

★ 军医版畅销书

孟庆轩 陈国珍 主编

现代生活中的 1000个不宜

XIANDAI SHENGHUO ZHONG DE
1000GE BUYI

第二版

吃的不宜

喝的不宜

穿戴打扮的不宜

生活习惯的不宜

.....



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

◎◎◎

怎么样生活才更科学、更合理？
怎么样才能更健康、更长寿？

请关注：

现代生活中的 1000 个不宜

XIANDAI SHENGHUO ZHONG DE 1000GE BUYI

(第二版)

主 编	孟庆轩	陈国珍			
编著者	鲁广展	师 进	林 菲	孟 梦	
	晓 炜	刘 惠	陈卫兵	李海鹏	
	张素英	傅 英	刘金芳	刘如霞	
	姜继明	李跃东			



人 民 军 医 出 版 社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

现代生活中的 1000 个不宜/孟庆轩,陈国珍主编. —2 版. 北京:人民军医出版社,2006. 1

ISBN 7-80194-970-6

I. 现… II. ①孟…②陈… III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 105188 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:罗子铭 责任审读:黄翔兵
出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市复兴路 22 号甲 3 号 邮编:100842

电话:(010)66882586(发行部) 51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部) 66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:三河市春园印刷有限公司 装订:春园装订厂

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:17 字数:528 千字

版次:2006 年 1 月第 2 版 印次:2006 年 1 月第 2 次印刷

印数:25001~30000

定价:35.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585 51927252

本书由科普作家和医学专家共同编写,在第一版的基础上修订而成。作者综合运用预防医学、临床医学、运动医学、性医学、营养学等科学原理,紧密结合现代生活实际,对吃、喝、烹调、健美、用药、伤病防治、穿戴、睡眠、性保健、生活习惯以及妇女、儿童、老人等 14 个方面共 1000 余个日常生活中不够科学、不够合理的做法,进行了科学的分析,讲清这些做法“不宜”的道理和纠正的方法,读者可从中吸取大量科学知识,从而趋利去弊,促进身心健康,使生活更加幸福美满。

本书内容丰富,叙述简练,科学实用,系军医版畅销书之一,适于广大群众阅读参考。

责任编辑 杨磊石 罗子铭





随着改革开放的深入发展,我国经济建设取得了巨大的成就,城乡人民的生活水平有了显著的提高。在这种情况下,如何才能生活得更科学、更合理、更有利于健康和长寿,已成为人们所关心和注意的焦点。

毋庸讳言,当前,一些不科学的生活观念和生活习惯,仍在误导着人们偏离科学生活的轨道,使人们在追求科学生活与健康长寿时,却做着不科学的、有害于健康的事。有鉴于此,我们在参考国内外大量最新研究成果的基础上,编写了这本《现代生活中的1000个不宜》,对生活中的这些“不宜”进行了认真的分析、论证,宣传科学生活知识,力求兴利除弊,对人民群众养成科学的生活习惯有所帮助,使之成为广大读者的生活之友。

由于编者的知识水平有限,书中难免有不当之处,祈请读者不吝指正。另外,本书在编写过程中,曾参考查证了大量国内外资料,难于一一详加注明,在此谨向各有关方面深致谢忱和歉意。

编者

2001年3月



《现代生活中的1000个不宜》自2001年3月出版以来,因其紧密切合群众生活需要,具有较强的科学性和实用性,因而受到城乡广大读者的欢迎。4年来,先后印刷7次,发行25 000册,畅销大江南北、城乡各地。

随着科技的发展和生活水平的提高,人们对科普知识也有了进一步的需求。为了与时俱进,使本书更好地服务于读者、服务于生活,编者从以下几方面对第一版进行了修订。

1. 有增有删,使其更切合读者生活需要。古人云:“食,色,性也。”说明自古以来,饮食和性欲都是“心之大端”——人的本性。人们经济水平提高后,必然要求饮食生活和性生活质量也有进一步的提高。为此,本次修订中,除重点在“吃的不宜”、“喝的不宜”两章中充实增加了较多内容外,并新增了“性保健的不宜”一章。同时,为了控制本书总字数,删除了“存物的不宜”一章。

2. 恰当整合,使其更具条理性、系统性。例如,在“吃的不宜”一章中,尽量将吃水果的不宜、吃蔬菜的不宜、吃肉的不宜等各类条目分别集合在一起;在“妇女的不宜”一章中,则将一般女性的不宜、



孕妇的不宜、产妇的不宜各自归拢在一起。在各章节中,均将类似和接近的条目尽量归纳在一起,使本书条块分割更清楚、更合理。

3. 补新弃旧,体现出科学生活的时代感和新趋势。全书新增了400多条新内容,删节了100多条较为陈旧的内容,修改完善了100多条内容,从而使本书更换了近1/2的内容,以崭新的面目出现在读者面前。

感谢人民军医出版社为本书再版提供了方便,特别感谢杨磊石编审为本书的出版和修订再版给予了诸多的指导和帮助,深致谢忱。

孟庆轩 陈国珍

2006年1月于石家庄市



目 录

CONTENTS

吃 的 不 宜

哪些人不宜吃鱼	(1)	吃螃蟹八不宜	(13)
哪些人不宜吃甲鱼	(2)	吃海鲜四不宜	(14)
哪些人不宜吃螃蟹	(3)	6种鸡蛋不宜食用	(15)
哪些人不宜吃涮羊肉	(3)	不宜食用冰冻西瓜	(16)
哪些人不宜吃腊肉	(3)	不宜过多吃西瓜	(16)
哪些人不宜吃粽子	(4)	夏季不宜贪吃的4种食物 ..	(17)
哪些人不宜吃西瓜	(5)	开车时不宜多吃哪些水果 ..	(17)
哪些人不宜吃碘盐	(5)	不宜空腹吃的16种食物 ..	(18)
哪些人不宜吃辣椒	(6)	不宜同时吃的22种食物 ..	(19)
哪些人不宜吃豆制品	(6)	不宜食用的水果、蔬菜皮 ..	(20)
哪些人不宜吃蜂王浆	(7)	不宜吃野生动物	(20)
哪些人不宜吃月饼	(8)	春笋鲜美但不宜多吃	(21)
哪些人不宜吃鸡蛋	(9)	豆腐虽好不宜多吃	(22)
哪些人不宜吃花生	(10)	疲劳时不宜吃肉鱼蛋	(23)
哪些人不宜吃银耳	(10)	劳累后不宜暴饮暴食	(23)
哪些人不宜吃香蕉	(10)	不宜忌吃肥肉	(23)
哪些人不宜吃冷食	(11)	不宜多吃“红肉”	(24)
哪些人不宜吃菠萝	(11)	不宜吃色泽过分鲜艳的熟肉 ..	(25)
哪些人不宜吃蘑菇	(12)		(25)
哪些人不宜多吃糖	(12)	不宜偏食猪肉	(25)
哪些人不宜多吃巧克力	(13)	吃狗肉五不宜	(25)



- 不宜多吃午餐肉 (26)
- 不宜多吃香肠、火腿 (26)
- 吃涮羊肉时不宜让肉“太嫩”
..... (27)
- 不宜烹食活鱼 (28)
- 不宜直接食用鲜海蜇 (28)
- 不宜吃青蛙肉 (28)
- 不宜吃生蜂蜜 (29)
- 不宜吃生白糖 (29)
- 不宜食用有苦味的柑橘 (30)
- 不宜生吃酱油 (30)
- 不宜生吃黄酱 (31)
- 不宜多吃松花蛋 (31)
- 不宜多吃臭豆腐 (32)
- 不宜多吃山楂片 (32)
- 不宜过多吃橘子 (33)
- 不宜多吃桑椹 (33)
- 不宜多吃葵花子 (33)
- 不宜多吃多味瓜子 (34)
- 不宜过量吃盐 (34)
- 不宜过量吃糖 (35)
- 不宜过量食用调味品 (35)
- 不宜过量食用大蒜 (36)
- 不宜过多吃醋 (37)
- 不宜过多吃酱油 (37)
- 不宜过多吃植物蛋白 (37)
- 不宜过多吃鸡蛋 (38)
- 不宜过多吃精肉 (38)
- 不宜过多吃动物肝脏 (38)
- 不宜过量食用水果 (39)
- 不宜以吃水果代替吃蔬菜
..... (39)
- 不宜以水果做正餐 (40)
- “鲜”荔枝不宜多吃 (40)
- 不宜多吃杏 (41)
- 不宜吃未经处理的杏仁 (41)
- 不宜多吃吃红薯 (42)
- 不宜多吃吃黄瓜 (42)
- 不宜多吃吃苦瓜 (42)
- 不宜多吃菠菜 (43)
- 不宜用菠菜补铁 (43)
- 不宜食用鲜木耳 (44)
- 不宜食用鲜黄花菜 (44)
- 不宜多吃香菜 (44)
- 不宜多吃紫菜 (45)
- 不宜食用蓝紫色的紫菜 (45)
- 不宜用胡萝卜做下酒菜 (45)
- 不宜常吃砂锅菜 (46)
- 不宜吃畸形果蔬 (46)
- 不宜吃过分“肥硕华丽”的水
果 (47)
- 不宜长期吃素 (48)
- 不宜常吃油条 (49)
- 不宜常吃方便面 (49)
- 不宜长期饱食 (50)
- 不宜过多吃咸鱼 (50)
- 不宜过多吃鱼油 (51)
- 不宜多吃辣椒 (51)
- 不宜多吃熏烤食物 (51)
- 饮食不宜偏味 (52)
- 动物油植物油均不宜偏食
..... (53)
- 不宜食用毛棉子油 (53)
- 不宜食用“油渣” (54)
- 不宜吃“亮晶晶”的大米 (54)
- 不宜吃“增白”的食品 (55)



不宜吃颜色异常的食物 (55)	不宜同时食用的六组食物 (66)
不宜吃有“哈喇味”的食品 (56)	不宜忽视早餐 (67)
不宜随便吃药膳 (56)	进早餐不宜过早 (68)
不宜直接吃花粉 (57)	早餐不宜空腹喝牛奶 (68)
不宜直接吃从冰箱内拿出的饭菜 (57)	早餐不宜只吃鸡蛋 (68)
不宜食用凉馒头、凉米饭等淀粉类食物 (58)	早餐不宜只吃干食 (69)
不宜食用未经处理的蚕蛹 (58)	午餐不宜吃得过饱 (69)
不宜一概排斥胆固醇 (59)	晚餐五不宜 (70)
不宜食用乱加色素的食品 (59)	乘飞机前饮食四不宜 (70)
不宜在饥饿时吃的食品 (60)	乘车前不宜吃得过饱 (71)
不宜食用的几种非正常蔬菜 (61)	不宜边吃饭边看书 (71)
不宜过多食用纤维物质 (61)	不宜边吃饭边饮汽水 (72)
不宜食用隔夜熟白菜 (62)	不宜吃饭时吸烟 (72)
不宜长期吃低胆固醇膳食 (62)	不宜蹲着吃饭 (72)
不宜用滚开水冲服营养补品 (63)	不宜边走路边吃东西 (73)
不宜用热开水冲服蜂蜜 (63)	不宜用矮桌吃饭 (73)
不宜吃用硫磺熏蒸的馒头 (64)	不宜“饭后百步走” (74)
不宜吃烫食 (64)	不宜“饭后一支烟” (74)
不宜吃捞饭 (64)	不宜“饭后松裤带” (74)
不宜吃汤泡饭 (65)	不宜饭后马上去排便 (75)
不宜经常吃碗装泡面 (65)	不宜饭后立即吃水果 (75)
	不宜饭后立即睡觉 (75)
	不宜饭后立即饮茶 (75)
	不宜饭后马上游泳 (76)
	不宜饭后马上去干活 (76)
	不宜饭后立即唱卡拉 OK (76)
	吃火锅九不宜 (77)
	采食野菜六不宜 (78)
	节食减肥十不宜 (79)



喝 的 不 宜

- | | | | |
|-----------------|-------|------------------|-------|
| 哪些人不宜喝白酒 | (81) | 白酒不宜与汽水同饮 | (103) |
| 哪些人不宜喝啤酒 | (82) | 不宜用浓茶解酒 | (103) |
| 哪些人不宜喝牛奶 | (82) | 喝冷、热饮料三不宜 | (104) |
| 哪些人不宜喝酸奶 | (83) | 不宜喝的六种开水 | (104) |
| 哪些人不宜喝茶 | (84) | 不宜轻视喝白开水 | (105) |
| 哪些人不宜喝可乐 | (84) | 不宜长期饮用纯净水 | (106) |
| 哪些人不宜喝咖啡 | (85) | 不宜喝“老化水” | (106) |
| 哪些人不宜喝饮料 | (86) | 不宜等到口渴时再喝水 | (107) |
| 哪些人不宜吃冷饮 | (87) | 不宜多喝矿泉水 | (107) |
| 哪些人不宜喝鸡汤 | (87) | 不宜用饮料代替开水 | (107) |
| 不宜暴食冷饮冷食 | (88) | 不宜忽视清晨饮水 | (108) |
| 饮酒伴食五不宜 | (88) | 不宜长期过多地喝水 | (108) |
| 饮用啤酒十二不宜 | (89) | 不宜一次喝水过多 | (109) |
| 夏饮冰啤四不宜 | (90) | 饭前、饭后半小时和吃饭时 | |
| 喝牛奶八不宜 | (91) | 都不宜饮水 | (109) |
| 喝酸奶四不宜 | (92) | 不宜饮用“三精水” | (110) |
| 果汁饮料四不宜 | (93) | 不宜直接饮用自来水 | (110) |
| 喝汽水六不宜 | (94) | 不宜常喝过热的饮料 | (111) |
| 饮茶二十不宜 | (95) | 不宜一次喝过多冷饮 | (111) |
| 喝豆浆六不宜 | (97) | 久用嗓后不宜喝冷饮 | (111) |
| 喝咖啡十不宜 | (98) | 不宜饮用温泉水 | (112) |
| 不宜经常喝饮料 | (100) | 不宜直接饮用雨水 | (112) |
| 不宜过量饮白酒 | (100) | 不宜直接饮用泉水 | (112) |
| 不宜过量饮啤酒 | (101) | 不宜吃雪或直接饮用雪水 | |
| 不宜饮早酒 | (101) | | (113) |
| 不宜用饮酒保暖 | (101) | 不宜饮用开盖时间过长的 | |
| 不宜用饮酒催眠 | (102) | 汽水 | (113) |
| 不宜饮酒时吸烟 | (102) | 不宜喝气压式保温瓶里的 | |
| 不宜喝啤酒兑入汽水 | (103) | 第一杯水 | (113) |



牛奶不宜冰冻	(114)	服用哪些药不宜喝热水 ...	(115)
喝咖啡不宜加糖过多	(114)	风热感冒不宜喝姜糖水 ...	(116)
喝牛奶不宜多放糖	(114)	酒足饭饱后不宜洗“桑拿”	
不宜喝剩菜汤	(115)		(116)
不宜喝久存的橘子汁	(115)		

烹调的不宜

炒菜时不宜油温过高	(118)	烹制火腿三不宜	(129)
炒菜不宜放油过多	(119)	不宜用绞肉机绞肉馅	(129)
炒菜不宜放盐过早、过晚		不宜用小火蒸鱼	(130)
.....	(119)	炸鱼油温不宜过高、过低	
炒菜不宜放酱油过早	(120)		(130)
炒菜勾芡九不宜	(120)	不宜用冷水冷却煮鸡蛋 ...	(130)
炒菜不宜用微火	(121)	煮鸡蛋时间不宜过长	(131)
炒猪肝不宜炒得太嫩	(122)	不宜将鸡蛋与白糖同煮 ...	(131)
不宜放味精的菜肴	(122)	蒸蛋羹四不宜	(131)
味精使用五不宜	(122)	不宜久煮骨头汤	(132)
不宜用冷水炖肉	(123)	不宜炖骨头时加醋	(132)
炖肉不宜一直用旺火	(124)	不宜在夏秋季使用热性调料	
炖肉时不宜放盐和酱油太早			(133)
.....	(124)	不宜用白酒代替料酒	(133)
食物烹饪中的六个不宜 ...	(125)	不宜用冷水制汤	(133)
不宜用温水解冻冻肉	(125)	不宜用热水发木耳	(134)
不宜烹调青菜时加醋	(126)	不宜将绿豆芽发得过长 ...	(134)
不宜焖煮绿叶蔬菜	(126)	不宜久泡香菇	(135)
芹菜叶、莴笋叶不宜扔掉 ...	(126)	不宜久泡海带	(135)
不宜烧鱼时过早放生姜 ...	(127)	不宜用自来水直接煮米饭	
不宜在炖肉、煮豆时加碱 ...	(127)		(135)
食油不宜反复高温加热 ...	(128)	不宜用“面肥”发面	(136)
不宜用豆腐单独烧菜	(128)	煮饺子四不宜	(136)
不宜煎炸咸肉	(128)	不宜用旺火煮挂面	(137)



- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| 不宜用旺火煮元宵 (137) | 不宜直接用煤火炉熏烤食物 (139) |
| 不宜用文火煮牛奶 (138) | |
| 煮牛奶时不宜放糖过早 ... (138) | 不宜在煤气炉上烤食物 ... (140) |
| 做凉菜一次不宜做得过多 (138) | 不宜用铝锅炒菜 (140) |
| | 不宜用铝锅烧姜醋猪肉 ... (141) |
| 不宜用搪瓷制品盛煮食物 (139) | 使用铝制炊具六不宜 (141) |
| | 不宜用微波炉烹制蔬菜 ... (142) |

健美不宜

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| 哪些人不宜参加游泳 (143) | 哪些人不宜注射隆胸 (154) |
| 哪些人不宜骑自行车 (144) | 哪些人不宜做美容外科手术 (154) |
| 哪些人不宜看球赛 (145) | |
| 哪些人不宜跳舞 (146) | 哪些人不宜吸脂减肥 (155) |
| 哪些人不宜参加长跑锻炼 (146) | 不宜盲目做除皱术 (156) |
| | 面部保健不宜过勤 (157) |
| 哪些人不宜参加马拉松赛跑 (147) | 蒸汽美容时间不宜过长 ... (157) |
| | 头发护理七不宜 (157) |
| 哪些人不宜饭后散步 (147) | 女性化妆十不宜 (159) |
| 哪些情况下不宜进行体育锻炼 (148) | 少女健美十不宜 (160) |
| 哪些人夏季不宜洗桑拿 ... (148) | 女性不宜过早化妆 (161) |
| 哪些人不宜化妆 (149) | 女性夏季不宜素颜朝天 ... (162) |
| 哪些人不宜在浴罩里洗澡 (149) | 夏季不宜化浓妆 (162) |
| | 夏日护肤五不宜 (162) |
| 哪些人不宜做整容手术 ... (150) | 不宜久用口红 (163) |
| 哪些人不宜染发 (150) | 面部不宜多用化妆品 (164) |
| 哪些人不宜烫发 (151) | 浴后不宜即刻化妆 (164) |
| 哪些人不宜割双眼皮 (151) | 不宜使用搁置较久的化妆品 (165) |
| 哪些人不宜做文眉术 (152) | 不宜直接用手指挑用化妆品 (165) |
| 哪些人不宜做文唇术 (152) | |
| 哪些人不宜做文眼线术 ... (153) | 不宜忽视化妆品的副作用 |



..... (165)	追求漂亮者不宜多吃肉	(176)
洒用香水六不宜	日常锻炼七不宜	(176)
不宜长期使用一种洗发膏	晨练六不宜	(177)
..... (167)	不宜“夏练三伏”	(178)
不宜用热水袋里的水洗脸	健身锻炼五不宜	(179)
..... (167)	健身运动后六不宜	(180)
洗脸次数不宜过多	练太极拳四不宜	(181)
不宜用汽油洗手	不宜忽视工间操	(182)
不宜用尼龙梳子梳头	不宜饭后立即参加剧烈活动	(182)
不宜烫发次数过多	不宜在雾天跑步锻炼	(183)
不宜随便除痣	不宜憋着大小便晨练	(183)
不宜乱挤粉刺	健身锻炼宜精不宜杂	(184)
不宜留蓄胡须	健身锻炼强度不宜过大	(184)
不宜乱拔胡须	剧烈运动不宜“急刹车”	(185)
不宜乱拔腋毛	高度近视不宜剧烈运动	(185)
不宜随便拔眉毛	心脏病不宜局部锻炼	(186)
减肥不宜操之过急	散步五不宜	(187)
中年女性不宜盲目减肥	酒后不宜运动	(187)
不宜束腰节食减肥	冬泳前后不宜饮酒	(188)
不宜不规律节食减肥	洗澡八不宜	(188)
不宜靠激烈运动减肥	跑步后不宜马上进行热冷水	(189)
不宜采用的四种减肥方法	浴	(189)
..... (173)	打麻将不宜无节制	(190)
刮胡须四不宜		
女人扮靓八不宜		
青少年美容七不宜		

用药的不宜

哪些人不宜饮用药酒	哪些人不宜服用消炎痛	(193)
哪些人不宜服用人参	不宜服用含麻黄药的人	(194)



哪些人不宜服用速效感冒	 (212)
胶囊 (194)	不宜饭前服用维生素 (212)
哪些疾病不宜服维生素 C	 (195)
不宜混用多种感冒药 (195)	不宜把抗生素当做预防用药
不宜用板蓝根预防感冒 (196)	 (213)
使用阿司匹林十不宜 (196)	不宜用营养药代替营养品
不宜滥用紫药水 (197)	 (214)
不宜滥用创可贴 (198)	不宜口服注射针剂 (214)
不宜滥用氟轻松软膏 (198)	不宜同时服用的常用药 (214)
不宜滥用抗菌药 (199)	不宜同时服用的西药 (215)
不宜滥用润喉片 (200)	不宜与抗生素同服的中药
不宜滥用胖大海 (201)	 (216)
不宜滥用眼药水 (201)	不宜同时服用的中西药 (217)
不宜滥用泻药治便秘 (202)	不宜再用的药品 (217)
不宜滥用中成药 (203)	哪些用剩的药不宜留 (218)
不宜滥用避孕药 (204)	不宜随意加大服药剂量 (218)
不宜滥用酸碱液冲洗阴道	不宜过多服用维生素 (219)
..... (205)	用药品种不宜过多 (220)
不宜乱用退热药 (205)	夏季用药四不宜 (221)
不宜滥用维生素 E (206)	药物牙膏三不宜 (222)
不宜滥用抗心律失常药 (207)	使用中药五不宜 (223)
不宜滥用催欲药物 (207)	不宜用奶、茶、果汁送服药物
不宜滥用丙种球蛋白 (208)	 (224)
不宜滥用人参滋补 (209)	不宜服药时随意加糖 (224)
不宜轻易服用性激素 (209)	不宜用滚开水冲服的药物
不宜轻易注射黄体酮 (209)	 (225)
不宜多服抗衰老药 (210)	不宜用沸水煎中药 (225)
不宜按广告吃药 (210)	不宜吃煎糊的中药 (225)
头痛不宜乱用药 (211)	服后不宜饮酒的药物 (226)
不宜将鹿茸当做万能的壮	酒后不宜服的药物 (226)
阳药 (211)	不宜与食物同服的药物 (226)
不宜大量服用四环素类药物	不宜与避孕药同服的药物
	 (227)
	健康人不宜长期服蜂胶 (228)



司机不宜在出车前服药 … (228)	不宜躺着服药 …………… (231)
男青年不宜随意吃牛鞭膏 …………… (229)	不宜直接用药瓶喝药 …… (231)
乳母不宜代替小儿服药 … (229)	家庭用药不宜求新 …… (231)
胶囊不宜打开服用 …… (230)	家庭用药不宜求杂 …… (232)
肠溶片不宜嚼碎服用 …… (230)	家庭用药不宜求洋 …… (232)
中药汤剂不宜过夜服用 … (230)	家庭用药不宜求贵 …… (233)

伤病防治的不宜

看中医前八不宜 …………… (234)	红眼病患者三不宜 …… (245)
八种人不宜接种流感疫苗 …………… (235)	糖尿病患者十不宜 …… (245)
五类病人不宜“打车”去医院 …………… (235)	糖尿病人饮茶四不宜 …… (248)
不宜接受按摩的人 …… (236)	心律失常患者四不宜 …… (249)
不宜作 X 线检查的人 …… (236)	高脂血症患者四不宜 …… (250)
外伤后不宜盲目按摩 …… (237)	脑血管病人六不宜 …… (251)
治疗创伤不宜换药过勤 … (237)	高血压患者三不宜 …… (252)
骨折病人六不宜 …… (238)	冠心病病人十不宜 …… (253)
流鼻血时不宜用纸团堵鼻孔 …………… (239)	肺心病患者三不宜 …… (255)
急性腰扭伤不宜卧床 …… (240)	风湿性心脏病患者三不宜 …………… (256)
慢性腰痛病人不宜睡软床 …………… (240)	肺病患者两不宜 …… (257)
伤痂不宜随意揭 …… (241)	哮喘病人四不宜 …… (258)
打针后不宜用手揉痛处 … (241)	肝炎病人九不宜 …… (258)
鱼刺卡喉不宜喝醋 …… (241)	溃疡病人八不宜 …… (260)
扭挫伤不宜立即热敷 …… (242)	胆石症病人四不宜 …… (260)
跌打伤不宜立即按摩 …… (242)	肾炎病人九不宜 …… (261)
脉管炎患者两不宜 …… (243)	感冒患者六不宜 …… (263)
骨质增生患者五不宜 …… (243)	肥胖症患者四不宜 …… (265)
	尿崩症患者三不宜 …… (267)
	遗精患者三不宜 …… (267)
	痤疮患者四不宜 …… (268)



- 癌症病人三不宜 (269) 患病后不宜吃哪些食物 ... (272)
发热时三不宜 (271)

妇女的不宜

- 哪些妇女不宜留披肩长发 (276)
哪些妇女不宜进行冷水浴 (277)
哪些妇女不宜服避孕药 ... (277)
哪些妇女不宜放避孕环 ... (278)
哪些妇女不宜怀孕 (278)
哪些情况不宜受孕 (279)
哪些母亲不宜用自己的奶哺喂婴儿 (280)
什么样的女性不宜过性生活 (281)
女性夏季保健六不宜 (281)
女性驾车七不宜 (282)
女性月经期五不宜 (283)
女性经期不宜进食哪些食品 (284)
女性“五期”不宜喝茶 (284)
女性“三个时期”不宜吃素 (285)
女性“三个时期”不宜减肥 (285)
女性不宜多饮咖啡 (286)
女性不宜洗冷水澡 (287)
女性不宜常用卫生护垫 ... (287)
女性阴道冲洗不宜提倡 ... (288)
女性不宜用肥皂洗下身 ... (288)
女性不宜多吃烧烤 (289)
女性操作电脑时间不宜长 (289)
女性孕前不宜过多食用的食物 (290)
妇女不宜在排卵期作 X 线检查 (291)
妇女不宜在怀孕早期做 B 超检查 (291)
孕妇不宜偏食 (292)
孕妇不宜过多吃含钙食品 (292)
孕妇不宜多服人参补品 ... (293)
孕妇不宜营养过剩 (293)
孕妇不宜吃火锅 (293)
孕妇不宜吃桂圆 (294)
孕妇不宜多吃山楂和其他酸性食物 (294)
孕妇不宜过量食鱼 (295)
孕妇不宜多吃油条和其他油炸食物 (295)
孕妇不宜过多食用水果和菠菜 (295)
孕妇不宜常吃食物添加剂和热性香料 (296)
孕妇不宜食用久存土豆和薯片 (297)