

睡前
10分钟
保健小丛书



AOJIANDEJINJI

保健 的禁忌

张前德/主编

- 饮食禁忌
- 房事禁忌
- 起居禁忌
- 疾病禁忌
- 睡眠禁忌
- 心理保健禁忌
- 药物禁忌

中医古籍出版社

• 睡前十分钟保健小丛书 •

保健的禁忌

主 编 张前德

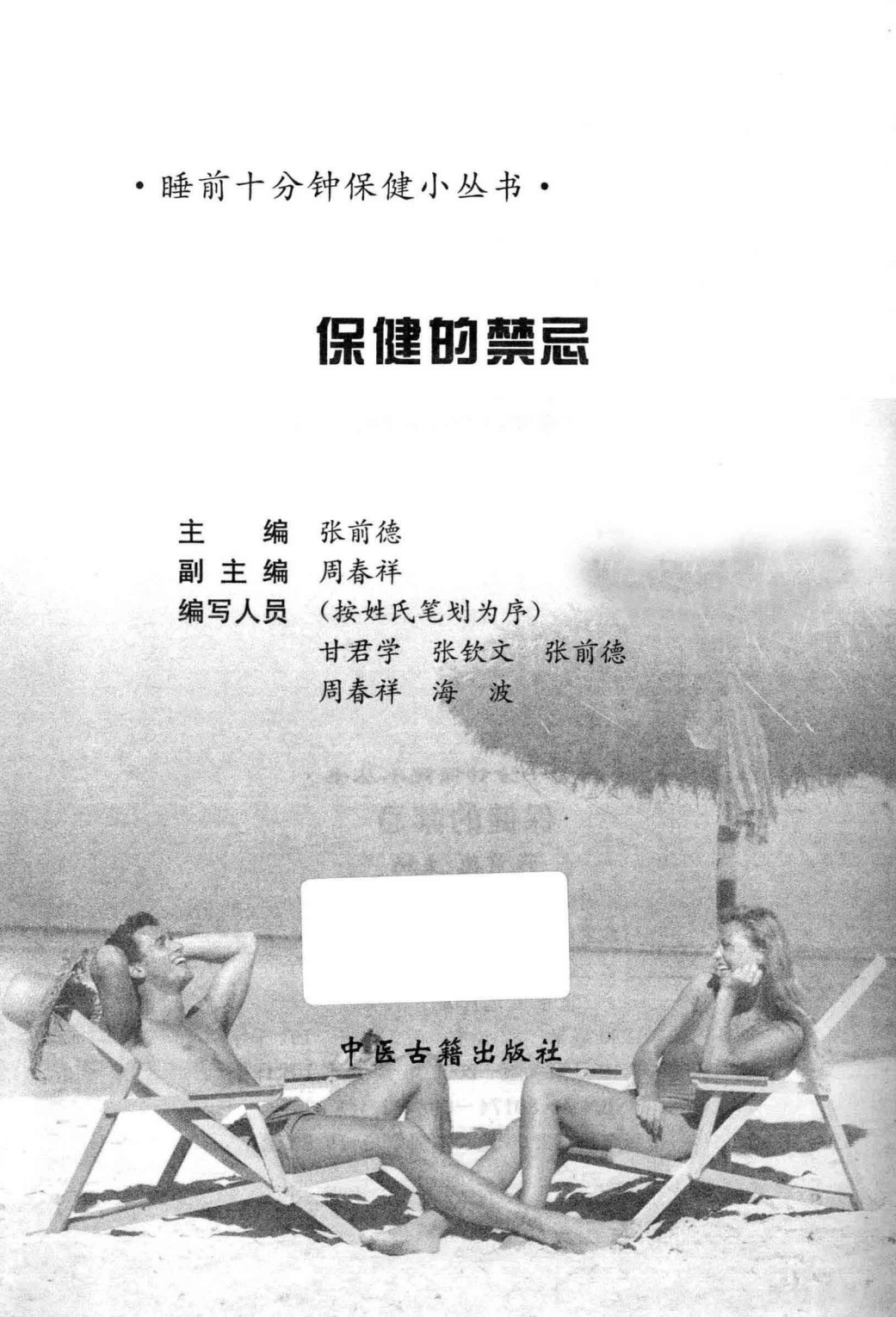
副 主 编 周春祥

编写人员 (按姓氏笔划为序)

甘君学 张钦文 张前德

周春祥 海 波

中医古籍出版社



图书在版编目(CIP)数据

睡前十分钟保健小丛书/刘农虞等编著. —2 版. —北京:中医古籍出版社, 2006. 10

ISBN 7—80174—035—1

I. 睡... II. 刘... III. 保健—方法 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 092335 号

· 睡前十分钟保健小丛书 ·

保健的禁忌

张前德 主编

中医古籍出版社出版发行

(北京东直门内北新仓 18 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京威远印刷厂印刷

880×1230 毫米 32 开本 7.5 印张 191 千字

2006 年 10 月第 2 版 2006 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7—80174—035—1/R·035

全套定价:99.00 元 本册定价:19.80 元

睡前十分钟保健小丛书

编辑委员会

(以姓氏笔划为序)

刘农虞	刘 辉	孙连民
何文彬	吴希进	张前德
府 强	唐传俭	

内 容 提 要

本书为睡前十分钟禁忌知识的指导读物,书中包括饮食禁忌、睡眠禁忌、房事禁忌、起居禁忌、心理保健禁忌、运动健身禁忌、练功禁忌、疾病禁忌、药物禁忌等9篇,详述了睡前十分钟该禁忌什么及怎样禁忌才能对人体健康有益,语言通俗易懂,为人们保健的必备书。



目 录

保健篇	(1)
漫话禁忌	(3)
饮食禁忌篇	(9)
一、古代的饮食禁忌	(11)
二、睡前忌暴饮暴食	(13)
三、晚餐忌肥甘厚腻	(14)
四、睡前不宜多饮茶	(16)
五、睡前莫多喝咖啡	(18)
六、睡前不可嗜酒	(20)
七、晚餐之后禁抽烟	(21)
八、晚间饮牛奶禁忌	(24)
九、睡前忌吃甜食	(26)
十、晚餐不宜过迟	(27)
十一、少儿晚餐忌少吃	(29)
十二、青少年晚餐忌素食	(30)
十三、少儿不可滥服滋补品	(31)
十四、儿童睡前饮食六忌	(33)
十五、孕妇饮食七忌	(35)





十六、老人晚间饮食七忌	(39)
十七、肥胖者晚间饮食禁忌	(41)
十八、部分饮食禁忌一览表	(43)

睡眠禁忌篇

(45)

一、古人睡眠禁忌	(47)
二、婴儿睡眠忌俯卧	(49)
三、小儿忌睡大人中间	(51)
四、孩子睡眠忌含食物	(52)
五、夜间勿搅孩子梦	(54)
六、孕妇睡觉忌仰卧	(55)
七、孕妇忌晚间看电视过久	(56)
八、妇女睡前四忌	(57)
九、老人睡眠八忌	(59)
十、睡眠忌憋尿忍便	(62)
十一、睡觉忌枕头过高	(63)
十二、睡眠时间不宜过少	(65)
十三、夏季睡眠禁忌	(68)
十四、冬季睡眠禁忌	(71)

房事禁忌篇

(75)

一、睡前忌看黄色书刊、影视	(77)
二、手淫不可过度	(78)
三、睡前酗酒忌同房	(80)
四、吸烟损害性功能	(81)
五、新婚之夜忌粗暴	(82)
六、妇女“四期”慎行房事	(83)



七、疲劳过度忌过性生活	(86)
八、房事切忌无节制	(87)
九、性环境不佳忌同房	(88)
十、人流一月内忌房事	(89)
十一、患有疾病忌房事不节	(90)
十二、晚餐过饱忌房事	(92)
十三、情绪异常忌房事	(94)
十四、气候异常忌房事	(95)

起居禁忌篇

一、夜间卧室忌密封	(99)
二、尽量减少室内噪音	(100)
三、房间色调忌过深	(102)
四、居室养花不宜多	(103)
五、谨防“新房综合症”	(105)
六、夏季须防“电风扇病”	(106)
七、空调房间易患病	(107)
八、忌被褥久盖不晒	(109)
九、紧身衣裤不宜穿	(110)
十、小儿着衣禁忌	(113)
十一、男性不可忽视外阴卫生	(115)
十二、乳母睡前忌用肥皂洗乳房	(116)
十三、夜深不可搓麻将	(118)
十四、忌晚间娱乐不健康	(119)
十五、忌早晚使用相同的化妆品	(120)
十六、起居无常损健康	(121)





心理保健禁忌篇 (123)

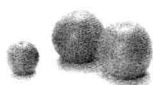
- 一、睡前忌给儿童讲鬼怪故事 (125)
- 二、忌睡前批评打骂儿童 (126)
- 三、忌以搂、抱方式哄幼儿入睡 (127)
- 四、忌让幼儿独自在黑暗的房间中入睡 (128)
- 五、忌小儿作息不定时 (129)
- 六、忌睡前“拔苗助长” (129)
- 七、忌过度“开夜车” (131)
- 八、考试前忌焦虑太甚 (133)
- 九、忌长期忧郁寡欢 (134)
- 十、睡前忌喜乐过度 (135)
- 十一、忌睡前牢骚太多 (136)
- 十二、忌不加选择地用音乐伴眠 (137)
- 十三、忌对睡梦乱作分析 (138)

运动健身禁忌篇 (141)

- 一、运动忌四季不分 (143)
- 二、健身忌脱离实际 (144)
- 三、忌用劳动代替晚锻炼 (147)
- 四、晚锻炼忌“一曝十寒” (148)
- 五、晚锻炼忌时间太长 (149)
- 六、睡前忌冷水浴 (150)
- 七、睡前忌长时间打牌、下棋 (151)
- 八、晚餐过后忌运动 (152)
- 九、睡前忌激烈运动 (153)
- 十、运动后忌进冷食 (154)

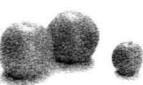


十一、运动后忌大量饮水	(155)
十二、运动后忌用冷水冲凉	(156)
十三、运动后忌不及时更换内衣	(157)
十四、运动后忌不做放松运动	(158)
练功禁忌篇	(159)
一、夜间忌在树林中练气功	(161)
二、夜间忌在密室中练功	(162)
三、夜间练功忌影响睡眠时间	(163)
四、晚餐后忌立即练功	(164)
五、练功者忌“欲纵”、“欲强”	(165)
六、练功忌不分年龄体质选用功法	(167)
七、练功者忌情绪激动	(169)
八、练功忌急于求成	(170)
九、四时练功禁忌	(172)
疾病禁忌篇	(174)
一、感冒病人忌睡前洗头	(176)
二、咳嗽病人睡前慎服止咳药	(177)
三、发热病人睡前忌喝浓茶	(177)
四、肺结核病人忌不节性生活	(178)
五、咳血病人忌卧位不正确	(180)
六、慢性支气管炎病人睡前忌饮酒	(181)
七、肺气肿病人忌睡前用安眠药、镇静剂	(181)
八、肺心病、风心病病人忌房事不节	(182)
九、慢性胃炎病人睡前忌多饮啤酒	(184)
十、消化性溃疡病人忌睡前忘服制酸药	(184)



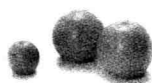


十一、胃下垂病人忌睡前吃得过饱	(185)
十二、胃肠手术后睡前禁忌	(186)
十三、病毒性肝炎病人忌卧位不正确	(187)
十四、病毒性肝炎病人忌过性生活	(188)
十五、病毒性肝炎病人睡前服药禁忌	(189)
十六、乙肝病毒携带者的睡前禁忌	(190)
十七、肝硬化病人忌睡前纵欲	(191)
十八、慢性胆囊炎病人睡前忌多食脂肪	(192)
十九、胆石症病人忌取左侧卧位	(193)
二十、高血压病人睡前三忌	(194)
二十一、高脂血症病人睡前禁忌	(195)
二十二、冠状动脉粥样硬化性心脏病病人睡前禁忌	(196)
二十三、失眠病人睡前禁忌	(198)
二十四、神经衰弱病人忌睡前长期服安眠药	(200)
二十五、记忆力减退病人忌熬夜过度	(201)
二十六、肾炎病人忌房事	(202)
二十七、肾盂肾炎病人睡前二忌	(203)
二十八、阳痿、早泄病人睡前诸忌	(204)
二十九、前列腺肥大病人睡前二忌	(205)
三十、缺无精子症病人睡前五忌	(206)
三十一、糖尿病病人睡前禁忌	(208)
三十二、过早衰老者的睡前禁忌	(210)
三十三、痛经病人睡前二忌	(211)
三十四、滴虫性阴道炎病人睡前禁忌	(212)
三十五、青光眼病人睡前禁忌	(214)





三十六、夜盲症病人睡前禁忌	(215)
三十七、龋齿病人的睡前禁忌	(216)
三十八、脊椎疾患病人忌睡弹簧床	(217)
三十九、颈椎病人忌不合理用枕	(218)
四十、痔疮病人睡前禁忌	(218)
四十一、痤疮患者的睡前禁忌	(220)
药物禁忌篇	(222)
一、忌不注意药物配伍禁忌	(224)
二、忌不顾时间节律乱服药	(228)
三、睡前服药忌不留意药名	(230)
四、忌长期在睡前服安眠药	(231)
五、睡前服泻药忌不加选择	(232)
六、睡前忌乱服避孕药	(233)
七、忌睡前滥进补药	(234)
八、睡前忌滥用维生素	(237)



保健篇





漫话禁忌



提到禁忌，人们常常会联想到风俗禁忌，如正月里小孩忌讳剃头，剃头则伤舅；七月十五忌出远门，出门会遇到鬼，主一年不吉利。湖北一带孕妇室内忌挂人物画像，近代徐珂在《清稗类钞》中说：“湖北妇人妊子，避忌最甚。有所谓换胎者，言所见之物入其腹中，换去其本来之胎也。故妇人妊子，凡房中所有人物画像，藏之弃之，或以针刺之目，云其目破不为患矣。”这些大多带有封建迷信色彩，属于民俗学的研究范围。我们在此书中所谈的则是有关人们健康的生活禁忌，属于医学研究的范围。风俗禁忌是受民俗、习惯、地域影响而形成的，而生活中的保健禁忌则是以医学科学为重要依据的。因科学源于生活，生活中处处有科学。只有依照科学的规律进行生活，人们才会获得幸福美满。本书就是从若干个“禁忌”方面，给人们提供一些有益身体健康的科学知识。

禁忌具有两个基本的特征：一是危险的特征，即凡是被禁忌的事物，都是很危险的；二是处罚的特征，即凡是违禁犯忌者，都是要受到惩罚的。如患有“发背”疾病的人忌食鹅肉，若违反此禁忌而去吞食鹅肉则会导致病情加重或死亡。如开头所言，此类禁忌可被别有用心利用而加害于人。对因患疾病或其他原因而禁食油腻荤腥等物，古人称之为“忌口”，则是有一定科学道理的。古时人们关于身体保健方面的若干禁忌方法，不但对损害





睡前10分钟保健小丛书

分钟保健小丛书

身体的事具有警示作用、回避作用、抵御作用，而且还具备自我保护的功能。

自古以来，我国人民就十分重视身体保健方面的各种禁忌。相传黄帝所作的古代医学巨著《黄帝内经》指出：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”它告诫人们：一忌讳背自然，“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起。……逆春气，则少阳不生，肝气内变；逆夏气，则太阳不长，心气内洞；逆秋气，则太阴不收，肺气焦满；逆冬气，则少阴不藏，肾气独沉。”二忌忧愁恼怒，“怒则气逆，甚则呕血及衄泄。”“惊则心无所倚，神无所归，虑无所定，故气乱矣。”悲哀太甚，则脆络绝，脆络绝则阳气内动，发则心下崩数溲血也。”“慎其大喜欲情于中，如不忌，即其气复散也。”三忌饮食起居无节制，“今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”“若入房过度，汗出浴水则伤肾。”古代著名的思想家、教育家孔子在日常生活中很讲究饮食卫生，他在《论语·乡党》中说：“食饔而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。”指出对发生霉变或已变质的食物，不新鲜的食物、烹调不当的食物等均不去吃它。孔子在《论语·季氏篇》中还说过：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”意思是在一生养生修性中，要警惕三件事：年轻时不要沉迷于酒色，壮年时不要好胜喜斗，老年时不贪得无厌。唐代著名



医学家孙思邈在《备急千金要方》中指出：“安生之本必资于食，不知食宜者，不足以生存也。”他非常重视老年保健，在《千金方·道林养性篇》中特别指出“十二莫”、“十二少”、“十二多”：

十二莫：莫强食、莫强酒、莫强举重、莫忧思、莫大怒、莫悲愁、莫大惧、莫跳踉、莫多言、莫大笑、勿（莫）汲汲于所欲、勿（莫）涓涓怀忿恨，皆损寿命。若能不犯者，则得长生也。

十二少：少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶行。

十二多：多思则神怡，多念则志散，多欲则志昏，多事（琐事）则形劳，多语则气乏，多笑则藏伤，多愁则心摄，多乐则决心溢，多喜则忘错昏乱，多怒则百脉不定，多好则专迷不理，多乐则憔悴无欢。此十二我不除，则荣卫失度，血气妄行，丧生之本也。

以上三方面的内容涉及情绪的较多，其中有些是重复语句，但不管怎么说，这些论述对于我们今天的工作、学习和养生仍有莫大的帮助。

中国有句俗话，叫做“民以食为天”，反映了我国人民重视饮食的习尚。吃什么、怎么吃，均颇有讲究。如把各种食物的属性分为凉性和热性二类，热性的食之有火，凉性的食之有害。一般来说，物性相反的食物不可同食，寒、热太过的食物则要禁食。从营养的角度，古人又分出大补类食物和大损类食物，补品有益，损则不宜。但“补”又忌过分，“损”在一定情况下也可适当食用，即使是有毒的食品，在患有特殊的疾病时亦可用来治疗疾病。这些已成为某种食物禁忌的信仰依据，而此方面的食物

