



21 SHIJI

中国养生保健专家特别推荐  
XINGFU JIATING BIDU CONGSHU



# 健康 宜忌

1000  
问

河北科学技术出版社



21 SHIJI

中国养生保健专家特别推荐  
XINGFU JIATING BIDU CONGSHU

# 健康 宜忌

1000  
问

石磊◎编著

河北科学技术出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

健康宜忌 1000 问/石磊编著.

—石家庄:河北科学技术出版社,2005

ISBN 7-5375-3327-X

I.健… II.石… III.保健—问答 IV.R161-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 152965 号

出版发行/河北科学技术出版社

地 址/河北省石家庄市友谊北大街 330 号

邮 编/050061

责任编辑/王辛卯 张 磊

封面设计/鲁 冰

美术编辑/寇 菁

印 刷/北京楠萍印刷有限公司

开 本/880×1230 1/32

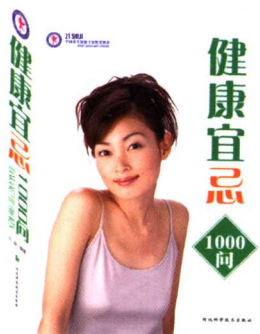
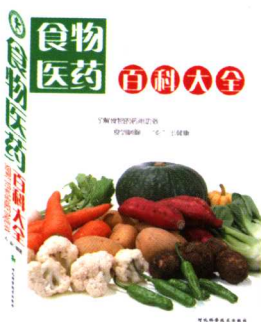
印 张/15

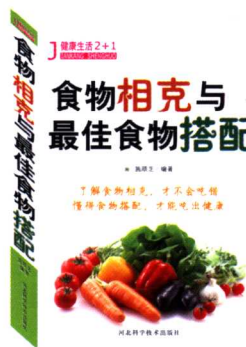
字 数/370 千

版 次/2006 年 1 月第 1 版

印 次/2006 年 1 月第 1 次印刷

定 价/24.80 元





















## 前 言

人生涵盖许多，比如事业、家庭、健康、爱情等等，其中健康居于首位。身体是生命的载体，是赖以生存的基础。失去了健康，人生的一切将化为乌有。“留得青山在，不愁没柴烧”。人有强健的体魄，就能精力旺盛地从事各种工作和劳动。只要有健康的人存在，什么人间奇迹都有可能创造出来。

虽然人的寿命有一定极限，但生长发育可由精心培育而旺盛，衰老死亡也可随主观意愿而延缓。尽管个体禀赋各不相同，但都离不开后天脾胃的奉养，若能善于保护胃气，调节饮食化源，就能使元气充沛，从而长葆健康。只要能做到“饮食有节”、“起居有常”、“运动有序”、“不妄作劳”，就能延年益寿。

随着社会的进步，人们的健康意识逐步提高，大都注意自身的生活质量和健康状况。但由于健康知识比较缺乏，往往误认为不痛不痒就身体无恙，而长期处于亚健康状态却不知不觉，更不知病魔早已潜伏在身，因而导致迁延失治，大病一旦暴发，难以治愈，甚至危及生命。为此，我们精心编写了《健康宜忌 1000 问》这本书，从 11 个方面讲解了健康知识，包罗了生活的方方面面。内容丰富，通俗易懂，便于



掌握和运用。

这本书，与其说她是一本科普书籍，倒不如说她是一个称职的健康顾问，一旦进入你的家庭，将会给您带来健康的福音。

编 者

2006 年 1 月

# 目 录

## 第一部分 生活起居篇

|                        |      |
|------------------------|------|
| 为什么生熟食品忌合放？ .....      | (3)  |
| 为何忌用报纸包装食品？ .....      | (3)  |
| 为什么洗过的东西忌用抹布擦？ .....   | (4)  |
| 为何忌用化纤布洗餐具？ .....      | (4)  |
| 为什么忌用洗衣粉洗餐具和食物？ .....  | (5)  |
| 为何忌用彩瓷餐具？ .....        | (5)  |
| 为什么塑料袋忌乱用？ .....       | (6)  |
| 为何包装带编织的篮子忌存放食物？ ..... | (6)  |
| 为什么铝制品忌存放面粉？ .....     | (6)  |
| 为什么淘米忌反复搓洗？ .....      | (7)  |
| 为什么存放鸡蛋忌横放？ .....      | (7)  |
| 为何食糖久贮须防霉？ .....       | (7)  |
| 为什么鲜木耳忌鲜食？ .....       | (8)  |
| 为什么煮熟鸡蛋忌用冷水浸泡？ .....   | (8)  |
| 为何冻肉忌用开水解冻？ .....      | (9)  |
| 为什么忌用塑料容器盛牛奶？ .....    | (9)  |
| 为什么忌用锡壶盛酒？ .....       | (9)  |
| 为何忌用旅行水壶装酒？ .....      | (10) |
| 为何忌用塑料桶贮存酒？ .....      | (10) |
| 为什么葡萄酒忌久存？ .....       | (11) |





- 为什么铝锅不宜久放饭菜? ..... (11)
- 为什么忌用热水冲烫冻鱼? ..... (11)
- 为什么贮青菜忌用水洗? ..... (12)
- 为何蔬菜焯水忌在水冷时下锅? ..... (12)
- 为什么冰箱中的鱼不宜存放太久? ..... (12)
- 为什么存放鱼不要保留鳃和内脏? ..... (13)
- 为什么冷冻食品解冻后不宜再存放? ..... (13)
- 为何速冻肉不宜迅速解冻? ..... (14)
- 为什么火腿忌在冰箱内存放? ..... (14)
- 为何做饺子馅忌挤水? ..... (15)
- 为何不要用生豆油拌饺子馅? ..... (15)
- 为什么忌用普通搪瓷制品煎煮食物? ..... (16)
- 为什么忌直接使用生锈的铜火锅? ..... (16)
- 为什么忌用热水浸年糕? ..... (16)
- 为何忌用温锅水煮饭? ..... (16)
- 为何烧饮用水忌放炉子上过夜? ..... (17)
- 为什么食用油忌反复高温利用? ..... (17)
- 为什么食用油忌高温加热后贮存? ..... (18)
- 为何忌用镀锌的白铁桶盛放饮料? ..... (19)
- 为什么水果罐头启封后忌存放? ..... (19)
- 为什么存放鸡蛋忌用水洗? ..... (20)
- 为何忌用金属器皿存放蜂蜜? ..... (20)
- 为什么忌长期用可乐瓶盛装食油和酒类? ..... (20)
- 为什么忌反复使用塑料食品袋? ..... (21)
- 为什么忌用透明玻璃瓶贮存食油? ..... (22)
- 为何不宜在冰箱内久存凉拌菜? ..... (22)
- 为何忌低温保存罐头? ..... (22)
- 为什么忌铁、铝炊具搭配使用? ..... (23)
- 为什么保存腌制食品忌受日光照射? ..... (23)



|                        |      |
|------------------------|------|
| 为什么忌用塑料餐桌布? .....      | (24) |
| 为什么忌食黄曲霉素污染的粮油? .....  | (24) |
| 为何煎炸鱼宜防强致癌物? .....     | (25) |
| 为什么消减辣椒辣味可添加食醋? .....  | (25) |
| 为什么炒豆芽宜加醋? .....       | (25) |
| 炖鱼宜加哪些调料? .....        | (26) |
| 为何烧菜调味不宜加白酒? .....     | (26) |
| 不宜放醋调味的食物有哪些? .....    | (27) |
| 为什么肉类食品不宜用动物油烹饪? ..... | (27) |
| 为何烧肉及炖排骨不宜中途加冷水? ..... | (27) |
| 为什么忌用蒸锅水熬汤煮饭? .....    | (28) |
| 为何鲜猪肉忌用热水浸泡? .....     | (28) |
| 为何海带不宜长时间浸泡? .....     | (29) |
| 为什么绿叶蔬菜不宜焖煮? .....     | (29) |
| 为什么炒菜不宜先放盐? .....      | (29) |
| 为什么豆腐、菠菜不宜同煮? .....    | (30) |
| 为什么不宜用松香除禽畜毛? .....    | (30) |
| 为什么蜂蜜冒泡不宜久存? .....     | (31) |
| 为何忌面对面睡觉? .....        | (31) |
| 为什么忌高枕? .....          | (32) |
| 为何夏天炎热忌贪凉? .....       | (33) |
| 为什么忌经常戴太阳镜? .....      | (34) |
| 微波对人体有哪些影响? .....      | (35) |
| 坐车有哪三忌? .....          | (36) |
| 为何睡前忌进食? .....         | (36) |

## 第二部分 卫生习惯篇

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 为何看电视不要关闭门窗? .....    | (39) |
| 老看通宵电影对人体有哪些危害? ..... | (39) |



|                        |      |
|------------------------|------|
| 为什么不能长时间使用日光灯? .....   | (40) |
| 为何饱餐后不要松裤带? .....      | (40) |
| 为什么禁忌在室内养鸟? .....      | (41) |
| 穿羽绒服有哪些禁忌? .....       | (41) |
| 为何禁忌将新家具搬入房? .....     | (42) |
| 为什么不宜将冰箱放在卧室? .....    | (42) |
| 厨房用洗涤剂的“三忌”是什么? .....  | (42) |
| 为什么禁忌用农药灭头虱? .....     | (43) |
| 为何不能饮用农药污染过的水? .....   | (43) |
| 怎样预防“空调症”? .....       | (44) |
| 为什么禁忌忽视静电危险? .....     | (44) |
| 为何不要用烟酒来解乏? .....      | (45) |
| 为何不要长期使用染发剂? .....     | (45) |
| 为何不能长期使用药粉祛斑霜? .....   | (46) |
| 保护皮肤有哪七大忌? .....       | (47) |
| 为什么睡觉时禁忌仰卧? .....      | (47) |
| 为什么睡时禁忌面对火炉? .....     | (48) |
| 为什么睡觉打鼾者忌饮酒吃安定? .....  | (48) |
| 为何慢性病人禁忌赖床不起? .....    | (49) |
| 为什么“老花眼”忌随便佩戴眼镜? ..... | (49) |
| 为什么老年人忌后仰洗头? .....     | (50) |
| 为何忌抑制打哈欠? .....        | (50) |
| 为什么忌抑制打喷嚏? .....       | (51) |
| 为何忌习惯性憋尿、憋尿、憋屁? .....  | (51) |
| 为什么忌盲目追求“老来瘦”? .....   | (52) |
| 为何老年人忌久坐沙发? .....      | (53) |
| 为什么体姿忌长久不变动? .....     | (54) |
| 为何忌姿势不正确? .....        | (54) |
| 为什么老年人忌常晒太阳? .....     | (55) |





|                        |      |
|------------------------|------|
| 为什么上厕所的时间忌过长？ .....    | (56) |
| 为何老年人忌蹲着大便？ .....      | (57) |
| 为什么蹲厕所时忌抽烟？ .....      | (57) |
| 为何蹲厕所时忌看书报？ .....      | (58) |
| 为什么忌随便吐掉唾液？ .....      | (58) |
| 为什么忌用手蘸唾液翻书、点钱？ .....  | (59) |
| 为什么忌常掏耳朵？ .....        | (59) |
| 为什么忌常挖鼻孔？ .....        | (60) |
| 为什么夏天出汗后不宜马上擦掉？ .....  | (60) |
| 看电视有哪八忌？ .....         | (61) |
| 为什么夏天室内忌浇水降温？ .....    | (62) |
| 使用电扇有哪些禁忌？ .....       | (63) |
| 为何忌长期用过冷、过热的水刷牙？ ..... | (63) |
| 为何忌牙刷用坏才更换？ .....      | (64) |
| 为什么忌随便使用药物牙膏？ .....    | (65) |
| 为什么假牙忌不常清洗？ .....      | (65) |
| 为何老年人行动忌慌张？ .....      | (66) |
| 为什么中年妇女忌空腹时间过长？ .....  | (67) |
| 老年人洗澡有哪四忌？ .....       | (67) |
| 为什么冬天忌戴口罩防寒？ .....     | (69) |
| 老年人午睡有哪五忌？ .....       | (69) |
| 为什么老年人忌长期穿拖鞋？ .....    | (70) |
| 为什么老年人忌长期穿平底鞋？ .....   | (71) |
| 为何睡前忌不洗脚？ .....        | (71) |
| 为何忌忽视脚部的保暖？ .....      | (72) |
| 为什么忌长时间睡电热毯？ .....     | (72) |
| 为何忌长期照射人造光？ .....      | (73) |
| 为什么睡觉时忌高抬手臂？ .....     | (73) |
| 为何忌每天睡得太晚？ .....       | (74) |





|                      |      |
|----------------------|------|
| 为什么忌冬天蒙头睡觉? .....    | (75) |
| 为何睡觉时忌门窗关闭过严? .....  | (75) |
| 为什么老年人的生活忌太安静? ..... | (76) |
| 为什么老人睡醒后忌马上起床? ..... | (76) |
| 为何起床后忌立即叠被子? .....   | (77) |

### 第三部分 饮食健康篇

|                        |      |
|------------------------|------|
| 早餐饮食有哪些禁忌? .....       | (81) |
| 晚餐饮食有哪些禁忌? .....       | (81) |
| 为什么吃饭时忌讲话? .....       | (82) |
| 为何忌吃过烫的食物? .....       | (82) |
| 为什么忌主食太单调? .....       | (83) |
| 为什么食用海鲜宜注意清洁? .....    | (83) |
| 为什么熏制食品不宜长期过量食用? ..... | (84) |
| 为何忌过多食用方便面? .....      | (85) |
| 为什么吃快餐宜注意卫生和环保? .....  | (86) |
| 为何不宜食肉过多? .....        | (87) |
| 为什么油条不宜多吃? .....       | (87) |
| 为什么处理不当的蚕蛹不宜食用? .....  | (88) |
| 为何饭后忌立即劳动? .....       | (88) |
| 吃火锅有哪些禁忌? .....        | (88) |
| 为什么吃凉菜须防病? .....       | (89) |
| 为什么味精忌乱用? .....        | (90) |
| 为何节日期间忌暴饮暴食? .....     | (90) |
| 哪三种人不宜饭后立即睡觉? .....    | (91) |
| 使用筷子有哪十忌? .....        | (91) |
| 为什么吃东西忌偏嚼? .....       | (92) |
| 为什么植物油也不宜多吃? .....     | (92) |
| 为何宜掌握食物的搭配? .....      | (93) |