、“刮舌苔”、“在厕所吸烟”、“躺着服药”等。天长日久，这样的小影响和危害积聚起来，就可能会变成大的危害，造成意想不到的后果。本书正是注意到了这一问题，对日常生活中大量的有关现象进行归纳整理，以“不宜”为先导，先指出其谬误之处，再代之以科学的知识和方法。通过两者的反差比较加深读者的印象。全书分为六个部分，数百个小题目，尽可能地归纳概括生活中常见的各方面。但终因本书篇幅有限，难以全收全蓄。可慰的是，这套丛书不只此一本，相信各专题之间可以互相弥补所收材料的不足。在写作方法上，本书力求做到科学性、实用性、可读性的统一，并尤其注意针对老年人日常生活的特点。各条目的字数不多，便于阅读。

本书从汇集材料到完稿，历时半年有余。以一本如此短小的书，花费如此长的时间，似乎不成比例。因为笔者实在不敢草率地以一些杂乱无序的废话充填本书的内容，

否则将是对读者的极大不负责任，尤其是对作为前辈的老年读者。现在，书已完稿，笔者的心意能否达成，全看读者评判。

谨祝所有的老年人健康长寿。

作 者

1991年6月

目 录

一、饮食之不宜	(1)
不宜翻动冻葱	(3)
哪些食物和物品不宜在一起存放	(3)
瓶装酒不宜长期存放	(4)
保温瓶装水不宜过满	(4)
存放鸡蛋不宜洗	(4)
牛奶不宜晒	(5)
熟食不宜长时间存放	(5)
西瓜不宜冰太久	(5)
不宜用暖瓶盛果汁	(6)
不宜用猛火熬猪油	(7)
不宜用煤火直接烤制食物	(8)
不宜用铝锅长时间烧煮	(8)
茶水不宜久放后再喝	(9)
猪肉不宜宰后马上吃	(10)
不宜用面肥发酵	(10)
炒胡萝卜不宜放醋	(10)
煮鱼不宜早放姜	(10)
熬绿豆汤不宜加矾	(11)
吃豆腐不宜放葱	(11)
做馅不宜挤汁	(12)
牛奶中不宜加砂糖	(12)
牛奶不宜冲鸡蛋	(12)

不宜用豆浆冲鸡蛋.....	(13)
喝豆浆五不宜.....	(13)
五种开水不宜喝.....	(14)
久沸的开水不宜喝.....	(14)
不熟的豆浆不宜喝.....	(15)
不宜吃变褐变稠的炼乳.....	(15)
不宜饮浓茶.....	(15)
头遍茶不宜喝.....	(16)
不宜喝霉变的茶叶.....	(16)
不宜饮雄黄酒.....	(17)
老年人不宜吃水果罐头.....	(17)
不宜吃汤泡饭.....	(18)
不宜吃过烫食物.....	(18)
不宜吃鸡屁股.....	(19)
不宜吃隔夜菜汤.....	(19)
老年人不宜多食高蛋白食物.....	(20)
不宜食用反复高温加热的食用油.....	(20)
不宜吃猪油渣和锅巴.....	(21)
不宜吃长了白膜的酱油.....	(21)
不宜吃发霉的花生、玉米.....	(24)
不熟的扁豆不宜吃.....	(22)
不宜吃烂白菜.....	(22)
不宜食烂生姜.....	(23)
不宜吃未腌透的咸菜.....	(23)
不宜食用发芽变绿的土豆.....	(23)
不宜食用有黑斑的白薯.....	(24)
蜂蜜不宜用开水冲饮.....	(25)
不宜用开水冲饮滋补品.....	(25)

吃蜂蜜不宜加热·····	(26)
绿豆芽不宜生得太长·····	(26)
鲮鱼不宜爆炒·····	(26)
动物内脏不宜生炒·····	(27)
不宜长期素食·····	(27)
吃饭不宜太快·····	(27)
上豆不宜削皮吃·····	(28)
牛奶不宜早晨喝·····	(28)
白酒不宜凉喝·····	(29)
酱油不宜生吃·····	(29)
柿子不宜空腹吃·····	(30)
不宜生吃荸荠·····	(30)
长时间用嗓后不宜即吃冷饮·····	(31)
哪些人不宜吃螃蟹·····	(31)
老年人饮水不宜过量·····	(31)
不宜吃糖太多·····	(31)
砂糖不宜多吃·····	(31)
老年人不宜多喝咖啡·····	(33)
汽水不宜多喝·····	(33)
酸味饮料不宜多饮·····	(33)
不宜多吃西瓜·····	(34)
葵花子不宜多吃·····	(34)
食黄豆不宜过量·····	(35)
膏粱肥甘不宜多食·····	(35)
瘦肉也不宜多食·····	(36)
不宜多吃香肠·····	(36)
不宜多吃油炸食物·····	(37)
油条不宜多吃·····	(37)

吃饭不宜过饱.....	(38)
晚餐不宜多吃荤.....	(38)
饭后饮水不宜太多.....	(39)
吃高蛋白食物后不宜立即饮茶.....	(39)
酒后不宜多饮茶.....	(39)
二、心理保健之不宜.....	(41)
人到老年不宜暴怒.....	(43)
人不宜常伴忧愁.....	(43)
人不宜多疑.....	(44)
老年人不宜存在嫉妒心理.....	(44)
老年人不宜过度怀念以往.....	(45)
老年丧偶不宜过分悲痛.....	(46)
老年离退休后不宜忽视“应激病”.....	(47)
“恐癌症”不宜有.....	(47)
老人与子女相处之不宜.....	(48)
不宜忽视老年人的依赖性.....	(49)
对老年人不宜报忧.....	(50)
老年人不宜溺爱孙辈.....	(50)
老年人不宜唠叨.....	(51)
老年人在家不宜专断.....	(52)
老年人不宜干涉儿女婚姻.....	(52)
三、日常起居之不宜.....	(55)
老年人吃饭不宜说笑.....	(57)
老年人居住楼层不宜过高.....	(57)
老年人不宜长居过度安静的环境.....	(57)
老年人居室温度不宜过低.....	(58)
冬季室温不宜过高.....	(59)
老年人居室不宜闭窗不开.....	(59)

老年人不宜与孙辈同居一室·····	(60)
老年人睡眠不宜·····	(60)
睡眠时间不宜过长或过短·····	(62)
不宜用酒催眠·····	(62)
老年人不宜坐着打盹·····	(63)
老年人和肥胖者不宜睡午觉·····	(63)
午睡时间不宜过长·····	(64)
老年人不宜饭后立即睡觉·····	(64)
睡前不宜忽视洗脚·····	(64)
不宜开着电灯睡觉·····	(65)
老年人不宜仰卧入睡·····	(65)
不宜“高枕无忧”·····	(66)
不宜忽视的打呼噜·····	(66)
睡觉时不宜点蚊香·····	(67)
起床后不宜马上叠被子·····	(67)
被褥不宜浆·····	(68)
老人的枕头不宜过低·····	(68)
不宜用塑料布做床罩·····	(68)
老年人不宜用硬毛牙刷·····	(69)
牙刷不宜久用·····	(69)
不宜用火柴剔牙·····	(70)
饭后不宜剔牙·····	(70)
不宜用漂粉精溶液浸泡假牙·····	(70)
不宜使用多泡沫牙膏·····	(71)
不宜刮舌苔·····	(71)
不宜舔唇·····	(72)
不宜常吐唾沫·····	(72)
手指数票证不宜蘸唾液·····	(73)

不宜用热水袋里的水洗脸·····	(73)
老年人不宜猛然回头·····	(74)
不宜多用“老头乐”·····	(74)
老年人不宜饮水过少·····	(75)
老年人不宜吸烟·····	(75)
清晨醒后不宜吸烟·····	(76)
饭后不宜吸烟·····	(77)
吸烟不宜过分集中·····	(77)
被动吸烟同样不宜忽视·····	(77)
外伤及手术后不宜吸烟·····	(78)
不宜在厕所吸烟·····	(78)
老年人洗澡不宜·····	(79)
饮酒后不宜洗澡·····	(79)
剧烈运动后不宜立即洗热水浴·····	(80)
洗澡不宜使劲搓·····	(80)
热水沐浴不宜过久·····	(81)
冷水浴时间不宜过长·····	(82)
体弱者洗澡不宜用浴罩·····	(82)
老年人不宜久坐·····	(83)
冷天进屋不宜马上烤火·····	(83)
老年人不宜贪凉·····	(84)
不宜强忍大小便·····	(84)
蹲便于老年人不宜·····	(85)
不宜用废纸当手纸·····	(86)
护肤脂不宜久存·····	(86)
不宜常用日光灯·····	(87)
电风扇不宜久吹·····	(87)
抹布卫生不宜轻视·····	(87)

夏日保健四不宜	(88)
晕车乘客的不宜	(89)
四、美容、服饰之不宜	(91)
大镜片眼镜不宜久戴	(93)
水晶石眼镜不宜久戴	(93)
纯甘油不宜擦手脸	(93)
老年人不宜染发	(94)
做面部保健操不宜过频	(94)
不宜用肥皂洗脸	(95)
“长寿甲”不宜留	(95)
不宜靠节食控制体重	(96)
不宜戴口罩防寒	(97)
接触过樟脑丸的衣服不宜马上穿	(97)
新内衣不宜马上穿	(98)
冬天不宜穿的确良衬衣	(98)
冬季不宜穿衣过多	(99)
过敏体质不宜穿羽绒服	(99)
老年人不宜穿尖皮鞋	(100)
冬季穿鞋不宜过紧	(100)
洗衣不宜过量用肥皂	(101)
汗湿的衣服不宜用热水洗	(101)
高档毛料服装不宜用洗衣机洗	(101)
涤纶纺织品不宜晒	(102)
汽车用汽油不宜刷洗衣服	(102)
不宜在灯光下挑选衣料	(103)
胶鞋穿用之不宜	(103)
五、疾病防治与医药保健之不宜	(105)
不宜放弃体检机会	(107)

看病之不宜	(107)
冬痒不宜乱抓	(108)
打喷嚏不宜捂嘴、捏鼻子	(109)
顽劣的打嗝不宜轻视	(109)
老年人不宜忽视口味异常情况	(110)
长期咳嗽不宜忽视	(111)
老年人缺牙不宜不补	(111)
老年人不宜轻易拔牙	(112)
耳垂皱纹不宜忽视	(112)
不宜轻视关节痛	(113)
盛夏不宜忽视防感冒	(114)
更年期妇女不宜忽视避孕	(114)
老年人不宜忽视阴道炎	(115)
老年人不宜依赖药物	(115)
老年人装上起搏器不宜万事休	(116)
心脏病人之不宜	(117)
中风病人不宜摇动	(118)
探病时不宜送的食品	(118)
探望病人时不宜多谈病情	(119)
疾病恢复期之不宜	(120)
传染病愈后不宜再使用旧牙刷	(121)
发烧时不宜饮茶	(121)
老年高血压患者饮食之不宜	(122)
高血压患者不宜喝鸡汤	(122)
心血管病人不宜吃蛋黄	(123)
消化性溃疡病人不宜喝牛奶	(123)
肠炎腹泻者不宜食生大蒜	(123)
胆囊炎患者不宜吃肥肉	(124)

肾炎病人不宜吃香蕉	(124)
糖尿病人不宜吃西瓜	(125)
癌症病人饮食之不宜	(125)
服药不宜不饮水	(126)
补药不宜掺酒服用	(126)
老年人不宜躺着服药	(127)
服药后不宜饮酒	(128)
服中药不宜麻痺	(128)
哪些中西药物不宜同服	(129)
中药汤剂不宜过夜	(129)
不宜吃发霉的中药	(130)
不宜用开水煎中药	(130)
中药不宜直接煎煮	(131)
不宜用电冰箱存放药材	(131)
老人便秘不宜吃泻药	(132)
老年人不宜多服鱼肝油	(132)
骨折后不宜多服钙片	(133)
老年人不宜多服止痛剂	(133)
老年人不宜轻易使用安眠药	(134)
老年人不宜轻易使用庆大霉素	(135)
不宜盲目使用丙种球蛋白制品	(135)
胃病病人不宜久服氢氧化铝	(136)
速效感冒胶丸不宜滥用	(136)
镇咳药不宜滥用	(137)
鱼胆不宜滥用	(137)
四环素不宜与牛奶同服	(138)
红药水不宜与碘酒混用	(138)
维生素C 不宜久存	(139)

六、文体娱乐之不宜	(141)
老年人不宜看激烈惊险节目.....	(143)
老年人饭后不宜看电视.....	(143)
不宜熄灯看电视.....	(144)
看彩电不宜太近.....	(144)
不宜躺着看电视.....	(145)
看过电视不宜忘记洗脸.....	(145)
听收音机声音不宜过大.....	(146)
办公桌不宜太高.....	(146)
不宜在阳光直射下读书.....	(147)
不宜在排便时看书读报.....	(147)
家庭宴请不宜礼节过多.....	(148)
老年人不宜长时间打麻将.....	(148)
老年人跳迪斯科舞不宜过度.....	(149)
笑的不宜.....	(150)
老年人锻炼之不宜.....	(151)
老年人体育活动之不宜.....	(152)
老年人不宜攀高.....	(153)
肥胖老人不宜健身跑.....	(153)
练气功的不宜.....	(154)
不宜在雾中运动.....	(155)
晨间呼吸不宜过度.....	(155)
老年人饭后不宜立即活动.....	(156)
老人旅游之不宜.....	(156)
盆景越冬之不宜.....	(157)
不宜给盆花浇水太勤.....	(157)
室内养花不宜过多.....	(158)
不宜用自来水浇花.....	(159)

一、饮食之不宜

