

<<健康生活宜忌全书>>

图书基本信息

书名：<<健康生活宜忌全书>>

13位ISBN编号：9787802134188

10位ISBN编号：7802134188

出版时间：2007-9

出版时间：海潮

作者：张志宏 编

页数：448

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;健康生活宜忌全书&gt;&gt;

## 前言

生物学家研究认为，人类潜在的寿命可达120岁。然而，即便是发达国家，人均寿命也只有七八十岁。那么，近50年的寿命是怎样与人们擦肩而过的呢？国内外的研究表明，在人类死亡的原因中，近50%是不健康的生活方式。而世界卫生组织早就指出，危害人类生命的主要疾病，其中约60%的病因与不健康的生活方式有关。根据200多项研究和100多位专家的结论，不良生活方式和行为习惯已占死亡因素的48.9%。我国一项部分城乡的调查报告显示，在一岁以上人的死亡原因中，生物因素占27.8%，保健服务制度占9.3%，环境因素占18.1%，而生活方式占44.7%。由此可见，不良的生活方式和行为习惯，已经成为人们生活中看不见的杀手。在日常生活中，有好的习惯和生活方式，也有坏的习惯和生活方式。所谓生活方式，指的是人们在日常生活中所遵循的行为规范，是习惯化了的生活活动形式。这种行为规范如果有利于促进健康和提高生命质量，就是健康的生活方式，反之就是不良的生活方式，由不良的生活方式所造成的疾病，统称为生活方式病。生活方式疾病主要是由不良饮食习惯、情绪紧张、吸烟酗酒以及其他许多不健康的生活方式所造成的。它不是由细菌、病毒等致病微生物感染引起的传染性疾病，所以无法用疫苗来预防，但可以通过改变不良的生活习惯，建立科学、健康、卫生的生活方式来加以防范。不良饮食习惯是生活方式疾病的基础，如心血管疾病，就是与人们偏爱高脂肪、高胆固醇、高热量的食物有关；情绪紧张是生活方式疾病的根源，一切对人们不利的因素中，最能使人短命的就是恶劣的心情；吸烟酗酒是生活方式疾病的帮凶，是当今影响人们健康的一大公害。事实上，很多疾病都是由个人的不良生活和工作习惯造成的。因此，要掌控自己的健康，首先要做的，就是要纠正自己不良的生活方式和习惯。世界卫生组织多次提出，“健康的钥匙在自己手中”。自己是自己最好的医生，每个人都可以掌控自己的健康。本书在参考国内外大量最新资讯的基础上，从生活中容易被忽视的健康细节入手，将其中易于疏忽的种种宜忌进行细致的梳理，向读者科学地讲述了与生活密切相关，却又极易被忽视的健康细节要领，重新规范了现代人科学的生活方式和最新的健康观念，给所有关心健康的朋友们以最科学、最细致的指导，无疑有助于增强他们的自我保健意识。良好的生活方式和习惯是健康的“银行”，每个人手中都有这张银行存折，在这张存折上，谁有良好的生活方式和习惯的记录，谁就拥有健康长寿的丰厚利息！我的健康我做主！从今天开始，不妨改变一下昔日那些有损健康的行为习惯，注重健康的每一个细节，你就会得到一生的幸福和快乐！拥有健康的身体，远离疾病的侵扰，是每个人都梦寐以求的。翻开这本书吧，愿健康能每天与您相伴！

## <<健康生活宜忌全书>>

### 内容概要

健康高于财富！

身边许多看起来很不起眼的生活细节，不注意就会成为健康的隐患。

生活中很多固有的观念，有可能正在吞噬着您和家人的健康。

一些自以为是的生活方式和习惯，同样会对健康产生不良的影响。

世界卫生组织多次提出，“健康的钥匙在自己手中”。

自己是自己最好的医生，每个人都可以掌控自己的健康。

本书在参考国内外大量最新资讯的基础上，从生活中容易被忽视的健康细节入手，向读者科学地讲述了与生活密切相关，却又极易被忽视的健康细节要领，重新规范了现代人科学的生活方式和最新的健康观念，给所有关心健康的人们以科学细致的指导。

本书是您全家健康的百宝箱，全新的细节资讯，为您送上健康的行动指南，让您轻松地登上健康快车！

## 书籍目录

第一章 饮食营养宜忌 吃之宜科学进食宜“五色”齐全饮食宜平衡食物中的十种相宜搭配适宜每天吃的五种食物春季宜多吃黄豆芽香椿宜谷雨前吃夏季宜吃哈密瓜夏季宜食冬瓜春夏间宜吃茭白夏季宜多吃西瓜宜多食春韭菜秋季宜食百合冬季宜吃梨水果宜去皮吃葡萄宜连皮吃去留枣皮应分时候芹菜宜留叶菠萝吃前宜泡盐水核桃瓢皮宜食羊肉宜冬食甘薯宜熟食红薯宜熟食胡萝卜宜熟食鲜藕宜熟食番茄宜熟食竹笋宜熟食花生宜熟食四棱豆宜熟食扁豆宜熟食四季豆宜炒熟食黄豆宜熟食银杏宜熟食鸡蛋宜熟食虾类宜熟食鱼肉宜熟食宜熟食毛蚶螃蟹宜熟食铁缺乏者宜吃黑木耳钙铁缺乏者宜食芝麻酱营养缺乏者宜吃大枣碘缺乏者宜吃柿子维生素C缺乏者宜吃猕猴桃维生素K缺乏者宜吃菜花钙缺乏者宜吃奶酪钙缺乏者宜常食仙人掌钙缺乏者宜食用苋菜硒缺乏者宜饮用口蘑汤锌缺乏者宜常吃莼菜锌缺乏者宜吃佛手瓜铜缺乏者宜吃秋冬鲈鱼矿物质缺乏者宜吃裙带菜 吃之忌患病后忌吃哪些食物饮食中的搭配相克的食物不宜多吃的食物保持营养平衡七忌不宜吃辣椒的人不宜吃蘑菇的人不宜吃银耳的人不宜吃香蕉的人不宜吃西瓜的人不宜吃鸡蛋的人不宜吃花生的人不宜吃鱼的人不宜吃甲鱼的人不宜吃螃蟹的人不宜吃涮羊肉的人不宜吃腊肉的人不宜吃粽子的人不宜吃豆制品的人不宜吃蜂王浆的人不宜吃月饼的人不宜吃冷食的人不宜多吃糖的人不宜吃碘盐的人不宜多吃巧克力的人苦杏仁忌吃死幼甲鱼不宜吃贝类产品忌生食酱油不宜生吃忌生食蛇胆忌常食脱水蔬菜发黄大米不宜食霉变麦子不宜食霉变黄花菜不宜食酒精味南瓜不宜吃青色番茄不宜吃土豆发芽不宜吃新摘木耳不宜食野生仙人掌不宜食霉变甘蔗不宜食桃仁有毒不宜食用烂枣不宜食用长芽花生不宜吃西瓜不宜久冻空腹不宜吃香蕉反季节的水果不宜吃烧焦肉类不宜吃不宜俯卧睡觉不宜坐着睡觉不宜伏案睡觉冬天不宜盖厚被盛夏睡眠四不宜哪些人不宜睡软床醒后不宜马上起床忌起床后立即叠被子第三章 居室环境宜忌 居家之宜买房宜重视布局埋线铺管宜留图纸装修中宜少用大芯板壁画装饰宜主次分明平面布局中宜“动静”分区住房宜重视设备装修居室宜重视选料宜使用全竹家具临街住宜在窗台上养点植物夏季装修宜勤通风壁纸、涂料宜自然阴干装修宜考虑暖气片宠物毛发宜用茶叶未扫阳台宜铺木地板落发宜及时扫除淋浴房宜用钢化玻璃宜买样品家具装饰房间宜少用油画马桶刷宜半年一换家具长虫宜涂点花椒末宜选不锈钢的地漏出汗多宜用竹炭床垫日照时间宜足够室内空气宜清洁室内湿度宜恰当装修设计宜注意安全宜选择安全家具家具宜科学摆放家居宜装点色彩居室颜色宜协调适宜老人居室的色彩搭配适宜装点儿童居室的色彩宜防止微生物污染家居宜防螨宜和宠物保持距离室内除尘宜采用湿式清扫家具宜消毒冬季居室宜常通风卫浴设备宜杀菌宜预防空调综合症宜避免空气微生物致病家居宜种的花草居室宜养水养植物花木宜摆放的地方 居家之忌装修后的房子忌立即入住地毯的清洗和吸尘不宜大意居室空间不宜太小阳台不宜封闭不宜清晨开窗换气现代住宅不宜低于2小时日照家庭地板不宜用立体几何图形不宜选作住宅的房屋装修不宜由装修队一包到底不宜过多听从装修公司的意见不宜过分迷信环保建材家庭装修不宜使用超重材料家庭装修不宜擅自改变房屋用途装修季节性问题的不宜急于修补家庭装修不宜随意改造结构梅雨天装修的不宜装修不宜生搬硬套不宜追求完美无缺的木地板不宜追求名贵木地板不宜片面追求地面平整装修不宜过多使用天然石材不宜使用马赛克砖铺地墙砖地砖不宜混用厨房不宜夹缝过多卧室不宜铺大理石地面家用瓷砖不宜太亮不宜把阳台当厨房家里睡床摆放的不宜顶棚上不宜贴壁纸贴釉面砖不宜舍弃配件砖居室不宜装有色玻璃吊顶不宜过于复杂化装修不宜过少安装电源插座客厅玄关不宜太复杂不宜食醋熏蒸除异味居室内装饰的不宜居室内色彩搭配的不宜不宜忽视居室光污染居室、客厅不宜安装黑光灯不宜过多安装射灯居室装饰不宜固定不变家庭音 向设备不宜影院化装修完不宜立即付款卧床不宜对着门口摆放客厅家具不宜过多厨房布置不宜零乱卧室不宜密不透风卫生间的的天不宜挂窗帘不宜生活在过度安静的环境里阳台不宜负荷过重居室不宜经常使用空气清新剂不宜用臭氧发生器作空气净化装置居室不宜经常使用杀虫剂居室养花草不宜过多居室花卉不宜随便摆放花盆不宜放蛋壳残茶室内不宜摆的植物居室不宜养鸟养金鱼忌用刚换的自来水不宜让金鱼饱撑第四章 家电使用宜忌 家电使用之宜家用电器直接地线热水器宜防生水垢电冰箱宜有专用插座使用冰箱宜注意的事项宜防止冰箱内生霉菌家用冰箱节电宜得法冰箱外壳清洗宜得法电冰箱宜放置的环境电冰箱宜及时除霜电视机内灰尘宜清除宜防手机电磁辐射危害使用电饭锅宜注意的事项宜重视电脑主机的电磁辐射家用电脑使用宜注意的事项清洁电脑宜注意的事项电熨斗使用宜注意的事项电话机宜经常擦洗消毒高压锅宜定期检查和维修微波炉使用时宜注意的事项电度表负荷宜适当家用电器不用时宜关掉宜重视电脑屏幕

## &lt;&lt;健康生活宜忌全书&gt;&gt;

的危害宜重视冰箱卫生使用电热梳宜先擦干头发电视机亮度宜偏低擦拭电视荧光屏宜用细软物笔记本电脑宜少用光驱笔记本电脑宜慎装软件笔记本电脑宜保存驱动程序笔记本电脑应注意使用环境笔记本电脑应注意散热 家电使用之忌使用电视机三忌不宜常用电脑看VCD笔记本电脑使用五不宜笔记本电脑禁拆电视机开关忌用电源插头更替电冰箱温控器冬季忌过低冬季不宜停用电冰箱不宜将电冰箱放于卧室电风扇与电冰箱不宜离太近电线忌用白胶布包扎使用洗衣机的不宜电风扇使用三不宜不宜将多种家电放在一个房间新买电冰箱不宜立即使用电冰箱不宜装稳压器电冰箱不宜经常停用不宜用橡皮垫垫冰箱冰箱内不宜存放的食物电冰箱不宜存放药材电冰箱和电视机不宜靠得太近电冰箱与电风扇不宜靠得太近冰箱存放物品宜忌冰箱调温旋钮不宜随意拨动冰箱内不宜结霜太厚收看电视不宜关灯彩电不宜接地线不宜用泡沫塑料垫电视电视机失火不宜用水浇不宜仅用遥控器关电视电视机不宜配置稳压器彩电不宜经常调换位置电视机不宜频繁开关电视机旁不宜摆放花卉盆景彩电与录放机不宜摆放太近电风扇不宜慢档启动使用电风扇的不宜使用空调的不宜红外线取暖器不宜放在显眼的地方微波炉内不宜使用金属盛器微波炉不宜使用封闭容器电饭煲不宜煮酸碱食物电饭煲不宜用金属物清洗不宜用水冲洗电饭煲电炒锅不宜用金属把铲子电烤箱不宜经常打开侧盖操作电脑不宜过度疲劳不宜用无水酒精清洁显示器不宜使用手机的人断丝灯泡不宜搭起再用电热毯不宜折叠使用使用电热毯的床不宜过软

第五章 服饰穿戴宜忌 穿戴之宜穿戴宜讲究的艺术男西装穿着宜得法女西装穿着宜得法西装衬衣宜巧搭配西装领带宜搭配得当服装颜色宜搭配得当宜穿丝绸衣服宜根据脸型择衣冬天穿袜宜有讲究戒指戴法与意义应相宜矮小女性择衣五宜丰满女性择衣四宜适宜平胸人的装扮法适宜巨胸人的装扮法适宜肥臀人的装扮法适宜大腹人的装扮法适宜脸盘大的女性服饰法适宜宽肩的女性装饰法适宜小腹的装扮法适宜胖腿的女性装扮法适宜显高的穿衣法长裙衣饰相宜搭配牛仔裤与上装的相宜搭配T恤衫宜合体型女性衬衣宜巧装饰牛仔裤宜合体型领带与身材的相宜搭配围巾选择的宜注意的事项腰带选择宜注意的事项宜选择合适的纱巾妇女皮包选用宜得法首饰宜尽量少戴 穿戴之忌穿羽绒服的不宜不宜穿刚买未洗的衬衣深秋时不宜穿裙子忌穿尖头皮鞋不宜常穿高筒靴不宜穿高跟鞋不宜长期穿健美腹带裤运动鞋不宜常穿穿兔毛衫不宜套外衣哪些人不宜穿羽绒服穿短裤的不宜不宜穿过瘦的衣服不宜常穿化纤织物不宜穿短裤或短裙的人不宜贴身穿绒衣干洗后的衣服不宜马上穿尼龙衣裤不宜贴身穿穿西装的不宜系领带不宜过紧服装衣领不宜过高腈纶衫不宜与羊毛衫同穿穿毛皮衣服的不宜穿羊毛衫的不宜接触樟脑丸的衣物不宜即穿女性夏季着装的不宜胖人穿衣的不宜不宜将工作服穿回家泳衣不宜湿穿橡胶雨衣不宜反穿不宜收藏皮衣的情况不宜用洗衣机洗涤的衣物内衣内裤不宜翻晒牛仔裤不宜久穿夜间不宜在露天晾衣裳腰带不宜勒得过紧不宜穿健美裤的人冬天忌不戴帽子夏季不宜久穿长筒丝袜干裂脚者不宜穿棉袜子不宜穿袜口过紧的长筒弹力袜不宜常穿拖鞋拖鞋不宜混穿穿鞋与衣服忌不配套不宜自行更改鞋跟高度不宜佩戴隐形眼镜的人不宜佩戴劣质太阳镜夏季不宜戴过深或过浅的太阳镜不宜戴变色眼镜的人变色镜不宜常戴不宜戴水晶眼镜圆脸形的人佩饰不宜方脸形的人佩饰的不宜三角脸形的人佩饰的不宜手指粗短者不宜戴宽戒指不宜佩戴首饰与身份不符夏天不宜佩戴金属首饰忌耳饰的佩戴不协调佩戴首饰不宜异质异色

第六章 美容瘦身宜忌 美容瘦身之宜男女化妆品宜分开用日霜和晚霜宜分开用母女化妆品宜分开用增白化妆品宜少用化妆工具宜常换宜适量使用化妆品过敏性疾病患者宜不化妆宜多备几种粉底焗油宜重视皮肤过敏涂唇膏宜适量香水使用宜得法有皱纹的女性宜少搽香粉宜重视指甲油中毒宜适当进行面部保健宜适当使用面膜头发宜少染喷发胶宜少用宜重视美容的隐形杀手宜根据皮肤性质来洗脸买防晒霜前宜测试皮肤性质宜计算防晒霜的SPF值宜了解不同防晒霜的适用人群宜用凉开水洗脸宜用醋水洗脸宜用桔皮水洗脸宜用淘米水洗脸宜用米汤洗脸手部宜常护理头发宜经常清洗美容宜多喝水美容宜多喝豆浆美容宜吃番茄美容减肥宜吃冬瓜除皱宜吃黄瓜使皮肤红润宜吃海带使皮肤细嫩宜吃地瓜防皮肤干燥宜吃坚果美容宜食柠檬美容宜用芦荟润泽皮肤宜用西瓜丰胸宜食木瓜丰胸宜食猪蹄润肤宜吃无花果黑发明目宜食桑葚美容宜食猪皮润肤宜食畜禽肝脏美白祛斑宜食薏米延缓衰老宜食黑芝麻护肤宜吃西兰花养颜益血宜食白萝卜保湿宜食植物油美容嫩肤宜食醋养颜宜吃蜂蜜使皮肤娇嫩宜吃肥肉除皱宜食鸡鱼软骨汤防皱养肤宜用鸡蛋清调甘油嫩肤宜用马铃薯敷面增白宜用萝卜汁外擦内敷去油脂宜用菠菜汤洗脸补充皮肤营养宜用香蕉敷面健肤美容宜食苹果蜂蜜汁干性皮肤美容宜用草莓增白美容宜用葡萄汁使皮肤由黑变白宜用木瓜漂白皮肤宜用柠檬调敷使毛孔缩小宜用杏仁粉敷面美容消炎宜用牛奶敷面洁面嫩肤宜用酸奶蜂蜜除皱宜用黄酒兑水洗脸嫩肤增白宜用茶叶面粉调敷面部美容宜用冷水拍面拔眉毛适宜酒精蘸涂护手美容宜用醋擦手除手指烟垢宜用氨水使白发变黑宜饮

## &lt;&lt;健康生活宜忌全书&gt;&gt;

枸杞鸡蛋汤治掉头发宜吃红枣清除头屑宜用食盐护发洗发宜用啤酒提前进餐可减肥减少脂肪堆积宜揉腹减少腹部脂肪宜仰卧运动减肥宜常吃冬瓜减肥宜生吃萝卜瘦身宜吃土豆减肥宜吃韭菜食醋可减肥

美容瘦身之忌淋浴后不宜立即化妆美容的7大不宜不宜穿洞刺青不宜挤压青春痘选购化妆品的不宜护肤品不宜久存不宜做眼科整容术的人不宜做美容手术的人不宜使用化妆品的女性夏季美容的不宜蒸气美容时间不宜过长戴隐形眼镜化妆的不宜化妆时不宜乱用粉底男士不宜盲目化妆女性就医前不宜化妆敷面膜时间不宜超过35分钟不宜轻易除痣不宜轻易点痣雀斑患者不宜日晒画眉忌不顾及脸型刮眉的不宜不宜眼圈重涂眼影粉不宜剪刮腋毛不宜剪眼睫毛画鼻侧影的不宜不宜忽视鼻部和耳部的化妆唇部化妆颜色的不宜不宜将唇膏和唇彩直接涂在嘴唇上女性不宜久用口红不宜用纸巾卸口红不宜留长指甲指甲不宜常染不宜拔眉毛肿眼泡不宜割双眼皮美甲不宜锉施脱毛术的不宜不宜施行磨皮术的人不宜在强光下暴晒皮肤洗脸不宜过勤油性皮肤洗面的不宜中性皮肤不宜长期用热水洁肤干性皮肤护肤的不宜过敏性皮肤护肤的不宜洗面时不宜把香皂打在毛巾上不宜用纯甘油擦手和脸面部皮肤不宜缺水不宜使用健美丰乳膏面部不宜擦香水化妆不宜用高浓度香水粉制化妆品不宜直接搽在脸上不宜用含雌激素的润肤膏不宜使用刺激性较强的化妆品不宜轻信化妆品的广告宣传不宜轻信疗效化妆品不宜迷信进口化妆品按摩膏不宜使劲擦不宜直接用手指挑用化妆品女性留发不宜过长爱发者不宜忽视按摩头发不宜每天洗头不宜用尼龙梳子梳头不宜因怕掉头发而少梳头不宜长期使用同一种洗发水不宜烫发的情况烫发和染发不宜同时进行不宜经常使用冷烫精烫发烫发不宜过频不同年龄选择发型三不宜不同身材选择发型四不宜不宜食用单一食品减肥不宜吃素食减肥不宜为减肥只吃水果不宜为减肥只吃蔬菜不宜采取厌食法减肥不宜少餐减肥不宜断食减肥不宜通过束腰减肥不宜过度节食减肥不宜拒绝进食脂肪不宜以激烈的运动减肥不宜洗桑拿减肥高龄者不宜减肥女性不宜盲目减肥忌不吃早餐减肥不宜追求短期减肥

第七章 体育锻炼宜忌 锻炼之宜夏季锻炼宜游泳冬季锻炼前宜做准备活动冬季锻炼宜采取鼻吸口呼冬季锻炼宜保持心境平和冰雪天气跑步宜防止滑跌锻炼时间宜在日出后锻炼时衣着宜合适冬季宜在室内锻炼冬季锻炼宜冬泳冬季滑冰宜防手腕跌伤劳心者宜适当劳力宜根据自身状况定运动强度清晨锻炼宜先饮水宜选择最佳锻炼时间宜后退走步散步宜得法宜雨中散步锻炼身体宜走小石子路锻炼身体宜适量跳舞 锻炼之忌不宜游泳的6类患者不宜空腹跑步不宜长跑后马上停下来清晨锻炼不宜去树林晨跑后不宜睡“回笼觉”变红元宵不宜吃城里野菜不要吃不宜食用蓝紫色紫菜隔夜熟白菜不宜食畸形番茄不宜食入水不沉的李子不宜食苦味柑橘不宜吃霉变柿饼不宜食鲜肉变黑不宜食牲畜三腺不可食家畜肉枣不可食病死牛有毒不宜食羊悬筋不宜食用不宜食用兔臭腺老鸡头不宜食用病死鸡肉不宜食用鸡死不伸足勿食不宜食用有肿物禽肉臭鸡蛋有毒不宜食散黄鸡蛋不宜食孵鸡蛋不宜食用发霉蛋不宜食用药死野禽不宜食发光食品不宜食死鳝鱼不宜食不新鲜的鱼有毒不宜食青皮红肉鱼有毒不宜食鱼腹黑膜不宜食鱼胆不宜食用变色虾蟹不宜食用带斑糕点不宜吃馒头忌泡软后吃过期奶粉不宜吃腐烂生姜不宜食自死、疫死、打死的禽畜不可食刚杀的猪肉不宜吃有白点的猪肉不宜食用注水肉不宜食煮肉不变色不宜食浮水猪瘦肉不宜食血点猪肉不宜食经曝晒不干的肉不宜食破壳鸡蛋不宜食毛鸡蛋不宜食鸡、鸭肺不宜食鸡屁股不宜食凸头罐头不宜食用不能食用“地沟油”锅巴、油渣不宜食用不宜常食增白食品大雾天早晨不宜剧烈运动酒后不宜运动饭后不宜马上运动锻炼后不宜大量饮水和吃冷饮不宜偶尔剧烈运动夏日锻炼四不宜锻炼场所不宜选在高架桥下步行不宜单纯追求运动量每天锻炼时间不宜少于20分钟不宜忽视傍晚锻炼青春期健身锻炼的不宜患感冒后不宜进行锻炼春季锻炼不宜出汗过多冬泳前不宜饮酒不宜忽视爬楼登梯不宜锻炼后立即洗澡或游泳运动后不宜多吃糖不宜轻视空气浴不宜海水浴的人，不宜以劳动取代运动练气功的禁忌练气功时不宜过饱或过饥更年期者不宜常打保龄球游泳七不宜哪些人不宜海水浴第八章 旅游休闲宜忌 休闲之宜野外迷路巧辨旅游宜带巧克力旅游宜带醋外出旅行宜带大蒜旅游住宿宜防交叉感染旅游饮食宜讲究营养素旅游宜防体力下降春游宜防花粉过敏宜购买旅游保险旅途中宜携带的物品乘车时宜防晕车旅游中宜预防腹泻夏季旅游宜防治中暑秋季旅游宜防治燥咳冬季旅游宜防治冻伤旅途中宜防治失眠旅行时宜预防便秘旅途宜预防“上火”旅途中出现外伤宜尽快止血旅游中宜选用的护肤品野外旅游宜用的求救信号 休闲之忌外出旅游不宜草率出外旅行的六大忌讳旅游乘车前不宜吃得过饱不宜乘坐飞机的人乘机进食三忌空腹不宜上飞机旅游不宜忽视安全旅游不宜多饮水带病旅游者不宜中断服药旅游期间不宜长时间目光照射旅途不宜忽视美容森林旅游的不宜外出旅游不宜忽视脚磨伤外出旅游不宜忽视心理安全外出旅游不宜忽视腿脚肿骑车旅游不宜戴隐形眼镜不宜经常看通宵电影吃饭时不宜唱卡拉OK唱卡拉OK后不宜马上喝冷饮不宜经常泡舞厅不宜长时

## &lt;&lt;健康生活宜忌全书&gt;&gt;

间泡酒吧玩扑克的不宜第九章 儿童生活宜忌 儿童生活之宜新生儿宜与母亲同室新生儿腹部宜保暖宜重视新生儿脐带的护理新生儿无尿宜重视新生儿睡眠姿势宜变换新生儿身上的怪味宜重视宜重视新生儿穿衣宜重视新生儿呼吸道感染新生儿的哭泣宜找明原因新买的婴儿装宜先充分洗涤婴儿宜预防接种七种疫苗婴儿食物宜稍淡应给婴儿适当的生活环境婴儿宜穿袜子婴儿宜母乳喂养婴儿宜食初乳婴儿宜补充水分婴幼儿宜营养均衡婴儿枕头高低应适当婴儿头垢宜清除儿童宜食用小米儿童宜常吃面包儿童宜吃燕麦食品儿童宜多吃豆制品儿童宜常吃黄花菜儿童宜食用鲜橄榄儿童宜多吃番茄儿童宜多吃核桃儿童宜多吃大枣儿童宜吃葱蒜儿童宜吃动物肝肾脏儿童宜适当吃鱼儿童宜多吃虾皮儿童宜饮牛奶儿童饮食宜给予优待宜重视孩子的正当爱好 儿童生活之忌新生儿配奶粉不宜太浓新生儿患肺炎饮食禁忌不宜给新生儿服用高浓度的糖水给新生儿哺乳不宜定时新生儿不宜挑马牙新生儿不宜用大黄排胎粪新生儿腹泻喂养4不宜新生儿不宜穿得过多新生儿口腔不宜擦拭不宜刮搓新生儿胎记不宜将新生儿紧裹新生儿发热时不宜用退热药不宜挤新生儿乳头新生儿种卡介苗时的不宜哪些婴儿不宜吃母乳不要用奶瓶喂奶喂水不宜让婴儿平躺吃奶婴儿服药前后不宜喂奶婴幼儿忌多吃奶糖婴幼儿忌常吃果冻婴儿饮食不宜过甜不宜只用米粉喂养婴儿不宜专用豆奶喂养婴儿不宜用麦乳精代替奶粉喂婴儿不宜用牛奶加米汤婴幼儿不宜多吃菠菜不宜用嫩菜心制作菜汁婴幼儿不宜多吃香蕉婴儿不宜多吃鸡蛋婴儿不宜多食富含铁食品幼儿忌喝啤酒幼儿不宜多吃甜食幼儿不宜多吃泡泡糖孩子饮食不宜补钙不宜盲目给孩子补钙小儿贫血不宜只用蛋黄补不宜让缺铁性贫血儿喝牛奶婴幼儿不宜常喝酸奶周岁内婴儿不宜喂蜂蜜小儿不宜长期吃鱼肝油小儿不宜多吃罐头食品小儿不宜多食冷饮儿童不宜常吃方便面儿童不宜多吃酸性食物儿童不宜多吃橘子儿童不宜多食桑葚儿童不宜多吃肥肉儿童不宜服用人参补品儿童夏季不宜喝冷牛奶儿童不宜食盐渍生醉食品儿童不宜常吃糕点心儿童不宜过食维生素儿童不宜多吃葵花子儿童不宜多吃彩色食品儿童不宜多吃膨化食品儿童不宜用水果代替蔬菜儿童不宜多吃鱼松儿童不宜太胖不宜随意给儿童减肥儿童不宜常服驱虫药儿童不宜滥用清热药小儿不宜滥用抗生素不宜给小孩乱打球蛋白针男孩不宜穿拉链裤小女孩不宜烫发不宜轻易摘除儿童扁桃体儿童不宜侧身坐自行车架儿童不宜滥用滋补品小儿出麻疹的不宜儿童不宜长跑儿童不宜参加拔河儿童不宜使用成人化妆品不宜亲吻孩子儿童不宜接触卫生球儿童洗澡的禁忌不宜用酸性饮料送服药物不宜让儿童睡懒觉儿童不宜使用硬毛牙刷不宜让孩子久看电视一不宜让孩子躺着看电视儿童不宜接触化学合成物质不宜用橡皮筋做儿童裤带不宜训斥口吃儿童不宜忽视孩子的衣袋卫生儿童不宜穿皮鞋儿童不宜穿紧身衣裤儿童不宜使用塑料食具儿童不宜与猫狗玩耍对尿床儿童不宜责骂儿童不宜服六神丸儿童不宜听立体声儿童不宜使用耳机儿童不宜经常在大街上逗留儿童不应含着棍棒玩耍儿童不该用嘴呼吸儿童不宜玩倒立儿童不宜直腰端坐儿童不宜边吃边玩不宜常带孩子看电影儿童不宜腹背受凉儿童不宜咬笔杆儿童不宜玩“猴皮筋”儿童不宜用含氟牙膏儿童不宜长期使用药物牙膏儿童不宜使用多泡沫牙膏学龄儿童睡眠时间不宜过少看书光线不宜太差不宜吓唬孩子不宜打孩子耳光不宜让儿童玩废注射器不宜给孩子买低档电子琴儿童玩具不宜过多不宜过分溺爱孩子约束孩子时不宜唠叨不宜用不健康的心理影响孩子不宜在吃饭时训斥孩子教育孩子时不宜讽刺挖苦不宜将儿童锁在屋内不宜用力牵拉儿童胳膊儿童吃饭不宜“比赛”批评教育不宜让孩子当众出丑儿童不宜穿合成纤维内衣儿童流鼻血时三不宜儿童生痱子时五不宜儿童不宜常挖鼻孔儿童不宜经常鼻塞儿童不宜缺乏核黄素儿童患病时不宜多吃糖小儿鼻腔异物紧急处理的禁忌不宜忽视儿童任性不宜过分干预儿童间的交往儿童不宜过多玩电子游戏儿童不宜默写过量儿童不宜使用涂改液中小学生不宜用冷水浇头不宜将近视眼学生安排在前排小孩吃饭十忌第十章 女性生活宜忌

女性生活之宜少女宜重视青春期保健少女佩戴胸罩宜大小合适少女泌乳现象宜重视少女宜节制零食少女减肥宜在医生指导下进行少女宜补铁少女宜注意保护嗓子少女宜重视发育延迟和发育不良应重视幼女性早熟少女宜补充维生素少女宜重视吃早饭女性经前宜少食盐女性宜少饮汽水经期妇女的饮食安排宜适当经期应保持精神愉快经期宜注意饮食调节妇女经期宜吃姜孕妇宜服用维生素C孕妇宜避免做x光检查宜重视孕早期检查孕妇宜远离麻将孕妇宜避免的家务劳动孕妇宜少吃冷饮孕妇宜少吃菠菜孕妇宜少吃方便食品孕妇宜少吃水果孕妇宜少吃油条孕妇宜少食豆制品孕妇宜禁食和少食的水果孕妇宜少食动物肝脏孕妇宜少食鱼肝油孕妇宜少吃刺激性食物孕妇洗澡水温宜适当孕妇洗澡时间宜稍短孕妇宜适量活动孕妇宜重视午睡孕妇宜少吹电扇孕妇宜防止感冒孕妇宜少接触洗涤剂宜重视高危妊娠孕期阴道流血宜重视宜重视宫外孕新婚初孕宜防止流产孕妇宜重视心理保健高龄初产孕妇应重视产前检查产妇宜少看书或织毛衣产妇宜少喝茶产妇宜少食红糖与黄酒产妇卧室宜整洁产妇宜用热水泡脚产妇宜

## &lt;&lt;健康生活宜忌全书&gt;&gt;

防止感冒产妇宜重视产后检查产妇宜重视避孕产后宜调整情绪产妇宜注意保养中年女性宜定期体检更年期女性应重视体育锻炼宜重视老年性阴道炎 女性生活之忌女学生不宜骑男式车少女不宜乱穿耳洞少女不宜束胸和束腰少女不宜穿高跟鞋女孩应考不宜乱吃药避月经少女不宜拒绝妇检少女就医忌不说隐私少女不宜过早化妆少女美容四不宜少女不宜太紧张焦虑少女不宜摄入过多膳食纤维孕妇不宜服用的中草药孕妇不宜服用的中成药孕妇恶心呕吐不宜禁食不宜凭借药物抑制孕吐早孕反应太剧烈不宜保胎孕妇不宜穿紧身衣裤孕妇忌不戴胸罩孕妇不能穿高跟鞋和平底鞋孕妇要忌烟孕妇要忌酒孕妇切莫浓妆艳抹孕妇该禁用的化妆品孕妇不可抹清凉油提神孕妇不宜常去公共场所孕妇不宜接触宠物孕妇不宜节食孕妇不宜缺乏蛋白质孕妇不宜缺乏“脑黄金” 孕妇不宜长期食用高脂饮食孕妇不宜长期食用高糖饮食孕妇不宜多食酸性食物孕妇不宜食过敏食物孕妇不宜多吃罐头食品孕妇不宜吃热性香料孕妇不宜喝咖啡孕妇不宜过多喝茶孕妇不宜用饮料代替白开水孕妇不宜吃火锅孕妇不可增重太多孕妇不能多闻汽油味孕妇不应进食过多热量孕妇居室不宜放花草孕妇不宜多进行日光浴孕妇洗澡不宜盆浴孕妇冬季不宜在浴罩内洗澡孕妇不宜久坐久站孕妇不宜长时间看电视孕妇不宜使用电脑孕妇不宜使用手机孕妇不宜仰卧或右侧卧孕妇不宜睡电热毯孕期不宜受噪音污染孕妇不宜滋补过甚婚后第一胎不宜做人工流产孕妇B超检查不宜过早孕妇不宜做CT检查孕妇不宜从事的工作孕妇不宜直接接触某些化工毒孕妇不宜拔牙产妇在分娩时不宜大声喊叫产妇不宜随意做剖宫产产后不宜马上熟睡产妇不宜长时间仰卧产后不能束腰产妇月子里不要完全卧床产妇不宜多看电视产妇不宜直吹电风扇产妇不宜吃炖母鸡产妇不宜多吃鸡蛋产后不宜吃辛辣温燥食物产妇不宜多吃巧克力产妇不宜吃麦乳精产后不宜喝高脂浓汤产褥期不宜过性生活产妇不宜穿戴过多产妇不宜过早过度减肥产妇不宜忽视产后第一次大小便产妇不宜滥用中药不宜母乳喂养的情况哺乳期禁用的药物哺乳期不能用香皂洗乳哺乳期不宜采用的锻炼方式中老年女性装扮八不宜女性不宜从事的工作白领女性午餐四大禁忌经期不宜穿紧身衣经期不宜从事重体力劳动经期不宜进行剧烈运动经期腰酸不宜捶打经期不宜拔牙经期不宜唱歌不宜长期使用卫生护垫不宜口服避孕药的女性不宜放置宫内节育器的女性不宜做人工流产的女性不宜做药物流产的妇女停用避孕药后不宜立即怀孕第十一章 疾病防治宜忌 疾病防治之宜病人居室宜通风高血压病人宜注意饮食心脏病宜注意饮食预防耳朵进水后发炎宜用酒精预防胃肠疾病宜揉腹适宜预防消化不良的习惯适宜防治便秘的习惯自制子母枕适宜防治颈椎病预防腿脚抽筋宜喝骨头汤预防痔疮宜温水坐浴冬季宜防冻疮防治冻疮宜用酒精泡红辣椒适宜预防皮肤干裂的诀窍适宜防高血压的“三松”法预防前列腺疾病宜做提档运动防前列腺癌宜吃西红柿治慢性前列腺炎宜食苹果汁感冒患者宜食用生姜感冒患者宜食用葱白便秘者宜早晨空腹吃梨便秘患者宜食用番薯便秘患者宜食用香蕉便秘患者宜食鲜苹果腹胀患者宜食用金橘腹胀患者宜食用山楂止泻宜吃熟苹果腹泻患者宜饮茶腹泻患者宜食用胡萝卜汤慢性支气管炎宜常食灵芝老年慢性支气管炎宜食萝卜呼吸道感染性疾病宜食白果高脂血症患者宜食用燕麦高脂血症患者宜食用黄瓜高脂血症患者宜食醋豆癌症患者宜食用红薯癌症患者宜食用黄豆肺脓肿患者宜食冬瓜肺结核患者宜食鸭肉肺结核患者宜食海参冠心病患者宜食玉米冠心病患者宜食橘子, 冠心病患者宜食核桃心悸患者宜食桂圆心悸患者宜食用蜂乳补脾解毒宜吃扁豆利水解毒宜吃赤豆祛风解毒宜吃苦瓜消肿解毒宜吃马齿苋止血解毒宜吃马兰头消肿解毒宜食蒲公英解毒消积食宜吃橄榄养血排毒宜食黑木耳润燥排毒宜食冬菇降脂排毒宜吃大蒜防铅中毒宜吃的7类食物 疾病防治之忌感冒不宜吃的食物便秘患者不宜吃的食物腹泻患者不宜食用大蒜慢支患者不宜吃的食物支气管哮喘患者不宜食用过成食物患高脂血症不宜食植物油咯血病患者不宜吃木耳糖尿病人不宜限制饮水糖尿病患者不宜过食水果冠心病患者不宜饱食肾炎患者不宜吃蛋心血管病人生活的不宜心脏病患者不宜半夜起床肝病者不宜多看电视肝病患者的禁忌胆石症病人不宜禁荤胆石症患者不宜左侧卧睡癫痫患者不宜食含锌量高食物癫痫患者不宜多饮水癌症患者不宜饮食过成高血压患者不宜食菜子油患胃病不宜食坚硬粗糙食物胃炎患者不宜饮用牛奶痔疮病人不宜吃刺激性食物关节炎患者不宜食用肥腻食物慢性病患者不宜长期卧床生疝子不宜用冷水洗澡不宜嚼食茶叶不宜吃汤泡饭不宜吃鲜黄花菜不宜吃青蛙肉早餐不宜全吃干食午饭不宜吃得太饱晚餐不宜多饮多食晚饭后不宜吃含糖食物饭前不宜吃冷饮吃饭时的不宜吃饭不宜太快饭后不宜松腰带饭后不宜吃水果饭后不宜立即吸烟酒足饭饱后不宜洗桑拿饭后不宜立即运动不宜用矮桌吃饭不宜蹲着吃饭不宜偏侧咀嚼不宜偏食不宜长时间吃素食不宜贪食美味佳肴 饮之宜人一天喝多少水为宜清晨宜喝水宜喝冰川矿泉水适宜多喝酸奶的人群冬天宜喝红茶夏天宜饮绿茶矿泉水选择宜因人而

## &lt;&lt;健康生活宜忌全书&gt;&gt;

异先喝温牛奶可防醉酒缺钙者宜喝咖啡奶饮料宜选西番莲驱虫利尿宜喝椰汁强精健骨宜喝牛奶茶宜与菊花同饮绿茶马齿苋宜同食绿茶宜与银耳同饮绿茶宜与生姜同食绿茶宜与薄荷同饮咖啡宜与糙米、牛奶同食咖啡枸杞宜同食葡萄酒宜与柠檬水同饮红葡萄酒宜与红肉同食白葡萄酒宜与白肉同食牛奶宜与木瓜同食牛奶宜与大枣同食牛奶宜与胡桃仁、白糖同食牛奶宜与椰汁同饮牛奶宜与莲雾汁同饮不宜用出租车急救的患者家庭急救的不宜不宜长时间用止血带包扎伤口骨折病人不宜多喝骨头汤不宜用进食饮水缓解病情呛咳时不宜捂嘴腹痛不宜用手抚摸盛夏时节不宜拔牙灰沙入眼不宜吹落枕不可强扭扭伤后不宜乱揉扭伤后不宜马上热敷打针后不宜用手揉摩

**第十二章 药物使用宜忌** 药物使用之宜宜重视服药时间药物治疗宜遵医嘱服药和打针宜按时\_多种药物宜分开服用胶囊宜连壳服用中西药宜分开服用维生素宜饭后服维生素宜少服四环素类药物宜少服激素类药膏宜慎用抗衰老药宜少用氯霉素眼药水宜慎用降压药宜睡前3—4小时服使用眼药水宜谨慎泼尼松宜对症使用肤轻松宜对症使用紫药水宜正确使用宜用香蕉帮助服药 药物使用禁忌不宜躺着服药不宜直接对着瓶口喝药水忌服过期药物糖衣片不宜嚼服不宜干吞药服药不宜用茶水不宜用牛奶服药不宜用果汁服药药物不宜与咖啡混服不宜用热水服药不宜盲目按广告吃药服药后不宜马上躺下夏季用药的不宜不宜随意更换药物药物治疗不宜自行停药不宜突然停用的药物酒后不宜服安眠药不宜乱服非处方药头痛不宜乱用药不宜乱服清热药不宜滥用避孕药忌将小苏打作为治疗溃疡的常用药不宜滥用速效感冒胶囊不宜滥用喉片不宜长期服用布洛芬不宜长期服用降血脂药不宜滥用高锰酸钾不宜滥用创可贴不宜长期饮用胖大海不宜用板蓝根预防感冒感冒不宜滥用抗菌素肺气肿病患者不宜用安眠药支气管哮喘病患者不宜服心得安不宜滥用泻药治便秘不宜用去痛片治胃痛夏季不宜生吃大蒜治腹泻寒咳不宜服川贝末发热忌滥服退热片溃疡病不宜服用强的松前列腺肥大患者不宜用的药物腰腿病患者不宜乱用激素药胃舒平不宜同酵母片同服忌乳酶生与抗生素同服忌四环素类药与制酸类中药同服服用阿司匹林的不宜磺胺药不宜单独服用不宜与避孕药同服的药物不宜滥服人参蜂王浆中药汤剂不宜过夜司机不宜在出车前服药服用苯妥英钠不宜饮酒服用维生素C不宜吃猪肝服四环素不宜吃豆腐碘酒与红药水不宜合用不宜用95%的酒精消毒、杀菌不宜忽视中药的过敏反应

**第十三章 养生保健宜忌** 养生保健之宜养生宜培养兴趣爱好保健宜用木梳梳头养生宜合理晒太阳女性日常养生七宜保健宜定期清洁肠道宜重视睡眠质量保健宜常摩胸擦背保健宜早喝盐水晚喝蜜保健宜多食草本类食物防电脑辐射宜食橘子和绿茶保健应常梳头健脑宜活动手指保健茶宜少饮进补宜吃黑米保健宜食红色食物保健宜选螺旋藻保健宜吃姜强身健体宜吃鸡肉保健宜常食兔肉保健宜吃驴肉补肾宜吃秋葵肾虚宜食板栗补肾宜吃鹿肉养身补虚宜食乌鸡滋阴润燥宜吃子母鸡恢复元气宜吃鸡蛋补肾益精宜吃鸽蛋养肾生精宜吃泥鳅冬季保健宜食姜枣汤冬季保健饮食6宜补肾宜吃猪肾益气壮阳宜吃羊肉壮阳宜吃狗肉壮阳宜吃韭菜壮阳补阴宜吃葱催性宜食海产品催性宜吃巧克力壮阳益气宜吃燕窝食野菜野果可祛病健身增进食欲宜吃番茄滋补宜食银耳滋补又养生宜吃花生延年益寿宜吃山楂保健防衰宜吃老鸭减压宜食橙子减压宜吃苹果清扫血中毒素宜食含果胶食品增强免疫力宜吃香菇提升免疫力宜生吃蔬菜增强免疫力宜吃山楂提高免疫力宜食大蒜增强免疫力宜食生姜提高免疫力宜食蜂蜜增强免疫力宜吃牛奶黄豆1增强体质宜食开心果延缓衰老宜食桑葚抗衰老宜多吃菠菜防衰老宜多吃花生防衰老宜多吃鱼健脑益智宜吃小米健脑养人宜吃糙米健脑宜吃金针菇健脑宜多吃大豆健脑宜吃动物肝肾补脑利智宜吃核桃防老年痴呆宜吃松子提高记忆力宜吃虾皮增食欲宜多吃萝卜春季调养宜从吃开始夏季养生五宜秋季养生宜养肺秋天养生宜多吃藕补阳气宜体育锻炼冬季保健宜常擦脚心冬季进补宜看情况冬季保健宜足部保暖中年人保健膳食八宜中年人保健宜多吃的12种食物中老年人宜补钙中老年人养生宜午睡老年保健饮食6宜老年人保健科学配餐6宜老年人保健宜多吃草莓和菠菜

**养生保健之忌** 养生忌生气养生忌心情紧张忌轻视叩齿的健身作用忌忽视生活中的“催老剂”忌忽视伸懒腰的健身作用忌忽视快步行走的健身作用忌忽视清晨喝水的保健作用忌把营养药当补品服不宜乱补人参、鹿茸保健要注意饭后5不宜春季饮食忌大补春季不宜盲目壮阳不宜进补直接采集的花粉夏秋季进补燕窝两忌秋季保健不宜多吃秋瓜冬季忌补阿胶的女性冬季进补忌只靠补药冬季保健不宜多食成老年人不宜大补肉类牛奶宜与红茶同饮豆浆宜与胡萝卜、牛磺酸同食豆浆宜与白菜同食豆浆宜与圆白菜同食豆浆宜与猪蹄同食蜂蜜宜与柠檬同食 饮之忌喝豆浆的禁忌不宜喝咖啡的人不宜喝咖啡的时间女性“五期”不宜饮茶饮茶的诸多不宜少女不宜多喝茶不宜喝白酒的人不宜饮用啤酒的人不宜靠喝电解水来清除自由基不宜用矿物质水来补充矿物元素饮酒时忌吸烟忌用浓茶解酒忌用汽水解酒酒后忌饮咖啡不宜空腹喝牛奶牛奶不宜与茶水同饮冲奶粉不宜用开水冲不宜采用铜器加热牛奶牛奶不宜被日光照射不宜吃冰冻

## &lt;&lt;健康生活宜忌全书&gt;&gt;

牛奶煮牛奶不宜早放糖牛奶不宜生喝不宜长期饮用纯净水不可滥饮矿泉水不宜用饮料代替开水黄酒不宜冷饮不宜喝生水红葡萄酒不宜与海鲜同食柠檬汁不宜与胡萝卜同食啤酒白酒不宜同饮不宜用带水垢的容器喝啤酒食海产品不宜喝啤酒啤酒不宜与腌熏食物同食鲜汤不宜放盐过早豆浆不宜与红薯橘子同食牛奶不宜与米汤同饮牛奶山楂不宜同食牛奶橘子不宜同食牛奶不宜与醋同食牛奶不宜与酒同饮酸奶黄豆不宜同食变色牛奶不宜喝混浊啤酒不宜饮隔夜菜汤不宜喝麦乳精结块不宜食不宜吃生鲜蜂蜜变稠凝固炼乳不宜食不宜喝涮羊肉汤不宜喝煮沸矿泉水起盖的汽水隔夜不宜喝不宜直接饮用自来水不宜多饮葡萄酒不宜饮用隔夜银耳汤不宜喝温泉水不宜饮用老化水不宜饮用高浓度咖啡不宜常饮过热饮料酸奶不宜加热食用饭前不宜饮用冰镇啤酒饭前不宜大量喝水和饮料饱餐后不宜大量喝汽水酒后不宜服用安眠药不宜只喝酒不吃饭饮酒不宜多吃凉粉冬季不宜饮凉啤酒不宜用啤酒兑汽水喝不宜将啤酒当饮料夏天不宜猛喝狂饮盛夏不宜多饮酸味饮料不宜用饮酒来御寒不宜用酒催眠 烹调之宜宜用开水煮饭吃捞饭宜把米汤留下剩饭异味宜用盐水除防米饭变馊宜加醋煮粽子宜用高压锅蔬菜饺馅宜加油煮饺宜加葱蒸馒头宜用凉水蒸馒头宜用高压锅陈馒头宜淋水蒸面条防粘宜加油煮面条宜加盐煮和面宜加盐防粥溢宜加植物油做泡粥宜用热水瓶宜用慢火煮面条肉类宜焖吃猪肉宜炖煮猪蹄宜加醋狗肉宜用调料除腥涮羊肉时间宜稍长宜用香辛料烹兔肉煮鸡汤宜后放盐鸭汤鲜美宜加盐煮蛋防裂宜加盐醋鸡鱼菜肴宜少加盐烧鱼宜后放姜做鱼宜放料酒和醋鳝鱼炒制宜用热油鳝鱼炒制宜加香菜鲫鱼宜少煎炸咸鱼宜少油煎炸螺肉宜煮透吃鱿鱼宜煮透吃宜用生油煎鱼炒豆芽宜放醋炒蔬菜宜炒熟蔬菜宜急火快炒连续炒菜宜刷锅烹调菠菜宜先用水焯烫烹炒莴笋宜少放盐除成肉异味宜用核桃防豆腐炒碎宜用盐水泡 烹调之忌白菜忌焯烫挤汁烹制海参忌加醋鱼肉不宜用油炸螃蟹不宜用水煮鲜活之鱼不宜烹炒猪肝忌过鲜嫩腊肉不宜用烟熏忌在灶上烤食品动物内脏忌炒吃吃豆腐不宜放葱烧菜调味忌白酒大米不宜久泡淘米不宜用力搓洗猪肉不宜热洗不宜用热水解冻冻肉鸡蛋储存前不宜用水洗海带不宜去白霜海带不宜久泡不宜长时间浸泡蔬菜白菜不宜多去外帮发绿豆芽不宜太长洗带鱼不宜去银脂饺子馅不宜放生豆油煮饭烧菜不宜放碱炒菜油温不宜过高炒菜放油不宜过多炖骨头不宜加醋鱼肉冷冻时间不宜过长不宜用铁锅煮酸性食物不宜用铁锅煮富含鞣质的食物不宜用铁锅煮莲藕不宜用铁锅煮绿豆不宜用搪瓷食具盛酸菜煮食物不宜用铜器烹调羊肉不宜用铜锅烹调富含VC蔬菜不宜用铝锅加热醋及酸性饮食不宜用铝锅加热碱性溶液不宜用铝锅烹制菜肴不宜用不锈钢炊具烹调酒料

第二章 生活日常习惯宜忌 宜养成的生活习惯被褥宜经常晾晒睡觉宜用硬褥软被睡前六宜灯照过长宜补钙宜用茶水漱口逛完商场宜洗脸看电视宜洗脸宜常洗鼻孔宜常揪耳早晨宜养成大便的习惯早上宜慢起床看电视宜开红灯看电视宜喝茶看电视宜开窗户枕头宜晾晒内衣外衣宜分开洗宜重视钥匙污染毛巾宜消毒暑期宜少吹空调计算机前宜放仙人掌宜重视清洗碗脚宜常除茶垢宜用冷水沐浴宜防家庭噪音洗脸方法宜得当午睡时间宜稍短宜重视刷牙方法刷牙宜用温水牙刷宜勤换刷牙也宜刷牙刷牙宜使用不同类型的牙膏睡眠时宜南北向吃完饭宜过会儿再睡宜卸妆后睡觉宜摘掉胸罩睡觉睡觉时宜摘掉假牙宜摘下隐形眼镜睡觉须重视打鼾 生活习惯之不宜不宜常剔牙缝不宜用火柴棍剔牙不宜用牙齿开启瓶盖不宜用盐水漱口不宜随便掏耳朵不宜随便堵塞外耳道不宜刮舌头不宜常吐唾液不宜往下咽痰不宜轻易剪鼻毛不宜用手指挖鼻孔擤鼻涕禁忌不宜使用油漆筷子洗脸的四不宜热水浴时间不宜过长冷水浴时间不宜过长洗澡时不宜突然下蹲洗澡不宜用力搓洗澡不宜多用肥皂不宜常架二郎腿夏天出汗后忌马上擦掉不宜贴着话筒通电话不宜歪着脖子用肩夹电话筒不宜在雷雨天打电话不宜在车上打手机不宜将手机挂在胸前手机一响不宜马上接听不宜拔胡须不宜长期接触清洁剂不宜用洗衣粉清洗餐具不宜用化纤丝洗刷餐具冬季不宜常舔嘴唇手冻僵后不宜烤火不宜经常让手指关节受压不宜用围巾当口罩不宜在棉褥下垫塑料布洗衣时衣服不宜久泡洗涤衣物不宜用太多肥皂汗衣不宜用热水洗涤洗腈纶毛线不宜用开水浸泡不宜用汽油洗衣洗手晒被子的时间不宜太长晒被子不宜拍打不宜抑制打喷嚏不宜抑制打哈欠不宜憋便不宜憋尿不宜憋屁上厕所时不宜吸烟不宜长期熬夜夏季不宜睡前用凉水抹席不宜互借剃须刀不宜在蛋糕上点蜡烛不宜用塑料布铺餐桌不宜在饭盒里放羹匙不宜用卫生纸擦餐具、擦脸不宜和衣在床上坐卧不宜用凉水洗脚上班族不宜以车代步眼镜架不宜松垮不宜久听耳机不宜使用过期隐形眼镜不宜边吃饭边看书看电视看电视时间不宜过长看电视不宜过近或过远不宜躺在床上看电视酒后不宜看电视不宜躺在床上看书不宜在阳光下看书报不宜长时间坐沙发看书不宜在乘车时看书报不宜长时间乘坐空调车不宜在蹲厕所时看书报乘车时不宜闭目养神夏夜不宜在树下乘凉冬天不宜刚进屋就烤火不宜用鸡毛掸子暂时不穿的皮鞋不宜擦鞋油不宜在居室中擦皮鞋不宜用左手按电器开关不宜用手蘸唾液点钞不宜用废纸当手纸不宜空腹开车不宜长时间睡电热毯不

<<健康生活宜忌全书>>

宜蒙头睡觉不宜关窗睡觉不宜高枕睡觉不宜开灯睡觉不宜将手机放在枕边睡觉不宜猛然叫醒熟睡的人  
不宜头发未干睡觉不宜看完电视马上睡觉睡前不宜剧烈运动不宜空腹睡觉睡前不宜饮酒不宜赤膊睡凉席

## &lt;&lt;健康生活宜忌全书&gt;&gt;

## 章节摘录

不宜吃腊肉的人 孕妇。

腊肉腌制过程中会添加防腐剂。

对胎儿健康有影响，加上腊肉含大量脂肪和盐分，多食容易引起水肿。

小孩。

腊肉偏咸，含有大量的钠，吸收过多的钠会增加肾脏负担。

小孩的肾脏功能未完全发育成熟，所以最好少吃。

高血压心脏病患者。

食过量的高盐的腊肉，血压容易上升，易增加血管病的出现；同时腊肉含有大量饱和脂肪。属于高胆固醇食物，摄取过量会造成血管阻塞，所以少吃为妙。

肠胃弱者。

腊肉属精致食物，不容易消化，加上很多腊肉都是露天销售，易积尘，天气不好容易发霉，如果没有洗净就烹调，易引起肠胃不适。

如果肠胃功能不好，影响更大。

痔疮患者。

患有痔疮的人。

如果吃过量的腊肉，摄取太多盐分。

易增加肛管静脉的血压，加剧痔疮的痛苦。

肾脏病患者。

肾脏不好的人最忌讳吃太咸的食物，过量的钠若蓄积在体内未能排出，会导致水肿，所以能不吃就不吃。

肥胖者。

腊肉不肥不好吃。

它属于高热量、高脂肪的食物，因此肥胖的人不宜食用。

不宜吃粽子的人 粽子是人们爱吃的食品，但从健康的角度来说，有些人是不宜吃粽子的。

心血管病患者。

粽子品种繁多，其中肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多，属油腻食品。

患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多了，可增加血液黏稠度，影响血液循环，易加重心脏负担和缺血程度。

诱发心绞痛和心肌梗死。

老人和儿童。

粽子多用糯米做成，黏性大，老人和儿童如过量食用，极易造成消化不良以及由此产生的胃酸过多、腹泻、腹胀、腹痛等症状。

胃肠道病患者。

粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质，吃后会增加消化酶的负荷。

粽子中的糯米，性温滞气，含植物纤维又多又长，吃多了会加重胃肠的负担，患胃及十二指肠溃疡病的人若贪吃粽子，很有可能造成溃疡穿孔、出血，使病情加重。

糖尿病患者。

粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等，吃时通常还要加糖，如果不加节制，就会损害胰腺功能，引起患者血糖和尿糖迅速上升，加重病情，甚至出现昏迷，抢救不及时还有生命危险。

值得注意的是，尼龙绳绑扎的粽子不能吃。

尼龙绳又叫聚酯乙烯绳带，经高温水煮之后会产生对人体有害的二甲烷等毒素，毒素会渗入沸水及粽子里，人食了会感到恶心及肠胃不适，重者会出现头晕、呕吐、腹痛、腹泻等症状。

不宜吃豆制品的人 豆制品虽然营养丰富，色香味俱佳。

但也并非人人皆宜，患有以下疾病者应当忌食或者少吃： 消化性溃疡。

严重消化性溃疡病人不要食用黄豆、蚕豆、豆腐丝、豆腐干等豆制品。

## &lt;&lt;健康生活宜忌全书&gt;&gt;

因为其中嘌呤含量高，有促进胃液分泌的作用，整粒豆中的膳食纤维还会对胃黏膜造成机械性损伤。豆类所含的低聚糖如水苏糖和棉子糖，虽然不能被消化酶分解而消化吸收，但可被肠道细菌发酵，能分解产生一些小分子的气体，进而引起打嗝、肠鸣、腹胀、腹痛等症状。

**胃炎。**

急性胃炎和慢性浅表性胃炎病人也不要食用豆制品，以免刺激胃酸分泌和引起胃肠胀气。

**肾脏疾病。**

肾炎、肾功能衰竭和肾脏透析病人应采用低蛋白饮食，为了保证身体的基本需要，应在限量范围内选用适量含必需氨基酸丰富而含非必需氨基酸又低的食物。

与动物性蛋白质相比，豆类含非必需氨基酸较高，故应禁食。

**糖尿病肾病。**

引起糖尿病患者死亡的主要并发症是糖尿病肾病，当病人有尿素氮滞留时，也不宜食用豆制品。

**伤寒病。**

尽管长期高热的伤寒病人应摄取高热量高蛋白饮食，但在急性期和恢复期，为预防出现腹胀，不宜饮用豆浆，以免产生胀气。

**急性胰腺炎。**

急性胰腺炎发作时，可饮用高糖类的清淡流质，但忌食能刺激胃液和胰液分泌的豆浆等。

**痛风。**

痛风的发病机制是嘌呤代谢紊乱，以高尿酸血症为重要特征。

该病多见于富裕家庭中，高蛋白高脂肪膳食容易引起痛风。

食物蛋白质多与核酸结合成核蛋白，其中核酸分解为嘌呤，继而分解为尿酸，因此在急性期要禁用含嘌呤多的食物，其中包括干豆类及豆制品，即使在缓解期也要有限制地食用。

**半乳糖及乳糖不耐受症。**

由于这些病人体内缺乏与半乳糖和乳糖分解、代谢有关的酶，在饮食上应忌食含乳糖的食物。

豆类食品中的水苏糖和棉子糖在肠道分解后可产生一部分半乳糖。

所以，这些患者应禁食豆制品，以免加重病情。

**苯丙酮尿症。**

这是儿童常见的一种先天性代谢缺陷病。

对这种病的治疗方法主要是依靠食用特制的低苯丙氨酸食品来控制血液中苯丙氨酸的浓度，同时注意禁食或少用富含蛋白质的豆制品和动物性食品等。

不宜吃蜂王浆的人 蜂王浆具有多种营养，常食有益健康，但并不是所有的人服食都有益。

以下8种人就不宜服用蜂王浆： 过敏体质者。

这些人可能对蜂王浆中的一些物质起反应，出现气喘、呼吸困难、皮疹、皮肤瘙痒等过敏症状。

**低血压患者。**

蜂王浆中含有类似乙酰胆碱样物质，能使血压降低，因此可导致低血压患者病情加重。

**腹泻、腹痛及胃肠功能紊乱者。**

蜂王浆可引起胃肠道强烈收缩，会使原有症状加重。

**肥胖者。**

蜂王浆可使机体内部调节能力加强，会使胖人变得能吃能睡，体重增加，易罹患其他疾病。

**糖尿病患者。**

蜂王浆含有大量葡萄糖，服食后可使血糖升高。

**发热、咯血及黄疸病患者。**

服用蜂王浆后会促使病情迁延不愈，甚至有恶化的可能。

**孕妇。**

因蜂王浆中的激素会刺激子宫，引起宫缩，干扰胎儿在子宫内的正常发育。

**正常发育的儿童。**

因蜂王浆中含有性激素，易造成少儿早熟。

即使是适宜服用蜂王浆的人，也不宜乱服。

<<健康生活宜忌全书>>

应注意以下情况：每天早晨空腹服用，有利于营养物质的吸收，不宜在临睡前或晚上服用，以免增加血液黏稠度；成人每次10毫升，每日服1次为宜，不宜多服；不能用开水或茶水冲服，因温度过高易破坏其活性物质，茶水中的鞣酸与铁会降低其疗效，必须长期服用，才能见效。

不宜吃月饼的人 糖尿病患者。

月饼一般含糖量高，如果患者只图一时口福，会造成血糖升高，加重病情，甚至还会有生命危险。但糖尿病患者可以食用专门为他们制作的特制无糖月饼。

高血压、高血脂、冠心病患者。

月饼为高糖、高脂食品。

过食可增加血液的黏稠度，使血流减慢，血压增高，加重心脏负担，可诱发脑血栓形成、心绞痛或心肌梗死等。

消化性溃疡患者。

月饼中的糖、脂肪等成分能刺激胃肠，促使胃酸大量分泌，从而损伤胃肠黏膜，不利于胃或十二指肠溃疡的愈合，严重者还可诱发胃出血、穿孔等并发症。

.....

## <<健康生活宜忌全书>>

### 编辑推荐

自己是自己最好的医生，每个人都可以掌控自己的健康！  
本书从生活中容易被忽视的健康细节入手，将其中易于疏忽的宜忌进行细致的梳理，重新规范了现代人科学的生活方式和最新的健康观念，给所有关心健康的人们最科学，最细致的指导。  
本书是您全家健康的百宝箱，全新的细节资讯，为您送上健康的行动指南，让您轻松地登上健康快车！

<<健康生活宜忌全书>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>