

图书在版编目(CIP)数据

科学养生三百忌 / 茹小华, 王建华编著. —上海: 学林出版社, 2004. 1

(科学养生与健康系列/施杞主编)

ISBN 7-80668-631-2

I. 科... II. ①茹... ②王... III. 养生(中医)—禁忌 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 096980 号

科学养生与健康系列

科学养生三百忌



作 者——茹小华 王建华 编著

责任编辑——乐惟清

特约编辑——徐智明

封面设计——赵 俊

责任监制——应黎声

上海世纪出版集团

出 版——学林出版社(上海钦州南路 81 号)

电话:64515005 传真:64515005

发 行——新华书店上海发行所

学林图书发行部(文庙路 120 号)

电话:63768461 传真:63768540

印 刷——

开 本——787 × 1092 1/32

印 张——10.5

字 数——21.6 万

版 次——2004 年 1 月第 1 版

2004 年 1 月第 1 次印刷

印 数——8000 册

书 号——ISBN 7-80668-631-2/R · 12

定 价——19.00 元

科学养生三百忌

茹小华 王建华 编著

学林出版社

总 序

施 杞

(上海中医药学会会长)

我们的社会已经发展到了丰富多彩的信息时代,各种机遇和挑战每天吸引着我们,日益增长的社会财富为我们提供了各种物质和精神的财富,正因为如此,我们备感时光易逝,人生如白驹过隙,生活水平与追求长寿的愿望同样与日俱增。时间宝贵,生命可贵!能不能把生命的时间达到极致呢?大家都在思考着这个问题。

据科学分析,人的寿命应该是 150 岁,只不过由于各种主客观因素在不知不觉中磨损了人们的健康,致使绝大多数人连 100 岁也活不到。但是科学的知识却告诉我们,只要生活方式合理,人们应该能活到 100 岁,也就是说,通向健康和长寿是有一条科学的途径的。宣传健康知识是提高整个国民素质的一个重要组成部分。

国家重视个人健康问题具有重要的意义,个人健康是家庭安宁的基础,而个人健康和家庭安宁是社会发展不可缺少的条件。我们应该认真做好这件事。

从养生的角度而言,合理饮食、劳逸结合、适量运动和心理调摄是健康的四大基石,如果做得好,会得到理想的效果,人人应该身体力行的。其实,人们还应该懂得一些医疗知识,

因为人的一生免不了要生些病,如果懂得一些医疗知识,一方面能较好地配合医生共同对付疾病。另一方面,如果在某种特殊条件,一时找不到医生也能解决一些问题。或者虽有请医生治病的条件,但自己有一定把握治愈某些疾病,就能沉着对付。生活经验告诉我们,现代人的知识结构中包括一些医疗知识,不仅有利于防病治病,而且也体现了现代人应当具备的一种素养。

“科学养生与健康”系列正是适应社会的这一需要编写的,主要包括《家庭自疗小百科》、《养生知识小百科》、《科学养生三百忌》、《饮食美容与保健》、《科学锻炼与保健》、《抗衰与进补》等书,从养生、自疗和运动几方面阐述有利健康的知识和实践方法。这套丛书简明易懂,适应社会上多种层次人群的需要。养生的书寓养生理论于养生实践之中,使读者从生活的各个方面感受到合理的生活方式;自疗的书从常见病、多发病着手,自疗方法简易而多样,使患者轻松而方便地解决病痛;运动的书尽可能为各层次人群设计科学合理的运动项目,既应地制宜,又考虑到力所能及。总之,这套“科学养生与保健”系列以精炼为胜,以方便见长,充分发挥易知易行的特点。

希望大家从中获得益处,达到健康长寿的目的。



CONTENTS

总序

一、饮食养生之忌	1
粗粮何必细吃	1
大米、面粉是不是越白越好	2
净水不等于健康	4
多喝浓茶无益处	5
不必顾虑“茶叶污染”	6
喝什么茶宜因人因时	8
不要以为凉水泡茶不好	9
多喝啤酒未必有益	10
少给婴儿喂豆奶	11
不要不按比例冲奶粉喂婴儿	11
让孩子离饮料远一些	12
鱼并非吃得越多越好	13
慎食鱼头和鱼子	14
喜吃鱼干片要多思量	15
多吃“鱼生”有危险	15
生吃鱼胆蛇胆不可取	17

不要贪食野生动物	18
甲鱼补身并非人人皆宜	18
油炸食品忌多吃	19
熏制食品少吃为宜	19
高蛋白不都是高营养	20
警惕“蛋白质中毒”	21
不要嗜食火锅饱口福	22
生吃鸡蛋危害无穷	23
食“四高”鸡蛋要因人而宜	24
空腹不宜喝牛奶	25
莫将含乳饮料当奶喝	25
吃巧克力会引起肥胖吗	26
孩子不能经常不吃早餐	27
早上再忙早餐也不能凑合	28
怎能中餐不足晚餐补	30
“吃得饱”不利长寿	31
少吃或不吃脂肪也不对	33
慎选食油	34
当心患“美味综合征”	36
酒宴上须营养平衡	37
不宜光喝酒不吃饭	38
多补充维生素有害无益	39
切忌摄入纤维素过少	40
勿要长期吃素	42
“不咸不下饭”有损健康	43
不要只吃莴笋不吃叶	45

吃蔬菜不能光看是否对胃口	46
须警惕蔬菜残留农药	47
不要忽视蔬菜的抗癌防病作用	48
野菜不等于绿色食品	49
以为红薯没有营养是不对的	50
膳食搭配亦有禁忌	51
水果不要带皮吃	54
水果忌在饭后吃	55
夏天吃水果也有忌	56
西瓜并非人人宜	56
反季节水果应少吃	57
畸形番茄不宜食	58
切忌一次性食柿子或枣子过多	59
不要以为芦荟都可以食用	60
不要把蜂蜜只当药来用	60
蜂蜜兑茶变黑能不能食用	61
孩子偏食应纠正	62
孕妇多吃酸也有害	63
婴儿早食固体食物长得快吗	65
维生素 C 过量也危险	65
二、自我保健之忌	68
大量出汗后须防脱水	68
喝水太随便不行	70
夏天莫让孩子多吃冷饮	71
怕夜尿多而不喝水危害大	72
“蜜月”夫妻要注意饮食调养	72

常吃剩饭剩菜有后患	74
食品袋忌反复使用	75
陶瓷餐具安全无害吗	76
嚼口香糖时间不宜过长	77
喝酒催眠不可取	78
饮酒御寒不科学	78
抽烟有害饮酒无妨吗	80
药物牙膏不宜常用	81
勿忘假牙也需补“营养”	82
牙刷不能凑合用	83
刷牙不可马虎	84
卫生纸并非全卫生	85
家庭卫生莫忽视死角	86
婴儿用品并非越卫生越科学	87
婴儿流汗慎用爽身粉	88
培养婴儿乐感防弄巧成拙	88
防早衰须忌不良生活方式	89
老人看电视切忌不戴老花镜	90
老人怕冷也怕热	91
久坐沙发不可取	92
不要迷信“有钱难买老来瘦”	93
白发转黑发不是“返老还童”	94
不要把将军肚看作是福相	95
夏天少用冷水冲脚	96
老年人应忌天天洗澡	97
居室不可常用杀虫剂	98

不要常用“空气清新剂”	99
不追求深睡眠不行	100
不要依赖安眠药入睡	101
忽视午睡不可取	101
午睡方式六不要	102
老人应忌背受寒	104
噎食并非是小事	104
老年人不要避“性趣”	106
别以为男子不必天天洗下身	107
白领女性不可忽视“隐性更年期”	108
妇女绝经后勿忘及时取节育环	109
女子绝经后不要抑制性欲	110
女性不必羞谈性	111
卫生护垫长期使用不可取	112
节欲并不能减轻前列腺炎	112
男子也要重视更年期症状	113
慎用洗衣粉洗内衣裤	114
戴口罩未必能防寒	115
室外晒太阳太多弊病多	116
不宜在路灯下打牌下棋	117
无铅汽油并非无害	117
主妇应忌厨房油烟	118
低焦油香烟未必安全	119
口唇干裂忌舌舔	120
三、生活起居之忌	122
不要天气一凉就添衣加裤	122

衣服干洗后莫就穿	123
免烫衬衫不要买来就穿	123
孩子穿得暖并非不易得感冒	124
大热天少穿衣服反而不凉快	125
老人更需讲究穿着	126
老人宜慎选手杖	127
不要以为老人应穿平底鞋	128
梳头忌不讲究方法	129
新房忌在装修完后就住人	130
忌不重视室内湿度	131
冬天忌以门窗紧闭来保暖	132
老人室内家具忌随意	134
室内盆花并非多多益善	135
别以为居室色彩与健康无关	136
新房装修色调要因老少之宜	138
居室灯光明亮亦有害	140
不要轻视药枕的保健作用	140
高枕并非可无忧	141
常做恶梦别不当回事	142
老人少用电热毯	143
冰箱不是“保鲜”箱	144
不宜用微波炉烹调蔬菜	145
家庭电磁辐射危害须重视	146
四、时尚生活之忌	148
姑娘慎将手机胸前挂	148
姑娘以瘦为美不可取	149

不要轻信丰乳健美无隐患	150
选乳罩不可只顾曲线美	151
化妆品并非越高级越好	151
买化妆品忌“捡到篮里就是菜”	153
忌过迟防治鱼尾纹和黑眼圈	154
“细腰”须忌紧束	155
高跟鞋忌常穿	156
戒指“箍指”有隐患	157
美甲忌忽视健康	157
不宜长戴变色镜	158
患近视后忌不戴眼镜	159
戴隐形眼镜有禁忌	160
不要相信水晶眼镜能养目	161
“OK”镜治近视并非一劳永逸	161
染发须防危害	162
常喷发胶有隐患	164
用手机宜防护	164
电话机污染莫忽视	165
孩子不可多吃洋快餐	166
重视孩子的“假日胃病”	167
吃花美容要谨慎	168
不要忽视音乐疗病功能	169
“烛光温馨”须防危害	171
过生日吹蜡烛不卫生	171
老年人跳舞宜量力而行	172
老年人不能玩玩具吗	173

老年人忌多看电视	174
迷恋电子游戏是大忌	175
家长不能放纵孩子玩网络游戏	177
通宵麻将应忌“累”	179
放长假须忌“玩个痛快”	180
常逛商场度闲暇有隐患	181
享受“足浴”不必高消费	182
不要迷信足部按摩能包治百病	183
“洗牙”别选错地方	184
“洗血”并非降血脂的好选择	185
“洗眼”忌隐患	186
养宠物防惹病上身	187
五、运动锻炼之忌	189
早锻炼不宜求“早”	189
晨炼不宜常空腹	190
不宜在马路上跑步	191
“饭后百步走”也需讲科学	193
踩卵石有忌	194
骑自行车也有所避忌	195
锻炼忌偶尔运动	196
家务劳动能代替锻炼吗	197
中年人锻炼忌慢慢来	198
忌以“忙”作借口不锻炼	200
体育锻炼不是运动量越大越好	201
锻炼忌盲目	202
体育锻炼忌呼吸方法不对头	203

健身一定要跑跑跳跳吗	204
老人不宜爬梯和登山	205
心脏病锻炼切记选时间	206
骨刺患者忌不运动	207
以车代步不可取	208
糖尿病人旅游有禁忌	209
孕妇体育运动四不宜	210
六、心理健康之忌	212
心里有气忌发泄	212
男人有泪也应“弹”	213
不能总与别人攀比生活	215
“空巢”老人忌忧闷	216
老人切忌消极“打发日子”	218
老人不应常独处	219
“没病找病”也是病	220
身患疾病忌忧愁	221
体弱而多病尤需自呵护	222
儿童房不宜多用冷色调	224
经常夜深苦思隐患多	225
抽烟并不能缓解心理压力	226
七、防病治病之忌	227
“久病成良医”不可取	227
指标正常并非就健康	228
切忌“慢性疲劳”	230
甲亢病人不宜多吃海带	230
不要一感冒就用抗生素	232

抗生素并非越贵越有效	233
洋药必须慎用	234
正常服药就不会导致营养不良吗	235
补钙切忌跟着广告走	236
治骨质疏松症不能只靠补钙	236
补钙要及时	238
骨头汤并非是骨折病人的“补钙”良汤	239
糖尿病人不要忌用胰岛素	240
糖尿病人忌以降糖保健品代药	241
糖尿病人忌过度缩减饮食	242
糖尿病人不可“放心”食用无糖食品	243
糖尿病人不必忌讳吃水果	244
高血压患者不可仅仅关注血压	245
高血压不能单靠吃药降压	246
高血压不能血压正常就停药	247
高血压病人宜早晨醒来即服药	248
年轻人也要警惕脑血管病	249
冠心病病人不要忽视夜间保健	250
肾炎病人应忌盐吗	251
胃病患者“少吃多餐”弊多利少	251
预防肾结石不必忌“含钙”或“高钙”食品	252
胆石症患者不必忌荤	253
脂肪肝并非都因饮食过丰	254
预防癌症须忌“不良生活方式”	254
身体健康并非一定不会患癌症	256
不要把灵芝视作抗癌良药	257

骨刺增生不能仅靠服用药物	258
血脂不高就不需要服降脂药吗	259
“溶栓药”并不是偏瘫病人的救星	259
忌用助阳药“壮阳”	261
忌将止痛药当家常便饭	262
药物忌用饮料服	262
服药时忌不喝水	264
止咳糖浆切勿冲淡后再服	265
服用西药也有忌口	265
“正月里不吃药”须防隐患	266
孩子体弱忌补人参	267
高考忌吃“聪明药”	269
孩子好动不等于多动症	270
小儿多吃鱼肝油未必好	271
要避免孩子远视眼的误诊	272
对孩子的性教育不宜迟延	273
年轻人也要防眼睛“老花”	275
含片切莫当糖吃	275
脸上生红疹 慎用皮炎平	276
贫血不是血太少 须查病因速治疗	277
贫血补铁不能不讲方法	278
老年人便秘要综合治疗	280
便秘切莫常服泻药	282
老人健忘须防其他疾病	283
老人固执未必不是病	284
不要忽视脑中风的预兆	285

腹泻期间莫禁食	286
肥胖也是病	287
减肥不要只靠减肥药	288
节食减肥隐患多	289
抽脂减肥亦有危险	292
男女减肥方式切忌一致	293
别以为孩子胖点好	294
孩子肥胖应早纠正	295
不可用药物来刺激孩子长高	297
中药并非都没有副作用	298
慎买地摊上中药材	300
滋补保健品并非有益无害	301
老年人不能不加选择吃补品	301
冬令进补未必人人皆宜	302
冬令进补不要忽视食补	304
人参不是人人可服用的	306
胎盘补身不可盲目	307
羊胎素不是抗衰老的灵丹妙药	308
女性并非都可服阿胶	309
产后阴道松弛不可不重视	309
蛋白针不能当成营养品	310
莫将含锌保健品当营养品	312
服抗衰老药物也应有度	313
药酒忌乱喝	314
红葡萄酒并不能预防心脏病	315
中风病人不一定都要“全方位保护”	316
后记	318



一、饮食养生之忌

粗粮何必细吃

在提倡“合理营养,饮食平衡”的潮流中,粗粮又重新走上人们的餐桌。但如今餐馆或家庭中的“粗粮”和昔日之粗粮不可同日而语,人们吃的是精工细作后的“粗粮”。从营养学的角度说,这种吃法失去了吃粗粮的初衷。

粗粮细做会失去膳食纤维、矿物质、维生素等。如玉米,其淀粉含量 60% 以上,还含有蛋白质、脂肪、矿物质及维生素,且所含脂肪酸为多不饱和脂肪酸。脱皮磨粉和直接吃“玉米棒子”所获得的营养是完全不同的。脱皮磨粉后剩下的是淀粉和少量蛋白质,矿物质和维生素已去除殆尽,营养价值大大降低了。又如糙米,其胚芽含丰富的 B 族维生素及矿物质,有助排毒、降低胆固醇等。但在淘米时维生素 B₁ 损失 30 ~ 60%,维生素 B₂ 和尼克酸各损失 20 ~ 25%,矿物质损失 70%,淘洗次数越多,浸泡时间越长,损失越大。

粗粮除了含有精米、面粉所缺乏的一些营养素、矿物质,或某些营养素、矿物质的含量远较精米或面粉高之外,对预防