

家庭养生保健戒律

杜建成

生活百科知识
青苹果电子图书系列

家庭养生保健戒律

杜建成等 编著

目 录

一、交友戒律篇	1
二、爱情戒律篇	18
三、育儿戒律篇	31
四、家教戒律篇	54
五、青年戒律篇	78
六、妇女戒律篇	91
七、老年戒律篇	114
八、食物戒律篇	137
九、饮品戒律篇	162
十、果疏戒律篇	186
十一、厨房戒律篇	201
十二、起居戒律篇	223
十三、养花戒律篇	255
十四、服饰戒律篇	275
十五、购物戒律篇	297
十六、旅游戒律篇	311

一、交友戒律篇

1. 握手的禁戒

握手是人们在社交场合中不可缺少的礼节，能做到既大方又优雅与人握手，是一种交际艺术。

一般地说，在性别的差异里，先伸手的应是女性，而男性立即伸地手回握；身份有高低差别时，身份高的先伸手，身份低的立即回握。

当年龄与性别有冲突时，如男性年长，是女性的父辈年龄，在一般的社交场合中仍然以女性先伸手为主，除非男性已是祖辈年龄，或女性未成年在 20 岁以下，则男性先伸手是适宜的。

无论什么人，如果他忽略了握手礼的先后秩序而已经伸了手，对方都应该不迟疑地立即回握。

握手时双方以温暖的掌心相握，流露出诚挚、温暖、亲切的笑容。男青年切勿用力过大，女青年切勿过于冷漠。

2. 社交 5 忌

社交是现代生活中不可缺少的生活方式。在公共交际场所，要注意以下几点：

不要过分地夸张热情，如大力握手或热情地拍打对方手背等，这此动作，可能会使对方感到诧异或不快。等待适当的时机。

不要态度轻浮，要尊重对方。不论男女都希望别人敬重，特别是希望别人尊重自己的优点和成就。因此，在自我介绍时，应表现庄重。

如果希望认识某一个人，要采取主动，不能等待对方注意自己。不要单求结识某一特定人物，应和各方面人物打交道。

如果以前曾经介绍过的人，忘记了你的姓名，也不要质问、提醒对方。最佳方法是直接了当地再自我介绍一次。

3. 提高社交能力不宜存在的 4 种心理

在社交活动中不宜存在下述四种心理：

怯懦心理

怯懦心理是束缚人们思想行为的绳索。常在讨论问题时不敢发表自己的真知灼见，在工作与生活中精心设计的计划也不能如期实施。

妒忌心理

妒忌是社交在大敌，也是一种病态心理。它会使人情绪低落、效率降低。若长时期的胸中郁闷还能使人过早衰老。

猜疑心理

有此种心理者常用不信任的眼光对待事物与看待别人。这样只会自寻烦恼，自找矛盾，很难与人交友。

冷漠心理

待人态度冷漠、言词尖刻、高视孤傲等都是社交之大忌。这种心理会使活泼浪漫的天性遭到压抑，走进孤寡冷落的死胡同。

因此，在进行广泛的社交活动时，必须是具有良好的心理素质，克服各种心理障碍，才能不断扩展社交范围，提高社交能力。

4. 与人交际时不宜无笑声

愉快的笑声有益于健康。这个常识早已为人们所知。笑声还能增进友谊，特别是交谈中的笑声能取得一般词语难以取得的效果。

当你与陌生人会面时，对方可能显得拘束，此时如能逗句笑话，引起双方的笑声，使对方感到轻松而亲切，拘束感就会顿消；当对方提出的问题当时不好作答时，笑声可以提供思考的时间，使你找出恰当的回答方式；当交谈气氛进入紧张阶段时，适时的笑声可以缓解紧张的气氛，不失为一剂打开僵局的“调和剂”。

此外，以笑声来拒绝对方的要求，既可缓和气氛又不使对方难堪。笑声还能驱散烦恼、恢复疲功等。因此，笑声是一种维妙维俏的表达方式，在与他人交际中，不能没有笑声，当然笑得也需恰到好处。

5. 自由交往的禁忌

做到宽容大度，对问题不过于敏感，不轻易发怒。

要有自制力，在非原则性讨论中不必争论不休。

心事要自信，不能总是觉得自己不行，要相信自己的言行有自己的风格。

能认真听别人讲话，做对方的忠实听众并在恰当的时候赞美对方的谈话和做法。

不过分重视学历、工作、社会地位的差异。

勇于承认错误，听得进别人的意见。

当您拥有这些基本的交往原则之后，您也可以自如地与他人进行交往。而且请您相信交往是双方的，当您和别人增

进往来的时候，别人也会和您增进往来。

6. 与友人交谈戒自我吹嘘

与初结识的友人作介绍时，首先要亲热诚恳，态度要谦虚，不能自我吹嘘。如果担负一定的领导职务，不要夸示自己的职称，只能说我在某某单位工作；你对文学很有研究，介绍时可以说：我爱好文学。

如果初见面，过分地夸耀、表现自己，或口若悬河夸夸其谈，容易引起对方的反感，不愿将友谊继续下去。

7. 同朋友谈话 4 戒

谈话是彼此了解、增进友谊不可缺少的方法，要想达到预期目的，要做到以下 4 戒：

戒心不在焉

对方说话时，你要思想集中，眼睛望着对方，静静地听。绝对不能心不在焉，左顾右盼，看书掀报，或者面带倦容，直打哈欠，搔头掏耳。

戒轻易打断对方说话

对方说话时，要尽量让对方把话讲完，不能轻易随便插话，因为这是不尊重对方的表现，对方容易产生不快之感。

需要插话时，应先重复征得对方的同意，用商量、请求的口气，问一声：“请允许我打断一下好吗？”“我插句话好吗？”“我提一个问题好吗？”……，这样做可以避免对方产生你轻视他或不耐烦等误解。

戒嘲笑、讽刺友人谈话中的失误

朋友谈话时往往有欠考虑，有什么就说什么，因而难免有说得不当、失误之处，听了后，不应嘲笑、讽刺，以免伤

了朋友的自尊心。在公众场合尤其要注意。如果有的问题有必要引起他注意，事后采取适当方式提醒一下，这样做容易使朋友接受。

谈话产生争执时，切戒武断

谈话中双方常常对一些问题有不同的看法，容易引起争论，这是不可避免的。在这个时候，切戒主观武断。不能开口“当然”、“一定”，闭口“绝对”，那别人还有什么话可说呢？应该多用“可能”、“也许”、“或者”等语气，给你的判断留有一点余地。

在说明自己的意见后，最后询问一下对方：“你看怎么样？”“你是怎样想的？”或者说：“我说的可能不对，请你思考？”这样显得比较谦虚，谈话就能继续下去。

总之，争论时要注意分寸，不能面红耳赤，意气用事，更不能揭人短，说些伤人的话。即使是原则问题，也要以理服人，诚恳地解释。

8. 朋友间最应戒忌的 3 个问题

朋友之间的友谊不能继续下去有许多原因，其中之一是由于不注意朋友最戒忌的问题，影响、断绝了友谊。

朋友之间的友谊最戒忌的是：

嫉妒

对才能、名誉、地位或境遇比自己好的人心怀怨恨，甚至嫉妒生火，采取放冷箭、使绊子的态度，给对方的工作、学习、生活带来不利。这样，谁还愿意交这样的朋友呢？嫉妒是一种病态心理，如能正确处理，它会成为你力争上游的一种推动力；而对朋友化嫉妒为支持，正是品德和觉悟提高

的表现。

不信任

交友需要信任，犹如人需要空气和水一样。信任是开启心扉的钥匙，人与人之间是否融洽，全看有没有信任感。如果不信任朋友，也就难于诚恳待人。你信任朋友，朋友才对你忠实。

朋友有难躲着走

“难中存知己。”只有在遇到困难、身处逆境时相互得到支持、帮助，才是真正的朋友。

9. 与他人介绍朋友相识后戒马上走开

向他人介绍朋友时，不能在介绍时没有谈两句话就匆匆离开，特别是介绍男女朋友更应注意。

因为，我们介绍的目的是让双方认识并交谈，如果你走开太早，双方就可能谈不起来。所以介绍后应该稍停片刻，以引导双方交谈，待他们谈得融洽时再托故离开。

相反，在某种场合该离开时迟迟不走也是不合适的，如介绍男女朋友认识，他们有兴趣个别交谈时，你就应及时离开。

10. 令人生厌的举止

经常对自己的命运及生活遭遇作出抱怨，经常向人诉说生活沉闷；逢人便巨细无遗地缕述自己的健康情况；谈话内容狭窄，而且多以个人的喜好或活动为主题，从不考虑别人的感受或反应；经常打断别人的话题，强行表达自己的意见。

心理分析专家，对任何的人言行，都要作出分析，找

寻其动机；专门败坏别人兴致。

自我吹嘘，夸耀个人优点及成就，以夸耀去掩饰自己的怯懦无能；自我膨胀，视自己为最受瞩目人物，一派“天下滔滔，舍我其谁”的狂妄态度。

拒绝尝试新事物及新经验，不肯从众；在团体活动中扮演旁观者角色，从不为天下先，主动倡议任何活动。

言语冷淡单调，缺乏情感热诚；说话时唯唯诺诺，态度冷淡；尖刻冷峭，专挖别人疮疤，恶意多，善意少；肆意攻击诋毁别人，揭人隐私。

毫无主见，人云亦云；对人对事，从不认真，态度暧昧，模棱两可。

过度轻率，凡事不经大脑，肤浅幼稚。

过度吝啬，有机会占人便宜，绝不放过。

喜欢挟名人以自重，常以“某某人是我的朋友”来抬高自己身价。

扮演“通天晓”的角色，对任何事物都作权威状。

11. 女人最不喜欢的男人

志大才疏

他们欲望太高，自命不凡，但往往只有良好的动机，没有具体行动。

夸夸其谈

他们做了一点成绩就沾沾自喜，到处自吹。为人缺少一种稳重的气质，像流动的水，飘浮的云。

心胸狭窄

他们把女人视自己的占有物，不尊重女人的人格，粗暴

地干涉恋人或妻子的言行，甚至患上猜疑症。

心理阴暗

说话假仁假义，做事不宽容。他们为了达到某一目的，不惜采用卑劣的手段，把自己的快乐建立在他人的痛苦之上。这种男人为了个人的私欲，甚至会强迫妻子去做违背伦理的事。

性格懦弱，胆小怕事，无所作为

这种性格内向的男人也容易失去对妻子的吸引力，会使一些不甘寂寞的少妇另寻新欢。

酗酒，赌博

他们对妻子缺乏温存，在干他们喜欢的事时，完全忘记了妻子的存在。

贪图享乐，过分吝啬，举止轻浮

这种男人性格上不成熟，不善于处理矛盾，又不愿与人平等相处。

12. 交朋友戒忘防范

我们在生活中交朋友一定要慎重，不能以君子之心度小人之腹，觉得大家关系不错，又常来往，他们不会干出伤害朋友的事。有极少数“兔子”专吃“窝边草”，到时候你后悔也来不及了。

所以，在交朋友时脑中挂根弦，注意点防范。

对于结识时间短又不明底细的朋友，不要在家中留宿。因为犯罪分子对你家庭熟悉是作案的有利条件。更要提防的是你的钱财存放处一定要保密，切不能被新结识的朋友发现或有所察觉。

新结识的朋友在接触你的爱人、孩子时，也要留心提防，以免上当受骗。更不能自己出去买东西而请朋友看家，这便给犯罪分子以可乘之机。

13. 书写信件 8 忌

忌字迹潦草

字迹过分潦草的信件，使人难以辨认。

忌称呼不当

信中抬头或落款称呼不当，会给人恶劣的印象。

忌标点混乱

文句后面随便点上一点，使人无所适从。

忌模棱两可

要把想表达的意思诉说清楚，不要语焉不详。

忌生编硬造

生造汉字，滥用、误用简化字、异形字，无法辨认。

忌铅笔写信

铅笔字容易模糊，时间一长，难以辨认。

忌文面过乱

写信时段落行间纵横交错，使人眼花缭乱。

不按格式写

不按照常规的写信格式，随意书写，会给别人的阅读造成困难。

14. 访友 9 忌

忌突然登门

应该事先跟主人打个招呼。否则，会打扰主人的安排。

忌失约

如遇特殊情况不能赴约，必须亲自上门或捎信及时讲明原因。

忌无礼

进门后要主动与其他客人逐一打招呼，要谦虚、恭敬。

忌带病做客

尤其是患传染性疾病，不要拜访友人，以免传染。

忌不讲卫生

上门做客，要注意仪表整洁，不要进门就随地吐痰，乱弹烟灰，乱丢果皮、纸屑。

忌无稽之谈

不要说无聊、低俗下流的话，应注意精神文明。

忌喧宾夺主

应围绕主人话题来谈论。

忌贪杯

客随主便，饮食不要狼吞虎咽，更不要贪杯暴饮。

忌久留

以免影响主人家休息。

15. 待客 4 戒

戒当着朋友的面公开家庭内部矛盾

家庭成员间发生争执甚至发生口角，使朋友左右为难，不好说话。家庭成员都要顾全大局，暂时容忍，待朋友走后再说。

戒当着朋友面斥责家人，或家人互相埋怨

这样会使朋友耸坐立不安，无所适从。招待不周，要向朋友道歉，等朋友走后再总结经验教训。

戒放任孩子在屋里淘气或为此打骂孩子

这样会使朋友觉得不是滋味，难于久留。

戒与朋友交谈时家中其他成员围听或小孩插话

如此使朋友有些话不好启齿，显得失礼。如朋友想谈点私事，应示意家人尽量回避，或另换一个房间进行个别交谈。父母和客人交谈时，自己不宜任意插话，有时还宜自觉回避。

16. 快乐 6 戒

快乐的心情除了与周边的环境有关，更重要的是内心的调整。以下是影响快乐的集中因素，应尽量避免。

等待而不把握现在

不要为了等待而活。如果你一辈子都在等待，等待孩子长大、等待存钱买房子、等待退休后出国旅游……那么，你根本无法把握现在，享受人生。

追求完美

因为追求完美的人，比较容易感到焦虑和沮丧。唯有体谅自己的缺点，才能谅解别人的错误。

压力过重

在百忙中，我们应该学会偷闲，让自己无牵无挂，才能仔细品尝生活的乐趣。

无幽默感

幽默感可以让人放松；幽默感可以增加快乐。

不知足

知足常乐，人的欲望无穷无尽，不得满足时，便难以快乐，因此唯有节制物质欲望，使欲望容易得到满足，才会产生快乐。

不愿助人

助人为快乐之本。帮助别人的结果是帮助自己，使自己从中获得快乐和满足。助人不一定要在物质上帮助，简单的举手之劳或关怀的话语，也能让别人快乐，自己也感染到快乐。

17. 戒发怒

精神情绪乐观，是健康长寿的必要条件之一。中医认为怒伤肝；现代医学家研究表明，人在发怒时心跳加快，呼吸急促，血压过高，容易导致高血压、冠心病、脑溢血、神经衰弱和消化道溃疡等疾病的发作和加重。

易怒者易病，为了健康就要制怒。以下六法不妨一试：

转移注意

当你即将生气时，要努力将注意力转移到别的地方去，以取得情绪上的稳定。

吐露真情

当你生气时，可找知心人、同情者心情地倾诉一番，吐露自己的委曲，以减轻不愉快情绪。

忘却烦恼

发生不愉快的事情后，可以用手脚不停、脑子不闲的方法来摆脱引起发怒的事由。

想象如意

对不称心事，从宽处着想，进行自我安慰，让头脑自然冷静下来。

理智让步

对令人烦恼的事理智让步，不仅可以制怒，也会引起别

人的同情和理解。

避免纠纷

对无谓纠纷可以好言相劝，但要避免卷入。

18. 戒不良心境

人们常常会有这样那样的烦闷或痛苦，如果长期处于这种不良心境当中，不但会影响学习和工作，也会影响身体健康，因此要积极地摆脱这些不良心境。具体方法可如下：

用适当的方式尽量发泄

向知心的人直率地诉说苦衷，倾吐积郁，宣泄愤懑，甚至悲痛地哭诉一场，这都能释放和减轻心理压力。可以去打球，跑跑步，通过消耗体力来消除烦闷。

培养自控力

对烦恼和不愉快，承认其发生的合理性和必然性，有足够的心理承受力和思想准备，然后冷静地想办法对付它。

转移注意力

有了烦恼，尽量克制自己的情绪，并且将注意力转移到学习、工作、娱乐或者其他感兴趣的方面。

暂时躲避

暂时离开引起不愉快的人、事或者环境、眼不见心不烦，时过境迁，心理压抑也会随之淡化或消失。

走出理想

很多人的烦恼是由于对生活的期望值过高而造成的，一旦这些期望没能实现，烦恼也随即而来。因此，应该正确地面对现实，不抱幻想。

偶尔也要屈服

凡事认真，一味固执，肯定烦恼重重。其实，只要大原则不受影响，作一些细枝末节上的让步、妥协，也是明智的。

19. 受气不愠气

与别人发生矛盾时，你受不受气是别人的事，只有愠不愠气才由你自己决定。所以，明智者往往会做到“受气不愠气”。

不要用别人的错误来处罚自己

生气、愠气不仅不解决任何问题，而且最直接受到伤害的是自己。生气可使人吃不下饭、睡不着觉、浑身发抖、血压升高……所以，生气等于用别人的错误惩罚自己，尤其是那些以“气人为乐”的人，使你生气、愠气正是他的目的，所以生气也就是帮别人达到目的。

换个角度看别人

生气时，往往只想到自己受了伤害，只看到事情的结果，因而越想越气。如果能站在对方的位置上，想想若自己处在这种情况下，是不是也会这么说，这样做。若是朋友、亲人和同事伤害了你，想想他们昔日对你的关心帮助及各种好处，或许火气就会大减，怨气渐消。

心胸宽广，有自知之明

有时候愠气并不是别人的责任，而是自己心胸狭窄，太敏感，以致误解了别人的意思。这样就不存在“受气”的问题了。

20. 病中戒不良情绪

科学家们认为，在疾病的发生过程中，心理因素起着“活化剂”的作用。

若假设致病因素在周围环境中随时随地存在着，正常情况下，由于人体免疫功能的控制，使其不能发生作用。而生活事件这个外因，可通过某种个性特征的内因，使人产生孤寂、愤怒、悲哀、绝望等负性情绪。

当一个人长期处于这种负性情绪状态下，就会导致神经内分泌活动紊乱，器官功能活动失调，从而使机体的免疫能力降低，使病症突然地发生和加重。

例如，当人处于愤怒状态时，人体的促肾上腺皮质激素结合，使白细胞杀灭病菌、清除体内突变细胞等异物的能力大大减弱，机体免疫功能下降，从而促使潜在的癌细胞转化。

这是许多人“祸不单行”、遭受精神打击后又患恶症的原因之一。

21. 保持心理健康 10 戒

戒丧失同志间的友情

“没有真挚朋友的人，是真正孤独的人”；“友情使欢乐倍增，使痛苦减半”。同志、朋友间的友情比任何金钱珠宝都更贵重、更美好。

戒对善恶无动于衷

对生活中美好的事情，自己能做的要积极参与，不能做的要尽力支持。对邪恶，要挺起胸膛敢于正视和斗争。

戒不相信人的善恶本质

没有人天生就是坏人。

戒默认不真实的事情

弄虚作假和封建迷信的东西是人们心理健康的大敌，而说真话办实事则会使人感到轻松愉快。

戒独自一人时行为不端

独自一人时做错事往往比公开场合做错事，心理承受压力要大得多。

戒嫉妒别人的成功和荣誉

要懂得，与其羡慕别人的成就，不如自己去努力争取。

戒经常发脾气

常发脾气不仅会导致矛盾激化，伤和气，对自己的身心健康也贻害无穷。

戒闲谈他人是非

闲论他人是非，轻则同志、朋友闹翻脸，重则闹出人命，对己对人都会增加无谓的痛苦。

戒怕敞开心扉

应开诚布公，以诚相见，求得别人的理解和信任。

戒急于求成，急功近利

想问题办事情，切不可顾眼前误了长远。

22. 邻里相处禁忌

邻居相处，切勿说东家好，说本家歹。这样到处搬弄是非，就会弄得邻里人心不宁。

要想不犯搬弄是非的毛病，首先要在家中对所有成员进行道德品质的训诫，首先要求自己家人做到不要听见风就是雨，不信谣、不当谣言的“二道贩”。只有这样，才能保持邻里关系的正常状态。

23. 邻里之间不要互相炫耀

街坊邻居间，有的家庭比较富裕，有的家庭孩子考上了大学，有的家庭里有人担任一定职位的领导干部，还有的家

庭是书香门第……。各自不同的家庭，都可能有一两件能“出人头第”的事。修养不高的邻居，往往爱在隔壁左右炫耀吹嘘，这是不适宜的。

因为，不管是大学生还是领导者，不管是腰缠万贯的个体户还是满腹经纶的教授学者，他们都是没有高低贵贱之分的国家公民，在为社会创造价值。从事体力、脑力劳动，本质都是一样的，没有值得自我炫耀的必要。身分也不是值得吹嘘的本钱。职业、身份不同而自我炫耀、吹嘘，只能说明吹嘘者缺乏思想修养和良好的道德品质。

24. 邻居吵架自己不要袖手旁观

有些邻居的家庭产生矛盾，发生了吵架的事，作为邻居不宜袖手旁观，要主动上前劝止。

邻居发生吵架的事，街坊邻居都听得清清楚楚，如果任其吵下去而不去劝阻，于情理不合；另外，邻居吵架，弱的一方总盼望隔壁前来阻止，如你不来，事后别人也许会记恨你，也放会这样想：平时见他待人和气，关键时候不帮忙解决矛盾。事后会受到舆论谴责。

所以，邻居吵架，邻里之间要及时劝止，千万不要不闻不问，更不要坐山观虎斗，等着看人家的笑话。

二、爱情戒律篇

1. 恋爱礼节 8 戒

在街上行走时，两人挽臂拉手是可以的，但尽量不要揽腰搭肩，否则，会给人以不雅的印象。

接吻戒在众目睽睽之下进行，否则，是对别人不礼貌。

在海滩上、公园里、舞池中以及电影院等公共场合，扑在对方身上，作出大胆亲昵的动作，亦在禁忌之列。这些行为侵犯了周围的人，使大家觉得不舒服，会认为你们不懂得礼貌，没有修养。

在热恋高潮的时候，都应该认真地、冷静地控制自己的欲望，不要逢场作戏、得寸进尺，作出不道德的事情来，不做越轨的事。

恋爱关系已经确定，最好向男女双方的父母引荐。引荐之前，应先把对方的情况向父母做些简单的介绍，并且将父母的情况向恋人介绍一下，以便见面时容易交谈。

当引荐时，将恋人引至父母跟前，做个简单介绍，然后用几分钟时间聊聊天，便可起身告退了。引荐时，戒不礼貌，说话不文明。

6. 恋爱告吹时，戒感情用事。不能在背后说三道四，歪曲和诋毁双方的形象。

7. 在约会中，要准时或提前到达约会地点，在交谈时要听得认真，讲得热情有趣，但不能谈性的问题，不能说下流笑话，或是谈你朋友的爱情生活。

8. 共同跳舞时，不要抱住对方的身子，要求舞姿优美而不失态。

2. 恋爱期间切忌以身相许

少女的贞操是品格高尚的标志之一，是和身心健康乃至前途命运联在一起的，是极其珍贵的。恋爱中男女间可以亲昵，但必须置于正当、道德和高尚的前提下，要凭理智的盘舵去驾驭感情之舟。若凭狂热与冲动，许身表真情，轻率地发生性行为，一旦情况有变，造成苦恼的往往是女方，“一失足成千古恨”，这个苦果，只有女方独自吞咽了。

爱情，是纯洁的，不允许被玷污，既然是爱，就应该尊重对方，理解对方，信任对方。事实上，恋爱与婚姻，虽有密切联系，却有着根本的区别。恋爱作为结婚的前提只是男女双方相互了解，倾吐感情的一种形成。恋人间虽比同志与朋友更为亲密，但毕竟不是夫妻关系。而结成夫妻，则需要履、行正常的法律手续，才能得到法律的保护和社会公德的承认。也只有在这个时候，男女双方的性生活才能保持对家庭、对爱情两方的持久和谐关系。

因此，女青年在恋爱期间，千万不要做感情的俘虏。

3. 戒近亲结婚

所谓近亲，即指直接血亲和三代以内的旁系血亲（指同母异父、叔伯兄妹、姑表兄妹、姨表兄妹）。从中遗传病的发病率来看，近亲结婚病的发病率约高于非近亲结婚的 150 倍，近亲结婚的子女死亡率是非近亲结婚的 3 倍。

这是因为每个人几乎都有 5、6 种遗传病的病态基因。非近亲结婚，夫妇双方带同一病态基因的可能性很小，他们的

后代发生遗传病的机会也就很小。近亲结婚，他们的基因来自同一个祖先，相同的基因多（在亲兄妹间大约有二分之一的基因是相同的）发生遗传病的机会就多。如我国某些偏僻农村，以前近亲结婚较多，所以傻子、哑巴等就多。

因此，青年人应该遵守婚姻法关于“直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚”的规定，带头破除“亲上加亲”的旧风俗，以保证下一代的健康成长。

4. 女性选丈夫 5 戒

戒找经常抱怨人的男性作丈夫

这种男性往往好高骛远，遇事挑剔，搞不好关系。在家里常常挑剔妻子，缺乏爱心和耐心，喜新厌旧。妻子整天精神紧张，饱受责怪、责骂之苦。

戒找自命不凡的男性作丈夫

这种男性，自认为高人一等，什么事都不在话下。对妻子，一是轻视、挑剔，二是使唤。给这种男性作妻子还不如给别人当保姆。更严重的是，这种人看不起妻子，认为婚姻生活不理想，很有可能找外遇，另寻新欢。

戒找大手大脚的男性作丈夫

有的男性对“铁哥们”吃喝玩乐，花钱不在冬，可是收入并不高。这样的男性大手大脚惯了，如果妻子为长远着想对其进行约束，他就会大为不满，于是家庭矛盾随之而来。

戒找太诚实的男性作丈夫

诚实当然比不诚实好，但是诚实得太过份的人，做谨慎，墨守成规，没有改革、创造精神，对自己、对别人严格要求，如果别人的行为他看不惯，就可能做出极端性反应，

大发脾气。另外，有的相反，不敢说不敢做，成为别人欺负的对象。

总之，太诚实的人，不符合现代人的性格、作风，容易发展成为思想僵化的人。

戒找有强烈恋母倾向的男性作丈夫

这种男性即使结了婚，也是事事依赖父母，没有一点独立性。造成母亲对其夫妻生活的过度介入，很可能把作媳妇的置于相当难堪的境地，使她难以品尝夫妻卿卿我我的欢乐。

5. 男性选妻子 4 戒

“花瓶式”的女性戒作妻子

这样的女性与花瓶类似，什么事都不懂，也不会做，外表仅仅是好看，但不中用，结婚后是不会幸福的。

好为人师的女性戒作妻子

这样的女性喜欢对男人的行为挑剔指点，以能够管住丈夫、让其服服贴贴为荣，不准丈夫乱说乱动，事无巨细都要听从她的。

恋母情绪强烈的女性戒作妻子

这种女性对自己的母亲兄弟姐妹过分亲切，舍得花钱给东西，而对丈夫的母亲、兄弟姐妹却冷冰冰的。一有机会就回娘家，遇到问题急于找母亲出主意，听母言坚信不移，坚决执行。长此以往，很易酿成夫妻纠纷。

爱说坏话的女性戒作妻子

这样的妻子对丈夫往往求全责备、遇事挑剔，对自己只看优点不看缺点，对丈夫只看缺点不看优点，总是斥责丈夫这不对那不妥，把家庭的一切问题和不足都归结到丈夫身上，

在家里说，还在外边说，搞得丈夫身败名裂，还说丈夫咎由自取。这样的女性是不能选为妻子的。

6. 对恋人戒勉为其难

“明天，我爸我妈休息，你到我们家来玩，好吗？”姑娘的邀请是真诚的。

“咱们见面时间还短，以后再去，是不是更好些？”男友却是另一层考虑：“她是不是让父母来审查我？”

“我都跟家里人说好了，明天我在家里等你，你一定要去！”

男士本不想去，又不好意思拒绝，只好勉强应付。愿望勉强，行为和情感的表达也就比较勉强，不大自然和舒展。因此，没给姑娘的父母留下夺目的印象。这又给姑娘提出了难题：我喜欢他，而父母不感兴趣，这该怎么办？

凡事不要太勉强，首先是提要求者不要太勉强，在类似的敏感场合，不要强迫对方一定参加。其次是被要求者不要太勉强，因为自己若觉得没趣或有顾虑，也会引得对方兴味索然，结果，很可能是自己和对方都不满意。

就上面那位男性而言，他不愿意去，不妨以实情相告，让对方容自己做些准备，也可以找些适当的借口，推拖过去。

7 戒对恋人提过分的要求

有些恋人经常向恋人提出一些不合实际的要求：

“明天，我们单位组织去旅游。”

“我也跟你一块去！”

“领导说过，不许带亲友，只能是本单位的。”

“你中跟领导说说，让他破个例。”

领导既然做了规定，下属就很难去改变他的规定，特别是带恋人去，作下属的不太好去求他“通融”。而且领导的规定总有他的考虑，有他的权威，下属违反，就可能得罪领导。所以，这种要求实属过分。

向恋人提出过分的要求，可能会让他感到左右为难。答应你，他很可能做不到；不答应，又会使你不高兴。所以，你是在给他出难题，让他以为你是个受出难题的人。如果你一再坚持要求，他会认为你不通情理，胡搅蛮缠。这样，你就不符合人们普遍持有的“通情达理”的择偶标准，就可能被淘汰。

向恋人提要求不是不可以，但一定要适当，要让对方能够接受，并且不要投入过多的时间和经济支出。

8. 戒认为处女膜的是贞操的标志

迄今为止，处女膜仍然作为处女的象征、贞操的标志。古往今来，围绕着它发生了许多扑朔迷离的故事，许多年轻女性竟为它而轻生或被迫致死。

处女膜是人类女性所独有的，其他雌性动物并不具备。处女膜在胎儿期 3~4 个月时出现、发育、形成，是位于阴道口的一层粘膜组织，厚薄不一，中间有孔，以便经血和分泌物流出。处女膜孔有饼状、环状、半月状、筛状等多种。

一般来说，处女膜在第一次性交时破裂，并伴随轻微的疼痛和少量的出血。这正是将其作为贞操标志的原因。其实，处女膜也可以因激烈运动、骑马、手淫等而破裂，疼痛和流血可能很轻微或未在意而未被觉察。而且，还有少数女子因处女膜较厚实弹性又好，可以在性交后仍完整无损。这使我

们联想起几桩婚后因未“落红”而自杀的人间悲剧，死后尸检发现她们的处女膜仍未破裂，说明她们并非婚前失贞，可怜她们因处女膜而成为无辜的牺牲品。

可见，仅凭处女膜破裂与否而判断贞操并不十分可靠，更何况贞操不仅表现在肉体上，而首先应该表现在精神上。如果说处女膜是鉴定女子是否是处女的标志，那么，男性的“贞操”又应如何检验呢？

9. 夫妻之间戒爱情淡化

结婚后，夫妻双方要注意对爱情的培养，不要在长时间的婚姻生活中将夫妻间的爱情淡化，为此应做到：

不要消极

爱情淡化的夫妻常以“将就过”，能维持长就维持多长的消极、悲观态度对付爱情，这样下去，总会出现爱情破裂的。所以，即使在夫妻间一时出现爱情淡化，也不要消极等待，坐以待毙，而要携手努力，随时随地不要忘记对爱情的培养。

不要任性

如果一旦发现夫妻间的爱情在日趋淡化，千万不能抱着“能过则过，不能过就散伙”的任性、激化矛盾的态度。

要分析爱情淡化的原因。在双方，或在一方。然后，尽量坐下来，心平气和地谈心，晓之以理，共同培植、发展新的爱情。

不要大动肝火

这样会火上浇油，加速爱情的破裂。这时，要沉住气，先作自我回顾、检查，从自身做起，用行动感化对方。

10. 家庭生活 8 戒

切勿喋喋不休

喋喋不休无异自掘婚姻的坟墓，它是地狱中魔鬼所发明的毁灭爱情的毒计。

戒不给爱人自由

要建立永久牢固的爱情小舟，切记不要改造你的爱人，要让他（她）保持自己原来的面目。

不要严厉指责

要用一种温柔的方式表达自己的不满和对对方的责备，切记蛮横和武断。

戒没有真诚的欣赏

在家庭生活中，常给对方真诚的称赞和鼓励。

戒缺乏关心和体贴

要保持爱情活力，就要随时随地关心、体贴对方。

戒不尊重对方

不尊重对方是彻底破坏爱情的癌症，所以婚后礼让尤为重要。

读一本关于婚姻性生活的好书

要想获得正确的性知识，就得多读一些良好的有关性生活的书籍，使夫妻性生活和谐。

经常交流思想

夫妻之间只有经常沟通思想，才能心灵相通。

11. 夫妻间戒负面的信息交流

有人抱怨说，妻子每天回家来总是说些这不如意那不如意的话，不听不好，听了情绪又受到影响。这位朋友的抱怨带有一定的普遍性。夫妻间的确需要经常交流信息，但在什

么时候，选择什么样的“信息”进行交流，却大有讲究。

生活中夫妻双方每天要接触到大量的人和事，这些信息有些是欢快的，有些是不快的。要营造良好的家庭氛围，要尽量选择那些愉快的信息进行交流，有意识地让积极的情绪占家庭生活的主流。这样既有利于在劳累了一天之后身心得到放松和休息，也有利于陶冶健康的情操。

夫妻还要学会根据爱人每个阶段的不同情绪，选择不同的“信息”进行交流。爱人一个时期工作任务较重，应避免向其再灌输负面的信息，以免加重其焦虑感，应当用一些欢快的人和事来感染对方，形成一种心理缓冲。

当然，这不是说夫妻间不能诉说委屈、发泄不满和牢骚，但这毕竟不应成为家庭生活的主旋律。一个家庭中充斥着消极的信息，气氛也会显得压抑和沉闷。

12. 怎样排除夫妻感情障碍

夫妻感情障碍是：唠叨、误解、吹毛求疵、争吵或固执己见。

减少唠叨

首先要寻一些事情，通常是对经济、家务或者其他要做的事订好协议，定期检查。如两人商定：某家具丈夫要在5天内修好。结果妻子不再唠叨，丈夫不再偷懒。而且不要用“等一下再做”或“有时间再说”之类的话回答对方。

避免误解

发生问题时，把有关自己的部分讲清楚，不要模糊地承认错误。当决定一件事时，应尽量向对方解释原因。

避免吹毛求疵

不要指责那些鸡毛蒜皮的事情，不要处处挑剔别人。

避免直接冲突

不要把不好的情绪表现在声音、表情、神态等“非正面”的方式上，最好直接明说。面对对方破坏性的争吵，不要进行反击，最好用建设性的方法来回答。

克服固执己见

用各种新方法解决问题，不执著于无用的老办法，反省自己过去的错误。

13. 夫妻 7 忌

怎样使婚姻美满？婚后如何保护爱情？下面七个方面应当牢记：

忌动辄提离婚

结婚以后，夫妻拌嘴吵架在所难免，问题是要正确对待这些矛盾，把大事化小，小事化了。发生摩擦切忌动辄提离婚，一定要注意避免说出将来会使自己后悔的狠毒话，也不要怀恨在心。要认识到，丈夫或妻子有了困难、不幸，互相支持依靠，渡过困难之后，关系会更加密切。

忌以自己的习惯统一家庭

结婚后，双方都会有一些陋习暴露出来；拖鞋乱放，牙具放得散乱，乱扔脏袜子等。这些小毛病不算什么，要迁就容忍，不必多责怪对方。尤其是做妻子的，不一定要非要丈夫照“自己的”方式来做。提醒他下一次注意就行了。

忌经济问题“独立自主”

如何花钱并不是一件小事，常有夫妇为金钱而不和。结婚前大家的钱都是各花各的，养成了“独立自主”的习惯，

结婚后就要把这习惯改掉，以经济上树以家庭的观念，共同磋商，合理安排。在经济条件不宽裕时，夫妇都应有自制和忍耐，不自做主张乱买东西。

忌无故迟归和外宿

目前，不少家庭是双职工，全家往往唯有共进晚餐时方可团聚。本来夫妇在一起交流感情的时间已经很少，再无故迟归甚至外宿，就更会给双方心理增添焦虑和烦恼。这样夫妇之间的感情就会成为“无源之水”，容易干枯。

忌回家撒气

夫妇双方不要将在外面遇到的不愉快情绪发泄到家中。要明白，发脾气会引起全家不愉快。这并不是说，在外面受到委屈，都要瞒着家里，可以找一个时间，把心头的郁闷倾吐出来。做丈夫或妻子的这时就应该以温和态度鼓励或劝解对方，帮助他（她）尽快消除苦闷。应该相信事情会随着时间的流逝而过去。

忌相互猜疑

如果说信任是夫妻爱情的基础，那么，猜疑就是爱情的蛀虫。因丈夫或妻子与异性接触而引起猜疑，监视打听对方的事屡见不鲜。猜疑是有百害而无一益的。因此夫妻都不要窃听对方与朋友们的谈话，不要私自拆看对方的信。

其实、如果各自公开与异性效，以诚相见，以心换心，感情反而更牢。

忌在子女面前相互揭短

这种做法会严重伤害对方的自尊心，久而久之，双方感情就会濒临崩溃。更严重的是，子女也会盲目地看不起父母，使家庭在心理上发生解体。

14. 夫妻争吵 8 戒

切勿攻击对方的弱点。每个人都有最脆弱的一环，你的配偶不是你的敌人，切勿打击他最脆弱的一面，打闹吵架时只能针对某一件事，不可一再揭其疮疤。

戒不针对特定的主题

勿扯进所有的事情，也勿乱抛乱砸东西。否则就不能解决问题。

戒争斗不止

争斗下去已无技可施时立刻停止。停止以后不服气，可等较为心平气和的时候再加以讨论。

头脑不清醒时戒争斗

夫妻双方的争执只有在理性的基础上才具有意义。饮酒后双方应避免争吵，否则情势将会恶化。

戒动手

若发生打斗，事后双方一定要互相道歉。

戒夜深时争论激烈的话题

当你疲倦且想睡觉时，争斗只会加深情绪的恶化，并将影响次日的情绪。

争斗之后，不要长期离家不归

出去散散步。或是到房中锁起房门静思亦可。长期不归

会使双方进入冷战，产生新的危机。

戒因占下风而闷闷不乐

在夫妻间的争斗中，无所谓输赢和高下，不必心生不平，伺机报复。

戒不同床共眠

隔离会加深疏离感；双方靠近则会使双方共同了解和坚信：打闹并不能使两人分开。

三、育儿戒律篇

1. 孕期父母戒吸烟

吸烟危及胎儿，烟草中的尼古丁有降低生机能和杀伤精子的作用。

每天吸半包香烟的男人，体内约 57% 的精子会受到伤害，吸烟在 30 支以上的，精子的存活率仅为正常人的 49%，而且活力低，畸形的也多。孕妇吸烟 5 分钟后，烟草中的尼古丁便会通过母体血液进入胎盘中而危害胎儿。

孕妇吸烟后，一部分尼古丁可排除体外，一部分则残存在胎儿体内，给胎儿的生长、发育造成严重危害。孕妇吸烟，孩子出生后的体重比正常孕妇的孩子约轻 200 克，孕妇吸烟者所生孩子体重不足 2500 克者，约高出不吸烟孕妇孩子的 2 倍。

烟毒对胎儿的神经系统、心血管和呼吸器官都有不同程度的危害。经常吸烟的孕妇由于胎儿大脑常处于烟碱和一氧化碳的毒害之下，智力发育会受到影响，甚至造成智力低下，有时会导致心脏缺损或其他器官畸形。

吸烟孕妇围产期胎儿的死亡率比不吸烟孕妇的高 28%。这是因为烟毒可以导致胎盘与子宫过早分离，造成早产或分娩困难。

有的孕妇虽然不吸烟，但在吸烟的环境停留一个小时，也等于吸了一支烟的毒害，所以父母吸烟都会危及胎儿的。

2. 孕期父母戒贪杯

孕妇贪杯对胎儿危害更大。酒精等随着母体的血液循环，进入胎儿血液后可畅通无阻地直接危害胎儿。胎儿血液中的酒精，可使胎儿脑部专管学习和记的部位受到损害。

胎儿在酒精的毒害下，大脑细胞的分裂也会受到阻碍，易使大脑发育不全，智力受到影响，甚至出现颜面畸形，即医学上所谓的“胎儿酒精综合症”。

据科学家观测，狂饮烈性酒后，70%的精子会受到不同程度的损害。这种有缺陷的精子受孕后，所生的孩子智力低下，甚至可能是白痴。西文国家所说的“星期日婴儿”，指的就是周末夫妻狂欢滥饮后受孕所生的智力愚钝的孩子。

我国素有“酒后不同室”的说法，这是因为酒精通过血液循环能够损害精子，使其发育不全，活动能力低下。

贪杯者，伤身损寿，也贻害后代。

3、孕妇戒蚊咬中毒

在夏季怀孕的妇女，除在饮食起居等方面注意保健外，还要特别加强防蚊咬。因为蚊子叮咬不仅影响孕妇本人的休息和健康，还可危及胎儿的正常生长和发育。

科学研究发现，蚊子咬了乙型脑炎的人，它的体内便充满了带有乙型脑炎的病毒的血。如果随后它再去叮咬孕妇，便会把饱含乙型病毒的血液吐进孕妇的血管里。乙型脑炎病毒再随母体血液循环，经过胎盘进入胎儿体内，进而使胎儿的生长、发育受到影响或损伤，甚至导致流产。

因此，在夏秋季节，孕妇应谨防蚊子叮咬。临睡前在暴露外的皮肤上涂抹驱蚊剂，使用蚊香等。最好是使用蚊帐，蚊子没有叮咬的机会。

4. 哺乳妈妈戒浓妆艳抹

生物学家告诉我们，哺乳动物依靠特殊气味和灵敏嗅觉来辨认亲子关系。人类也保留了这种生物学特征。现已知道，新生儿的嗅觉最敏锐，一般说来，婴儿出生后 50 小时，便可对各种气味作出生理上的特定反应，像呼吸加快、心跳加速以及四肢的不停运动等。

母亲的气味对婴儿影响最大。补足证明，绝大多数新生儿能将头部准确地转向自己母亲气味的方向，并能唤起愉快的情绪和增进食欲。而陌生妇女的怀里，哺乳的婴儿就会表现出不愉快甚至拒绝哺乳，但如将有母亲颈部气味的纱布条放在哭闹的婴儿鼻前，则哭闹常会停止。

由此可见，哺乳的母亲倘若浓妆艳抹，其浓厚的化妆品的香味掩盖了自身原有的气味，新生儿便会认为这不是自己的妈妈，因而情绪低落，不愿与之靠近，表现出不同程度的不安、哭闹、难以入睡，甚至拒绝哺乳。

5. 戒婴儿一哭就喂奶

婴儿啼哭是常见的现象。不会说话之前，孩子只能用啼哭表达他的不适。如饥饿、烦躁、闷热、擦伤、疾病、尿布湿等情况，都会引起婴儿啼哭。这就要求做母亲的根据不同情况，采取各种相应的措施，来解决婴儿的啼哭问题。如果采取措施后，婴儿还是啼哭不止，这就要考虑婴儿是否有病，应当找医生诊断，尽快治疗。

但是，有些做母亲的，特别是初次做母亲的青年妇女，因缺乏抚养知识，以为婴儿一哭就是饿了，便给他喂奶。这样做，一方面会耽误了婴儿疾病的治疗，另一方面，即使孩

子没病，一哭就喂奶，容易引起婴儿的消化不良等症。

6. 母乳喂养禁戒

戒开奶晚

多数婴儿出生后 8~12 小时甚至四五天后才开始喂母乳。儿科专家目前认为：新生儿降生后半小时内或经剖腹产者在其母神志清醒后半小时内吸吮母亲奶头，即使这时产妇没有奶也可吸上几口，以期尽早建立催乳反射和排乳反射，促使乳汁来得早、来得多。

若开奶迟，即使仅几个小时，也会增加母乳喂养失败的机会。早开奶还有利于产妇的子宫收缩，减少阴道流血，使母体更快康复。

定时喂奶

一些年轻夫妇严格按照书上所述“每隔 3 小时给婴儿喂奶一次”的方法喂哺婴儿。目前多数儿科医生主张采用非限制性喂奶法，或称“按需哺乳法”，即每当婴儿滴哭或母亲觉得应该哺喂的时候，即抱起婴儿喂奶。

婴儿刚开始时可能吃奶次数很多，时间也无规律，但一段时间后便会渐渐形成一定的规律。经常吸吮乳房还可预防奶胀等。如果一开始就严格定时喂哺，就会影响母乳喂养。

开奶前喂糖水

以前新生儿开奶前一般先喂糖水，这种做法不妥。正常婴儿在出生时，体内已贮存了足够的水分，足可维持至母亲来奶，如果在母亲来奶前喂水则会影响母乳喂养。

此外，糖比母乳甜，若喝惯了糖水，将影响婴儿对母乳的吸吮力。

两次喂奶之间加喂水

母乳内含有婴儿所需的水，如果婴儿看上去口渴，就应让其吸吮母乳，这不仅能使婴儿得到所需的水和营养物质，而且会刺激母乳分泌增加。

因此，在婴儿4个月之前，纯母乳喂养小儿可不必喂水，除非热天出汗多或服用药物（如磺胺类药）时才需喂水。

怕哺乳影响体型美

这是不少年轻特别是爱漂亮的母亲们的错误认识，她们担心哺乳后身体发胖，乳房下垂，影响体型美而拒绝哺乳。

其实，妇女怀孕以后，不管是否采取母乳喂养，乳房都会有所改变。母乳喂养不但不会影响母亲的体型，还促进母亲产后身体的复原，有利于减轻体重。乳母如果选戴合适的乳罩，断奶后乳房也会较好的恢复。

过早掺加人工喂养

乳母只要正确喂哺，在婴儿4~6个月内基本可以满足婴儿的全部需要。如果过早给婴儿添加牛奶或谷类食品，母乳分泌会因婴儿减少吸吮次数而减少，吃过多的牛乳或谷类食品还会加重婴儿胃肠负担，造成消化不良、腹泻或超重，影响婴儿健康。

因此在4个月前不要给婴儿喂固体食物。

断奶过晚

断奶过晚是我国农村普遍存在的问题。在人们观念中，认为“生长母乳喂养期可为婴儿提供丰富的营养，避免引起营养不良。

事实并非如此，哺乳期过长既影响小儿吃食物，又容易

造成营养不良。哺乳时间超过 12 个月的幼儿不愿再吃别的食物，他们应该完全断奶后提高食物的摄入量。现已公认，喂乳时间以 10~12 个月为宜。

7. 亲幼儿时戒嘴对嘴

在幼儿、儿童中多见的传染性单细胞增多症，主要是由带有该病病毒的人通过密切接触，尤其是口对口的接触而感染的。因此，这种病通常称为“接吻病”。此种病症状是发热、淋巴结肿大、咽痛、肝脾肿大、皮疹。

因此，父母或成人在亲幼儿时严戒接吻，更不能用嘴喂幼儿。

8. 婴儿睡后戒点灯

通常，熄灯睡眠时，人体的生理机能十分协调，代谢平衡。但是晚上若长时间处于人工光源照射下，由于微妙的“光压力”，人的视网膜生理调节会受到干扰，眼球和睫状肌得不到充分的休息，久之，就要影响视力。

有报告说，晚上经常处于光照环境下的婴儿，钙质的吸收要下降 25% 左右。钙质缺乏会引起近视，还会带来睡眠易醒易惊、喂奶时间延长、体重增加慢（比正常婴儿轻 3%~8%）等许多问题，对孩子的生长发育极为不利。另外，还有可能影响中枢神经的保护性抑制，导致智力及语言障碍。

为使孩子健康发育，晚间孩子入睡后应熄灯，切忌在他们身边开灯干活、阅读或看电视。

9. 给婴儿拍照别用闪光灯

在给半岁内的婴儿拍照时，切不可使用“闪光灯”。一位眼科专家在世界眼科医学大会上指出：“出生婴儿的眼球尚

未发育成熟，强烈的光束刺激会影响眼球发育，哪怕是 1/500 秒的电子闪光的光束，也会伤害眼球中对光异常敏感的视网膜。”闪光灯与婴儿的距离越近，对其视网膜的伤害越严重。

10. 婴儿不宜食用的食物

婴儿脾胃娇嫩，如果进食不当，必然会损伤脾胃，引起呕吐、腹泻、疳积等症。下列食物应注意不给婴儿吃或少吃：

柿子性味甘涩凉，系难消化之物。婴儿不可食。

栗子性味甘温。生食难消化，熟食多则滞气。

枣性味甘平，补益之品。生食损脾助温热，可造成腹胀、腹泻。多食易损牙齿。可煮粥食用，有补脾益阴作用。

李子性味甘苦酸。多食可损齿，损伤脾胃，胃肠炎患儿禁忌。

杏性味甘温。多食易伤筋骨，且动宿痰，生痰热，婴儿不可食。

韭菜辛甘温，为难以消化之物。因辛辣温热，能刺发皮肤疮毒。婴儿不可食。

粘糯米、黄米、粘高粱米，为粘滞不易消化之物，婴儿不可食。

螃蟹、虾有小毒，是发物。患有各种皮肤病者不可食。

糖果、点心为甘甜这物，多食使人中满不饥，脾胃呆滞，应以少食为佳。

各种生冷之物易损伤脾阳，引起消化不良，应慎用。

11. 婴儿吃素油好还是吃荤油好

植物油大部分为不饱和脂肪酸，也称必需脂肪酸。必需脂肪酸是维持身体生长与健康的必需物质，在人体内不能合

成，只能从食物中摄取。必需脂肪酸不仅可以降低胆固醇，防止动脉硬化，而且与神经系统的发育、皮肤的健康也有密切关系。

必需脂肪酸缺乏时，皮肤粗糙、脱屑、头发干脆容易脱落，婴儿则容易患湿疹。植物油较易消化，且含有脂溶性维生素 A、D、E。

动物油脂在胃内停留时间相对较长，故吸收较充分，产热较多，同时它也可以促进脂溶性维生素的吸收和神经系统发育，是体内各组织、细胞新陈代谢必不可少的物质。

有些家长认为动物油脂含胆固醇较高，不宜食用。对于这种把胆固醇完全拒之门外的做法，我们是不提倡的。

因为对于生长发育儿童来说，热量消耗量大，对各种营养素需量高，食用一定量的荤油是比较适宜的。儿童每日膳食脂肪占总热量的 30%~50%，其中 5%~10% 为不饱和脂肪。荤油的另一个优点是可以增加食物感官性，引起食欲。

所以，只要膳食营养平衡，荤素搭配适宜，就能保证儿童的健康成长。

12. 婴儿食物味道不宜太浓

舌头上的味蕾随着年龄增加而减少，一个初生婴儿大约有 1.2 万个味蕾，到了 18 岁，味蕾数目只余 6000 个，老人味蕾更少，总觉得饭菜不够味，所以大多数老人喜欢吃很咸或很甜的食物。

由于婴儿味蕾数目多，所以很容易便能吃出味道，为婴儿引入固体食物时，不应以成人的食味判定味道，否则婴儿会觉得味道太浓烈。事实婴儿在两岁大以前，父母也不用在

他们的食物中加入调味品；两岁以后，可以开始让他们进食清淡的东西。如果父母太早为子女改变食味，便容易造成偏食的坏习惯。

举例来说，如果父母过早让女子饮用味甜的豆奶，他们以后便不喜欢味道较不清淡的鲜奶，拣饮择食的情况因此形成。

13. 不要强行摇醒婴儿喂奶

初生婴儿要睡得很多很多，这点即使是首次为人父母的人士都有心理准备。

不过，面对熟睡的孩子，吃奶的时间已到了，究竟该继续让他睡下去，还是摇醒他吃奶？

由出生至半岁的婴儿，每次睡眠的时间大约是五六小时，睡醒便吃，吃后又再睡。但不是人人都说，初生婴儿要三小时吃一次奶吗？如果任由他睡觉，又怎能每隔三小时喂奶一次呢？这样说来，是不是要抱起和摇醒他，强迫他吃一餐呢？

其实，曾弄醒婴儿吃奶的父母都会发觉孩子吃得不多。未睡够是其中一个原因，另一个原因则是他根本未肚饿。假若他肚饿的话，自然会赶走睡魔，放声大哭向父母示意了。

父母毋须拘泥于孩子要三小时或四小时便进食一次。所谓三小时一次，是指他可能会相隔三小时又再索食，而不是说父母必须每三小时做一次哺乳的工作。

初生婴儿睡得越多表示他的健康情况越好，父母应该高兴才是，因为一个不适或消化不良的宝宝，是不会睡得太沉的。到了四五个月以后，他每天的总睡眠时间会减少，父母更不应为了硬性遵从喂奶时间而弄醒他了。

14. 婴儿湿疹 5 注意

婴儿湿疹是十分难以治愈的疾病，除了药物治疗外，家长还须注意以下几点：

乳母戒吃刺激性食物

乳母最好少吃牛奶、鱼、虾等诱发物和蒜、葱、辣椒等刺激性食物。应给清淡、少盐食物，如胡萝卜水、新鲜果汁、番茄汁等。

婴儿戒吃刺激性食物

患病期间不要给孩子吃虾、鱼、牛羊肉、牛奶等食物。饮食应定时定量，应给清淡、少盐食物，如胡萝卜水、新鲜果汁、番茄汁等。

婴幼儿湿疹时期忌用毛织物和化纤织物

毛毯、毛衣、羽绒被、化学纤维品等都容易引起过敏反应，在婴儿湿疹急性期一般避穿、盖这些衣物。

婴儿湿疹忌用肥皂及热水洗澡

有些家长看见孩子面部或头部有结痂，状如污垢，便常用肥皂和热水洗。可是由于碱和热水的刺激，反而会加重湿疹的症状。正确的做法是去医院配温疹药膏涂抹。

忌让孩子搔抓

以免病情加重或导致感染。

15. 儿童戒过食

一些家长对自己的孩子往往很溺爱，总以为孩子能吃就好，多吃对身体总没有坏处。其实，过食对孩子的身体健康和智力发育都是不利的。

吃得过多，往往容易造成消化不良。孩子自控能力差，

家长再不注意控制，过量的食物必然加重胃、肠、肝、脾、胰等脏器的负担。

同时，为了消化这些食物，全身大量血液要被消化系统占用。这样，人体内的血液量对于全身运转来说就是显得捉襟见肘了。比如，分配到大脑中的血液就必然减少，思维能力自然下降。

消化系统超常运转时，大脑也不能休息，它要连续发出消化所需要的复杂指令。如果脑内负责消化的神经经常处于兴奋状态，必然会造成大脑内语言、记忆、思维等等智力活动的神经经常处于抑制状态。

而且血液供应不足时，大脑得不到休息，便使人产生困倦感。因为消化不良，孩子往往注意力也不会集中，情绪也不会稳定，智力状态不佳，就不能安心学习。

过食引起胃的过度疲劳，大脑功能就会减弱，会使人的大脑对刺激特别是对智力刺激的反应迟钝。

哪个家长希望自己的子女四肢发达、头脑简单呢？过食使人愚笨！家长和孩子要牢记啊！

16. 儿童戒偏食

偏食恐怕是过食的重要根源，爱吃的东西很容易吃多。所以，要杜绝过食，就必须纠正孩子偏食的习惯。

在饮食上，由于人的爱好不同，所偏好的食物是千差万别的。

糖分是人体活动，包括大脑活动的重要能源。我们日常饮食中，糖食所包含的糖分已足够全身乃至大脑活动的需要，一般不需要另外补充。

除粮食外，人们偏食的就是白糖了。对白糖的摄入量，每日每公斤体重应控制在 0.5 克左右，也就是说，体重 20 公斤的儿童，每日摄糖量为 10 克。以牛、羊奶为主食的婴幼儿，也应注意少加糖，以培养不嗜甜食的饮食习惯。

17. 儿童戒零食

吃零食是儿童的一种通病。有的家长对孩子吃零食这一缺点很不以为然。

其实，吃零食对孩子的身心健康很不利，如果孩子已经上学，对孩子的学习也是一种妨害。

儿童吃零食对身心健康的害处有以下几条：

发胖

吃的零食多是甜的，甜食过量摄入对脑有损害，而且还容易在体内变成中性脂肪而积存于皮下，从而使人发胖。

会打乱就餐的正常规律

如果平时好吃零食，一到进餐时，就吃不好，而且，零食不间断地进入肠胃，腹部始终处于紧张状态，使血液集中在消化器官，对大脑显然是极其不利的。

诱发疾病

常吃零食一旦养成习惯，就会形成条件反射，对儿童乃至青少年学生的学习影响极大。常吃零食会丧失忍耐空腹的习惯，一旦没有可吃的东西，就会感到浑身无力。形成这样的恶性循环，要充分发挥大脑的功能，集中精力搞好学习是不可能的。

18. 儿童饮食 10 戒

有不少年轻父母，对独生子女过分溺爱，孩子喜欢吃啥

就给吃啥。殊不知有些食品不宜多吃，多吃了会影响身体健康，甚至带来疾病。应注意：

戒多嚼口香糖

口香糖的主要成份中有橡胶和增塑剂。

橡胶里加了硫化促进剂、防老剂等添加剂，均有一定毒性，吃多了会蓄积中毒。

增塑剂虽然毒性低，但它的代谢产物苯酚有消化道里再吸收会对身体有害。

反复咀嚼、鼓腮、吹泡易使儿童门牙前突、唇腮变形或引起腮腺炎、咽炎、扁桃体炎；反复吹泡易将空气中的有害因子、细菌、粉尘、病毒粘附，容易染上肠炎、痢疾、流感、肝炎、结核、流脑等疾病；反复咀嚼刺激大量胃液分泌，千万水化分泌紊乱、胃肠功能障碍，引起食欲不振、饥饱无常、体重下降、发育迟缓。

戒饮可乐型饮料、吃罐头食品

或乐是加入了咖啡因的饮料。研究表明，可乐型饮料对儿童的记忆有干扰作用，并使小儿的中枢神经系统兴奋，易产生多动症。

罐头食品加工时都要加入一定量的添加剂。由于儿童发育未成熟，身体各组织对化学物质的反应及解毒功能都低，因此食用罐头，会加重脏器的解毒排泄负担，甚至因某些化学物质的积蓄而引起慢性中毒。

果冻

果冻主要原料为海藻酸钠、琼脂、明胶、卡拉胶等增稠剂为主，加入人工合成香精、色素、甜味剂、酸味剂制成。

增稠剂虽来自海藻，但提取过程中，使大量的维生素、无机盐流失；人工合成香精多由一些酸类和醛等化学物质溶于酒精中配制而成；果冻的鲜艳色泽是加入了色素的结果，有些色素是从煤焦油中提取的，对人体没有任何营养价值，过多食用则有一定的毒性。

因此，儿童常食果冻有害无益。

戒多吃酸梅粉

酸梅粉（精）长时期多食后，会使肋中的酸含量明显增高，儿童的胃粘膜会被腐蚀，易发生胃、十二指肠溃疡。

鲜艳食品

所谓鲜艳食品，即在制造加工过程中，添加过量的人工合成色素，使之色彩鲜艳，诱人食欲。人工合成色素，多从煤焦油中提取，含有汞、砷、铅、苯胺等有毒有害物质，对人体特别是对儿童健康危害很大。

《食品卫生法》规定，儿童食品禁用合成色素。专家告诫消费者，对那些色彩特别鲜艳的食品、饮料、不要购买食用，以免危害健康。

油炸食品、烤羊肉串

经高温油炸的鸡、鸭、鱼、肉等食物，表面生成不同含量的亚硝酸胺类致癌物，常食易患食道癌、胃癌、肠癌等。

经常以油条为早点，也是不科学的，其在制作过程中加入一定数量的明矾，明矾含有大量的铝元素，体内含铝过多，对大脑和神经细胞产生毒害作用，可引起老年性痴呆症。

用明火烧烤的羊肉以及烤肠、烤鸡等，其蛋白质经过了40以上的高温，可使氨基酸分解产生多环芳烃类致癌物质。

熏烤时的烟雾中同样含有此种物质，其中的 3,4-苯并芘是世界公认的强致癌物，可诱发食道癌、胃癌、肝癌等。

因此，儿童应尽量少吃熏烤食品。

戒多吃糖

糖是不含钙的酸性食品。正常人体需保持弱碱性，吃糖过多，人体就得成为中性或弱碱性。机体要恢复弱碱性，就要消耗人体里的碱性物质——钙，天长日久会影响儿童的骨骼发育。

一日三餐中的碳水化合物，已完全满足了人体对糖类的需求，一般不用再另外补充。

儿童吃糖过多，会导致钙质的缺乏，影响身高；造成肥胖，易引起罗圈腿、平底足，并且是成年之后高血压、心脏病的早期原因；还可引发龋齿、抑制食欲、影响智力。

戒多吃鸡蛋、巧克力

儿童胃肠各种化酶分较少。多吃鸡蛋会增加胃肠负担，引起消化不良性腹泻，还会引起维生素 K 缺乏症，出现烦躁不安、面色苍白、面部皮疹、嗜睡、毛发脱落等症状。

巧克力主要原料为可可粉、白糖、油脂。可可粉中含有较高的咖啡因，儿童食用过多，会使中枢神经处于异常兴奋状态，产生焦虑不安、肌肉抽搐、心跳加快，学习精力不集中，不守纪律等。

由于巧克力中还含有大量的饱和脂肪酸和糖，易引起动脉粥样硬化、肥胖、食欲不振等。

戒多服橙汁、果汁或鱼油类滋补药

因为鱼油主要成分是维生素 D 和维生素 A。如过多食用，

会造成小儿维生素 D、A 中毒。

因为维生素 D 过量会增加机体对钙的吸收，同时造成高钙血症，使肾脏、血管、支气管甚至眼角膜及巩膜上也有钙沉着，表现为不想吃东西、表情淡漠、皮肤干燥、呕吐、多饮多尿、体重减轻等。

戒吃加人參的食品

人參有促进性激素分泌的作用，儿童吃了可能导致性早熟，严重者影响儿童的正常发育。

19. 逗耍孩子 5 戒

一些年轻父母爱逗孩子玩耍，这有助于培养父母和孩子的感情。但是，和孩子玩耍要注意 5 戒。

戒转圈子

双手握住孩子的两只手腕，快速转圈子，转得孩子头晕眼花，站立不稳，甚至跌伤。有时还因离心力的作用，使孩子桡骨脱位受伤。

戒扔孩子

手托孩子的屁股往上扔，然后接住。孩子自上落下，跌落的力量非常大，不仅有可能损伤成年人，而且成年人指骨又可刺伤幼儿肌肉、骨骼。若要害部位被刺伤，可引起内伤。更危险的是一旦未接住孩子，其后果不堪设想。

戒“坐飞机”

一手抓住脖颈，一手抓住孩子的脚腕用力上举，并迅速转圈子。这种快速旋转会引起脑组织与颅骨相撞，损伤幼儿的脑神经，影响智力发展，严重者还会造成失明、瘫痪。

戒“拔萝卜”

双手托住孩子的下巴往上提起。这种动作最易扭伤孩子的脖颈及损伤孩子的脊椎骨，严重者还可导致肢体瘫痪，遗憾终身。

戒“中弹”

让孩子张开口，并向口内投入瓜籽或花生米，投一次吃一粒。这是一种十分危险的动作。一旦瓜籽或花生米误入气管，轻者呛咳，重者窒息。

20. 儿童夏季保健

戒盲目喂养

较小的婴儿，以母乳喂养最好。如果是牛奶喂养，牛奶、奶瓶及奶头每日应煮沸消毒。牛奶不要过夜，变质的牛奶和奶粉绝不能再吃。还应多喂开水和水果汁。

戒皮肤不洁

要保持孩子皮肤清洁，每天可洗澡 2~3 次，洗完后在皮肤皱褶处如颈周围、腋下、腹股内侧等处搽少量爽身粉。如果出了痱子，可用婴儿痱子粉或花露水外涂。尿布要勤换勤洗。

戒不通风

室内要随时注意通风，但避免凉风直接吹到孩子身上。婴儿衣着应单薄柔软。在气温高热的中午，可到通风良好、空气凉爽的树荫下乘凉，也可用温水擦浴的方法降温。

21. 儿童健康 10 忌

忌发胖

肥胖对儿童发育不利，容易造成弓形腿和平足。

忌偏食

儿童偏食，吃这不吃那，久而久之，会出现营养不良。

忌暴食

吃喝的过多、过快，肠胃的消化液不够用，食物消化不完全，容易造成积食。

忌骂食

常在吃饭时说骂孩子，这样会造成孩子心情郁闷，消化不良，久之会面黄肌瘦，无精打彩。

忌多糖

糖类食物最容易发酵生酸，为防止孩子蛀牙，应该控制吃糖。特别是睡觉前不要吃糖果。吃完糖果要喝水或漱口。

忌过咸

美国科学家调查过一批 10~13 岁的儿童，发现婴儿期食物过咸者中，有 11% 的人患了高血压。

忌刺激

孩子食物不能添加香料、色素、防腐剂，否则会对孩子正常心理活动的发展造成不良的后果。

忌揉眼

据化验统计，一只手上有 4~10 万左右的细菌和寄生虫卵。

忌挖耳

据测定，在 1 克重的指甲垢里就藏有几十亿个细菌和许多寄生虫卵。

忌蒙头睡

孩子用被蒙着脑睡觉，会影响孩子的发育成长。

22. 吃干鱼片的习惯不利健康

现在有些儿童爱吃干鱼片，因为干鱼片味香可口，一吃就是很多，而家长们并不阻止，反而放纵。殊不知，这会给孩子带来不良后果。

据测定，儿童每吃一包鱼片，咀嚼次数达上百次，如果一次吃的多，可达几千次。这种异常增多的咀嚼不仅浪费大量对人体有益的唾液，而且还会影响胃肠功能的消化吸收。咽下大量的唾液会稀释胃液，降低胃的消化能力，容易使儿童产生呛逆、胃痛、恶心、呕吐等消化不良症状。

此外，在饭后吃干鱼片能使胃蠕动加强，加速胃中食物的排出。食物在胃里停留时间短，搅拌、磨碎不够充分，化学性消化不彻底，必须给十二指肠、小肠、大肠增加负担，容易造成后段肠管紊乱，出现腹泻、粪便过多等症状。

异常多的咀嚼、大量的唾液内酸碱度的变化，还会使牙齿的珐琅受损坏。同时，鱼片在腌制过程中产生致癌物质~亚硝胺。多吃儿童是非常有害的。

因此，奉劝家长，还是不要让你的小宝宝养成吃干鱼片的习惯。

23. 痣多不宜暴晒

近年来，国内皮肤专家研究结果证实，在儿童时期，经历一次严重晒伤，可使黑色素瘤的发病危险增加一倍。特别是身上长痣很多的儿童被强烈的阳光暴晒后，发病率比无痣儿童明显增高。其原因是长痣多的儿童色素细胞增多，而色素细胞容易转成黑色素瘤。

因此，国内外皮肤专家提醒社会和家庭注意，儿童皮肤恶性黑色素瘤，与皮肤上的良性色素细胞痣有关，身上长有

色素痣的儿童，应避免到阳光下暴晒。

24．儿童腹泻不应控制饮食

当孩子腹泻时，限制饮食，甚至停食，这种做法不正确的。

最近，世界卫生组织建议，孩子患腹泻病，作母亲的不要限制他们吃东西。因为不给他们食物吃要比给他们更有害处。这样会使他们失去许多营养。

世界卫生组织指出，营养不良的儿童更易患腹泻病，病症往往严重，腹泻又加重了营养不良。这亲，如果不给孩子进食，就无法补充失去的营养。

因此，世界卫生组织建议，即使孩子腹泻也不要断奶。母乳喂养营养丰富，可以有效地防止腹泻并发症的发生。世界卫生组织还指出，现在口服补液，可以治疗大多数由于腹泻引起的脱水。如果严重脱水、休克和明显呕吐时，仍需要脉注射生理盐水等。

25．儿童扁体不宜摘

随着医学免疫学的发展，人们对扁体有了新的认识。据德国《世界报》报道，由于扁桃体的位置及其特殊组织结构，使它具有直接接触免疫的条件，它的作用是在儿童身上帮助免疫系统成长和刺激抗体生成。

大部分儿童的扁桃体炎，只是一种自身感染，从本质上区别于成年的扁桃体炎。因此对儿童扁桃体不要轻易动手术摘除，以保证扁体在儿童身上的免疫作用。但成年人慢性扁桃体炎是适用物手术疗法而不影响免疫力的。

26．腹痛时别乱揉

当孩子出现不明原因的腹痛时，家长往往用手去揉摩孩子的腹部，这种做法有时也能够起到一定的止痛作用，但是也非常容易导致一些不良后果。

由于引起孩子腹痛的原因很多。如果是由肠道内蛔虫引起的腹痛，揉肚子会使蛔虫受到刺激，在肠内乱窜一气，若钻进胆管，便可发生胆道蛔虫症，出现更加剧烈的阵发性右上腹绞痛。

如果小儿因急性阑尾炎而腹痛时，他们腹部的大网膜发育尚不健全，不易包绕发炎或化脓的阑尾以阻止炎症扩散，所以这时用手去揉肚子，极易造成阑尾穿孔，并且还能促使脓液在腹腔内扩散，导致急性化脓性腹膜炎，这时患儿会出现全腹剧痛，伴有恶心、呕吐、高烧、多汗等全身中毒症状，严重时危及患儿生命。

由此看来，孩子一旦出现腹痛，应尽快找医生诊治。在没有明确诊断之前，切不可盲目地揉肚子。

27. 少儿不宜戴有色眼镜

儿童视觉发育的最重要的时期是1岁~3岁。发育中的眼球组织娇嫩，戴有色眼镜后，射入眼内的光线受阻，很容易造成轴延长，角膜前突或晶状体过度凸起，引起近视眼。眼科专家调查了近200名屈光不正的儿童，发现与戴有色眼镜有明显关系。戴的时间越长，视力损害越严重。

目前，国内眼镜质量不如意者甚多。许多有色玻璃或塑料眼镜，制造工艺粗糙，镜片厚薄不一，颜色不均，屈光杂乱，戴上后加重眼睛的调节负担。镜片上的着色，有的不仅不能保护眼睛，反而吸收阳光中的紫外线和红外线，使眼睛

感到灼热，受到刺激。

另外，在日常生活中不要注意保护孩子的眼睛，特别需要注意幼儿用眼卫生。

28. 幼儿进补谨防性早熟

导致性早熟病症多发的原因是多方面的，但其中一个不容忽视的原因，是由于给幼儿服用了含激素的药物或食物。为探讨滋补药对儿童生长发育的影响，有人对人参蜂皇浆等十一种滋补药都不同程度地含有激素成分或类激素样的物质。

上海第二医科大学观察了 16 例 4~8 岁的性早熟患儿，发病前都曾服过人参蜂皇浆之类的滋补品 3~6 个月。结果，女性出现乳房增大，小阴唇色素变深；男孩出现阴茎、睾丸变大症状。

不少不知情的家长因给孩子服了人参、蜂皇浆、花粉、鸡胚、蚕蛹等制剂后，看到孩子的食欲增加，生长加快，心中暗高兴，殊不知这是激素的异常刺激所致，实在是越补越糟。由于患儿青春时期提前，由性早熟带来骨骼提前融合，暂时虽较同龄儿高些，但可能造成终生身材矮小。

29. 儿童不宜穿健美裤

不利于儿童生长发育

儿童处在生长以育之中，肌肉骨骼时时都在增加体积和重量。而健美裤束缚了臀部和下肢，会妨碍生长以育。

不利于体温调节

儿童代谢旺盛，身体产热多，靠皮肤出汗散热，健美裤紧紧裹住儿童全身的 2/3，因此妨碍散热过程，影响儿童的

体温调节。

容易引起变态反应

儿童皮肤角质层较薄，毛细血管网丰富，穿这种非绵织品的健美裤，广泛接触化纤织品，最易引起过敏性皮炎或丘疹样荨麻疹。

易生病

健美裤直裆短，臀围又小，会阴部不透气，儿童穿着容易得湿疹。裤裆与外阴部摩擦多，少数儿童还可诱发小儿夹腿——屏气综合症，医学上称为“情感性发作”。

30. 儿童 3 忌

忌营养过多

幼儿时期营养过多，会引起孩子过胖。孩子过胖，容易并发糖尿病、高血压、冠心病，严重影响孩子的成长发育。应给孩子良好的饮食习惯，不应多吃牛奶、甜食和滑腻食品，应该教育孩子不无限制地吃糖果、糕点和巧克力。

忌用药过多

有些父母经常给孩子注射丙种球蛋白，滥用抗生素、维生素和补药，这很不好。任何药物都有两种性，即药性和毒性两方面。因此，即使是补药，多用、滥用也会产生不良后果。

忌保护过度

不让孩子出门，又怕冻着，又怕磕着等等，是不对的。唐代名医孙思邈告诫人们：“儿初生，不可令衣过厚热，宜时见风日……不致疾病。若藏于帟帐之中，重衣温暖，犹如阴地之草木，软脆不堪风寒也。”

四、家教戒律篇

1. 家长不要袒护孩子的错误

孩子的父母训斥孩子时，做爷爷奶奶的千万不可充当孙辈的“保护神”。一任他们唱脸、黑脸，是很不合适的。这样做的结果，会使本已做错了事的孩子反倒以为自己是正确的，无形中助长了孩子的错误思想，助长孩子撒娇，导致教育失败。

更不宜当着孩子的而训斥孩子的父母，如果这样做，不会失去其父母的尊严，也会使孩子有恃无恐。

2. 父母不要经常拒绝回答孩子的提问

孩子对所见到的东西都充满了好奇。在会说话前，孩子就试图了解这个世界，用手摸、用嘴咬，两只小眼睛不停地东张西望。

正因为孩子对什么都充满了好奇，当他会动用语言后就常对见到的一切问题都问个所以然，这时做父母的切忌说这也不知道那也不知道，或者粗暴地打断孩子的提问，显出极不耐烦的神情。孩子能够提问说明他在动脑子。作父母的不要讨厌孩子，也不宜用“你长大了就知道”来搪塞，这不仅挫伤了孩子的积极性，而且也扼杀了孩子的创造力和思维。

做父母的要有充分的耐心和准备，逐一回答孩子们提出的问题。

3. 对小孩不宜吓唬

小孩哭闹或不眠时，大人常常用野兽、鬼神来吓唬小孩。

孩子虽然哭声停止，但这样做对孩子是有害的。

因为小孩大脑发育尚未完全，心理活动幼稚，对恐惧易于受惊，如果怕黑暗、怕空旷无人，怕大声音响，不敢单独呆在房间，不敢单独睡觉等，造成性格懦弱、胆怯、易哭，甚至会出现夜惊症、夜游症等。

因此，哄小孩不宜吓唬。

4. 不要使孩子经常处在害怕状态

孩子的情感是不稳定的，容易激动和爆发。他们感到高兴时就会欣喜若狂，活蹦乱跳；碰到困难时，产生害怕，就会垂头丧气，甚至忐忑不安。愉快的心情，能使孩子积极地行动；而恐惧的情感，会使孩子无所适从，失去活动能力。

所以，不论来自何种“害怕”，都会造成孩子的压力。这会禁锢孩子的智力活动：孩子失去自尊，不可能提出自己的看法，不会有去创造成就的勇气和信心，更不会自觉地进行创造性的尝试，因而只能变成唯唯喏喏、唯命是从的“复制型”人材，不可能成为“创造型”人材。

5. 不要过分要求孩子“听话”

鲁迅先生说过一段话：“中国中流的家庭，教育孩子大抵只有两种方法。其一，是任其跋扈，一点也不管……其二，是终日给

冷遇或呵斥，甚而致于打，使他畏缩退缩，仿佛一个奴才，一个傀儡，然而父母却美其名曰‘听话’。”这是鲁迅先生五十多年前说的。

毋庸置疑，家长要求孩子“听话”，实在是出于好心。但话有正确、错误之分，一味要求“听话”，就容易使孩子盲目

服从。再说孩子在三至十岁时，是体内各种因素的生长活跃期，他们好说、好动、好问，富有创造性。只让孩子“听话”，不引导他们去大胆想，大胆动，这样的孩子，也只能是鲁迅先生批评的那样：“待到放他到外面来，则如暂时鸟笼的小禽，他决不会心鸣，也不会跳跃。”小孩子差不多都是淘气的，家长要抓住孩子的特点，因势利导，因材施教。

6. 教孩子说话不要急于求成

说话，是由肺、口腔、声带、唇、舌、鼻腔以及一些有关的肌肉协调完成的。有些字词，如“啊”、“爸爸”、“妈妈”等字的发音并不复杂，幼儿学时没有什么困难。有些如“哥哥”、“姐姐”这类字，一时难以发准音，家长就要耐心教。

幼儿的语言，常常不能完全表达自己的意思，甚至概念经常会搞错，张冠他戴。这时，家长既要鼓励孩子多说，又要及时帮孩子纠正错误。如果孩子说话词不达意，结结巴巴，不要训斥，也不要有意模仿他说话结结巴巴的样子。因这样做孩子会觉得有趣而去学，时间长了会造成口吃。

培养幼儿口语的能力，父母要非常耐心。利用和孩子接触的每一点时间，和孩子对话，或说个故事让他复述或让他看图说图意。这样，不费时，不费力，既活跃了家庭的气氛，又让孩子的口语得到了训练。

7. 不要听任孩子撒谎

一些小孩爱撒谎，对于孩子这一行为，父母不要听之任之，也不能不问青红皂白，一顿打骂。

孩子撒谎，往往有两种：

一种是孩子把想象变成现实。因为幼儿期是孩子想象发

展比较迅速的时期，他对各种事物都有浓厚的兴趣。但他生活经验少，知识贫乏，对听到或看到的事情分辨不清，记得不正确，容易把想象和现实相混淆，因而把想象误为现象。从现象上看，这是孩子在撒谎，其实是孩子心理发展的特点之一。

另一种是为了达到个人的某种愿望而撒谎。出现这种情况，往往是受成人的影响或者教育不得当而引起的。有些家庭成员之间不睦，让孩子背着爸爸做某一件事，或背着妈妈做某一件事，或对孩子说“这事不要告诉妈妈”。实际上是在不自学地教孩子撒谎，日子一久，会影响孩子的品德，甚至导致孩子编假话干出损人利己的事来。要教孩子诚实，首先要求父母自己要诚实，要以身作则，家庭成员之间，要友好和睦相处，真诚相待，使孩子从小就受到老实、忠厚、诚恳的环境影响。

为些，父母不要轻易指责孩子是撒谎或不诚实，首先要把事实弄清楚，然后再告诉孩子不要把想象的事情当作真事。一般情况，随着孩子年龄的增长，理解能力、记忆能力、分辨能力的增强，撒谎现象是会逐步消失的。

8. 不要时常当众夸耀自己的孩子

孩子聪明伶俐，家长自然高兴，也免不了在别人面前赞扬几句。然而，有些家长却喜欢当着孩子的面就得意地向别人夸奖孩子，这会使孩子养成受虚荣、骄傲自满、自以为是的习惯。

家长应该怎样对待这个问题呢？我们主张家长对孩子赞扬、夸奖要适度。如果孩子确实各方面表现都不错，家长适

当地表扬是必要的。特别是当孩子经过顽强的努力，出色地完成了一项任务的时候，应当让孩子知道，家长感到高兴。

在表扬孩子时，家长应向孩子说明，成绩的取得首先是长辈和老师辛勤教育的结果，要保持谦虚好学的精神，继续努力。如果只是夸奖而不教育，就会使孩子看不到自己的不足，总觉得自己比别人强。

有一些被当面夸惯的孩子，做了点好事没有被注意到或没有当众受到表扬就会觉得委屈。甚至有的孩子为得到表扬而弄虚作假，从而养成虚伪的恶习。

另外，过分地夸奖孩子还会使孩子失去努力的勇气。如果孩子做的每一件事都说“了不起”、“好极了”或“真乖”，也就不存在什么真的出类拔萃了。如果家长一直用高标准去要求孩子，偶尔表扬孩子“做得不错”合便会使孩子感到自己确实做得不错，从而增强自信心，再接再厉。

所以，家长不要当众夸奖自己的孩子，即使别人夸奖你的孩子时，你最好也不要喜开有二色，这样才有利于孩子争取更大进步。

9. 戒限制孩子的正当爱好

一个大人可能会有一种爱好，比如：集邮、集古钱币、集字画、集火柴盒、集烟标……。更何况是小孩子呢。

小孩子的可塑性大，一旦对某种事物产生浓厚的兴趣后，往往废寝忘食，孜孜以求，并非常可能逐渐显露出这方面的才华和追求。但遗憾的是，我们有些家长不是正确地加以引导和支持，以尽量满足孩子的需要，而往往说什么“没出息”，“不务正业”，甚至拒绝孩子精心收集的糖纸、火柴盒、

香烟壳倒入垃圾箱，或拿火烧了。在他们的心目中，孩子似乎只有一心攻读书本，才有出息，才是正路。

当然孩子废弃学业，是要好好教育引导的。但那种只会把孩子牢牢“捆”在教科书里，不得越雷池一步，努力让孩子考上大学，因而忽视或限制孩子在课外的特殊才华的发展，也是不对的。一般来说，家长不要限制孩子的正当爱好。

10. 不要经常让儿童大量默写

为了促进孩子学习，许多教师、家长都要给儿童布置大量的作业，并要求孩子经常地默写。应该懂得过多的默写会使孩子情绪激动，神经紧张，心跳加快，面部皮肤温度增高，舒张期血压（低压）升高，双手出现颤动，记忆力减退。默写时间过长，不论对学习成绩，还是身心健康都极为不利。

因此，不要成天让儿童大量默写。

11. 不要忽视对孩子握笔姿势的校正

孩子的执笔姿势，看起来是一件小事，其实是件大事，执笔姿势不正确，不仅会影响书写，这要用一辈子，而且会影响坐姿，从而造成孩子的视力减退。

据北京有关部门的有关调查，小学一年级的幼儿园大班儿童执笔姿势不正确的总是十分严重。原因是：孩子在家或上幼儿园大班前，已经喜欢拿起笔写写画画，由于画画时的执笔姿势在某些方面，特别是在拿蜡笔大面积涂写时写字的姿势不一样，长期下来，错误的执笔姿势就使习惯成了自然。

幼儿在家常喜欢书写数字或汉字，而爸爸妈妈只注意到他们写得字对不对，而不去注意他们握笔的姿势对不对，在教孩子写字时，往往只注意到他们的坐的姿势，而忽略了拿

笔的姿势。以上种种原因，使经常拿笔写、画的孩子形成了不正确的执笔姿势，等到进了小学，为了完成一定的作业，只求速度，更难注意到执笔的对与错，于是错误的执笔姿势就形成了。

为此，奉劝家长和教师，切不可忽视对儿童握笔姿势的校正。

12. 早晨忌骂孩子

早晨是每家每户最忙乱的时候，父母不仅要备早餐，打扫房间，还要替孩子做上学的准备，有的父母常常不自觉地对孩子大喊大叫，说他们要迟到了，懒鬼，笨手笨脚，责骂声不绝于耳。

如果上学前，父母对孩子大声训斥，那么声音就会整天在孩子头脑中间回响，影响孩子的情绪。心理学家指出：声音最容易引起小孩的惧怕，大声训斥，把孩子早晨宁静的心境扰乱，使他们整天心神不宁，这样会影响孩子一天的情绪。

13. 教育孩子戒“哄”

在幼儿园里，每天都会遇到，“哄”孩子问题。如刚入园幼儿小刚，缠着妈妈不让她上班，定要妈妈答应中午接他回家吃饭。妈妈急于脱身，连连答应。中午，老师让小刚吃饭，他偏不吃？“妈妈讲好接我回家吃中秆饭的。”孩子没见到妈妈来接，十分伤心。显然，这样“哄”孩子的效果不好。

家长为了搪塞、敷衍孩子所作的并不准备兑现的随口许诺，不仅伤害孩子的心灵，也在无形中教孩子可以说假话。而且这种“哄”多半是临时糊弄一下孩子，就事论事地解闷问题。过一会，同样不合理的要求仍会重复出现。

为了使孩子懂事，应该根据幼儿心理发展的规律，用科学的教育方法向孩子传授知识，进行教育，培养孩子的自我控制能力和责任感。

如在小刚不肯吃饭、哭得不可开交的时候，老师告诉他，去打个电话让妈妈来。老师到传达室去了一趟后说：“你妈妈很忙。她不是织花布的吗？她说她现在来接你，工作就要停下来，要有许多小朋友穿不上花衣服了，……”小刚听了，终于愿意在幼儿园吃饭了。这就是注意劝诱、引导的做法。

又如孩子到幼儿园用餐，开始也未必正常，有一个班的孩子都有肯喝豆浆，后来把黄豆做成豆浆的过程和喝豆浆的好处编成生动的故事讲给孩子们听，孩子们被吸引住了，听懂了道理，也就乐意喝豆浆了。

14. 训导孩子的禁戒

戒“翻后帐”

孩子顽皮或做了错事，应及时进行教育，使孩子明白所做的事情为什么不对，有什么危害。事过境迁再进行教育，效果很差。

对同一件事避免重复教育

如父亲说过了，母亲又接着说，今天说过了，明天还接着说，这样很容易伤害孩子的自尊心，也容易使孩子产生逆反心理。

教育戒无一贯性

切忌在自己心情好的时候，见孩子做错了事也不批评，心情不好时则吹毛求疵。另外，教育的一致性也是必要的，如果对一种行为表现，母亲说对，父亲说错，会使孩子无所

适从。

戒在外人面前训斥

孩子做错了事，能在家里进行教育的，不必拿到外面去。有的父母常喜欢在孩子老师或同伴面前数落他的不是，这样很容易使孩子产生自卑感，对孩子长大后的社会交往十分不利。

戒搞“一刀切”

对性格开朗、乐观、活泼的孩子可稍加严厉，但要注意分寸；对性格内向、自尊心强的孩子则可点到为止。

15. 切忌打孩子的屁股

父母在打孩子时，一般很少打头部、胸部等重要器官所在部位，而多拣屁股、四肢来打。但他们不了解各个不同功能器官之间有着密切联系，在维持生命的过程中相辅相成，互相制约着。

就拿屁股或大腿来说，当承受的打击应力较轻时，一般不会构成对生命的威胁，但仍会通过感觉神经及传导神经的作用，将受打刺激送到中枢神经，产生痛觉，进而会影响人的精神情绪。当打击力超过组织的承受力极限，就会形成损伤，尤其是小孩的组织结构比较柔弱，更经不起打击，易形成损伤。如果反复而且严重地打击屁股或大腿，使孩子的肌肉在一定程度和范围内遭受到严重挫伤时，就会导致死亡。这对死因在医学上称为挤压综合症。

一般来讲，应该反对打孩子，提倡说服教育的方法。

16. 不宜过早向孩子输入职业信息

目前，一些特别是独生子女家庭中的年轻父母，由于“望

子成龙”心切，在家庭教育过程中，往往不顾孩子的意愿、兴趣，强行向孩子输入职业作息，力图“从小抓起”，将孩子培养成未来的“某某家”。

社会生活是复杂的。一个儿童今后向什么方向发展，可能从事何种职业，固然与他本身的心理特点（兴趣、爱好、素质和能力等）有关，但更重要的是，由未来社会的需要及其他成长过程中的社会环境和条件所决定。任何离开了社会需要和客观环境的想当然的主观职业追求，都往往是不现实的。

因此，那种不顾一般儿童的心理特点，不顾儿童未来发展的自我需要和社会需要，仅仅根据父母的好恶，把父母的主观愿望强加给儿童，迫使他们在一条极其狭窄的道路上去发展的做法，是很不得科学的家庭教育方式。

17. 父母与子女关系 4 戒

戒满脸愁容

有的父母由于心绪不好，或工作劳累，或遇到了难事，或遭到不幸，在家里没有一点笑容，往往是愁云密布，不是拿孩子出气，便为一点小事大发雷霆，不仅使孩子担心受怕，而且孩子也觉得受了委屈。久而久之，便会影响父母与子女的关系。

戒不适当的批评

在家里，父母动不动便对孩子训斥，不是说孩子不用功，就是说孩子懒，弄得孩子无所适从，拘拘束束。本来孩子盼着回家后，被父母亲亲热热地受抚一番，但得到的却是冷言冷语，频频指责，使孩子对家庭产生了厌烦情绪，会造成不

可挽回的恶果。

戒早晨打骂孩子

由于早晨的时间比较紧张，父母都是为孩子做好上学前的准备工作，加之孩子不愿起床，因此，有的父母常常大喊大叫，迁怒于孩子身上，轻者大声训斥，重者动手打骂孩子。这样，会使孩子一天心情不愉快，影响学习，影响孩子的身心健康。

戒疏远孩子

有的父母下班回到家还忙于工作，或在晚上也经常外出，便使孩子产生了陌生感。工作忙的父母，最好一周抽出几天时间，与孩子一起愉快地度过夜晚，或者挤出时间与孩子交谈，沟通思想，交流感情。

18. 不可忽视玩具的卫生

孩子们通过玩具而传染上疾病的情况很普遍，但这又往往被家长们忽略。据有关部门测定，如果把消毒过的玩具细菌数看做零的话，而使用10天后，不同的玩具细菌集落数为：用树脂作的玩具的细菌集落数是3163、用木材制作的则是4115、塑料制作的是4936、皮毛制做的则高达215000。这些数字说明不可忽视玩具的卫生。

孩子的玩具一定要定期消毒，例如洗、蒸、晒等，不可马虎大意。特别应当注意的是，要防止他们用手、用嘴和玩具直接接触。因为这样等于将细菌放在嘴里。玩具玩完以后，要认真洗手，这样才减少玩具的传染性。

19. 不要给小孩烫头

有些年青家长，想把自己的小宝宝打扮得漂漂亮亮的，

但又不知道怎样打扮才好，于是就给小小的女孩烫头发，看上去很不舒服，而且对孩子的身心健康也是很不利。

头发本是角质层、皮质及髓质三部分组成。小孩的头发细而柔软，加热后会使头发的角质受到损伤，从而使乌黑发亮的头发变黄变脆，油质分泌也减少，失去原有的光泽。烫过的头发粘在一起，不易梳洗，对孩子造成梳头困难，影响汗液的正常蒸发，妨碍头皮新陈代谢，给细菌繁殖造成有利条件，这是很不卫生的。夏天还容易长痱子，甚至造成皮炎，使头皮奇痒难忍。如果孩子经常用手搔痒，还会感染，对孩子的身心健康是非常不利的。

此外，给小女孩烫发并不美观，看上去倒有些不真实。因此，还是不给小女孩烫发好。

20. 不要对孩子迫食

对孩子切忌迫食，迫食会给孩子造成心理妨碍。吃饭的时候，大人要让孩子尽量放松，保持愉悦的心境。并且注意顺应孩子的生理和心理特征，诱发饮食，使孩子吃饭态度积极，这样也会觉得饭菜香甜可口，也自然会吃得快、吃得多，生长发育就会好。

而有的家长急躁并以大人的心情状态揣度孩子，使孩子厌烦，心情紧张，再进行迫食，就会使孩子对吃饭产生很大负担，甚至形成拒食心理，久之，就会影响孩子的健康成长。

21. 少年儿童不宜营养过剩

有些年轻父母，不惜花钱为独生子女购买各种高级营养品，想以此增强孩子的身体素质。事实证明，这种做法是不足取的。

因为在少年儿童生长发育期，如果高级营养品摄取无度，造成营养过剩，则引起免疫细胞过早发育，从而导致中年时期细胞免疫力迅速下降。营养过剩的儿童成年后，无论是体质、智力等各方面功能都将大大下降。

因此，少年儿童不宜营养过剩。

22．儿童不宜穿皮鞋

儿童肌键嫩，骨骼软，各部组织器官处于高速生长发育的阶段。如过早地穿皮鞋，容易导致脚部畸形。

因为各类皮鞋弹力差、硬度大、伸缩性小、穿皮鞋，尺码过小了，会压迫脚神经和血管，影响脚掌和脚趾的生长发育，造成血液循环障碍，冬天易生冻疮。如果尺码过大了，会使脚部过于疲劳，韧带过于伸展，破坏足弓的稳定，使足弓下陷或消失；在站立或行走时，脚底大部或全部与地接触，使缓冲震荡的作用在为减弱，形成扁平脚（又称平脚板）。

23．学龄儿童睡眠时间不宜太少

学龄儿童睡眠时间少，不但影响学习成绩，而且妨碍智力发育。

经调查结果证明，7~8岁学生，每晚睡眠不足8小时者，61%的人跟不上功课；39%的人勉强达平均分数线。每晚睡眠达10小时者，只有13%的人跟不上功课，76%的人成绩中等，11%的人成绩优良。

此外，长期睡眠少的儿童常伴有语言障碍，如口吃、个子矮小、呆笨等。

因此，学龄儿童睡眠不宜太少。

24．小学生不宜骑自行车上学

生活水平提高了，小学生上学也配备了自行车，以车代步，十分方便。但是，由于城乡机动车大幅度增多，交通拥挤，交通事故增多。小学生骑自行车最容易发生车祸。

因为小学生智力、心理发育尚未成熟，注意力不易集中，自我控制能力较差，发生意外就不知所措。又因小学生的腿较短，平衡和刹车掌握不好，骑车经验不足，也容易发生车祸。

此外，小学生上学及放学回家时，正是人员和车辆流量较大的时候，发生车祸的机率大大增加。因此，小学生不宜骑自行车上学。

25. 对小孩不宜吓唬

小孩哭闹或不眠时，大人常常用野兽、鬼神来吓唬小孩。孩子虽然哭声停止，但这样做对孩子是有害的。

因为小孩大脑发育尚未完全，心理活动幼稚，对恐怖易于受惊，如怕黑暗、怕空旷无人、怕大声音响，不敢单独呆在房间，不敢单独睡觉等，造成性格懦弱、胆怯、易哭，甚至会出现夜惊症、夜游症等。

因此，哄小孩不宜吓唬。

26. 儿童忌长得太胖

一些人的头脑有一个固有的观念，认为孩子长得胖就标志着健康，在书报和电视节目里常常出现胖娃娃，特别逗人喜爱。其实，肥胖的孩子不一定健康，如果孩子吃得太多，长得过于肥胖会造成多种危害。

据研究，在儿童时期由于营养过剩而肥胖者，成年后高血压与血管病人发病率比正常人体重明显增高，有的 10~20

岁就可能出现高血压,有的发现10~13岁的肥胖儿童中19.7%有舒张压增高。

专家们还认为,儿童营养不足,消瘦将促使体弱、抵抗力、智力的下降,然而餐餐食鱼、肉糖、油和细粮,如同填鸭,忽视了膳食的平衡,长得肥胖无力其危险性可能更大,而且儿童期的肥胖症比成人期的肥胖症更难治。

因此,家长们要注意孩子营养的合理安排,尽可能每餐荤素搭配,粮、豆、菜混合,适当地限制肥胖者的热量摄入,加强户外锻炼,稍微瘦一点是有好处的。

27. 儿童不宜使用含氟牙膏

儿童使用含氟牙膏对发育和健康有不良影响。实验证实,局部使用氟化物可以预防龋齿,但效率仅有20%。氟牙膏含氟化物1000ppm,用含氟牙膏刷牙,每日氟的总摄入量将远远超过儿童的正常需要量。体内含氟量增加,发生骨折的可能性也随之增加。局部应用氟化物及摄入氟化物,对儿童发育和健康均有一定的潜在危险性。

因此,儿童不宜使用含氟牙膏。

28. 戒没有适合孩子健康成长的家庭气氛

孩子的健康成长,离不开良好的家庭气氛。为了培养起良好的家庭氛围,应做到:

家庭成员之间交流思想、相互尊重,不使用污言秽语。孩子对长辈能自然地使用敬语和尊称。

全家人常在一起做体育活动或游戏,尽可能的一起到公园去玩。

当家庭某一成员讲话时,其他人有细心听的习惯。

家里人外出，其他人能大概了解，如去向和回家时间等。

家庭中某一成员生病时，大家能给予关心和照顾。

对家庭的重大问题，如购买贵重物品，安排节假日活动等，大家在一起商量。

不过多地限制孩子的爱好和兴趣，当发现孩子做得不对时，和善地给予启发和教育。

对孩子的各种提问，应不厌其烦地给予答复。答应替孩子办的事情而没办到，应向孩子做解释。

29. 如何激励孩子取得好成绩

学生学习成绩差是由许多因素造成的。

家长把自己的梦想和设想强加给孩子是非常有害的，家长总希望能在后代身上实现自己的梦想。因此，家长对孩子就要求过高，家长们的一些不合理的愿望使孩子无法或不愿满足，在这种压力下孩子感到害怕，从而产生了与环境的冲突。这样就无法取得本来能够取得的成绩。

所有的恐惧都会阻碍学习。老师和家长的声明、喊叫、嘲讽、偏见会造成恐惧、反抗、侵犯和愤怒情绪。

一些老师和家长认为，如果孩子担心成绩差，就会更加努力。这是误解，孩子怕某人，就不会也不愿从（她）那里学习真正的知识，如果孩子喜欢某人，自然会更加认真地准备功课，并愿意上他（她）的课。

家长如何激励孩子取得好成绩呢？

家长评论孩子学习的角度非常重要。弄清好的分数和获得真正的知识，哪一个更重要。如：“我真高兴，这个你也学

会了。太好了，除了必读的以外，你还读了其他段落了。很高兴看到你真正喜欢这门功课。”

家长要激励孩子的知欲，加强他们的兴趣，鼓励开创性思维，表扬孩子的各种兴趣和深化所学知识。

30. 成才莫靠滥用药

“望子成龙”是每个父母的愿望，为此，有些父母不顾一切地给孩子吃药，然而这样做是非常有害的。

例如有的家长就不经医生同意，将利他灵等药给孩子吃，特别是在考试复习期间给孩子滥吃药。殊不知，这类药物可导致精神依赖性，常见的副作用有食欲减退、失眠、头痛、胃痛、恶心、脸色苍白等，还可出现腹痛、心动过速、过敏。

少年儿童正处在生长发育时期，是未成熟的个体，中枢神经系统功能也不成熟，此类药物千万不可滥用。

还有些父母给子女滥吃高级补药，买人参给孩子吃。结果孩子出现头昏、失眠、鼻子出血等现象。殊不知人参虽补，但不是人人都适用，如果用量太大，还会适得其反。

父母们应懂得，孩子所需要的各种营养成分，在一日三餐的饮食中基本可以得到满足，即使需要补，也要在医生指导下进行。切记，成才莫靠滥用药。

31. 允许孩子有缺点

作父母的自然想让孩子十全十美，然而，我们的梦想与失望夺走了孩子的快乐。以前，只要我们能培养出礼貌、安静、整洁的孩子就够了。现在，父母要求孩子聪明伶俐，强壮漂亮，也就是要求孩子完美无缺。

在竞争激烈的社会，父母越来越难以做到热爱孩子本来

具有的品质。为了孩子的美好发展，应做到以下禁忌：

不要强迫孩子成为某一类型的人

有关学者认为天赋的体现不止一个方面，总共有七种不同形式的天赋，每个人出生时都具有某些天赋。

由于教育系统的偏见，许多孩子的天赋未被发现。某些技能，如与人相处的能力，在孩子离开学校环境后才表现出来，所以为时并不晚。如果你的孩子目前还没表现出来某方面的天赋，别着急，某一天，他会让你自豪的。

别使孩子负担过重

培养孩子的专长很重要，但要防止孩子被大杂烩似的活动压得喘不过气来，否则，孩子会中活动之间游离不定，最终一事无成。

不要苛求孩子成为完人

孩子们必然会出错，否则不能培育孩子独立解决问题的能力。父母必须引导孩子，把自己的期望向孩子讲清楚，孩子不会理解超过他们年龄特征的期望。

不要完全撒手不管

父母要往后站，让孩子自己走，放手让孩子自己做决定，有利于培养他们控制环境的能力，但父母要创造条件，让孩子多成功，少失败。

不要忽略倾听孩子的意见

父母追求完美的孩子，由于压力太大，表现出如下症状：尿床，咬指头，不合群，不参加学校活动，极度疲乏。为避免上述情况发生，寻找优点。即使孩子失败，也要坚持表扬，但要有建设性，光说“好孩子”对大孩子不管用。

总之，别用你的失望折磨孩子，你是大人，是你在失望，你必须独自处理它。我们期望孩子慷慨、善良、勇敢、能长期友好地与人相处，我们真正期望的是早上笑着醒来的孩子。

32. 可以向孩子道歉吗？

在管教孩子时，我们有时难免会错怪孩子，事后可能发现错不在他，或者孩子只是不知之过，甚至可能是我们错罚了他。错怪孩子之后，作为父母的心里一定感到抱歉又懊恼，但是，要当面表达出来还真不容易。

有时候，父母心中满怀歉意，口中却吐不出一句：“是妈妈弄错了，对不起！”反而故意挑出孩子别的错处，来掩饰自己的窘迫。其实，向孩子道歉一点儿也不丢人，反而显出父母的泱泱大度和敢于面对事实的勇气。

孩子从父母身上学习到这样的态度，将来遇有差错时，也能面对事实，坦诚道歉，而不至于一意推诿甚至说谎掩饰，使小事变大或节外生枝。

有的父母担心，道歉会破坏自己在子女心目中的权威形象。事实上，道歉的父母能与子女形成一种较民主、开放、互相尊重的亲子关系。当我们看见一脸委屈惊吓的孩子，轻声说句“我知道你已尽了力，刚才是妈太急了才骂人，真对不起”时，孩子小脸上的肌肉定会放松，知道自己不是个令爸妈生气头疼的孩子。

33. 父母 10 戒

父母的言行对孩子的心灵有着潜移默化的作用，为父母者应注意以下十戒：

戒随意在孩子面前争吵

父母在孩子面前的表现往往留给孩子最深的印象。

不要随意扩大孩子的某一弱点

不要在孩子心里留下自傲或自卑的种子。

戒在孩子面前过分亲情和缠绵

不要过早地在孩子面前传递男女情爱信息。

戒在家务、困难面前互相扯皮推让

父母之间互相帮助，有利于培养孩子热爱劳动的品德。

戒以冷淡的态度待人待物

孩子的同学朋友来家做客时要热情，这是孩子的体面。

戒不分场合随意批评孩子的过错

不要随意伤害孩子的自尊心。

戒开口骂人、动手打人的坏习气

要让孩子感受父母之爱的温暖。

戒说谎言、说大话。

不哄骗孩子要认真回答孩子提出的问题，以免在孩子的大脑里留下错误的答案。

戒迷信

不宣扬迷信思想，不讲鬼怪故事。

戒生活上的铺张浪费

从小培养孩子勤俭节约的习惯。

34. 对父母的告诫

别纵容孩子

有些孩子很清楚可能不会有求必得，家长也不会有求必应，他只是试探罢了。

别让孩子养成坏习惯

孩子太小不懂事，要靠家长分辨好坏。

别总说孩子小

这样使孩子总觉得自己长不大，只会撒娇。

别在人前纠正孩子的错误

单独对孩子讲清楚，孩子会努力改正的。

别为孩子的错误承担后果

做错事、说错话，应当由孩子学会自我承担。

别老是唠叨不停

孩子会假装聋子的，但无法长久忍耐。

孩子提问题时别不理

否则孩子失望之余会将热情转向别人的。

别说了话不算数

许了愿不兑现，这样孩子会对家长没信心了。

别说孩子的恐惧是傻事

恐惧是真的，只要家长理解，就可以替孩子解除恐惧。

别总暗示自己是个完美的人，永不犯错

否则，一旦孩子发现真相，家长的形象将支离破碎。

35. 戒没有愉快的进餐气氛

据有关专家研究发现，进餐时的精神状态比食品质量本身更重要。正像民谚所说：“心情舒畅，喝粥也胖；心里苦闷，吃肉不香。”这说明食欲好坏在很大程度上取决于进餐时的精神状态和气氛。愉快、安静、友爱、温馨的家庭气氛，可以使人胃口大开，吃得津津有味。

相反，进餐时情绪低沉、苦闷不乐或怒气冲冲、忧思多虑，这样会造成食欲不振、大倒胃口，容易造成胃肠道不适

或发生其他慢性疾病。

从科学角度讲，一切生理变化都受神经系统指挥。愉快的进餐气氛可以使大脑神经和消化系统处于高度兴奋状态，胃肠道蠕动和胆囊相继收缩，消化腺分泌增加，从而有利于对食物的消化吸收。

有些家长望子成龙才心切，进餐时也不忘教育或训斥孩子，弄得孩子精神紧张，心情极不痛快。长期下去会使孩子的胃肠道功能渐渐变差，影响孩子的发育和健康成长。

而且吃饭时训斥孩子，难免使孩子边抽泣边吃饭，容易把食物吸入气管发生其他意外。

36. 戒让孩子滥看电视

看电视可以拓宽孩子的知识面和视野，但过多的看电视会带来各种害处。每天花大量时间看电视的孩子，在社会技能和智能方面和那些参加其他活动的孩子相比，有着明显的差异。

看电视占用了孩子本来用于玩耍的时间，在很大程度上影响了他们的创造力。看电视使孩子在解决问题时，缺乏想象力和创造力，而成为一些被动的接受者。

另外，过多的看电视，可能使孩子缺少锻炼，并且多吃零食，导致肥胖症。花许多时间看电视的孩子，胆固醇比参加更多活动的孩子要高。

看电视时间过长，使孩子用于读书的时间减少，成绩下降。眼睛长时间对着电视，可使眼睛疲劳，导致近视。

因此，父母应指导孩子，让孩子看电视定质定时。

戒对孩子不规定看电视的内容和时间。

戒不为孩子提供参与其他活动的机会。如果孩子自己选择，他们常常会去做除看电视以外的其他事情。

不要无目的看电视。打开电视选择要看的节目，当要看的节目结束时，关掉电视。

家长不要迷恋看电视，在看电视方面要为孩子做一个好榜样。

戒在家庭用餐时间看电视。

37. 儿童看电视禁戒

不要时间过长

一般学龄儿童每次以看半小时为宜，青春期 1 小时为宜，中学生以一次不走过小时为宜。

不要位置太近

屏幕强光会刺激眼睛，导致近视。因此，最好把座位放在距电视机 2~4 米远的地方。

不要光线太暗

最好在电视机的后侧方安一盏小灯，这样可起到保护视力的作用。

不要饭后即看

饭后最好休息一会再看，否则会影响呼吸和肠胃消化。

不要坐姿不正。看电视歪歪邪邪地坐，易使儿童尚未定型的脊柱发生异常弯曲。

不要看后就睡

看完应让孩子揉揉眼眶或做眼睛保健操，改善双目血液循环，使兴奋的脑细胞逐渐平静下来，才能使孩子安然入睡。

不要无选择地看

过分离奇惊险的武打片，会使孩子受惊吓；言情片孩子不宜看。

38. 小孩单独在家 5 戒

戒烫伤

2 岁以上孩子喜欢在炉灶前用纸片一类的东西引火烧着玩，有可能烧伤孩子，严重时酿成火灾。此外，用热水瓶倒水，盛热粥、热汤及用热水袋等，如不注意都会引起烫伤。

戒窒息

冬天，母亲给婴儿包裹或被褥盖得很严实，有时不小心把孩子的头蒙住，会造成窒息。半岁至 2 岁左右的小儿将花生、瓜子以及玩具上的细小零件放入口内，也容易由食道吸入气管造成窒息。

戒中毒

冬季室内生火取暖，若门窗紧闭，容易引起煤气中毒，稍大一点的孩子出于好奇，也会趁大人不在时拨动煤气灶上的开关，使煤气外漏，引起中毒。另有孩子玩耍时吃成药、喝癣药汤、吃灭鼠药等，都会引起中毒事故的发生。

戒跌伤

小床栏杆没有拦好，电扇等重物未放置稳妥，都是不安全的。孩子往高爬，甚至爬到窗沿或阳台栏杆上玩，都会使孩子跌伤、砸伤。

戒触电

如室内的电线、电插座没有插紧，以及电线接头处绝胶布老化散开等，小孩玩摸会引起触电。

五、青年戒律篇

1. 青年人不要放任自己的情绪

青年人由于正处在心理发育时期，大脑皮层对抑制和兴奋的平衡缺乏稳定性，一旦遇到刺激就非常容易产生情绪冲动，情绪对健康有明显的影响。

当人体精神紧张时，交感神经处于兴奋状态，此时，人体可分泌大量肾上腺素，引起血压升高。另外，还会使血糖升高加速动脉硬化。人体较长期的情绪紧张，会促使脑血管病的发生和发展。原来患有高血压、动脉硬化的病者，容易发生脑血栓、脑溢血等，有生命危险。

另外，甲状腺亢进及月经失调与情绪有着直接关系。因此，青年人不要忽视控制情绪。

2. 青年学生不要乱戴眼镜

目前，青年学生乱戴眼镜的现象十分严重，有的学生没有经过医院验光检查，就随意购买自己喜欢的、认为样子好看、价格合适的眼镜戴，有的甚至戴父母兄妹的眼镜。有的单近视的学生，双眼都戴同样度数的眼镜。

乱戴眼镜使青年学生中近视患病率明显增高，近视度也有所加深，严重地损害青年视力。因此，青年学生不要乱戴眼镜。

3. 青少年假性近视不要配戴眼镜

不少患近视青少年验光配镜。其实，真正近视者只有极少数，90%以上的假性近视。假性近视若配戴眼镜会造成真

性近视。

因为假性近视尚未发生器质性改变，视力和眼的屈光状态仍有波动，只要及时治疗，完全可以恢复正常视力。如果配戴眼镜，反而使近视状态固定，造成器质性损害，变成真正近视。因此，青少年假性近视不要配戴眼镜。

4. 青年人忌睡懒觉

一个身体健康的青年，如果经常赖床贪睡，同时又不合理饮食，不运动，势必能量储备大于消耗，就容易形成肥胖。

如果平时生活有规律，逢节假日却睡懒觉，便会扰乱体内生物钟的时序，使激素水平出现异常波动，导致心绪不悦，疲惫。

如果因为舒适的睡觉淹没食欲，使得肠胃经常发生饥饿性蠕动，粘膜的完整性遭到破坏，这就容易发生胃炎、溃疡和消化不良等症状。

起床迟的青年，其肌张力都低于一般人，爆发力不足、动作反应迟缓。

另外，青年在温暖的被窝里赖床不起，最容易产生一种问题即：手淫。而且早晨卧室空气混浊，长时间呼吸混浊的空气会给肌体带来很大损害。

因此，青年不要睡懒觉。

5. 不宜拔胡子

长胡子是男子到达青春时期，由于体内性激素的分泌所引起的自然现象，是男性的健美特征之一，这完全是生理发育的正常现象。但是，有些青年人为了美观，用手或镊子把它连根拔掉，以为这样就不会重新再长。

其实，这样作不但不能保持美观，相反的还会带来一些不良的后果。

因为每根胡须下面都有毛囊，由它供应胡须的营养。它深深地埋在皮肤下面，胡须拔除后，毛囊并没有破坏，胡须还会继续长出来，经常拔胡须可引起局部的损伤，轻则发痛，重则由于细菌感染毛囊而引起毛囊炎。炎症还可逐渐扩展，甚至可以发生疖肿和蜂窝组织炎。如果这些感染发展得更加严重，即使治愈了，还会局部留下瘢痕或者永久性的脱毛。

极为严重的是炎症处理不当或治疗不及时，会使细菌进入血液，有发生败血症和脓毒血症的危险。

因此，青年不要随意拔胡须。

6. 男青年不宜留长胡须

青春期以后，男性青年长胡须是正常的生理现象，但留长胡须是有害的。

因为胡须带有静电，表面附有油脂，能够吸附有害物质。人呼吸时，吸入的空气迥含有几十种有毒物质，如酚、甲苯、氨、硫化氢、丙酮乙酸、异戊间二烯等被吸入体内，在呼气时又被呼出，从而这些物质被吸附在胡须表面。

此外，大气中的重金属微粒，汽车排出的多环芳烃和铅及四乙基铝、香烟中的苯并芘等致癌物质都会滞留在胡须上，均可能人的呼吸进入人体，影响身体健康。

因此，男性不宜留长胡须。

7. 青年忌自卑

家庭、学校、领导对青年人的能力和水平评价过低，在生活和学习中常受挫折和失败，人与人之间评头品足、说三

道四等等，都是青年人产生自卑感的原因。

自卑感是一种过低评价自己的自我意识。自卑感使人不能正常认识自己，不相处自己有长处和优点，不懂得客观世界是错综复杂的，不易被人们完全认识，因而在行动上必然存在一定的盲目性，在实践中遭受失败和挫折是难免的，竟因此一蹶不振，缺乏坚韧不拔的精神。

自卑感严重影响工作、学习和健康。

因此，青年人要努力培养坚强的意志，增强自信心，克服自卑感。

8. 青年忌不控制情绪

青年人由于正处在心理发育时期，大脑皮层对抑制和兴奋的平衡缺乏稳定性，遇到刺激很容易产生情绪冲动。情绪对健康有明显的影响。当人体精神紧张时，交感神经处于兴奋状态。此时，人体可分泌大量肾上腺素，引起血压升高，同时，还会使血糖升高加速动脉硬化。人体较长时期的情绪紧张，会促使脑血管病的发生和发展。原来患有高血压、动脉硬化的患者，易发生脑溢血、脑血栓等，甚至有生命危险。

此外，甲状腺亢进及月经失调也与情绪有关。

因此，青年人应该尽力控制情绪，不要经常被不良情绪所左右。

9. 青年忌强打精神学习

人在读书的时候，大脑处于兴奋状态，而大脑的兴奋是有一定限度的，超过这个限度就会出现疲劳，使人感到头昏脑胀，记忆力下降，甚至头痛。这是兴奋过程减弱，抑制过程加强，需要休息的优良品种，如果这时强打精神或用

冷水冲头刺激大脑，使大脑勉强维持其兴奋，就会导致兴奋和抑制的紊乱。

长此以往，将会引起神经细胞机能衰弱，抵抗力下降，给身体造成损害。

因此，青年人切莫强打精神学习，要学会劳逸结合。

10. 青年学生不宜穿牛仔裤

青年学生穿加固缝制的紧身牛仔裤，虽然显得时髦苗条，但易引起腰椎痛。

因为工装式的牛仔裤，其后腰裤逢部位压腰椎，尤其是尾骨的末梢，因为尾骨末梢缺乏肌肉和脂肪的保护，青年学生佝腰弯背地坐在教室的硬木凳子上，由于后腰部牛仔裤的压迫，久而久之就会出现腰痛症，对青年学生生长发育和身体健康十分不利。

因此，青年学生不宜穿牛仔裤。

11. 这些小毛病要不得

留长指甲

现在不少青年留有长指甲，特别是女同胞更多，其实这是非常不卫生的。有调查随机对 378 人的手作了检查，发现 145 人（占 38.4%）的手上带有大肠杆菌。

卫生学认为手上检查出大肠杆菌，是意味着手已被粪便污染了。他们对指甲垢作化验，发现一克指甲垢中可带有 30 多种共 38 亿个细菌。难怪有人称“手”是传播疾病的“红娘”。在日本，有人把痢疾称为“脏手病”。

在欧美历史上还曾出现了一个非常著名的伤寒带杆菌者，被称为“伤寒玛丽”，她在 14 年中由于手的不洁净，直

接引起七起伤寒流行，被她传染的病人共达 1350 人。

因此，奉劝留长指甲的同志，剪掉为好。

挖鼻孔

常常看到有人用指头挖鼻孔，这样的动作很容易损伤鼻孔粘膜，造成鼻毛脱落。

因鼻孔外面长的鼻毛，能防止异物进入，鼻孔最深处与口腔相连，整个鼻孔是由一层粘膜组织覆盖着，粘膜上经常有些水气或粘液，以阻止灰尘入内。如果经常用手指挖鼻孔，就将手上的细菌带入鼻腔，在粘膜上繁殖，就会引起鼻毛周围炎（也叫鼻前庭疔），发生疼痛、鼻干、发热、全身不适等症状。更严重的是容易引起鼻腔粘膜炎症、鼻窦炎。如果不及时治疗，即会变成慢性鼻炎。

掏耳朵

我们知道，耳朵是由外耳、中耳、内耳三部分构成。外耳包括耳廓、外耳道；中耳包括鼓膜、鼓室、咽鼓管、乳突。外耳道易生皮屑、耳垢。

但这些皮屑、耳垢是有用处的，它能使外耳道保持适宜的湿度，粘附灰尘，防止小虫等异物进入，保护鼓膜。

这些皮屑和耳垢如果不挖自己也可以脱落，而越挖越痒，生成的就越快，所以不挖为好。

拔胡子

拔胡子对局部皮肤、特别是对毛囊和开口在毛囊的皮脂腺有一定的损害，容易受细菌感染而长疖子。这个部位的疖子，容易并发鼻侧角化浓，蔓延到颅腔，就可能引起脑膜炎或浓毒败血症。因此，胡子应刮不能拔。

剔牙

我们知道，牙齿不属人体 108 枚骨头之内，它是在上下颌骨上后生的，是高度钙化的物质，其功能是咀嚼食物。帮助发音和保持面部形状。因此，保护牙齿是十分重要的。

但是经常看到中青年也在剔牙，而且惯以为常，这对牙齿的牢固是不利的。经常剔牙，会使牙周组织长期受物理性刺激，造成牙齿组织反复溃烂和细菌感染，天长日久，会出现牙周炎、牙龈萎缩和牙齿松动。

12. 男性穿着应注意

法国时装设计师皮尔·卡丹指出男性着装易犯的毛病。

裤腿过短，显得腿短而重心过高。

裤裆太大，显得拖邈。

衬衣领太大，显得松垮。

领带与服装颜色不协调。

西服衣襟过长，显得不精悍。

鞋与服装不配套。

13. 少女忌过分害羞

少女过于害羞，过于紧张拘束，会给心理造成很大的压力，影响社交活动和正常的交往，甚至难以获得理想的职业，踏上成功的道路。

此外，过于害羞的少女往往感到主动结交朋友很困难，常为不能与别人融洽相处或充分发挥自己的才能而烦恼，在生活中深感孤独。这些心理状态对少女的身心健康是十分不利的。

14. 初恋 7 忌

忌盘问式

如果你像查户口似地盘问对方家庭情况，连续不断地追问对方学习、工作、生活各方面的事情，那就会使对方无所适从，听而生厌，以为你还缺少那么一点修养。

忌附和式

无论对方讲什么看法，你都跟着讲“是的”、“好”，一味附和，对方就会觉得你是一个毫无主见的人。

忌奉承式

一再吹捧对方，有意抬高对方，言过其实，这会引引起对方对你有“华而不实”之感。

忌快步式

男女如果一方走路很快，会引起另一方的猜疑，以为你不满意他（她）。

忌打断式

谈话过急，经常打断对方的讲话，这会使对方认为你是一个没有礼貌的人。

忌自夸式

一味夸耀自己有本事，会使对方以为你是一个浮夸的人。

忌慷慨式

男方为了博得对方好感，往往以去高级饮食店来显示自己的“阔气”。殊不知，这样往往适得其反，使对方以为你不会过日子。

15. 少女处世 6 戒

少女外出之前，戒不辞而别。要告诉父母或亲属自己的去向以及归来的时间。

天晚了戒在学校或公共场所逗留，戒在同学、朋友家过夜。

晚间走路，不要单独而行，要选择有路灯、人多的路线走，戒在僻静的地方停留，要注意是否有人尾随。

戒轻易接受陌生人的邀请，如看电影、参加舞会等。

戒贪图小便宜，接受陌生男人的财物。

戒一人搭乘陌生男人驾驶的车辆。

16. 少女戒盲目节食

有的少女因为怕胖，想使身材苗条而节食，不吃或少吃含有丰富蛋白质和脂肪的食品，甚至控制三餐的进食量。时间一长，身体瘦了，可“后遗症”也出现了。这是因为：

蛋白质缺乏

节食会造成蛋白质的缺乏，使大脑智力发育受到阻碍，会使记忆力衰退。如果蛋白质缺乏情况严重，就会出现疲劳无力和各项生理机能的退化，导致肌肉软弱和皮肤松弛，甚至由于血浆浓度的降低，导致浮肿。

贫血

因为节食引起的蛋白质及微量元素铁的不足，容易患缺铁性贫血。症状是皮肤苍白，软弱无力，出现眼花、耳鸣和头昏。

缺碘

节食会影响碘的摄取，容易发生所谓“大脖子”的甲状腺肿。少女青春期对碘的需要量比较多，缺碘则易发生气急、咳嗽、吞食困难等症状。

造成月经不调

节食对月经初潮和正常月经周期都有影响，严重的可能造成闭经，有发生生殖器官发育不良的可能。

所以少女追求美，应注意锻炼和营养，戒盲目节食。

17. 不要在阳光直射下阅读

太阳光起照射下的照明强度，超过了需要照明强度的几百倍。阳光中的紫外线、红外线和强光射入眼内，强烈刺激视觉器官，使眼底成象模糊不清。阅读时间越长，眼前出现黑子越多，这是由于眼底黄斑中心凹处受强光刺激的结果。强光下，瞳孔缩小，眼肌调节加倍进行，可引起眼球疼痛，晶状体凸度不能恢复原状，从而造成视力减退。

所以在阳光直射下不要阅读。

18. 不要用纯甘油擦手脸

冬天，有些人喜欢用纯甘油擦手脸。这样不但无益，反而有害。

因为纯甘油吸水性很强，擦在皮肤上只能起到暂时的湿润作用，而不能滋润皮肤。如果经常用纯甘油涂擦皮肤，甘油会吸收皮肤表面的水分，日久会使皮肤发生萎缩、起皱、干燥。

因此，纯甘油不宜擦手脸。正确的使用方法是：2份甘油加上8份水，配成20%的水溶液，用这样的甘油擦手脸，才是适宜的。

19. 不要用汽油擦手

有些人的手被机油或其他油弄污后，喜欢用汽油来擦洗，这样很省事。但长期用汽油擦手对人体则是有害的。

汽油是良好的脂溶剂，具有去脂作用。人体皮肤有一层

薄皮脂，用来滋润和保护皮肤。经常用汽油擦手，皮脂就会变得粗糙，有的还会引起慢性湿疹、皲裂、皮炎等皮肤疾病。而且汽油主要含有脂肪族烃类，也有少量芳香族烃类和化合物，这些物质对人体的中枢神经系统和血液系统都有损害。

20. 夏天不宜穿长筒丝袜

夏天，气候炎热，汗流浹背，人们穿着简单，只为图个凉快。但是，有些女同志为了美观却喜欢穿长筒尼龙丝袜。从卫生角度看，这是不适宜的。

夏季的高温气候，使人体皮肤上的毛孔经常处于竖线状态，从而使体内的热量随汗液排出，并降低体温。而穿上长筒尼龙丝袜以后，袜子紧紧箍在皮肤上，不利于毛孔舒张，影响汗液排出，使人会感到很热，容易发生中暑。

同时，由于汗液排泄不畅，无机盐等皮肤代谢物刺激，还会使皮肤骚痒。因此，夏天穿长筒丝袜并不卫生。

21. 不要坐着睡觉

睡眠可以使大脑休息、体力恢复。但坐着睡觉却很难达到休息的效果。

有些人由于条件所限，午间习惯坐在或趴在椅子、桌边或沙发上睡觉、打盹。当醒来时，会感到头晕、耳鸣、腿软、视物模糊及面色苍白，需要一段时间后才能逐渐恢复，这是由“脑贫血”引起的。

科学家们曾做过观察，当人们熟睡后，心率就变慢，而血管扩张，流经各种脏器的血液速度相对减慢，若坐着睡觉，流入大脑的血液就会更加减少。特别是午饭后，较多的血液要进入胃肠系统，加之坐姿就更加重了脑组织血液不足。长

此以往，会对健康千万不可估量的危害。

22. 男子骑车车座不要过高

男青年骑自行车往往把车座提高得很高。车座超过车把水平高度时，骑车人的上半身就必然前倾，臀部后翘，使体重主要分布于两个部位：一是握车把的两只手；二是大部份体重通过车座前端反作用于会阴部。

由于双手手腕部肌肉群长时间承受较重的压力而压迫尺神经，很容易出现双手麻木无力，手臂小指侧皮肤感觉减退，重者还可引起小指和无名指关节省去妨碍，以及掌部肌肉轻度萎缩等神经麻痹症状。会阴部由于车座前端的反作用，车座前端与会阴部长时间摩擦，极易导致男性前列腺充血，在细菌或病毒诱发下可致前列腺炎，出现尿道灼痛，尿频或排尿困难等症状。

所以男性骑车车座不要过高。

23. 不宜过多晒太阳

夏日，身着泳衣，进行日光浴，对增强体质、防治疾病有重要作用。但过多过强的日晒则会晒伤皮肤，还会引起皮肤感染和皮肤肿瘤。

阳光把皮肤晒黑实际上就是人体受到伤害的一种反映。皮肤细胞为了抵挡紫外线的照射，产生出许多黑色素物质，皮肤也就由粉红色变为棕褐色。长期过量地日晒，会使皮肤变得粗糙，过早老化，出现皱纹和老人斑等。

过量的阳光照射可使皮肤的抵抗力降低，破坏皮肤细胞抵抗外来细菌和变异细胞入侵的防御作用，容易和生皮肤感染。美国皮肤专家认为，阳光的紫外线辐射可以产生一种叫

T 抑制细胞，这种细胞能抑制人体对癌的免疫力。

理想的日光浴场应在树荫旁或搭有凉棚、空气流畅且又能避风处，每次时间也应掌握在 20 分钟以内。

24. 立体声耳机久听有害

不少人喜欢戴立体声耳机听音乐，而且音量开得很大，收听时间又长。

科学实验证明，一个人长时间在 90 分贝以上噪音环境中，听觉就会逐渐发生病变。立体声耳机最大音量达 85~130 分贝，由于耳机压着外耳道使其处于密闭状态，这种强烈的音量声压，直接传递到很薄的鼓膜上，没有丝毫缓和余地，对人的听觉神经会产生巨大的刺激作用，可造成听觉疲劳。

据医学专家研究，每天收听 4 小时立体声，就会引起听力减退和耳聋。另外，立体声耳机所产生的噪音，对人的心脏和大脑也会造成伤害，如感到头晕、脑胀、心悸、注意力不集中、思维和反应灵敏度及记忆力下降，甚至出现烦躁不安、缺乏耐心等症状。

所以，为了您的身体健康，请不要长时间地用立体声耳机听音乐。

六、妇女戒律篇

1. 妇女切忌盲目控制体重

不同年龄的妇女，各有一个体重的适宜范围和每天需要的基本热量。太胖了不好，要适当控制，但控制过度也会引起一系列问题，如厌食症及营养不良等。

过度控制饮食，各种养料（包括维生素）缺乏，会产生各种疾病，这个道理是很明显的。人体消耗的热能，首先来自糖类，其次是来自脂肪和蛋白质。卵巢分泌的雌激素，由备液循环输送到全身，满足各个组织的需要，多余的贮存在脂肪里，需要的时候再释放。

过度控制饮食，将使皮下脂肪减少，雌激素的贮存量也将随之减少，最后将导致垂体与卵巢之间的调节功能失常。

实验证明，人的下丘脑的腹侧面有进食中心，而下丘脑腹侧中部有过饱厌食中心。这两个中心同时控制人的食欲和体重。下丘脑的活动与大脑皮层及身体其他各部位的神经都有联系，对身体内外的任何部分的刺激都会引起下丘脑的反应；而下丘脑的任何变化首先影响垂体功能，垂体在功能变化又常常表现为促性腺激素分泌减少，或者调节功能不正常，结果就会造成月经异常。

2. 妇女吃饭忌偏嚼

顾名思义，偏嚼就是习惯用一侧牙齿咀嚼食物。不少妇女受旧的“笑不露齿”的影响，吃东西不愿张嘴，闭嘴偏嚼食物，有些女子一侧牙齿患病，一嚼东西就痛，二是只好偏

嚼。久而久之，偏嚼成习，脸型就会扭曲。

人们观察到：经常偏嚼的人，一侧面容变得稍宽大，另一侧变得略小略窄。当你对镜梳妆时，你就会惊讶地看到自己的芳容变得难看了，成了歪脸。

不过，也不用烦恼，若今后开始“弃旧图新”，养成用两侧牙齿咀嚼食物的好习惯，这些扭曲会慢慢矫正的。倘若患有牙炎，更应及时请口腔科医学诊治，牙病好了自然也就纠正了偏嚼。

3. 妇女不宜骑硬座自行车

有关医疗部门在对育龄妇女体检时，发现不少妇女外阴部上皮组织增生、发硬、肿大，并有不同程度的疼痛感，有的还发生排尿不畅、排尿疼痛、尿道梗阻、尿道炎等病症。经过了解，发现这些患者大都是长期骑自行车的，故称为自行车病。

这种妇女自行车病，是由于妇女长期骑自行车，车座较硬，车座前端偏高，体重的压力通过车座前端反作用于会阴部，使会阴长期受压、摩擦，同时刺激尿道上段等处，致会阴部上皮组织慢性增生、肥厚、发硬、肿大，并形成弥漫性红肿、发炎、充血等。

为了防止自行车病，长期骑车的妇女，应将自行车座前端略低于后端，以缓冲对会阴的压力，车座用海绵或其他软物垫软，以使会阴部无紧迫感为宜。

一旦发生自行车病，应暂时停止骑自行车，改用步行或其他效能工具。对于阴红肿者，可采用热敷方法，病情较重者，如局部并发炎症等，应及时去医院治疗。

4. 妇女戒减肥过度

更年期尤其是绝经后妇女，由于卵巢功能停止，雌激素生成大量减少，促使骨质大量丢失，容易引起骨质疏松症和骨折。脂肪是体内除卵巢以外制造雌激素的重要场所，脂肪细胞能将肾上腺皮质所提供的原材料经加工后转变成雌激素。脂肪组织还可把雄激素转变为雌激素。所以体瘦或减肥过度的妇女往往体内雌激素水平较低，容易引起骨质疏松症和骨折。

另外，体瘦或减肥过度的妇女因体内脂肪少，在跌跤时缺少脂肪的缓冲作用，也是容易骨折的一个因素。

一般认为，更年期妇女把体重维持在理想体重（ $W = \text{身高} - 105 \pm 10.5$ ）左右是可取的，要通过适当饮食控制和体育锻炼来达到，切忌过度节食减肥。

注：上述公式中，W——千克，身高——厘米。

5. 中年女性打扮 10 忌

忌向后梳发或披散头发

向后梳头会暴露皱纹和脸部瑕疵，令面部显得生硬，梳饱满的发型可增添加成熟魅力。

长发的确比较能衬托出女性的美丽，但中年妇女脸上已有皱纹，眼光也比较无神了，如再披散长发会显得憔悴、苍老。

忌涂闪光眼影

它只能突出皱纹，柔和中性的眼影，看上去更自然。

忌涂太鲜艳的指甲油

它会突出不完美的指甲及已老化的双手，暖色粉红系列

更合适。

忌穿颜色太素的衣服

这样会给人一种扮青春少女的感觉。

忌同时穿超过三种颜色的衣服

搭配要“雅”，不可流于“花哨”。

忌在衣服上搞太多的装饰物

衣服上太多的装饰物混显得人轻薄。

忌太薄和太厚的衣料

否则身体发福的中年妇女会显出肥胖体型。

忌穿黑色衣服

它会令你显得阴霾苍老；可着一件有颜色的上衣或配一条鲜艳丝巾，显得年轻。

忌穿矮领衣

因年纪大了，颈部的皱纹会多，甚至出现双下巴，高领衣可以掩盖上述缺点。

忌穿两截式衣

中年妇女，尤其是较为“发福”的妇女，因为肚子大，没腰身，要尽量穿直线条的服装，上衣忌素在裤子或裙子里面，以免腰身暴露。

6. 不要忽视化妆性眼病

目前市场上一些化妆品由于在生产、销售过程中，或多或少地会出现产品污染问题，使其成不一种威胁人类健康的隐形杀手。因此提醒爱好化妆品的女士小姐们不要因为单纯追求美，忘了保护自己的一双眼睛。

据有关眼科专家介绍，有四种眼病居高不下，其中不少

与化妆品异物对眼睛的刺激有关，被称为“化妆性眼病”。

角膜真菌病

国外一些学者肾抽样调查证实，睫毛笔中常发现有茄病镰刀菌污染，一支新的睫毛笔在使用前污染率仅占 1.5% 左右，而在使用过程中就会使其污染率急剧上升到 60% 左右，高出几十倍。这种茄病镰刀菌极易引起人们的角膜真菌病，严重污染者可导致双目失明。

角膜灼伤

冷烫精是用于烫发的一种碱性极强的化妆品药物。在使用中，若稍有疏忽将冷烫精溅入眼睛中，轻则会由此灼伤角膜，严重时会发生眼球萎缩、角膜混浊甚至会由此诱发白内障等眼科疾病。

结膜炎

化妆品在使用中往往稍不留神，让其粉尘颗粒落入眼内，这样很有可能发生过敏性结膜炎。

结膜染色

对一些有颜色的化妆品，例如胭脂、口红、画笔、香水等使用时，千万不可粗心大意，应格外小心，否则很有可能将结膜染成黄色或出现有色色素沉着。

在美化双眼时，首先要防止化疗品的污染。化妆用的小刷子、眼笔等不宜长期置于化妆品盒内，应另行放置，并保持清洁，要定期用酒精棉球轻擦拭，消毒保养。其次，在化妆扑粉时就轻轻闭合双目，以防止粉末脱落。

如果不慎化妆品溅入眼内，应立即用自来水反复冲洗眼睛，这样一般异物可以冲洗掉。如果仍然感觉不舒适或疼痛

不减，就需要到医院进一步治疗。

7. 妇女忌久穿高跟鞋

妇女长期穿高跟鞋有很多害处。首先，身体重心前移，足趾和脚掌负重过度，长期受压，导致足趾溃疡或坏死；再者，身体胶倾，胸腰部向后挺直，易造成腰肌及骶腰韧带劳损，导致慢性腰痛。

此外，20岁以上女性易导致柔软的骨盆发生变形造成日后分娩困难。

8. 面部不宜擦香水

有些年轻妇女总喜欢面部上搽些香水，认为一香二保护皮肤。其实第二个目的达不到而且还有害。因为香水搽脸会加速脸部皮肤的老化，失去应有的光泽与减弱皮肤的弹性。

同时搽了香水以后，切忌晒太阳。阳光中的紫外线，会使香水的某些物质起化学变化，使搽过香水的部位产生红肿刺痛，不慎还会发展成为皮肤炎。

所以不宜在面部常搽香水。

9. 妇女护发4忌

女士们越来越舍得花时间于自身的打扮上，这是理所当然的事，但美容要得当，否则很容易造成相反效果，这点也很重要。

妇女在护发方面应注意以下四忌。

忌用护发素过多

会令头发油答答的，缺乏鲜明感。通常只有烫发太多，用药水太多，干枯或粗糙的发质，才需要时常使用护发素，否则，根本无须每次洗头发后都使用它。

忌烫发和染发同时进行

烫发和染发同时进行会令头发遭受莫大损害。理想的做法是：烫发后休息一两个星期，才能再染发或做其他的头发护理程序。同时，烫发后最好等 48 个小时再洗头。

忌梳刷不经常清洗

所谓经常，是指一周一次以上，梳刷宜用普通洗衣粉或洗洁精清洗，然后用清水洗净。海绵做的发卷也需要清洗，卷发 4~5 次后，可将海绵发卷放入尼龙网袋内，放进洗衣机与其他衣物一起洗干净，也可以用手轻轻揉搓洗净。

忌梳头的次数过频

有些人认为每天梳头一百下，其实，这种办法是不可取的。可以在头皮上做一些按摩运动，以增加血液流通，但梳发对此则无济于事，故梳头应适可而止。

10. 妇女忌拔眉化妆

眉毛是人体面部一个组成部分，它不仅具有装饰性，而且有一定的生理作用。它可以阻止前额汗水、雨水和灰尘进入眼内以保护视觉的正常功能。

人的眉毛乍看为一条毛束，其实人与人的眉毛构型和长短、浓稀各不相同：大体上男性眉毛粗而密，女性则细而弯。“浓眉大眼”常形容男子的粗犷气概，“月儿弯弯”则衬托出女性的柔和美。因此有不少妇女在效仿西方拔（剃）眉化妆上下功夫，以求人工美。我们经常见到不少妇女的画眉：远视“一道弯”，近看“一溜烟”有一种光秃秃的造作感。何况从医学难点看，拔眉不仅损害生理功能，而且因破坏了毛囊和化妆涂料的刺激极易导致局部感染。

在医学上眉不“拔”自脱者，是一种病态的表现，许多种疾病不仅可致眉毛渐脱而稀疏、无光泽，还有不少疾患导致眉毛脱光，例如患有“普脱”（一种全身所有毛发尽皆脱落）症者，由于精神、心理受到剧烈刺激，或一些因素致使头发、腋毛、阴毛、眉毛等等在短期内脱落净尽，患这种病的大部分是年青女子。当她们看到自己光秃秃的头、面，那种痛苦的心情是不言而喻的。所以，合理的保护眉、发是非常重要的。

如果一些妇女确嫌眉毛稀疏，不妨在原有眉毛基础上，淡淡描划，这样既不影响生理卫生，又可以面容美化，岂不是“锦上添花”了吗？

11. 妇女浴后忌立刻化妆

洗澡水的温度、水质和湿度会使正常皮肤的酸碱度发生改变。正常皮肤呈酸性反应，可防止细菌的侵入，保护皮肤。浴后皮肤酸碱度改变，若急于化妆，使用化妆品时会使皮肤产生不良反应。正常应浴后1小时后再化妆。

12. 妇女勿留长发

女同志的头发总要比男同志留得长些。长发，是女性人为的外部特征之一。女性从小就开始蓄留长发，这已经成为古今中外一条不成文的规矩。一头美丽的秀发，可以使女性展示出魅力。因此，姑娘们也为此动足了脑筋。

但是，长发虽美，却又是影响女性健康的因素之一，这一点恐怕鲜为人知。这是因为，头发每时每刻都在生长，每时每刻都要消耗大量的人体营养。

现代医学和化学测试表明，人的头发中含有几十种人体

必需的营养成分，如铁、碘、锌以及各种维生素等。研究人员可以从一根头发中测试出某人的血型，化验出血液的各种指标。这就说明了头发是吸收了人体各种营养的。如果人体供给头发的营养太少，就会出现头发枯萎、脱落现象。

供给头发的营养一分钟也不能停止，日积月累，被头发消耗掉的头部营养，难以计算。如果人体供给头部的营养过多地被头发吸收了，脑部的营养相对地就减少了，长年累月地下去，就会使脑部营养缺乏。脑部营养缺乏，又会直接导致头晕的现象，并且影响到人的智力的发展。因此，在一般情况下，女人比男人患头晕病的多，这其中留长发的姑娘比留短发的姑娘又多。

13. 不良习惯影响美容

人们一些有益或无意的不良习惯，会对美容产生较大的影响，因此应注意以下的禁忌：

戒咬嘴唇

冬天你觉得唇干，所以用舌去舔，不久嘴唇皮肤会变得有点松。于是你忍不住用牙咬掉或用手撕掉，这一下会没了好几层皮肤。

人们总以为唇的皮肤会不定期生长，而事实恰相反。美容专家建议我们常用质地精纯的护唇膏来涂抹（包括睡眠时间），如外出，请务必擦护唇膏或防晒系数 15 的口红，而且，不仅在夏天，整年都应这样。

把下巴贴着话筒打电话

这种习惯让你长“电话青春痘”，因为话筒会挤压青春痘发源处的毛囊，致使脸部油脂无法顺利排出，结果青春痘就

从被挤压部分一个个长出来。

你最好常用酒精擦话筒，打电话时务必将话筒拿远些。

过度擦洗面部

大多数人都有过度擦洗面部之坏习惯。美容专业人士认为：许多爱用力擦脸的人都有面疱的烦恼，但当你用力擦面时，你的皮肤会受伤、过敏，导致你无法使用专治面疱的药物，而且还可能让你的皮肤变干、起红疹，甚至损伤面部血管。

因此，你应丢掉粗硬的毛巾和洗脸海绵。洗脸时用手泼水到脸上，然后用温和的洗面乳轻柔地洗净脸部。如果你化妆了，就用御妆乳液洗净。

使用旧的化妆器具

许多女人都会重复使用已用了好几个星期或几个月的粉扑粉刷，它们会让你的脸长痘痘，因为用、脏的粉扑藏有不洁物。

专家建议每周应用温和的香皂清洗一次化妆器具。当看到粉刷掉毛变硬时，应将之扔掉。

14. 冷天穿裙忌伤膝

为了追求美丽，很多女性在冬天也穿起了裙子，但此时不应忽略对膝盖等关节部位的保护，以免出现对膝盖等部位的损伤，落下患病的种子。为此，冬天穿裙子可以采取以下一些措施来保护膝部。

要选择厚实服贴的薄呢、灯芯花呢、毛织品、再生毛及加重化纤类织物等做裙料，因为这类衣料制作的裙子一则可以御寒，二则不易被风吹起。

长袜应过膝，膝关节部宜另加弹力带，防止冷风直吹。春天有宜穿短裙，最好是穿筒裙、长裙和旗袍，长度以过膝 15 厘米为宜。

注意天气变化，在寒冷及阴雨的天气以不穿裙服为好。要积极参加体育锻炼，按摩膝关节。

日本专家还推荐过一个锻炼膝关节的方法，对改善膝关节的血液循环、提高耐抗病能力，具有良好效果。具体方法是：采取仰卧位，腘窝下面入一个 10 厘米厚的小枕头。让两小腿交替上抬直至膝关节完全伸直，然后再放下。每次做 20 至 30 次。利用每天早晨醒来和晚上临睡前的时间各做一次。注意：不宜坐着或躺着练习，因为那样做会损坏膝关节的结构。

15. 妇女就诊忌化妆

女性病人化妆后就诊，会给医生造成了诊断困难。因为“望诊”是医生察观色判断病情、诊断疾病的重要手段。

很多疾病表现为面色、毛发、口唇、指甲等改变，若涂指甲、抹口红、擦香粉、画眼眶、描眉等，势必掩盖病情的外在表像，给医生带来麻烦或贻误病情，对病人有害无益。

所以就诊不宜化妆。

16. 妇女月经期不宜高声唱歌

妇女月经期唱歌易损伤声带。

因为妇女在月经期，呼吸道粘膜充血，声带也充血，并肿胀，使声音发生一定的变化。高声唱歌或大声说话，声带肌易疲劳，会出现声门不合，声音沙哑，损伤声带，甚至在声带上发生息肉。

因此，妇女有经期不宜高声唱歌。

17. 妇女月经不宜穿牛仔裤

牛仔裤、筒裤是近年来青年人喜爱的时装。但妇女在月经期间不宜穿这种立裆和臀围小的裤子。

因为妇女在月经期间，身体的重量变化很大。此时，新陈代谢增强，血液循环加快，局部毛细血管扩张，抵抗力下降。如果这时穿立裆小、臀围小的紧身裤，会使局部毛细血管受压，从而影响血液循环，增加会阴摩擦，很容易造成会阴充血水肿。如果再加上不注意局部清洁卫生，还会出现泌尿系统感染等疾病。

因此，妇女在月经期间应穿着宽大舒适为宜。不要单纯追求美而忽略对身体健康的影响。

18. 经期腰酸不宜捶打

有些妇女在月经来潮前后，会感到腰酸背痛，于是，捶打腰背，以为这样就可以减轻腰背酸痛，其实这是不科学的做法。

因为，月经期间，妇女由于盆腔充血，会使人感到轻微的不适，比如腰酸、小腿肚或下腹部发胀、乳房胀痛、大小便次数增多、腹泻、便秘等，还有些妇女则伴有容易疲倦、嗜睡、面部浮肿、情绪不稳定等全身症状。这些都是月经期的正常生理现象，一般无需治疗。

但是，如果随意人为地用力捶打腰背，往往会加剧腰背酸痛原因是腰背部受捶打后，可使盆腔进一步充血，血流加快，致使经量增多，引起月经过多或经期过长。另一方面，妇女在月经期，全身和局部的抵抗力降低，子宫内膜剥落形

成创面，宫颈口松弛而易患急、慢性妇科病，不利于身心保健。

19. 患哪些疾病不宜妊娠

妇女带病妊娠，不仅对本人有害，可使病情加重，而且还会危及胎儿。因此，妇女患有以下疾病时不适合妊娠，根据医生的意见待病情好转或治愈后再怀孕。

贫血

贫血的妇女在怀孕后会使得病情加重，严重贫血者妊娠，易致使胎儿缺氧，发育心绪，甚至会引发早产或死胎。

肝炎

患有肝炎的妇女怀孕后，不仅肝功能损害严重，而且在分娩时易发生大出血，其病毒还可能通过胎盘传染给胎儿，千万流产、死胎及先天畸形。

心脏病

心脏病病人怀孕后，由于胎儿新陈代谢的需要，孕妇血容量可增加 20%~30%，无疑会增加孕妇心脏负担。

糖尿病

糖尿病患者妊娠，不仅会加速病情发展，还易并发妊娠中毒症、羊水过多、产褥期感染、败血症以及产后子宫收缩不良性出血。其婴儿也以巨大儿多见，胎位不正和难产率也增多，同时畸形儿的发生率比正常孕妇高 3 倍以上。

高血压

据统计，患高血压的妇女，怀孕后约有 15%~30% 发生妊娠中毒症，发生子痫、子宫卒中、产时大出血等直接威胁孕产妇生命，另外由于高血压、缺氧，胎儿宫内窒息，死胎

的可能性也增大。

结核病

患有结核病的妇女不宜怀孕，尤其是肺结核。因为结核病是一种慢性消耗性疾病，怀孕后，母体要将大量养料供应胎儿，孕妇病情必将雪上加霜。此外，结核病病人需使用大量抗结核药物治疗，如链霉素、雷米封等，这些药物可导致胎儿畸形。

肾炎

妊娠本身可加重明脏的负担，如果孕前已有肾炎，则孕期可使病情恶化、易发生妊娠高血压综合症，严重者可导致肾功能衰竭，直接威胁到母子的安全。此外，肾炎病人的治疗用药，也可对胎儿造成危害。

精神病

患有精神病的妇女不宜妊娠。患这种疾病的妇女本身生活不能自理，在妊娠期、产褥期和哺乳期极易使病情复发，既会影响母子身心健康，也有可能将疾病遗传给下一代。

子宫肌瘤

患有子宫肿瘤的妇女妊娠时，晚期常出现胎位不正，分娩时可出现子宫收缩无力和滞产。若肌瘤位于子宫口附近，还可阻碍胎儿下降，产后子宫收缩不良还易发生出血。

综上所述，为更有利于后代的健康成长，婚后的妇女如患有上述疾病，需待病情好转或治愈后根据医生的意见再怀孕。

20. 有一些母亲不宜哺乳

我们提倡母乳喂养，但有些母亲因为种种原因不适宜给

孩子喂奶。一般来说，凡有以下情况时，母亲不宜或应暂时停止喂奶：

母亲患病毒性肝炎、伤寒、痢疾和活动性肺结核等传染病。

母亲患有严重的心脏病、肾脏病、糖尿病和慢性消耗性疾病，如恶性肿瘤等。

母亲发热、患乳腺炎、病毒性感冒等疾病时应停留奶，待疾病痊愈后再恢复喂奶，必要时可将吸奶器吸出的奶煮沸消毒后再喂给孩子吃。

母亲因患病而服用对婴儿有影响的药物时。

母亲患有精神病时不宜喂奶。原因是：患精神病的母亲在病情尚未控制时，不能控制自己，且易伤害孩子；即使在恢复期，母亲使用的药物可通过乳汁排出，影响宝宝的健康及智力的发育；喂奶致使母亲过度疲劳，易精神病复发。

需要指出的是，假如母亲在喂奶期间患了轻度的感冒、气管炎、腹泻和皮肤病等，一般不需停喂母乳，只要做好隔离工作。如母亲喂奶时戴上口罩等。

21. 肾脏病的妇女不宜生育

患有肾脏病的妇女，病期应避孕。一旦怀孕，不但会使肾病加重，而且对胎儿有害。

因为怀孕后，胎儿的代谢产物也要经过母亲的肾脏排出。这样就加重了肾脏的负担，会使原来的病情加重，甚至引起肾功能衰竭，发生尿毒症。此外，还可能引起流产和早产。

因此，患肾病的妇女不宜生育，可待肾脏病痊愈后考虑生育的问题。

22. 患严重贫血的妇女不宜生育

健康妇女的血色素应在 12% 以上。血色素低于 12% 为轻度贫血，低于 8% 为重度贫血。重度贫血妇女，如若怀孕，对子女和本人均有害处。

因为怀孕后，血液中的血浆成分会增多，血色素含量相对减少，形成生理性贫血，使贫血加重，从而孕妇出现头昏、眼花、气喘、心悸乏力等症状。贫血还会使胎儿的营养和氧气不足，导致胎儿发育不良。此外，还可以引起流产和早产，分娩时宫缩无力而发生难产。

因此，严重贫血的妇女不宜生育，可经治疗恢复后再考虑生育问题。

23. 第一胎不宜做人工流产

结婚后，如因工作或学习需要，暂时不想生孩子，一定要避孕。若因怀孕而做人工流产，可能为以后的生育或母子的健康造成危害。

因为夫妻双方的血型可能不同，男方红细胞所含的血型抗原如和妻子的不同，称夫妻血型不适合。怀孕后，若胎儿的红细胞血型抗原和父亲的血型相同的，因某种原因，红细胞进入母体，使母体血浆中产生抗胎儿红细胞的抗体。

做人工流产时，子宫壁有损伤创面，胎儿红细胞会进入母体，结果母体产生抗丈夫血型的抗体。若再次怀孕时，这种抗体可通过胎盘进入胎儿体内，凝集和溶解胎儿的红细胞，使胎儿出现贫血、水肿、甚至死亡，也可造成反复流产、早产，即使胎儿足月生下，也可能发生新生儿溶血症，严重黄疸，甚至死亡。

因此，第一胎不宜做人工流产。

24. 人工流产不宜多次进行

人工流产就是在怀孕3个月内用人工方法终止妊娠。一般无不良影响，若多次施行“人流”就会影响身体健康。

因为多次“人流”会打乱正常女性激素的生理功能，从而出现月经周期紊乱，经期延长，经量过多或闭经。“人流”还会使子宫内膜受损，遗留伤面，易引起以后妊娠时发生胎盘粘连，造成难产或产后大出血。“人流”时，羊水容易进入血管窦而后流入血液，从而引起血管栓塞。多次“人流”还容易引起不孕症。

因此，人工流产不宜多次进行。

25. 孕妇水肿不宜忌盐

孕妇在乳期，尤其是妊娠7个月以后，下肢浮肿更为严重。浮肿的原因是胎儿增大和羊水过多，宫体对下肢血管压迫，使血液回流不畅所引起的。这种浮肿与心脏病、肾脏病引起的下肢水肿截然不同。

孕妇体内新陈代谢比较旺盛，肾脏的排泄能力比较强，所以孕妇对食盐的需要量增多。如果饮食忌盐或少盐，会引起食欲不振，倦怠无力，严重者影响胎儿发育，而且并不能消肿。

因此，孕妇水肿不宜忌盐。

26. 孕妇不宜食用山楂

多数妇女怀孕后有妊娠反应，爱吃酸甜食品，但不宜食用山楂。

现代医学已经证明，山楂对孕妇的子宫有收缩作用。如

果孕妇较多的山楂食品，就会刺激子宫收缩，甚至导致流产。

因此，孕妇不宜食用山楂。但分娩后食用山楂可以治疗滞血痛胀和腹中疼痛，有助于产后子宫收缩和复位。

27. 孕妇不宜饮酒

孕妇饮酒，会使胎儿直接受害。

因为少量的酒精可能通过胎盘进入胎儿体内，使胎儿大脑细胞的分裂受到阻碍，导致中枢神经发育障碍，而形成智力低下。酒精还可破坏生长中的胎儿细胞，不但使胎儿生长缓慢，还某些器官的畸形。

嗜酒的孕妇所生的孩子，有 1/3 以上存在不同程度的缺陷，如小头、短腿、下巴短、身子短，甚至发生心脏的畸形。

因此，为了生一个健康聪明的孩子，孕妇一般不宜饮酒。

28. 女性生育戒素食营养

美国加利福尼亚大学的研究人员在“素食对人体产生何种影响”的研究中发现，习惯于素食的女性，其激素分泌经常处在不正常的水平，从而影响正常排卵，严重的甚至导致不育。

研究人员将 18 名青年女性分成两组，其中一组除食少量奶酪外，其他食物全部是素食；对照组则是正常饮食，当然包括进食肉类。当两组女性同时参加一项为期 6 个星期的减肥计划，研究人员发现，素食组的女性月经周期均缩短了，而且 9 人中有 7 人排卵中断；对照组除两人排卵中止外，其他情况没有变化。

研究人员认为，月经周期改变和排卵中止是由性荷尔蒙分泌紊乱导致的，它与过量的减肥运动有一定的联系，但素食

组女性为什么与对照组间有这么大的差异，其根本原因是素食中所含的蛋白质较少，导致性激素分泌失常。

29. 产妇不宜喝麦乳精

麦乳精是一种营养丰富的饮料，主要成分是麦芽糖，乳制品和糊精，适合老、弱、病患者饮用。有的人为了给产妇增加营养，让其喝麦乳精。但是麦乳精里含有麦芽糖，有的是用麦芽制成的。麦芽能抑制乳房分泌乳汁，有母乳的作用。

中医临床上常用麦芽作为退奶的主要药物，给不适合喂奶的母亲服用。如果产妇饮用麦乳精，势必使乳汁的分泌减少，影响喂养婴儿。

30. 产妇的饮食禁忌

鸡蛋不宜吃得太多

产妇产后身体虚弱，体质不佳，肠胃的消化功能相对减弱。大量食用鸡蛋后，由于来不及消化，蛋白质在肠道中异常分解，产生大量具有毒性的氨。这些氨溶于血液中，又会使还没有完全消化的蛋白质在肠道中发生腐败，生成羟、酚、吲哚等对人体毒害大的化学物质，从而会使产妇出现头目眩晕、腹部胀满、四肢乏力等症状。

因此，产妇每天吃两三个鸡蛋就足够了。

吃母鸡不吃公鸡

产妇分娩后，血中雌激素和孕激素的浓度大大降低，而母鸡的卵巢中含有一定量的雌激素。产后食用母鸡会增强产妇血中的雌激素，使催乳素的效能减弱，从而导致产后乳汁不足，甚至完全回奶。雄激素具有对抗雌激素的作用，公鸡睾丸中含有丰富的雄性激素。

因此，产后若吃一只清炖的大公鸡，于公鸡睾丸同食，无疑会使产妇乳汁增多。

产后大量喝汤

孕妇分娩后，家里人都免不了要炖一些营养丰富的汤，既给产妇增加营养，又可起到催乳作用，这无疑是一件好事。

但有的孩子哇哇落地后就让产妇喝大量的汤，过早进行催乳，反而带来了麻烦。因为，产妇在产后一至两天内，机体组织内滞留的大量水分会迅速返回血液循环，使血容量增加，若产后大量喝汤，会加重心脏、肾脏的负担。

另外，婴儿刚刚出世，胃容量小，吸吮母乳的能力较差，产妇若大量喝汤会使乳汁淤滞，引起乳房胀痛。

产后多喝红糖水

适量吃些红糖对母婴都有利。红糖中所含的葡萄糖比白糖多 25 倍，含有多种维生素和人体所需的微量元素，对产后康复有很好的帮助。

另外红糖水有利尿作用，可使产妇排尿通畅，减少膀胱余尿滞留，使恶露排泄通畅，有利于产后子宫收缩复原。

但若食用过多或长期食用红糖，反而引起恶露及血液成分的增多，造成继发性失血，从而影响产后康复。

为此临床营养学家指出，产妇吃红糖要适量。另外，红糖是从甘蔗和甜菜中提炼出来的，含有较多的杂质，应煮沸沉淀后再喝。

31. 做有魅力的女人禁忌

戒不微笑

一个时常保持微笑、以笑脸迎人的女人，其受欢迎的程

度一定会远远一个具有相同姿色的人。

戒有自傲

这是漂亮女孩共同的“致命伤”。所以应随时提醒自己，不要犯自傲的错误。

戒无爱心

女人跟男人最大的不同是她具有一颗爱心，因为内心的美是可以持久不衰的，因外表的东西却只能是短暂而脆弱的。

戒不体贴

当男人在失败或寂寞时，最需要的就是身旁有个女人不断地帮助他，鼓励他，使他能克服困难，忘掉烦恼。

戒知识贫乏

女性也应尽量用各种知识装备自己，因为学问的渊博有助于改变一个人的气质。

心眼窄

如今社交中，男女的接触早已十分频繁，如果只是自己小心眼儿又善妒嫉而造成矛盾，小心你的男友会因此而远离你。

戒不独立

独立是现今女性的“特色”，也是备受男人喜欢的一点。否则无论你多迷人，到最后都将成为别人沉重的“包袱”，更谈不上受到别人的尊敬和喜爱。

32. 女性良好的职业形象禁忌

良好的职业形象不仅会使自己拥有良好的人缘，还往往会带来晋升机会。在办公室里工作的女性常犯一些毛病，但愿你不在此列。

忌爱发牢骚，抱怨不断

一会儿说同事不细心，一会儿说领导不负责，或是不断地诉说自己工作的辛苦。这容易干扰同事和领导的工作情绪，影响人们对你工作成绩的公正评价。

忌经常借口早退

有的女性常因私事占用工作时间，这种事情多了，领导会认为你工作随便，自然不敢委重任于你，在机关精减人员时，你被列进了精减之列也在所难免。

忌煲电话粥

在办公时间谈工作以外的电话要注意周围环境。

忌待人尖酸刻薄

这种类型的特征是经常指责、挖苦同事，得理不让人，无理搅三分。

忌心胸狭窄、嫉妒心重

心胜好强，但不能容忍任何人，特别是比自己出色的女性，不惜一切手段压制别人，这样无人愿意与其接近、共事，难以完成较大的项目；过于计较自己的得失以及别人对自己的态度，人际关系紧张，自寻烦恼。

忌搬弄是非

传播小道消息，议论别人的琐事，搬弄是非，干扰正常工作。

忌取公司物品作为己用

办公室虽没有什么贵重物品，但如果经常贪小便宜，易遭鄙视。

忌衣着夸张或具挑逗性。低胸衣、迷你裙、夸张的饰物

除影响周围同事工作的专心程度外，更令人怀疑你的工作能力。

忌浓装艳抹

常在工作位置化妆或补妆，有欠礼貌。

忌吝啬

有些把经济利益看得过重，同事往来一毛不拔，把自己私人之事安排得井井有条，他人之事“对不起，和我没关系”，天长日久，将被同事疏远和孤立。

忌工作缺乏信心和独立性

有些女性喜欢以弱者自居，处处要人帮忙，没有信心独立完成一项工作，这种类型的女性很难适应迅速变化、竞争日益激烈的需要，很难在工作中有所成绩，更谈不上得到重用和提拔。

七、老年戒律篇

1. 老年人不要太专断

在有老年人的家庭中，老人总是理所当然的一家之主。家中有事，也总是由老年人决定该如何处理。这是由老年人的威望和我国尊敬老年人的民族传统所决定的。但老年人却不宜因此养成在家专断的习惯。

因为即使是一家人，也存在相互信任，相互尊重的问题。如果凡事以老自居，不同家人商量，自做主张，便是不尊重其他家庭成员的表现，无从体现一家之主的公允和。

再说，人非圣贤，不可能时时正确，事事周到，遇事与家人一起商讨，可以有助于全面周到地考虑问题，以保证决策的客观和可靠。

另外，一人专断的作风是旧社会封建家长制思想的残余，不是讲求民主的社会主义社会所提倡的，一个家庭也不可能依靠一个人的力量支撑，既然每个家庭成员都或多或少地负担着对家庭的责任和义务，就都有权力对家中的事务发表意见。所以，做家长的老年人遇事要多同家人商量，不要专断。

2. 老年人不要唠唠叨叨

人到老年，空闲时间多了，经历的事情也多，因而看到日常生活中的一些事情喜欢发点议论，而且若不注意控制，还会一发不可收，为一点小事而喋喋不休，这就是常言说的唠叨。

老年人见多识广，对许多事情都具备丰富的经验，的确

有资格就事发表看法和意见。但应注意适可而止。因为不是所有的人都有时间和耐心听您没完没了的唠叨，而且长时间的议论如果没有更多的真知灼见，也极易显得苍白而令人难耐，须知再真的真理如果一连气重复千万遍也会让人当成废话。

随着社会的发展，科学的进步，一些以往的经验或许已不再适应当今的新事物，而陈旧的观点再怎么也说也难以让的接受。

所以，老年人一方面要注意控制自己的情绪，另一方面也应加强学习。周恩来同志提倡“活到老，学老老”，这说明人需要不断的充实和提高自己的，都能保证不被日益进步的社会所抛弃，也才能保证自己的思想和见解不致成为“古董”。同时，老年以可以适当地发展一些业余爱好，充实自己的业余时间。

而且，即使确有必要发表见解，也应点到为止，相信别人尊重自己，考虑自己的意见，不宜借助不停地唠叨来强调自己意见的正确以及不容忽视，否则，恐怕会适得其反。

3. 老年人不要过度怀旧

人都有自己光辉灿烂的一段历史，尤其是人到老年，回忆往昔的生活岁月是一种美好的享受，但再美的享受也不能太多，更不能抚今追昔，产生伤感怀旧的情绪，那就太没有意义了。

老人如果终日生活在对往昔的怀念之中，甚至叹息伤感，则势必会增加老年人本已难免的寂莫感、孤独感，进而产生忧郁情绪。这种消极的心理状态，会增加大脑的负担，容易

引起心理疲劳，出现不舒服的感觉，还可导致大脑功能或神经系统的机能紊乱，出现焦虑、忧郁、自卑的情绪，以致丧失对晚年生活的信心与勇气。这种身心状态非常容易造成各种疾病的乘虚而入的机会，比如高血压、冠心病、哮喘病、糖尿病、动脉硬化、癌症等，甚至还有可能诱发老年性痴呆。

所以，老年人应从积极的方面去怀念以往，同时珍惜晚年的宝贵时光，从事有益的活动或适当的家庭或社会劳动，锻炼身体，陶冶情操，过一个幸福快乐的晚年。

老年人不要干涉儿女婚姻

老年人辛辛苦苦将儿女养育成人，是很不容易的，其间要承受许多劳累和艰辛。所以，儿女理应赡养、孝敬老人。老人也随时有教育儿女的权力和义务，对儿女的缺点要指出、批评，但不可依仗父母的地位来干涉儿女的婚姻，否则便超越了父母的权责。

年轻人的恋爱和婚姻是年轻的自己的事，只要没有违犯国家的法律和社会道德规范，父母不宜干涉。有个别父母的老人认为儿女是自己生养的，因而应无条件地听自己的话，否则便是不孝，所以儿女的事父母一一过问，甚至儿女选择配偶也要父母说了算，父母不中意便横加干涉，这是不对的，是封建家长制的思想残余在头脑中作怪的表现，应注意纠正。

婚姻法规定，公民有恋爱婚姻的自由权（当然是指在国家法律许可范围之内），他人无权干涉。即使身为父母，也只能在尊重儿女意见的前提下，表达出自己的看法，但不可随意干涉；如果反其道而行之，则是违反国家的法律规定的，

如果干涉手段过于粗暴，造成了严重后果，还要视情节轻重追究法律责任。

所以，老年人要尊重儿女选择配偶的权利，不要干涉儿女婚姻。

老年人居室温度不要太低

老年人在居室内度过的时间相对较多，居室和老年人的健康就有较密切的关系。若居室阴暗、潮湿或室温过低，则对老人心脏不利，还容易引起风湿痛、关节炎等疾病。尤其对高龄或体弱多病的老人，他们血液循环比常人缓慢，新陈代谢过程也慢，自身释放热量少，一天之中活动范围很小，活动量也小，因此，这类老人更会感到手脚灵活性差，行动不便，周身暖和不过来。倘再加上室内过暗过潮，温度过低，则可导致老人心情抑郁、不安。

为保证避免出现上述情况，老年人的居室一定要保持足够的温度。所以，老年人应尽量选择通风向阳的房间。在北方寒冷而漫长的冬季里，老人居室一定要有取暖设备。即使条件较差的居室也应将漏风严重的门窗封闭起来，减少热量的散失。但在保暖的同时也应注意适当的通风透气，并要注意预防煤气中毒。

4. 养生忌 6 少

饮水太少

一个体重 50 公斤的人，水分就占了 30 公斤，水在维持人的生命方面起着举足轻重的作用。因此，一定要注意补充人体所需要的水分。而不少人一般都是根据是否口渴而决定

是否喝水，其实，这是不科学的。

因为，这样饮水一般都会过少。口渴时才喝水，就好比田地干裂了才灌溉那样，不利于庄稼的生长。庄稼要适时定量浇水，人也应适时定量喝水。人体每天平均要消耗水分（经呼吸道、皮肤及大小便）约 2500 毫升，体内新陈代谢产生了少量的水分，而大多数水分要从食物中补充，才能维持人体对水的需求。

笑得太少

经济上的困扰，健康状态欠佳，以及角色的转变，付出的多，得到的少，如此种种，压得你弯下腰。但是，这并不是人可以悲伤的理由。因此，怨天尤人，并不能帮助你渡过难关。并不能解决问题。

相反，应多参与一些文化娱乐活动，遇到挫折，自己想得开一些，多一些阿 Q 精神胜利法，再多一点自信与超脱。名、利、权皆为身外之物，有之无防，无之也不必刻意追求。如果天天算计于一时一刻之得失，愁眉不展，将会影响内分泌功能，影响到机体的抗病能力，使人容易患诸如溃疡病、冠心病、肝病等，使人寿命缩短。

进食动物油太少

不少中老年人担心自己吃了动物脂肪会导致动脉硬化或冠心病，就长期偏食植物油。其实，这种做法反而容易引起血管功能障碍和心脏病。

日本国立营养研究所的专家曾做过一个很有说服力的试验，他们将 140 只老鼠分成两组，一组只喂动物油，另一组只喂植物油。45 周后发现，只喂动物油的老鼠的死亡率只有

18%，而只喂植物油的死亡率高达60%。专家们对这种现象进行研究后认为，只吃植物油往往会造成血管脆弱，体质严重虚弱。

所以中老年人应当食用植物油为主，并适当补充一些动物脂肪。

进食动物蛋白质太少

有科学家断言，人类的寿命是随着进食蛋白质的增多而延长的。古时，食物严重匮乏，人们对蛋白质尤其是动物性蛋白质摄入较少，因此，他们的寿命一般只有二三十岁，这可以从许多古代墓葬中得到证明。

一般来说，动物性食物如瘦肉、牛肉、羊肉、鸡蛋、鱼、牛奶等所含的蛋白质是完全蛋白质，植物性食品中的大豆、芝麻所含的蛋白质比较好。而有些中老年人，信从“吃素长寿”的片面之说，尽量少吃动物蛋白质，结果是，身体日渐虚弱，抗病能力下降，欲得长寿，反而疾病丛生。

运动太少

有人曾把进行体育运动比做储蓄，储蓄越多，得到的利息就越多；身体进行运动得越经常（在正常活动范围内），对身体健康也就越有益处。

通过实践，很多人都已懂得了经常坚持运动能强身壮体，预防疾病，延缓衰老的道理。人的生命就是在运动中向前延伸的。一位著名的医生说过：“运动的作用可以代替药物，但所有的药物都不能代替运动。”而有些中年人，以工作繁忙为由，以家务活太多为理，以学习任务太重为推托，以没有时间为借口，不愿意抽时间参加运动。结果是，身体日渐衰弱，

未老先衰，斗志壮志未酬身先死。

用脑太少

从二三十岁以后，人的大脑皮层神经细胞估计每年要死去十万，但到八九十岁，留下来的神经细胞仍很多，大量的神经细胞还潜在未用到。

根据国外的一份调查，工作紧张多用脑的人，智力比懒散者高 50%，平常智力负荷很少，没有学习和思考方面的压力，甚至整天无所事事，思想懒散者，智力衰退较早，老年时易出现反应迟钝，脑力不济，以至老年性痴呆症。还有不少心理研究证明，学历较高以及智力活动较多的老人，比历来智力活动较少的老人，脑的老化和智力的衰退要慢很多、轻得多。

因此，可以认为，懒于学习思考会使大脑出现废用性萎缩，而追求知识，勤于思维，则是精神还童的妙药。大脑的健康年轻，是全身脏器保持协调健康的前提。

5. 老年人生活节奏忌快

起居忌快

老年人的体位位置改变时动作宜慢，因随年龄的变大，心脏功能会有不同程度减退，每次心脏收缩射向全身的血液相对减少，同时脑血管弹性减低，接纳血液也减少，以致不少老年人常出现头昏、眼花等现象。

突然改变动作时，会使脑的供血更显不足，发生大脑的短暂缺血缺氧，发生头昏、眼前黑、或昏倒，甚至由此诱发其他严重疾病。

排便忌快

老年人排便不可操之过急，不然可因此诱发多种疾病。他们由于部分牙齿脱落，咀嚼能力减退，吃含纤维素的食物机会减少，加上活动少，肠蠕动变慢，以至不少老年人有便秘的毛病。

如果排便过急，不但粪便可将肛门的粘膜冲破，引起肛门裂，排便时痛苦不堪。更严重的是部分老年人患有高血压，动脉硬化等疾病，蹲下大便时，腹腔和下肢的血管受挤压，流向大脑的血液增多，如果排便时猛然用力增加腹压，屏气排便，可使血压升高，引起脑溢血或蛛网膜下腔出血，直接危及生命。

6. 老人忌缺乏情感交流

人一进入老年，容易产生一种“人老了，没有多在用了”的自我否定感，有些年轻人，试图让老人通过整天看电视来解闷。但长时间看电视反而让人心情更恶劣。因为人们不能总从旁观他人的生活中获得乐趣，大多数人只有在积极参与具有创造性的活动时，才能真正感到幸福快乐。

为此，年轻人可让老年人根据自我的优势，支持他们多从事一些对社会有益的工作，如参加各种社会公益事业的活动。此外在家庭生活中，晚辈要多适当地让老人干干，一点儿不让他们干反而容易使其觉得丧失了存在的价值。

要重视与老人的情感交流。老人们很爱“忆往昔”、回顾光荣的历史，听他们讲故事等于给他们一个满足心理欲望的机会；而当对晚辈讲一些外面新鲜有趣的事时，又能引起老人们开怀大笑。

为老人生活快乐充实创设一些条件。如：常给老人买些

书。一般来说，选择介绍老有所为的人或事的、医疗生活保健的、文史类的书籍比较容易受老人欢迎。

别忘了给老人买些新衣服。这样可以使老人神态端庄，较有生气，产生一种“越活越年轻”的积极心理暗示。

7. 对老人生活的几点建议

即使你一点也不瘸，最好也用手拐。及时矫正或补偿感官能力的不足。

为记住一个名字，不妨反复琢默念。别对自己的记忆力过分自信，最好多用笔记一切。

像盲人那样在身边备好各种常用品。

定量看一些不同的电视、杂志、书籍等，消除厌倦感，保持清新感觉。还应该学习些新东西。

严格保持饮食习惯，有规律地锻炼。注意自己的仪表。

别让人替您做力所能及的事。退休后，应设法找些力所能及的事干。

多和孩子们在一起玩。

不要在他人面前多谈自己的疾病，也不要老提自己的往事或乱发脾气。应避免谈论或想到死亡。

出现失言现象，不必在意，一笑了之。

8. 老人消暑 5 戒

戒在阴凉处久卧、外睡

屋檐下、楼道、草坪、亭廊及林阴下、河塘边是消暑避暑的好地方。但这些地方难免潮湿或阴凉过甚。久坐湿地和睡阴凉处，容易招致中风、偏瘫、口眼歪斜、鼻塞咽痛及皮肤湿疹、风湿、虫咬伤等疾病。

戒食过多冷饮

各类冷饮均含有多种营养物质，可解热，但老年人饮用不宜多。多饮可使胃肠血液循环减慢，蠕动减弱，甚至痉挛。食前 30 分钟和饭后 1 小时不宜饮用冷饮。

戒久用电风扇及冷空调

老年人用电扇、冷风久吹后，易使局部血流受阻，致使肌肉酸痛。同时还可加重头痛、腰肌劳损、肩周炎、脉管炎、面肌麻痹等病情。

戒久洗冷水澡

老年人猛冲洗冷水或在冷水中久泡，造成身体温度骤然下降，容易使筋骨受寒、关节痛、肢体麻木。

戒滥用消暑药物

老年人各脏器的组织结构和生理功能都有一定程度的退化改变，因此，给老年人用药时，要特别慎重。

9. 老年人冬季生活禁忌

冬季，气候寒冷多变。为了防病保健康，老年人要注意冬季生活的宜与忌。

忌恋床贪睡

适当早睡早起，既可以避免清晨寒冷的刺激，又可以保证充足睡眠，有利于蓄养体内气血。如果睡眠时间超过生理需要，就会引起新陈代谢下降，气血循环不畅，筋脉僵硬不舒，影响身体健康。

一般说，老年人冬季每天睡眠八至九小时为宜。

忌守舍不出

冬季，家中往往门窗紧闭，通风换气少，致使室内空气

比较污浊。如果终日守舍不出，不仅容易患呼吸道疾病，而且还会因阳光照射不足使骨质更加疏松。

因此，老年人在身体允许的情况下，应坚持室外活动。

忌受寒感冒

老年人抗寒能力较差，要注意根据天气变化及时增加衣服，严防受寒感冒。

如果感冒了，要赶紧治疗，以防引起鼻窦炎、慢性支气管炎急性发作，甚至肺炎。

忌滥服补药

中医素有‘寒则温之’，‘药补不如食补’之说。因此老年人冬季的一日三餐要进食热饭热菜，多吃些瘦肉、禽蛋、鱼类、豆制品等蛋白质丰富的食品，多吃些牛、羊、鸡肉等热量高的食品温补肾阳。还要保护血管和改变血液循环，增加御寒能力。

在进补之前，应先听一听医生的意见。

忌麻痹大意

患病的老年人，要坚持服药，定期去医院复查，当出现发病征兆时，应及时请医生诊治，切不可麻痹大意。

10. 老年人冬炼 4 注意

不宜起得太早

老年人体温调节功能差，起得太早，难以适应温差变化，容易感冒或诱发哮喘。且锻炼场所因植物在夜间吸入氧气，放出大量的二氧化碳，在这种环境中活动，可出现头昏、晕倒等现象。锻炼以日出后为宜。

11. 老年人忌常饮鸡汤

老年人，体内少病者处于恢复期的病人都习惯用老母鸡炖汤喝，甚至认为鸡汤营养比鸡肉好。其实鸡汤的营养比鸡肉大为逊色，而且据研究，高胆固醇血症、高血压、肾脏功能较差者、胃酸过多者、胆道疾病患者等不宜多喝鸡汤。如果盲目以鸡汤进补，只会进一步加重病情，有害无益。

12. 老年人不宜多吃葵花籽

葵花籽含有丰富的营养素，有人称葵花籽是美容食品。葵花籽虽然好吃，但老年人不宜食用过多。

因为葵花籽含大量不饱和脂肪酸。如果食用过多，会消耗许多体内的胆碱，从而造成体内脂肪代谢失调，使过多的脂肪蓄积在肝内，从而引起肝功能障碍，诱发肝坏死或肝硬化。

此外葵花籽在加工过程中使用桂皮、大茴、花椒等调味品。这些调味品对胃有一定的刺激，而且桂皮中所含的黄樟素已被证实是致癌物质。另外，葵花籽加工时加入大量食盐，摄入食盐过多，容易发生水分在体内滞留，引起高血压。

因此，老年人不宜多吃葵花籽。

13. 老年人不宜饮水过量

老年人喜欢沏上一壶浓茶，慢慢口味，长时间饮用。

其实，老年人饮水应当适量。一般来说，在正常无明显出汗的情况下，人体每日排出的水分为 2500 毫升左右，每日饮水量不能多于此。由于老年人身体功能逐步下降，新陈代谢能力降低，若饮水量超过了排水量，就会引起浮肿。

一般来说，老年人每日需求的水量约 2650 毫升左右，但女性老人应少于男性老人，也就是说，男性老人每日饮水量

最多不要超过 8~9 杯，女性不超过 7~8 杯。

14. 老年人请勿坐着打盹

不少老年人喜欢坐着打盹，这是不利于身体健康的。老年人坐在椅子上或沙发上打盹，醒来后会感到周身疲乏、头晕、腿软、耳鸣、视觉模糊，如果马上站起来行走，很容易跌倒发生意外事故。这种现象是腹部供血不足引起的。

因为坐着打盹时，流入腹部的血液就会减少，上部身躯容易失去平衡，会引起腰肌劳损症，造成腰部疼痛，活动不便。此外，坐着打盹入睡后，体温会比醒时低，极容易引起感冒，俗话说：“感冒为百病之源”。

可见坐着打盹对老年人的健康危害实在不小，应改掉这种习惯。

15. 老年人不宜洗澡过频

洗澡对身体有益。不但清洁皮肤，而且还能舒筋活络，减轻腰腿痛等。但老年人不宜洗澡过勤。

因为老年人体力减弱，皮肤变薄，皮肤皮脂腺逐渐萎缩。若洗澡过勤，皮肤变得干燥，容易脱屑，甚至发生裂纹或引起瘙痒症。若洗澡时水温过高，体内热量不宜散发，还易发生中毒，若浸泡时间过长，易造成毛细血管扩张而引起大脑缺血，发生头晕或晕倒。

因此，老年人不宜洗澡过频。

16. 老年人缺牙忌不镶补

老年人部分或全口牙齿缺失，成为无牙颌口腔，不仅影响发音和美观，还可因食物不能充分咀嚼而影响消化吸收，加重胃的负担。牙列缺失后，颞颌关节功能紊乱，残留的牙

槽骨不断萎缩吸收，面部下 1/3 变短，肌肉失去正常张力，皱纹增加，口角下垂显得苍老。还会影响下颌关节位置异常和功能紊乱，缺牙日久，髁突向后上移，可出现耳鸣头晕等症状，耳咽管阻塞，以及听觉受影响。

所以老年人应及时镶补缺牙。

17. 老年人戒摄入铝过多

老年人痴呆是指老人精神活动、智力活动衰退。通常的表现是记忆力、计算力、理解力、定向力、判断力失常。开始时，性格变得狭隘自私；做事草率马虎、墨守陈规、固执己见；生活懒散、不讲卫生、食欲减少、睡眠失常。进而动作迟钝、杂乱无章、唠唠叨叨、重复罗嗦、行为幼稚、不知羞耻。

近些年来，科学家在研究老年精神病时发现，许多老年痴呆或精神异常的患者脑内的含铝量较为正常人高 10~30 倍。由此，铝引起了医学家的重视。

铝对人体不是必需的微量元素。然而随着工业的发展，铝逐渐涌入人们生活的许多方面，如食物、药物、发酵剂、饮具、炊具、餐具、食物包装等均使用铝和含有铝的成分。

铝摄入过多，可造成骨质软化症合并假性骨折。铝还影响体内矿物质的代谢，使钙的排出量增加，对氧的吸收减少。铝还会抑制肠道对磷的吸收，如果骨磷含量下降，就会导致骨质疏松、骨折等。过量的铝积蓄在脑中，可引起大脑的神经细胞退化和行为的退化，导致老年性痴呆症。

18. 老人看电视有 3 忌

忌晚饭后立即看电视

这时全消化器官需要血液供应，以完成水化食物的生理过程。如果此时看电视，大脑活动也需血液供应，消化器官的血液供应相对减少，从而有碍食物的消化。

忌连续长时间看电视

据国外调查，老年人长时间坐着看电视易得一种叫做“电视腿病”的病，表现为下肢麻木、疼痛、浮肿。这是因为老人血液循环本来就缓慢，加上长时间坐姿压迫下肢静脉使血液循环不畅，造成下肢静脉血栓形成。

此外，老年人长时间凝视闪烁的屏幕和活动的图像等，尤其是观看那些质量低劣电视机的图像，这些图像的模糊可引起头晕、刺眼、头痛和疲乏等症状。

因此，老年人连续看电视半小时后要闭目养神或做眼眶按摩，并起来走动走动。

忌观看激烈的竞赛和情节惊险的节目。

急剧的情绪波动，对患有心血管病的老年人可诱发意外；过度的紧张、兴奋，可刺激人体内交感神经和体内甲基肾上腺素和肾上腺分泌增加，心跳加快，血管收缩，血压升高促使血压拌动脉硬化患者的脑血管破裂而中风。冠心病患者可因心肌缺血而引起心绞痛，甚至心肌梗塞。

19. 老年人不宜常吃的食品

油炸类

老年人多喜欢吃油炸类味道香浓的食品。但是这类食品含脂肪量甚高，胃肠难以承受，容易患消化不良，还易诱发胆、胰疾患。

熏烤类

食物在熏烤过程中，可产生某些致癌物质，如果老年人经常吃熏烤类食品，则会增加患癌特别是胃癌的危险性。

腌渍类

腌渍食品一般含盐量高，维生素含量低（维生素C在腌制过程中大多被破坏），不适于老年人经常食用。腌渍食品如果在加工过程中被污染，更容易引起胃肠疾患。

酱制品

包括酱油，大酱和各种酱菜，它们普遍含盐量极高。老年人如果摄取过量的盐类，会加重心血管和肾脏的负担。

变质品

食物贮存过久，会发生霉，产生各种有害物质，容易引起食物中毒或致癌。

冰镇类

冰镇食品入胃后，会导致胃液分泌下降，容易引起胃肠道疾病，甚至会诱发心绞痛和心肌梗塞。

甜食类

甜食类含糖量高，多食易引起肥胖，并能引起血脂增高，对已有动脉硬化倾向和糖尿病的老年人尤为不利。

高脂类

动物脑、肝、肾等含胆固醇甚高，老年人如经常吃，会导致血胆固醇增高，血脂升高，患动脉硬化，高血压和冠心病、糖尿病的老年人尤其不能吃。

动物血

动物血含胆固醇较高，老年人不可常吃，但可以偶尔吃一两次，一次量不宜过多。

方便类

方便面、糕点、油茶面等方便食品含有的维生素等营养较少，如把它们当主食来吃，容易出现维生素缺乏症。

20. 老年人戒体重减少太多

俗话说“千金难买老来瘦”，就是说，人到了老年，体型越瘦越好。其实这话并非可靠。若平时体格较胖，但到了老年日渐消瘦，那可能患上了这样或那样的疾病所致。现举些例子，说明老来瘦是值得注意的。

可能是患上了慢性感染

体内代谢不好，以致引起了营养障碍，如肺结核、肠、结核等病，都能引起消瘦。很多寄生虫病由于老年血气衰弱，抗病能力弱，这些病变反复发作，导致营养障碍，故此形成消瘦。

神经因素

老年人有些因为家庭问题、子女问题以致情绪不好，影响食欲，因此渐瘦。

患上了糖尿病

患有糖尿病的病人，小便排出大量的葡萄糖；肾炎患者，小便经常损耗大量的蛋白质，这都可以使老年人渐瘦。

恶性肿瘤或白血病

凡患有恶性肿瘤或白血病的老年人，由于肿瘤细胞的不正常生长，体内消耗不断增加，于是导致形体渐瘦。

由此可见，老来日渐消瘦者应及时去医院诊断。

21. 老年人洗澡 4 戒

老年人经常洗澡（或温泉浴），有促进血液循环，缓解肌

肉紧张，减轻疼痛等生理作用，对身体健康大有好处。但要注意以下几点：

戒洗澡水太热

水温太高会引起血压暂时升高，心跳加快，增加心脏负荷、高血压、冠心病、脑动脉硬化的患者，还容易发生意外。一般说来，水温应低于 42 。

戒洗澡时间过长

应限于半小时左右，洗后应卧床休息半小时。

戒饱餐后马上洗澡

饭后尤其不宜洗热水澡，最好在饭后 1 小时再洗。

戒浴盆或浴室太滑

浴盆要有防滑垫，浴室地面应铺棕毯或木板，墙壁及浴盆边要安放扶手，以防滑倒。

22. 老年人饮食 7 忌

忌多

应少吃多餐，忌暴饮暴食。饮食过多，会使胃肠发生急性扩张，引起胃肠消化吸收功能紊乱。有的研究表明，少吃多餐是防止肥胖的好方法。

忌硬

人到老年，牙齿松动，消化功能低下，食物宜切碎煮烂，蔬菜宜用嫩叶，忌进食地硬和油炸或过干的食物。

忌咸

老年人不可吃过咸食物，以免引起水肿和加重心肾负担，同时咸也不利于预防高血压和中风等病症。

忌烟

吸烟可致多种疾病，如癌症、咽喉炎、支气管炎等疾病，故有此不良习惯应戒掉。

忌偏食

老年人饮食应多样化，合理搭配食物，注意补充些含铁、钙丰富的食物，因铁是合成血红蛋白的主要成分；缺钙易发生骨骼脱钙和骨质疏松。

忌寒

老人休多阴虚，不喜寒，饮食宜热，可暖胃养身，尤其在寒冷的冬天。

忌陈腐

老年人抵抗力低，消化腺分泌机能减退，胃肠蠕动弱，若食品不新鲜，易造成消化、吸收不良及消化道其他不适。

23. 中老年人戒渴时才喝水

随着年龄的增长，人体内固有水分会逐渐减少，老年人细胞内水分要比青年人减少 30%~40%，皮肤细胞所含水分的逐渐减少是中年以后皮肤出现皱纹的重要原因。老年人由于缺水会使津液不足而常常产生便秘。

日常生活中人们往往习惯于口渴之后才饮水。然而，人到中老年后，渴觉会随着年龄的增长而越来越不敏感。因此，老年人往往在明显缺水时口渴也不是很明显。结果是在暑夏季节，常会因缺水而发生中暑或其他疾病。

所以，老年人除平时应适当喝水外，炎热季节更应补充水分。中老年人提倡“未渴先饮”是有一定道理的。老年人喝水一次不可太多，也不可喝得过快，以免增加胃肠及心、肾的负担，要慢饮、常饮。

24. 老年吃水果的禁忌

一次不宜进食大量的水果，可采用“少食多餐”的吃法。

经常胃酸的，不宜吃李子、山楂、柠檬等含有机酸较多的水果。

经常大便干燥的，可多吃些桃子、香蕉、桔子等，因为这些水果有缓下作用。

经常腹泻的，不要多吃上面提到的有缓下作用的水果。可适当吃些苹果，因为苹果有收敛和固涩的作用。

有心脏病及水肿的，不宜吃含水量较多的西瓜、椰子汁等，以免增加心脏负担以及加重水肿。

患糖尿病的，不但要少吃糖，同时也要少吃含糖量较多的梨、苹果、香蕉等水果。

患肝炎的，可适当地多吃些桔子和鲜枣等含维生素 C 较多的水果，有利于肝炎的治疗和恢复。

不要在饭前吃水果，以免影响正常进食及消化。

25. 中老年人运动要适度

适度运动，是指低强度、有节奏、不中断的有氧代谢运动。如散步、快步行走、慢跑、做广播体操、跳健身舞、跳绳、登山、爬楼梯、骑自行车、打羽毛球、游泳、打太极拳等，中老年人应根据自身体质状况选择锻炼项目，以自测掌握运动量。

首先要控制每天运动量，以步行为例，中老年人健身快步行走以每天 30 分钟为宜，体质好的可一次完成，体弱者可分 2 至 3 次，速度一般每小时 6.4 公里，体弱者 4 公里。以

此可计算出每日运动量为适度时间 × 低中速度。如每日步行总运动量为 0.5（小时）× 6.4（公里/小时）= 3.2 公里。在运动时可自数脉搏。一般六七十岁的老年人，每分钟脉搏次数控制在 100 至 120 之间为宜，可以此来衡量运动的强度。

适度运动贵在自我感觉良好，如果运动中身体舒适，动作从容协调，运动后感到身心爽快，吃饭香甜，睡眠良好，能胜任日常学习和工作而不感到倦怠为运动适度。如果在运动中力不从心、喘息气短、心慌胸闷，说明运动过度。须及时调整运动量。

做好准备活动

冬季气温低，老年人肌体四肢末端的血液循环变收，韧带的弹性、伸展性和关节的灵活性均较低。因此，锻炼前要充分做好准备活动。

运动方式合理

宜选择做些缓慢柔和、肌肉协调放松、全身都得到活动的项目，如气功、慢跑、散步、爬小山、广播操、太极拳等。当患感冒发烧或自觉身体过分疲倦时，应暂停锻炼。

4. 避免室内锻炼。有些人怕冷，喜欢在室内做一些健身运动。殊不知，为了保暖，常把门窗关得紧紧的，这样一来，室内空气不流通，容易产生头晕、乏力、恶心、食欲不振等症，为此，锻炼应到空气新鲜的公园、河边山林等处进行。

26. 冠心病人的夜间禁忌

不宜独睡一室，务必有人陪伴

陪伴者应密切注意病人出现的异常变化，如大口喘息，鼾声异常，或自述不适时，应赶快用硝酸甘油、亚硝酸异戊

或醋等救药，并立即送到医院。

临睡前不宜用脑

临睡前不宜过久看书读报、写作，更不宜看紧张的影视、小说，避免过度的脑力劳动及情绪激动和精神紧张等。

临睡前不宜吃东西、喝浓茶咖啡及抽烟

这些都极易引起血管收缩，促进血液循环加快，心脏负荷担过重。

睡眠时不宜穿紧身内衣

紧身内衣压迫胸部，可能导致循环呼吸受阻，使睡眠不安然。

不宜着凉

睡眠时注意保温保暖，头部戴好睡帽，不要让双肩露出被子外。

最好睡倾斜床

冠心病患者易在晚间发生心绞痛，如能给患者睡上半身高，下半身低的倾斜床（在床头垫上砖头、木头即可），不仅可避免或减少心绞痛的发作，而且还会造成因服药而带来的头痛、头昏等副作用。

27. 慢性病患者 5 戒

戒心情急躁

要知道慢性疾病的治愈需要一个过程，甚至相当长的一段时间。如短时未愈就心情急躁，或者胡乱猜疑，反会加重病情。正确的态度应是按医嘱有计划地坚持治疗，直至痊愈。

戒自我放任

有的慢性病患者对服药治疗及自我保健不认真对待，表

现得满不在乎，甚至硬撑硬抗，结果使病情加重，增加了治疗难度，甚至丧失了治愈的机会。

戒饮食不平衡

有的患者及其家属片面认为慢性病就是要多吃补品，增加营养，而长期吃太劳食物，或单一吃患者喜爱的食物。这种做法，不但可造成饮食酸碱失衡，有碍于多种营养的补充，而且还可造成食欲不振、腹胀、消化不良等，甚至加重病情。

戒随心所欲

有的患者自以为是，不遵医嘱，不按规定服药；有的患者一味追求新药、进口药，而对正常治疗药物不屑一顾；还有的不顾病情，道听途说，私自搞些土单方、秘方治疗。这些做法的结果，只会事与愿违，并不利于治疗和康复。

戒情绪压抑

不少慢性病患者整天待在家中，不活动，时间一长导致心情压抑，这无益于病情康复。应该主动培养一些兴趣与爱好，如听听音乐戏曲、琴棋书画、养鸟种花，或参加一些力所能及的体力、脑力劳动等等，这样可调节情绪，有利于疾病的早日康复。

八、食物戒律篇

1. 饮食 4 忌利长寿

长寿者的一个共同特点就是“饮食有节”。要长寿，饮食要注意四忌：

忌过饥过饱

一个人如果没有足够的营养，机体的精气津液必亏虚、乏竭，就会严重影响健康。相反，食之过多，暴饮暴食对健康也十分有害。

忌食过寒过热食物

寒则气衰，热则气盛，气衰气盛均会导致人体气血阴阳失调而致病。

忌过食甘肥之品

现代医学证明，过食甘肥易肥胖，易患心血管病及糖尿病。

忌多饮酒

酒多饮有害，易引进一系列水化系统病症。

2. 日常饮食 10 忌

忌零食

常吃零食，会破坏胃肠道消化活动的规律，容易引起胃病。

忌“蹲食”

蹲着吃饭，腹部受挤压，胃肠不能正常蠕动，会影响食物消化吸收。

忌暴食

常吃过饱，消化液的分泌不应求，容易产生消化道疾病。

忌咸食

食物过咸，会使体内水分滞留和心脏排血量增加，易引起肾脏病和高血压。

忌甜食

常吃甜食和糖果，容易造成龋齿，引起缺钙、肥胖、糖尿病和心脏病等。

忌快食

吃饭过快，唾液分泌不足，影响水化和营养成分的吸收。

忌边看边食

边吃边看，影响五味和消化液的分泌，久而久之会造成胃肠消化不良。

忌走路吃东西

边吃边走，既不文明又不卫生，空气中的尘土、微生物及有害气体不利健康。

忌嬉笑打闹

边吃边笑易引起呛咳、窒息。

3. 空腹 6 忌

忌饮酒

空腹饮酒会刺激胃粘膜，久之易引起胃炎、胃溃疡等多种病变；空腹饮酒还容易造成急性酒精中毒。

吸烟

空腹吸烟会促使胃酸分泌增加，增加饥饿感；还容易引起“烟醉”，出现头昏、乏力、心悸、头痛等不适症状。

忌饮茶

空腹饮茶会稀释胃液，降低消化功能，且容易引起“茶醉”，导致头昏、心慌、四肢无力、精神恍惚等。

忌喝牛奶、豆浆

因为牛奶和豆浆里富含蛋白质，只有在摄入一定量淀粉食品后饮用，才能起到滋补身体的作用。

忌吃柿子

柿子中含有柿胶粉、果胶、鞣酸和鞣红素等物质，具有很强的收敛作用。在空腹食用时，如遇较强的胃酸，容易和胃酸结合凝成难于溶解的硬块，引起心口痛、恶心、呕吐、胃扩张、胃溃疡，甚至胃穿孔、胃出血等疾患。

忌吃糖

空腹吃糖易引起蛋白质聚糖作用，有损于对各种蛋白质的吸收，导致动脉粥样硬化症，影响肾与血液循环的正常机能。

4. 戒长期饱食

许多长寿老人的经验之一是吃饭不宜十分饱。现代医学认为，经常饱食，会使肠胃负担过重，消化的分泌供不应求，容易发生消化不良，还会使血液过多地集中在胃肠，而使心脏、大脑等重要器官相应缺血，使人感到容易困乏，工作效率低下，甚至还会引起冠心病病人绞痛心的发作，诱发胆石症、胆囊炎、糖尿病等。

营养学家告诫人们，饮食过饱会损害大脑的功能，使大脑迟钝。不少人在饭后常会感到困倦，这是由于进餐后大量血液集中胃肠系统。

学者们进一步研究还发现，一种叫纤维芽细胞生长因子的物质，餐后在脑中含量要比饭前增加数万倍，并认为这种因子是脑动脉硬化的原因之一。人们在进餐后，体内会调节这种生长因子，使它从增高状态恢复到正常水平。但是，如果长期饮食过饱，这种因子就会在大脑中逐渐积累，促使脑动脉的硬化，而脑动脉硬化又与老年性痴呆症密切相关。

为此，饮食以 7~8 成饱为宜。

5. 切勿食用鱼胆

鱼胆在开剥大鱼时能够看到，处于靠近鱼肝脏的褐绿色小囊。内有胆汁，味苦、有毒。所以家庭收拾鱼时，如果想留肝，一定要把鱼胆剪去。曾有这样一位中年炊事员，他听人说食青鱼胆可以明亮眼睛，他一次就生吞了两个青鱼胆，三个小时后就出现严重中毒症状。全身水肿，口鼻流血，呼吸衰弱，险些丧命。

据医务人员介绍，误食鱼胆引起中毒甚至死亡者不乏其例。鱼胆中毒，一般首先出现肠胃道反应，表现为腹痛、腹泻、呕吐，继而出现肝肿大、黄疸，血清谷丙转氨酶升高，亦有血压降低者。有些病例出现面部、下肢或全身浮肿。重度中毒者，除有明显胃肠道症状和肝肾损害外，还会有循环系统和神经系统等严重损害。中毒过深，抢救不及时可致死亡。

6. 服中药时应注意忌口

中药是根据病理和药性配制的药方，比较注意药物与药物，药物与食物，食物与食物之间的在性质上，相辅相成的作用。有些食物会影响甚至会改变中药的性质，本来下药是

为了治病，结果因没有注意而适得其反，所以吃中药时应注意忌口。

在吃补药期间，不可吃生萝卜、浓茶、海味、生冷和滑腻食物；

服黄连忌食猪肉；

服麦冬忌食鲫鱼；

服仙茅忌食牛奶；

服首乌忌食葱蒜；

服柿霜忌食螃蟹；

服茯苓忌食酸蜂蜜忌食大葱；

吃黄瓜不吃花生；

服解表清热、消肿解痛、宣肺化痰、止咳和中的中药应忌生冷、滑腻食物；

服平肝潜阳、守心安神、清咽止血、润肺宁咳的药物，应忌食酒、姜、葱、蒜、咖啡、可可、辣椒、羊肉等辛热食物；

服用医治风温痹症、妇女经痛、男子阳萎、梦遗滑精、久泻腹痛的中药，应忌食冰棒、柿子、竹笋、生菜和寒性食物等。

7. 维生素 C 与猪肝戒同吃

在服用维生素 C 时，如同时进食猪肝，由于两者相互作用，致使前者的作用降低或无效。

维生素 C 是一种烯醇结构的物质，易被氧化破坏。这种结构当遇到微量离子（如铜、铁离子）时，氧化更为迅速，特别是铜离子，即使微量存在，也足以导致维生素 C 的氧化

速度快一千倍之多。猪肝是含铜最丰富的食物，每一百克含二点五毫克。

如果维生素 C 和猪肝同时并服，猪肝内的铜可催化氧化维生素 C 为去氢抗坏血酸，使维生素 C 失去原有的生物功能。为此，在用维生素 C 治疗时，不要进食猪肝。

8. 腹泻应忌食大蒜

腹泻是由于受凉或饮用不干净的食物而引起的，此时肠内粘膜组织代谢功能紊乱，大量异物刺激肠壁而产生腹泻。此时，整个肠壁均处于“过饱和”的紧张状态，如果再进食大蒜，会增加对肠壁的刺激，促使血管进一步充血，进而水肿，使更多的组织液涌入肠内，加剧了腹泻。

因此，腹泻应忌食大蒜。

9. 眼病患者忌吃大蒜

大蒜是不少人偏爱的一种食物，还常被用来防治某些疾病。但是，若长期大量地吃大蒜，尤其是眼病患者，是有害的。

有些人平时爱吃大蒜，到了五六十岁，感到眼睛模糊、视力下降，耳鸣，头重脚轻，记忆力减退，殊不知这是吃大蒜造成的不良后果。还有些人患了近视眼或其他眼病，虽服了中药治疗，但未忌大蒜，结果疗效不佳。

中医对忌口是比较讲究的，眼病患者在治疗时必须忌五辛，即忌大蒜、小蒜、洋葱、生姜和辣椒等刺激性食物，否则影响疗效。在夏季时吃大量大蒜，对眼的影响最大。中医认为，长期大量地食用大蒜，伤人气血，损目伤脑。据《本草纲目》记载“久食伤肝损眼”。

因此，眼病患者应尽量不吃大蒜，特别是身体差、气血虚弱的病人更应注意。

10. 不宜多吃的食物

松花皮蛋

制作松花皮蛋的原料中含有铅，会使松花皮蛋中也含有铅。食用过多会发生铅中毒，还会引起缺钙。

方便面

方便面中含有对人体不利的食品色素和防腐剂等，常吃会对身体有害。

臭豆腐

臭豆腐在发酵过程中极易被微生物污染，还含有大量的挥发性盐基氮和硫化氢等物。这些都是蛋白质的腐败分解产物，对人体有害。

葵花子

葵花子中含有不饱和脂肪酸，多吃会消耗体内大量的胆碱，影响肝细胞的功能。

动物内脏

动物内脏含胆固醇量很高，胆固醇摄入太多，会引起冠心病、动脉硬化等疾病。

烤牛、羊肉

牛、羊肉在熏烤过程中，会产生苯并芘等有害物质，这类物质有致癌作用。

腌菜

腌菜中往往含有亚硝酸胺，多吃可诱发癌症。

油条

油条中含有铝。天天吃油条，铝很难由肾脏排出，容易出现体内铝积累过多，对大脑及神经细胞产生毒害，甚至引起老年性痴呆症。

当然，上述所说的食物只是不能多吃，而不是一点不能吃。因为人体对各种有害物质都有一定的排泄能力和耐受能力，只要这些有害物质的含量不超过一定的标准，人体便可通过代谢功能将其清除。

11. 发热时不宜多吃鸡蛋

鸡蛋营养丰富，对人体健康有益，尤其是它的营养成分易被人体消化吸收，所以人在生病时吃几个鸡蛋，对疾病的恢复是有利的。但是，并非在什么条件下都能进食，比如人在发高热时就不宜多吃鸡蛋。

因为，鸡蛋为完全蛋白质，在进入机体分解后产生一定量的“额外”热量，这种“额外”热量，医学上称之为“食物的特殊动力效应”。据研究，这种特殊动力效应，在各种物质中数蛋白质效应最大，其“额外”增热量可高达30%左右。所以，发热的人进食鸡蛋后，能使机体内热量增加或散热量减少，如同火上浇油，不得于健康。

因此，发热时不宜多吃鸡蛋。此时，应多喝温开水，可多食用些新鲜水果和蔬菜，以及低蛋白质的食物，如米粥、小面片、藕粉、杏仁霜等，有利于早日康复。

12. 溃疡病人饮食3忌

忌刺激性大的食物

凡是酸辣，过冷，过热和含渣滓以及浓茶、浓咖啡、酒、浓缩肉汁等，由于刺激性较强，与胃粘膜接触不久就会引起

胃酸的大量分泌，所以应该忌食这些食物。

忌粗糙不易消化食物

粗糙的食物本身对胃粘膜是一种不良刺激，会引起胃酸的大量分泌。这样增加胃的负担，对消化性溃疡的愈合不利。

因此，粗粮、芹菜、韭菜、藕、黄豆芽、绿豆芽等应尽量少吃。

忌含蛋白和糖多的食物

蛋白质食物和糖类食物具有强烈的刺激分泌的作用。含蛋白质成分多的食物，如瘦肉、鸡蛋、绿豆、红小豆、黄豆、栗子、花生等；含糖成分多的食物：如白薯、玉米、山药、马铃薯、藕粉、面粉等都不宜多吃。

消化性溃疡病人宜进食易于消化及脂肪含量稍多些的食物，包括牛奶、豆浆、米粥、饮饭、奶油、肉末、蔬菜、水果等，而且养成定时，定量和少吃多餐的习惯。

13. 酸败油脂不宜食用

这里说的酸败油脂，指的是植物油。引起油脂酸败的原因主要有保存不当，受阳光、温度、水等因素的影响，而使油脂中含的游离不饱和脂肪酸与氧发生反应，生成低分子量的有机酸类，醛、酮等有机化合物。这些物质构成了油脂的酸败哈喇味。油脂酸败后，不仅营养价值降低，不容易吸收，变质严重的还会引起人体中毒。

对于酸败后的油脂毒性，国外专家曾进行过实验。他们用小白鼠做喂养试验，试验解剖发现：急性中毒期小白鼠的肝、脾、肾等特征是组织坏死，脂肪沉积，血管扩张和充血。

而存活下来的小白鼠解剖发现，也产生了慢性中毒，慢性中毒大于急性中毒。

由此可见，如果长期食用酸败的油脂，必将导致慢性中毒，而损害健康。

14. 空腹忌吃蕃茄

番茄含有大量胶质、果质及柿胶酚等可溶性收敛剂，这些物质容易与胃酸发生化学作用，形成不容易溶解的块状物，堵塞胃的出口——幽门，使胃内压力升高，引起腹痛、呕吐，甚至发生失液性休克。

所以，在空腹时最好不要吃蕃茄。

15. 鸡蛋忌生吃

有人认为吃生鸡蛋有益身体健康。其实这种观点是错误的。

生鸡蛋的蛋清含有对人体有害的碱性蛋白质——抗生物素蛋白。抗生物素蛋白在肠道能与生物素结合成为一种非常稳定的复合物，阻碍人体对生物素的吸收。这样会导致生物素缺乏症。如果把鸡蛋高温处理后，这种有害元素被破坏，就不会妨碍人体对生物素的吸收了。

生鸡蛋的蛋白质结构致癌，在胃肠道不易被蛋白水解酶水解，生鸡蛋绝大部分蛋白质只在消化道通过一下，便排出体外。

鸡蛋生下后难免有病原体（如沙门氏菌）侵入。生食鸡蛋，病原体就会在胃肠道兴风作浪。使人畏寒冷发热，恶心呕吐，腹痛腹泻。

食生鸡蛋可增加肝脏负担，大量未经消化的蛋白质进

入消化道，在大肠下部受到细胞所含的酶催化，会发生腐败，产生较多的有毒物质，如胺、酚、氨、吲哚、甲基吲哚、硫化氢等。这些有毒物质经门静脉进入肝脏，由肝脏进行解毒处理。若原来患有肝功能损害症，这时就会发生中毒。所以，鸡蛋切忌生吃，最好把鸡蛋煮熟或炒熟再食用。

进入消化道，在大肠下部受到细菌所含的酸的消化，会发生腐烂，产生许多有害的菌类，大部分有害菌被肠道吸收，经门静脉进入肝脏。由肝脏进行解毒处理，而鸡蛋熟后，有害物质的减少，减轻了肝脏的负担。

16. 生食鱼虾戒生病

我国部分地区居民有食“生鱼”(如生鱼片、生鱼粥等)的习俗，许多餐馆饭店也有“生鱼片”和“涮鱼片”等菜肴。其实，这些吃法是很危险的。

据分析，有的淡水鱼虾受了寄生虫感染，原因是水环境被污染。特别是有些人用未经无害处理的人畜粪直接喂鱼，更加重了水环境的污染程度。因此一旦食用生的或未煮熟的鱼虾，就难以避免人体受寄生虫的感染。

生食鱼虾除可感染寄生虫外，还容易引起副溶血性弧菌食物中毒。副溶血性弧菌广泛生存在近岸海水、海底沉积物和鱼、贝类中。食用带菌鱼虾极易发生中毒，中毒的主要症状为上腹部阵发性绞痛、腹泻。

鱼虾虽感染有寄生虫、病菌等，但安全食用的方法很简单，只需加热至 70°C 至 80°C 数分钟后即可将寄生虫囊蚴彻底杀死。

由于生食鱼虾可引起人体感染寄生虫病或中毒等，所以

千万不要食用生鱼、生虾或未彻底煮熟的鱼虾等。烹调鱼虾时，一定要烧熟、煮透，防止外熟里生。

17. 未熟的豆类食物不宜食用

食用未煮熟的黄豆、豆浆、四季豆（又名菜豆、芸豆、芸扁豆），均可引起中毒。

因为未煮熟的豆类食物含有皂素、抗胰蛋白酶因子，影响人体对蛋白质的消化。皂素对肠粘膜有强烈刺激作用，会引起局部充血、肿胀及出血性炎症，还可破坏血液中的红细胞，引起溶血，使病人出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等。

因此，未煮熟的豆类食物不宜食用。

18. 戒活吃鲤鱼

“活吃鲤鱼”是一道名菜。鱼菜上桌后，鱼嘴还在一张一合，鱼尾还在微微颤动，此景大约持续 20~30 分钟。就餐者常为此情景拍案叫绝。但这样烧出来的鱼并不鲜美，也不利于健康。从味道上讲，这种烧制方法时间短，鱼体不能充分吸收调味品中的汁液，鱼体中的蛋白质没有经过氧化酶分解，所以鱼并不鲜美可口。

从营养方面讲，活鱼肌肉组织中的蛋白质没有分解产生氨基酸，肉质较硬，不利于人体的消化吸收。另外，烹制时，为保持鱼的鲜活，烧制时间短，鱼体烧不透，会半生不熟。特别是淡水鱼中，常带有异形吸虫等寄生虫，食用烧不透的鱼，就有可能患寄生虫病，出现食欲不振、腹痛、腹泻、肝肿大、黄疸和浮肿等症状。

19. 吃火锅时当心误食未熟食品

火锅是人们喜爱的吃法。冬季一家人围坐在火锅中间，

细细品味鱼、虾、肉之鲜美真是件快乐的事情。

但是有些人在吃火锅时，只是将食品往锅内烫一下便吃，这是不对的。吃火锅时应将食物烫煮后再吃，否则会有染病的可能。

猪肉中有绦虫、旋毛虫、殖吸虫、钩虫等；

牛肉中有绦虫、肝片形吸虫；

羊肉中有钩虫等；

鱼、虾类也都有寄生虫。

这些寄生虫寄存在病禽畜体内，一旦误食，再未熟就容易引起疾病。所以吃火锅时，必须要将食物煮熟再吃。

20. 不要经常食用砂锅菜

普通砂锅是以粘土为主，加入长石，石英，经过高温烧制而成的，用其烹制食物具有独特的风味。但是，使用砂锅炖制菜肴，由于加热时间过长，动物性食物原料蛋白质降解，水的化解能力减弱，凝胶液体大量析出，使其韧性增加，食用时口感差，不利于人体的消化吸收。

用砂锅炖制的菜肴，原料中营养素的平均损失率较高，尤其是动、植物性原料中的矿物质钙、磷、铁、锌、碘等损失率较高，维生素 B₁、B₂ 平均损失率高达 89% 左右，维生素 C 损失率达 100%。

另外，使用砂锅炖制菜肴，由于密封较严，原料中异味物质也很难逸出，部分戊酸、戊醛及低脂肪酸，还存在于原料及汤汁中，在热反应中，生成对人体有害的物质。

此外，砂锅陶制品，大都经涂釉料烧结，其中铅、砷等有害物质，会因反复加热解析，长石、石英等无机物也会脱

溢，如长期少量食用，也会在体内引起慢性中毒，故砂锅菜不宜常食。

21. 鲜海蜇不宜直接食用

海蜇口味清脆爽口，是凉拌佳肴。但是，食用未腌渍透的海蜇会引起中毒。

海蜇系属腔肠动物门的水母生物。鲜海蜇含水量达 96%。此外，还含有五羟色胺、组织胺等各种毒胺及毒肽蛋白。人食后易引起腹痛、呕吐等中毒症状。

因此，鲜海蜇不宜食用。必须经盐、白矾反复浸渍处理，脱去水和毒粘蛋白后方可食用。

22. 不宜经常食用油炸食品

油炸食品丰富多彩，色、香、味俱佳，深受人们喜爱。但油炸食品，不但营养成分遭到了破坏，而且还产生多种有害物质，危害人体健康。

因为油炸沸点为 210℃，反复高温会产生氧化、水解、热聚合等化学反应，从而产生醛、低级脂肪酸、氧化物、环氧化物、内脂等。这些物质对人体酶系统有破坏作用，使人中毒。若长期蓄积人体内，还可诱发癌症。

因此，油炸食品不宜经常食用，而且炸食品的油，使用不得超过两次。

23. 豆制品不宜食用过多

豆制品所含必需的氨工在酸，与动物蛋白相似，同样也含有矿物质如钙、磷、铁、硒等，以及维生素 B₁、B₂ 和纤维素。其营养价值可以与肉、蛋、鱼媲美，所以豆制品令人刮目相看，甚受欢迎。

但根据最近的研究分析，豆制品食之过多，也是有害的。因为豆制品中含有较多的蛋氨酸，若食之过多，与肉食一样，同样会导致动脉粥样硬化。

因此，豆制品不宜食用过多。科学的饮食方法应当是荤素结合，精粗食物合理配搭，不偏食，不贪食，保证各种营养素的需求，才会有利于身体健康。

24. 不宜多吃香肠

香肠是新鲜猪肉做成的，为了使其保鲜度和存放的时间久一些，加工部门在制作过程中需要加入一定比例的防腐剂——亚硝酸钠，而亚硝酸钠在人体中能与肉类蛋白中的胺结合，形成一种叫做二甲基亚硝基胺的物质，这是一种强致癌物。

不过，如能在吃香肠的同时，适当多吃一些豆芽、青椒、菠菜、黄瓜等新鲜蔬菜，或者在吃过香肠后吃点桔子、鲜枣、番茄等新鲜水果，就能消除致癌物对人体的危害。这是因为在蔬菜和水果中，维生素C的含量极为丰富，而维生素C能阻断亚硝酸钠与胺的结合，从而可避免强致癌物在消化道内形成。

25. 不宜多吃甜食

在生活中，有些人饮食营养丰富，且体力劳动不强，休息、睡眠也很好，但起床却感到疲劳、四肢无力。对这种现象，现代医学研究认为：大多数是由于吃甜食过度，导致酸性体质的结果。

在人体内，存在着酸性和碱性两种物质，在生理机构的调节下，两种物质通常能够保持相对平衡。但这种平衡容易

摄入食物性质所影响，如果食入酸性食物过多，平衡被破坏，体质呈酸性，身体就会表现出疲劳的症状。

但不要以为带酸味的食物才是酸性食物，我们日常生活的主副食品，包括米、面、肉类、鱼类、糖类，它们所含的碳水化合物、蛋白质、脂肪等均能在体内分解，产生酸性代谢物，尤其是甜食，如糖果、奶制品、糕点、饮料、甜水果等，它们含糖量都很高，是典型的酸性食品，应适当控制食入量。

蔬菜和不太甜的水果属碱性食品，特别是蔬菜，多吃会有助于体内的到碱平衡，使人保持旺盛的精力。

26. 不宜多吃多味瓜子

多味瓜子在加工制作时，加有香料、食盐、香精、糖精等调味品，若食用过多，对人体健康是有害的。

因为天然香料，如茴香、花椒、桂皮、八角等，都含有黄樟素。黄樟素已被证实是具有致癌作用的有毒物质。若摄入过多，首先引起肝脏病变。有的瓜子在加工中，使用人工合成香料。人工合成香料，是从石油或煤焦油中提炼的，也具有一定的毒性。糖精是毫无营养价值的甜调味品，人体摄入过多，可以诱发膀胱癌。因此，多味瓜子不宜多吃，也不宜经常食用。

27. 不宜常吃汤泡饭

俗话说“汤泡饭，嚼不烂”。汤和饭混在一起吃，是个不好的习惯。时间久了，会使消化机能减退，引起胃痛。

我们吃进的食物，首先要在口腔中进行初步消化。坚硬的牙齿将大块食物切、磨成细小粉末和颗粒，同时唾液腺不

断分泌唾液，与食物充分混合，唾液中的淀粉酶使淀粉分解成甘甜爽口的麦芽糖，便于胃肠进一步消化吸收。

人吃固体粉状食物时，咀嚼时间长，唾液分泌量也多，有利于润滑和吞咽食物。汤和饭混合在一起吃，咀嚼需要的时间短，唾液分泌亦可少，食物在口腔中不等嚼烂，就同汤一起咽进胃里去了。这不仅使人“食不知味”，而且舌头上的味觉神经没有刺激，肝和胰脏产生的消化液不多，并且还还被汤冲淡，使吃进的食物不能很好地被消化吸收，日久天长，就会引起胃病。

所以，不宜经常吃汤泡饭。

28. 不宜多吃粉丝

目前市场上出售的粉丝品种繁多，如绿豆粉丝、蚕豆粉丝，更多的是淀粉制作的粉丝，如山芋粉丝、粉粉丝等。由于粉丝有良好的附味性，能吸收各种鲜美汤料中的美味而使其鲜味大增，尤其是冬令吃火锅更是缺少不了的。

有的人喜欢吃粉丝，一次能吃上一大碗，有的人甚至以粉丝为主食充饥。这种吃法，对身体是有害的。因为，粉丝在加工过程中，要在制作粉丝的粉浆中添加约 0.5% 的明矾。加入的明矾与粉丝凝聚在一起，而随其成形和干燥。众所周知，明矾中含有较多的铝，铝对人是有害的。

因此，粉丝为富含铝的食品，不宜多吃。

29. 海鲜好吃莫过量

新春佳节，亲朋好友聚在一起，喜食火锅。羊肉吃腻了，人们就开始转向不甚滑腻的海鲜。殊不知，海鲜食品中常含有丰富的“嘌呤”成分。研究证实：经常过量地摄入这类“高

嘌呤”会引起尿酸、急性肠炎反应、关节软骨退行性病变，甚至关节僵硬和畸形。

上述症状多发生在40岁以上的男子，男女比例为20:1，肥胖者明显。大部分病例中伴有不同程度高血压；90%的患者于拇、跖、趾节出现突发性难以忍受的剧烈疼痛，数小时内症状发展至高峰。患者发病时来的突然，去的迅速。

30. 臭豆腐不宜多吃

臭豆腐属豆制品，富有营养，闻着臭，吃着香。但臭豆腐食用过多是有害的。

因为臭豆腐的发酵工序是在自然条件下进行的，易被微生物污染。据测定，臭豆腐中含有大量挥发性盐基氮，平均每公斤含有4.9克。同时，还含有硫化氢，平均每公斤含有16.5毫克此类物质均为蛋白质分解的腐败物质，对人体有害。

除此类物质外，臭豆腐常受细菌污染，其中包括致病菌。因此，臭豆腐不宜多吃。

31. 吃螃蟹 4 不要

不要吃生蟹

河蟹是在江河湖泽的淤泥中生长的，以动物尸体或腐殖为食，它的体表、鳃及胃肠道中布满了各种细菌。因此，食用前应洗净，煮熟透后再食用。

不要吃死蟹

蟹死后的僵硬期和自溶期大大缩短，蟹体内的细菌会迅速繁殖并扩散到蟹肉中去。在弱酸条件下，细菌会分解蟹体内的氨基酸，产生大量组胺和类组胺物质。组胺会引起过敏性食物中毒；类组胺会使食后呕吐、腹痛、腹泻。

不要乱嚼

吃蟹时一要清除蟹胃（在背壳内前缘中央似三角形的骨质小包）；二要清除蟹肠（由胃到脐的一条黑线）；三要清除蟹心（俗称六角板），四要清除蟹鳃（即腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西）。四除后再食可免引起中毒。

不要吃得太多

蟹肉性寒，脾胃虚寒者尤应注意，以免引起腹痛、腹泻。

32. 不可盲目食用高营养食品

随着人民物质文化生活的提高，人们越来越注意食品营养问题，特别追求高蛋白、高维生素食品。

我们知道营养素在体内也要有合理的平衡，才能使人健康，否则也会出现病态。据国外营养学家指出，一般正常人如果摄入过多的高蛋白和高维生素食品，不但对身体不利，还可能破坏体内营养素的平衡，乃至出现各种病态，如肥胖、厌食、懒惰等症状。

现在市场供应的高蛋白、高维生素的食品主要是用来供给那些营养不足的病人，而健康的人不宜选购那些自身不需要的营养食品。根据国家主食和副食的供应标准，只要能按时按量饮食，就不必担心身体需要的蛋白质和维生素不够。

33. 熬骨头汤忌用热水

骨头中营养丰富，如把这些营养在熬汤时都煮到汤中，食后，对人身体是有很大好处的。熬骨头汤时加入冷水，用小火慢熬，这样可以延长蛋白质的凝固时间，使骨肉中的新鲜物质充分渗到汤中。

另外还可在汤中加一些醋。醋能把骨头里面的钙和磷溶

解在汤中，增加汤的营养，同时，还可以保存汤中的维生素。

34．不宜勾芡的菜肴

一般菜肴是否勾芡没有界限，常常是口味清爽的菜不易勾芡。如菠菜、园白菜、豆芽菜、韭菜、蒜苗、韭黄等。

35．烧豆腐不宜放葱

豆腐营养好，人人爱吃，有些人在烧豆腐时往往要放些葱以求味道可口，其实，这是不科学的。豆腐中的钙质与葱中的草酸结合，生成草酸钙，人体不易吸收。

36．鸡蛋不宜久煮

鸡蛋煮着吃，能较多的保质其营养成分，但煮的时间不宜过长。

因为鸡蛋煮的时间过长，蛋黄表面就变成灰绿色。这是因为蛋黄中的亚铁离子与蛋白中的硫离子化合为难溶的硫化亚铁所致。这种硫化亚铁很难被人体吸收作用。这样就降低了鸡蛋的营养价值。

因此，煮鸡蛋的时间不宜过长，通常以水沸后再煮5分钟为宜。

37．脏鸡蛋不宜用清水冲洗

鸡蛋脏了用清水冲洗是不妥当的。为什么呢？因为，鸡蛋壳外面有一层“白霜”，能够封闭蛋壳上的气孔，防止细菌进入鸡蛋内，又能防止蛋内水分的蒸发。若用水冲洗鸡蛋，可以使“白霜”脱落，容易引起鸡蛋变质。

因此，不宜用清水冲洗。若鸡蛋脏了，以干抹布轻轻擦拭为宜。

38．熟蛋不宜用冷水冷却

新煮的鸡蛋，人们习惯用冷水冷却，理由是剥皮容易。殊不知，这样鸡蛋容易变质。

生蛋由于蛋壳表面的角粉质、蛋壳、蛋膜等层层设防，细菌不易侵入，而且蛋膜和蛋白含有溶菌酶，即使细菌侵入，也能抵抗一阵。但是熟蛋中的溶菌酶已不活跃，而蛋壳气孔在加热时扩大，当烫手的热蛋投入冷水后，蛋在冷缩过程中产生气潭，真空的气潭势必将含菌的冷水吸入，细菌作怪，熟蛋容易变质。

因此，熟蛋不宜用冷水冷却，冷却后更不宜保存。

39. 猪肚煮熟后忌放盐

猪肚子烧熟后，切成长块，放在碗里，在碗内加一些汤，再放在锅里蒸，便会使猪肚子更加厚实。不过不要在碗中放盐，一放盐，猪肚就会缩得和牛筋一样硬了。

40. 烧肉不宜放盐过早

有的人烧肉时习惯先放盐，认盐溶解在肉中，菜的味道好。其实，烧肉放盐过早并不好。

因为盐的主要成分是氯化钠，而氯化钠易使蛋白质发生凝固。

一般新鲜肉或鱼都含有极其丰富的蛋白质，烹调时若过早放盐，蛋白质就会随之发生凝固。尤其是烧肉或炖肉，早放盐往往会使肉块缩小，肉质变硬，不易烧酥，吃起来味道也差。因此，肉名鲜鱼应在即将煮熟时放盐为好。

41. 鲜猪肉忌热水浸泡

猪肉的肌肉组织中和脂肪组织中。含有大量的肌溶蛋白和肌凝蛋白。肌溶蛋白极易溶于热水中。猪肉在热水中浸泡，

大量的肌溶蛋白就会溶于水中。在肌溶蛋白里含有有机酸、谷氨酸和谷氨酸钠盐等各种鲜味成分。这些物质被浸出后，就大大影响了猪肉的风味。

42. 煮鱼不宜早放姜

一般家庭煮鱼时总习惯待油烧沸后立即把生姜同鱼一起放入锅内爆炒，其实这样煮鱼效果不一定好。因为这样除腥反而除不净。

鱼体被加热后，其浸出液中的蛋白质会阻碍生姜的去腥作用。所以，下油后应先放鱼，待鱼被加热，其蛋白质凝固后再放入生姜。这样，生姜就能充分发挥去腥作用。

43. 酸碱食品不宜添加味精

一般说来，炒菜停火后，加入少量味精，稍加搅拌出锅，可提高菜肴的鲜味。但使用味精温度不能过高，时间不宜过长，也不能凡菜添加味精，特别是酸民生或碱性食品中均不宜添加味精。

因为在碱性条件下，由于发生消旋作用，会使味精鲜味下降；在酸性条件下或同时加热时，会发生吡咯烷酮化，变成焦谷氨酸，不仅降低鲜味，而且对人体有害。

因此，酸、碱食品不宜加用味精。

44. 豆浆不宜冲鸡蛋

豆浆素有“经济牛奶”之称，鸡蛋是高蛋白营养品，但豆浆和鸡蛋冲而食之，会使两者的营养价值降低，并非好让加好。

每100克豆浆含蛋白4.4克，鸡蛋每100克含蛋白14.8克，蛋白质进入胃肠，经胃蛋白酶失去作用，从而阻碍蛋白

质的分解。因此，豆浆不宜用来冲鸡蛋。

45. 吃烤羊肉串应细嚼慢咽

烤羊肉串是新疆的风味食品，肉香可口，肥而不腻，很受人们欢迎。但是烤的羊肉串里含有一种较强的致癌物质，它是烤羊肉时用的焦炭在燃烧时产生的。

科学实验早已证明，任何肉只要曝露在足够高温下，都会发生化学变化，其中一些蛋白质将转变为致癌物质。实验还证明，烤羊肉时脂肪落在炭火上燃烧而引起的烟中，也含有致癌物质。

但近年医学研究发现，人们的口腔里有一种“过氧化物酶”，这种酶能消减食物中致癌物质的毒性，但需将食物在口中多次反复的咀嚼，做到细嚼慢咽，才能发挥“灭毒”作用。所以吃羊肉串一定要细嚼慢咽。

46. 食用调味品的禁忌

日常生活中，少不了油盐酱醋糖。然而，在服用中药时，应注意油盐酱醋糖对某些药物疗效的副作用。

油

植物类食油，可增强降脂药物的效果。可是动物油，主要是猪、羊、鸡油等，却会增加体内脂肪存贮，降低某些治疗及降低血脂药物的功效。

所以在吃降脂类药物时，不宜吃动物油，应吃植物油以利增强降脂药物的功效。

盐

盐的主要成分是氯化钠，主要起着调整体液和细胞之间酸碱平衡的作用，吃盐过多可导致高血压，因此食盐可降低

降压药、利尿药、肾上腺皮质激素等药物的疗效。

所以在服用降压药、利尿药、肾上腺素药物时，病人应尽量少吃盐。

酱

酱油、豆瓣酱等调料是烹调必不可少的佐料，但有的病人在服用伏降宁、闷可乐等治疗心血管疾病及胃肠道疾病的药时，不可吃酱油，不然会引起恶心、呕吐等不适症状，降低药物效果。

醋

由于醋为酸性食物，在服用碳酸氢钠、碳酸钙、氢氧化铝、胰酶素、红霉素、磺胺类药物等属碱性药物时，食醋会使药物中和失去药效。

所以服用上述药物时防须忌食醋。

糖

有些人吃中药汤剂怕苦，常加糖调味。其实，吃中药不能滥加糖，这是因为糖会抑制某些退热药的疗效，干扰矿物质和维生素在人体内的吸收。又因中药的化学成分很复杂，其中的蛋白质、鞣质等成分能与糖，特别是与含铁、钙等元素和其他杂质较多的红糖化学反应，使药剂中的某些有效成分凝固、变性、混浊、沉淀。这样不但会影响药效，而且还可能危害健康。

另外糖分还可作用分解某些药物，如马钱子，糖分会使其失去治疗效果。

所以，不管服中药，还是吃西药，都不能因其味苦而随意加糖。

47. 主食戒不讲究

主食的种类很多，营养功能不一，如能讲究配合，则不但所摄取的营养全面，而且能改变花样增进食欲。主食要注意：

粗细粮搭配，粮豆混食

经常吃一些绿豆干饭、红小豆干饭、大米小米混合的二米粥，玉米面和白面混合的金色卷等等。

我们平常认为精米、白面（富强粉）好吃，就不太爱吃粗粮。但我们要知道，米、麦的营养绝大部分存在于麦和谷皮中，在碾米磨面时，一部分被磨掉，磨得越细，损失的成分就越多，营养价值就越低。

干稀粗细搭配

馒头、花卷、油条等可与玉米面粥、玉米渣粥、小米粥，或红小豆大米粥搭配。而玉米窝头、玉米面发糕，可与肉丝汤面，大米粥搭配。

九、饮品戒律篇

1. 生泉水不宜饮用

泉水，有“仙水”之美称，清彻清静，旅游者常乐于品尝，甚至痛饮，实际上喝生泉水是有害的。

因为生泉水貌似清洁，实际污染相当严重。据卫生部门对庐山、杭州的泉水进行检验，发现泉水中的细菌总数及大肠杆菌都不同程度地超过了生活用水水质检准，污染相当严重。饮用生泉水，将引起急性胃肠炎。生泉水污染来自于各方面，如周围居民的粪尿，鸟兽排泄物，生活废水，雨水冲刷，土壤尘埃等，

因此，生泉水不宜饮用。旅游者应自备茶具和饮料。

2. 切勿暴饮

有些人的饮水习惯不科学，一般情况下滴水不进，想喝水时一口气灌个“水饱”，还连叫“痛快”，其实这是拿身体开玩笑。

人体内的水主要分布于血液、间质液和细胞液里，它在体内必须维持相对稳定。人体的细胞膜是半透膜，水可以自由渗透。如果体内水分大量增加，血液和间质液被稀释，渗透压降低，水就会渗入细胞内，使细胞肿胀，发生水中毒，出现头痛、呕吐、疲乏、视力模糊、嗜睡、呼吸心率减慢、错迷、抽搐等症状。幸好人体肾脏具有调节体内水量的功能，通过排尿减少过量的水分，以维持平衡。但如果长期暴饮，势必增加肾脏的工作量，加速其衰老。

另外，暴饮还会加重胃肠负担，使胃液稀释，降低了胃酸的杀菌作用，并妨碍对食物的消化。胃内水量过多，重量过大，还容易患胃下垂。心脏病入暴饮，会因心脏负担过重而诱发心衰。

可见，喝水也要讲究适度，要一次少饮，多次饮，暴饮则伤身。

3. 喝水戒随意

一般来说，最好是喝冷却后的白开水。研究显示，开水自然冷却到 25 至 20 时，溶于其中的气体比煮沸前少 1/2，这些水的内聚力增大，分子间更加紧密，表面张力加强。这些物质与和物细胞内的水十分接近，有很大的亲和性，故饮用后易被皮肤吸收渗透到皮肤内，有利于美肤。

对于喝水数量，当然也并非多多益善，每天以 5 至 6 杯为宜，喝水时间可在早、中、晚餐前饮用为最佳。饭后、睡前不宜多喝水，因为它除导致胃液稀释、夜间多尿外，还会诱发眼睑水肿和眼袋生成。

饮水，除白开水外，还可适当饮用鲜果汁、茶水、矿泉水等。但咖啡、多糖及含酒精的饮料宜少喝，因为这些添加剂会使皮肤水分蒸发加快，促使表皮细胞脱水，不利于皮肤保持水分，起不到美肤的效果。

4. 夏季饮料以白开水最好

时下，市场上各种饮料如汽水、果汁、酸奶等五花八门、琳琅满目，于是有人专门喝饮料不喝开水，这样做对身体不利。

饮料中含有糖或糖精、合成色素、香精和防腐剂，在体

内排泄慢，会加重胃肠道和肾脏的负担。饮料中含糖越多，渗透压也越高，就越不易为人体细胞吸收，反面会带走细胞中的水分，加重身体的缺水。

一些奶类饮料含有一定的蛋白质、糖及盐分，在体内氧化分解时要消耗一些水分，不仅不能解渴，反而引起口渴。所以说，饮料并非补充体液的理起饮品，补充体液还是白开水最理想、最好。

一般认为，盛夏补充水分，以 35°C 左右的开水最好，且每天应喝 1500 至 2000 毫升。另外，因盛夏出汗多，还应适当喝些淡盐水，才能维持体内水液代谢的平衡，满足身体的需要。

5. 四种开水不宜喝

不喝生水是对的，但并不是所有的开水都能喝。至少有以下几种开水不宜饮用：装在温水瓶里已经好几天的温开水；经过反复煮沸的残留开水，特别是开水锅炉里的；开水锅炉中隔夜重煮的开水；蒸饭、蒸肉后的“甑脚水”。

为什么这些开水不宜喝？一是这些开水中，所含的微量成分增高了，二是亚硝酸盐增多。饮用这几种开水，对人体健康是一种潜在的慢性危害。饮用开水，最好是煮沸 5~10 分钟的，并且要盛在保温性能好的热水瓶内，每天更换。

6. 久烧的开水不宜喝

久烧的开水，虽然彻底灭菌了，但喝了对人体仍是有害的。

因为开水在沸腾过程中不断地汽化，原来溶于水中的矿物质及重金属中的有害物质浓度相对增加，特别是水中的硝

酸根离子会被还原成毒性很强的亚硝酸根离子。亚硝酸根离子能使人体血液中的低铁血红蛋白结合成为不能携带氧气的高铁血红蛋白，从而引起血液中毒。同时，亚硝酸根离子还能在人体内合成致癌性很强的亚硝酸化合物。

因此，久烧的开水不宜喝。

7. 剧烈劳动或运动后不宜马上大量饮水

剧烈劳动或运动后，胃肠道的血管处于收缩状态，大部分血液集中到劳动时紧张的肌肉中。如果此时大量饮水，胃肠道的吸收能力很差，水分就容易在胃肠道里积聚起来，人会觉得闷胀，不好受，并会引起消化不良。

同时，劳动刚完毕，心脏正需要休息，如果此时大量饮水，心脏要进行强有力的收缩，这样反而增加了心脏的负担。

8. 不宜用饮料取代白开水

在生活条件比较宽裕的今天，有的人常常以各种甜饮料代替开水解渴，以为这样能增加营养，其实这种做法是错误的。国外一些营养学家经过研究指出，补充液体最好的物质是白开水。

各种果汁、汽水或其他冲制饮料都含有较多的糖或糖精以及大量电解质。这些物质不能象白开水那样很快离开胃，长期作用会对胃产生不良刺激，影响消化和食欲。同时还会增加肾脏过滤的负担，影响肾功能。过多的糖分摄入还会增加人体的热量引起肥胖。

在通常情况下，甚至包括剧烈运动后，人体也不缺乏钠和钾离子，因此需要补充的是水分。多吃甜饮料不但无益，反而有害。

为此专家们提出，不要用饮料代替开水，偶尔用饮料时也最好将之用水冲淡，这对每个人尤其儿童更是特别重要的。

9. 产妇不宜久喝红糖水

按我国的民间习俗，产妇分娩后，都要喝些糖水，只要适量对母子都是有益的。

因为产妇分娩时，精力体力消耗很多，失血较多，产后又要给婴儿哺乳，需要丰富的碳水化合物和铁质。红糖既能补血，又有供应热量，是较好的补益佳品。

但是有不少产妇喝红糖水对产妇产后子宫复原不利，因为产后10天，恶露逐渐减少，子宫收缩也逐渐恢复正常，如果久喝红糖水，红糖的活血作用会使恶露的血量增多，造成产妇继续失血。

因此，产后喝红糖水的时间，一般以产后7~10天为宜。

10. 茶叶不宜嚼食

饮茶对人体健康有益。但有些人在饮茶后嚼食茶叶却是有害的。

因为空气和土壤受化肥和农药的污染日益严重，同时茶叶在加工制作过程中碳化物的热解作用，使茶叶受到污染而含多环芳香烃物质~苯并芘。这是难溶于水的致癌物。如若嚼食茶叶，致癌物质苯并芘就会在人体内留下隐患。

因此，茶叶不宜嚼食。饮茶之后，将茶叶倒掉，不管茶叶多么鲜嫩，也不宜嚼食。

11. 发烧时不要喝茶

要知道茶叶里含有100多种化合物。不论哪一种对人体都十分有益的。因此，很多病人适宜喝茶水。一般的家庭

都习惯给伤风感冒的病人多喝热而浓的茶，想以此来发汗退烧。实践证明，这样做是不对的。

据目前所知，茶叶所含的化学成分主要是茶硷即：咖啡硷和鞣酸。茶硷具有兴奋中枢神经的作用，它可使大脑长时间保持兴奋状态，还可使脉搏加快，血压升高。

人体在发烧的时候，机体处于兴奋阶段，脉搏较快，饮茶水以后会再次刺激心肌，等于有病的肌体更增消耗，不但不能退烧，相反还会使体温升高诱发其他疾病，对发烧病人非常不利。

茶叶中的鞣酸具有收敛作用，中医认为不利于肌表的邪气外散，这一切对于感冒引起的发烧也是不相宜的。

另外，发烧还是一个最常见的症状，有许多疾病都可能出现发烧，都必须要经诊断后，根据不同情况而分别拖用药物。此时如果喝茶或以茶水送服药片，会大大影响药物的溶解和吸收，从而降低药效，尤其是喝浓茶妨碍性最大，

因此发烧的病人还是暂不饮茶为好。

12. 溃疡病患者不宜饮茶

对健康人说来，茶是有益的饮料。但是，溃疡病患者饮茶是有害无益的。

因为茶作用于胃粘膜后，可以促使胃酸分泌增多，尤其是十二指肠溃疡患者，这种作用更为明显。胃酸分泌过多，抵销了抗酸药物的疗效，不利于溃疡的愈合。

因此，为了保证身体健康，溃疡病患者最好不饮茶。

13. 贫血病人不宜饮茶

贫血是常见病，尤其是缺铁性贫血者最多。人体缺铁，

影响体内血红蛋白的合成，病人会出现面色苍白、头晕、乏力、气促、心悸等症状。贫血病人饮茶，会使贫血症状加重。

因为食道中的铁，是以3价胶状氢氧化铁形式进入消化道的。经胃液的作用，高价铁转变为低价铁（2价铁），才能被机体吸收。茶叶中含有大量鞣酸，鞣酸易与价铁结合。形成不溶性鞣酸铁，从而阻碍了铁的吸收，使贫血病情加重。

因此，贫血病人不宜饮茶。

14. 吃狗肉后戒喝茶水

在朝鲜族居住地区的人非常喜欢吃狗肉、喝白酒。有一种说法：吃狗肉喝白酒后，再慢慢喝茶水，似乎这是养生之道，其实这对健康极不利。

据医书论证，狗肉中含有丰富的蛋白质，而茶中又含有较多的鞣酸，如果吃狗肉后马上喝茶，会使茶叶中的鞣酸蛋白质的物质。这种物质具有一定的收敛作用，可使肠的蠕动减弱，使大便里的水分减少，从而使大便中的一些有毒物质和致癌物质就会因在肠内停留时间过长而极易被人体吸收，对人体造成伤害。

15. 饭后不宜喝茶

许多养成放下饭碗就饮茶的习惯，这是不符合科学的。

因为刚吃完饭，胃内充满食物，胃液被分泌出来，大量的茶水入胃以后会起到冲淡胃液的作用，影响消化。同时，亦增加了胃的负担，使腹的压力过大，对心脏就产生不利。国外专家最近指出，饭后饮浓茶更为不利。

因为茶叶中含有一定数量的咖啡因和鞣质，咖啡因会起到兴奋剂的作用，兴奋神经，鞣质可导致失眠。鞣质与食物

中的铁结合成不溶性沉淀物，使铁难以被吸收。而铁又是人体许多生理过程不可缺少的物质，人体内若缺乏铁，血红蛋白的合成减少就会发生缺铁性贫血、食欲不振、烦躁、乏力、头晕等症状。

另外鞣质与蛋白质结合，会形成不良消化的凝固物质，影响蛋白质的消化和吸收。

因而，饭后不要立即喝茶。

16. 饮茶戒铝害

人们常说，饮茶有百利无一害。但是，近年来科学家研究发现，茶叶含有微量的铝元素，加上家庭使用铝质容器烧水沏茶，使得一些习惯饮茶的人摄入过量的铝。铝若进入人的脑海组织中，会引起老年性痴呆。

茶叶含铝元素，是因为茶叶植物对金属具有较高的亲和力，尤其是铝元素，加上施用含铝的肥料，这样，茶叶就不可避免地含有铝。

如果使用铝质容器烧水沏茶，会使所泡出的茶水内含铝量大大增加，因为饮用水中常含氟，而氟在加热中会促使加热的铝质容器上的铝向水中离析，这就使水中的铝含量骤增。

在正常情况下，人体脑组织内没有铝积蓄。但是，当体内铝元素过量时，就可能穿过血脑屏障进入脑中，从而影响人脑的活动，如思维能力、记忆能力、语言能力、视觉功能等。

17. 饮茶 10 不宜

不宜饮头遍茶

在茶叶的生长和加工过程中，茶叶表面或多或少地会残

留些微细杂物或农药。头遍开水冲泡，可以起到“洗茶”的作用。

不宜用滚沸水或保温沏茶

一般来说，茶叶宜用 95℃ 左右的开水冲泡。茶叶含有大量鞣酸、茶碱、芳香油及多种维生素，若冲入滚沸水并用保温杯，茶叶处于高温、恒温环境，维生素等有效成分会被大量破坏。若长期用此法泡茶，非但不利于健康，反而会导致多种疾病发生。

茶叶不宜多次冲泡

饮茶 3~4 次冲泡为宜，而不宜再多。

茶叶不宜久放再用

否则容易被污染或变质。

不宜喝冷茶

特别是在炎夏季节暴饮数大碗，喝起来挺痛快，实际上却无清火化痰之功，反有滞寒聚疾之弊。

不宜空腹饮茶

因为空腹会引起“茶醉”，表现为心慌、头晕、乏力、腹饥，甚至站立不稳，走路蹒跚。

发烧时不宜饮茶

每日饮茶量不宜过多

不宜饮用劣质茶

茶叶若受潮发霉、变馊变味，切不可饮用。

脾胃恶寒或老弱气虚者每日不宜饮茶过多。

18. 煮咖啡忌时间长、浓度高

人们喜爱喝咖啡，是因为它味道芳香可口，并能使神经

系统兴奋。

为了使香味不变，咖啡不宜长时间沸煮。因为蒸汽泡会携带部分芳香物质，并聚集在咖啡表面，形成泡沫，而咖啡香味取决于泡沫的密度，烧开后咖啡继续沸煮会导致泡沫被破坏，使芳香物质随蒸汽跑掉。

有人为了争取时间，拼命工作，常借助于高浓度的咖啡来刺激大脑和神经，以求提神驱困。其实，这样做弊多利少。据研究，人在饮高浓度的咖啡后，体内肾上腺素骤增，以致心跳频率加快，血压明显升高，并出现紧张不安、焦躁、耳鸣及肢体不自主地颤抖等异常现象。因此，长此以往，会影响健康。

如果是应考学生或演员、运动员，在进考场、赛场前，喝高浓度的咖啡，则很可能因机体过度兴奋而失败。假如有心律不齐、心动过速等疾病，饮高浓度咖啡可加重病情。有冠心病、高血压的人，可诱发心绞痛和脑血管意外。

所以饮咖啡忌浓度过高，以每杯咖啡的浓度不越过 100 毫克为宜。

19. 酒后不宜饮咖啡

酒不可与咖啡同饮，同饮会加重酒精对人体的损害。这是因为酒精能毒害人体的一切细胞。喝完之后，酒精很快被消化系统吸收，接着进入血液循环系统，于是影响胃肠、心脏、肝肾、大脑和内分泌器官等功能，形成体内物质代谢的紊乱，其中受害最严重的是大脑。

而咖啡主要成分是咖啡因，适当的饮用，具有兴奋、提神和健胃的作用，过量同样可以造成中毒。只要有 10 克咖啡

因，就足以致人于死地，长期饮用咖啡的人，一旦停饮，会使大脑调试抑制，出现血压下降、剧烈头痛症状；有的则精神异常，如喜怒无常、狂暴、忧郁等。

如果酒与咖啡同饮，有如火上浇油，使大脑内极度兴奋转入极度抑制，并浅水刺激血管扩张，加快血液循环，极大地增加心血管负担。这样做对人体造成的损害，超过单纯喝酒的许多倍。

20. 喝酒戒吃凉粉

凉粉滑润、爽口，人们长期以来一直认为凉粉是下酒的好菜。其实，用凉粉下酒是很危险的。

凉粉中含有明矾，它有减慢肠蠕动的的作用，使刚喝下的酒在胃肠中停留时间延长，不但增加了人体对酒精的吸收，更会增加对胃肠的刺激作用。

同时，明矾也能减缓血流速度，生长血液中所溶酒精滞留时间，积蓄后使人中毒。

所以喝酒时不宜吃凉粉。

21. 3种人戒饮啤酒

有泌尿系统结石病的人

在酿造啤酒的麦芽汁中，不但含有钙、草酸，而且含有乌核苷酸，它们都可能促进肾结石的发生。

患有慢性胃炎的人

啤酒进入体内，造成胃粘膜损害，可引起病人食欲减退、烧灼感加重、上腹胀满等症状，对萎缩性胃炎更为明显。

哺乳期的妇女不宜喝鲜啤酒

因为大麦芽有回乳作用，对产妇的出乳量有限制作用。

22. 不要过多饮啤酒

经常喝啤酒的人，往往心脏增大，这被称作“牛心”或“啤酒心”因为啤酒中虽然酒精含量不高，但长期习惯于大量喝啤酒的人，心脏也会受到酒精的持续损害，心肌组织中会出现脂肪细胞，使心脏的收缩功能减弱，因而可引起心动过速。

另一方面，由于喝啤酒过量，这些多余的流质也会增加心脏的负担，使心肝工作比平时多几倍，这也可以造成心肌肥厚，心脏增大、心脏扩大。以及长期负担过重，就会发生心肌损害，如果不能及时恢复，会加速心脏衰老，全身出现供血不足，呼吸困难，心动过速，肝肿大和肝硬化。

由于啤酒含热量相当多，又可以增进食欲，加上饮啤酒时多进食高脂肪类食物，长此以往，就会造成体内脂肪堆积，使人大腹便便，高血压、冠心病、动脉硬化等疾病也就更容易发生。

总之，喜欢喝啤酒的人，饮量也应控制，一般以 1~2 杯为宜，不要放量纵饮。

23. 啤酒内不宜兑汽水

在酒宴餐桌上，人们常为那些酒量小的客人备一些汽水兑在啤酒中，认为这样既喝着醇甜可口，又稀释了酒精，不易醉酒。其实，当人们喝下兑过汽水的啤酒后，反而更容易醉。

这是因为汽水中含有一定量的二氧化碳，人们在口渴时喝上一瓶汽水，便可促进肠胃粘膜对液体的吸收，起到生津止渴的作用。啤酒中原本含有少量的二氧化碳，再兑入汽水

后，过量的二氧化碳便更加促进肠胃粘膜对酒精的吸收。特别是酒过三巡、稍有酒意时，再饮上一二杯汽水，醉意就更浓了。

因此，劝君切莫在啤酒中兑汽水，否则会事与愿违。

24. 饮酒禁忌

大家知道，大量饮酒会造成酒精中毒。酒精中的化学物质乙醇直接通过胃粘膜进入血液，并很快通过血脑屏障进入大脑组织；酒精是一种亲神经物质，有神经毒性作用，它能直接杀伤脑细胞，长期过量饮酒者脑细胞死亡速度明显加快，脑萎缩也会更加严重。

大量饮酒，会扰乱理性和神志，消弱自控能力，使饮酒者不同程度地表现了激情性、攻击性等轻度犯罪行为。

为了避免走入饮酒误区，应提倡科学、合理地饮酒：在饮酒前后，一定要吃一些主食，饮酒前吃主食比饮酒后用餐更好，吃主食的同时要食用菜肴，可避免营养缺乏。

饮白酒时，最好加热到 40 ~50 后饮用，因白酒含有较多微量杂醇，其中危害最大的是甲醇，随着加热可使甲醇挥发出去。

另外，饮酒时不要注意以下几点：

避免借酒浇愁

人在内心苦闷的时候，对酒精解毒的能力减弱，喝闷酒容易伤身。

最好不饮用混合酒类

不同酒类原料化学反应产生的物质易伤害脑神经，经常造成酒量未到人已醉了。

酒后不宜过量饮茶

因为浓茶在影响脂肪和蛋白质吸收的同时，还强烈刺激大脑神经。

25. 戒过量饮酒

春节期间，亲友相聚，好菜连席，是人们最容易饮酒过量的时候。酒的主要成分是酒精，单纯酒精对机体是害多利少。过量饮酒时体内的酒精浓度增高及在体内的持续时间过长，造成黏膜上皮层损伤；在消化器官中，胃最容易受酒精的影响，会引起很多慢性疾病；酒精除损伤肝脏和消化道外，对循环系统也有伤害，如引起心脏病变、造血功能障碍、多发性神经炎、脑病变等。

同时饮酒过量不仅对身体有害，根据很多国家对伤害罪的统计报道，有半数以上是在饮酒后犯罪的。

26. 忌酒后立即看电影、电视

现代科学证实，酒精中含有很少量的甲醇，甲醇是一种视神经毒素，它能使视神经萎缩，严重者使视神经中毒导致失明。酒后看电视、电影易引起眼睛疲劳，由疲劳会导致抵抗力的下降，再加上神经毒，其后果显而易见。

若偶尔酒后看电视或电影尚无大影响，但如果常年如此，其害叠加，后患严重。因而饮酒后最好休息 1~2 小时后再看电视、电影。

27. 御寒不宜饮酒

饮酒后全身温暖，有发热的感觉，可以御寒，但这是暂时的。从长时间看，喝酒反而会使抗寒功能减弱，或者发生意外。

因为饮酒后，皮肤血管扩张，血液量增加，皮肤温暖，但同时由皮肤散发的热量增多并增快了。其结果，发热过后，体温很快下降，畏寒的感觉相继发生，容易引起头痛、感冒或冻伤。

因此，御寒不宜饮酒。

28. 低度酒不宜久存

“酒越陈越香”。这对白酒或黄酒相对说来有一定的道理。但对低度酒，如啤酒、葡萄酒来说就不是如此了。

因为白酒在贮存过程中，可使酒中的杂醇逐渐氧化，生成芳香酯，并使酒中的乙醛挥发。同时，酒分子和水分产生聚合作用，使酒醇香，辛辣感减少或消失，所以越陈越香。

低度酒中的啤酒和葡萄酒，由于含有丰富的蛋白质和糖类，易致微生物繁殖，使酒变质，产生酸味，所以贮存期有一定限度。

因此，低度酒不宜久存。一般瓶装啤酒可保存4~5个月，散装鲜啤酒只能保存2~3天。

29. 煮奶不宜用文火

用文火煮牛奶，奶中的维生素营养物质会遭到破坏，从而降低营养价值。

因为用文火煮奶，煮奶的时间长，奶中的维生素营养物质易受空气氧化而被破坏。因此，煮奶不宜用文火。科学的方法是旺火煮奶，奶开后离火，落滚后再加热，如此反复3~4次，既能保持牛奶的养分，又能有效地杀死奶中的细菌。

30. 牛奶忌久煮

牛奶富含蛋白质，加热时，呈液体状态的蛋白微粒会发

生变化。由溶液状态变为凝胶状态，出现沉淀。另外，牛奶加热到 100 左右时，乳糖开始分解，牛奶变成褐色，逐渐分解成乳酸，产生少量甲酸，使牛奶味道变质。

31. 夏季不宜饮凉牛奶

夏天，不少人贪图方便和凉快，喜欢饮凉牛奶，其实是有害的。

因为牛奶中营养成分丰富，所含蛋白质以酪蛋白为主，其次有白蛋白和球蛋白。由于夏季气温高，牛奶是细菌的良好培养基，煮沸后的牛奶，降温后数小时，细菌就会污染、繁殖，饮用后会引引起肠道疾患。

因此，夏季不宜饮冷牛奶，还是热奶好。热奶不仅细菌被杀灭了，而且牛奶中的蛋白质发生变性，更有利于人体的消化和吸收。

32. 牛奶不宜冰冻保存

夏季为了防止牛奶变质，有人喜欢将牛奶放在冰箱内冰冻保存。这样，不但破坏了牛奶营养价值，而且加快了牛奶的腐败变质。

当牛奶冻结时，牛奶由外向里冻，里面包着干物质（蛋白质、脂肪、钙……）。随着冰冻时间延长，里面干物质含量相应增多，干物质不结冻。这时奶块外层色浅，里层色深，解冻后，奶中蛋白质沉易淀、凝固而变质。

因此，牛奶不宜冰冻保存。保存牛奶最适宜的温度是 2~3

。

33. 牛奶与巧克力不宜同时食用

牛奶和巧克力都是高级营养食品，但若同时食用不但毫

无益处，反而有害于健康。

牛奶富有蛋白质和钙质。巧克力被誉为能源食品，含有草酸。如若牛奶与巧克力同食，则牛奶中的钙与巧克力中的草酸会结合成草酸钙。若长期使用，可造成头发干枯、腹泻，出现缺钙和生长发育缓慢等。

因此，牛奶与巧克力不宜同时食用。但间隔分别食用是可以的。

34. 戒用牛奶服药

有人用牛奶代替白开水服药，其实，牛奶明显影响人体对药物的吸收，牛奶易在药物表面形成一个覆盖膜，使奶中的钙、镁等矿物质与药物发生化学反应，形成非水溶性物质，从而影响药效的释放及吸收。在服药前后1小时最好不要喝奶。

35. 煮牛奶戒奶、糖同时加热

在煮牛奶时，人们往往将奶与糖同时加热煮。其实，这样做对人体有害。

牛奶中的赖氨酸与糖在高温作用下产生梅拉德反应，生成一种有毒物质——果糖基赖氨酸，这种物质会危害人体健康。

正确的做法是，把煮好的牛奶凉到温和时再加糖，牛奶温度低了，赖氨酸与糖就不起反应了。

36. 3种人戒饮用牛奶

患有溃疡性结肠炎、返流性食管炎、胆囊炎、胰腺炎及胃切除手术后的病人不能饮用牛奶，因为牛奶较之普通饮食更能刺激胃酸分泌，而消化性溃疡的发病率与牛奶摄入量

成正比。

从事铅作业的人不能喝牛奶，因为牛奶能促使铅在人体内的吸收与积存，易导致铅中毒发生。

缺血病人在服用铁补血药时，不能与喝牛奶的时间相隔太近，因为牛奶中的钙质与磷酸盐会使铁沉淀，妨碍铁剂的吸收。

37. 酸奶不宜热饮

酸奶是以牛奶和糖为原料，经乳酸菌发酵而生产的一种冷饮。这种饮料因富含蛋白质、维生素、无机元素等多种营养成分，更因其含有大量活体乳酸菌使酸奶具有较好的保健功效。但酸奶只宜冷饮不宜热饮。

乳酸菌的保健功效主要是抑制肠道原菌繁殖，增强人体免疫力、促进肠胃蠕动，有利食物消化吸收，还可促进肝功能，乳酸菌对肾炎、肠炎、便秘、食欲不振、口腔炎等病症有一定疗效。

但酸奶加热后，将杀死乳酸菌，故使其失去保健作用。蛋白质受热后，尤其在酸的环境下，会发生凝聚变性作用，使人体不易吸收，有些维生素也会受到破坏，酸奶的风味也会因热挥发掉。而且整体风味失去平衡，味道变坏，有些成分还会因热变色。

所以酸奶经加热后，不仅保健作用消失，而营养成分和色香味均会受到影响，因此酸奶不宜热饮。

38. 溃疡病患者戒喝牛奶

牛奶和啤酒一样，都能够引起胃酸的大量分泌。牛奶进入胃内后，能稀释胃的浓度，缓胃酸对胃、十二指肠溃疡的

刺激，可使上腹不适得到暂时缓解。但片刻过后，牛奶又成了胃粘膜的刺激因素，从而产生更多的胃酸，病情会进一步恶化。因此，溃疡患者不要饮牛奶。

39. 戒用豆浆冲鸡蛋

有人认为用豆浆冲鸡蛋，会锦上添花，更富有营养，岂不知这是错误的做法。

豆浆中含有一种叫胰蛋白酶的抑制物质，它能抑制人体蛋白酶的活性，影响蛋白质的消化和吸收。这种物质比较耐高温，需要加热到很高的温度才能被破坏。在生鸡蛋的蛋白质中也含有一种粘性蛋白，它也能和胰蛋白酶结合，阻碍蛋白质的分解。如果用豆浆来冲生鸡蛋，就会大大影响蛋白质的吸收和使用。

在鸡蛋黄中还有一种生物素，它属于维生素 B 一类的营养物质。用豆浆来冲鸡蛋，鸡蛋半生不熟，生的鸡蛋白中有一种抗生物蛋白质即与蛋黄中的生物素结合，肠不能吸收它，故碍人体健康。

40. 喝豆浆 5 忌

豆浆对人体有助补作用，但喝豆浆不讲究科学也能由益变害，具体讲有“五忌”：

忌冲鸡蛋

鸡蛋中的粘液性蛋白容易和豆浆中的蛋白质结合产生不被人体所能吸收的物质而失去营养价值。

忌冲红糖

因为红糖里的有机酸能够和豆浆中的蛋白质结合，产生变性沉淀物，而用白糖无此记录。

忌不煮透

豆浆里含有胰蛋白酶抑制物，如煮得不透，人喝了会发生恶心、呕吐、腹泻等症状。

忌装湿瓶

豆浆中有除掉温瓶中水垢的物质，时间长了细菌繁殖，使豆浆变质，对人体造成不良后果。

忌喝超量

一次喝豆浆过多容易引起过食性蛋白消耗不良，出现胀满、腹泻等症。

41. 忌饮用未熟豆浆

豆浆含有丰富的蛋白质，其蛋白质的质量也好。豆浆的营养价值并不亚于鲜牛奶，而且其铁的含量还多于鲜牛奶。

但是，必须把豆浆烧煮熟透，否则就会引起中毒，一般在食后半小时至一小时内发病，开始出现食道及胃有烧灼感，并伴有恶心、呕吐、腹胀、腹痛等及头晕、头痛，少数病人有腹泻。严重的可引起全身虚弱、痉挛。

引起中毒的原因是：生大豆常含有一种配糖体——皂素，对粘膜有强烈的刺激作用，可引起局部充血，肿胀及出血。

此外还可能含有一种破坏红细胞的毒素。烧煮豆浆开始出现泡沫沸腾时，水温只达 80—90℃，此时皂素等毒素均未被破坏。

因此，豆浆初步沸腾后应改为小火继续烧透，必须煮到 100℃ 继续数分钟，方能破坏毒素。

42. 胃溃疡病人戒多喝汽水

溶解于汽水的碳酸氢钠，能够产生大量的二氧化碳气体

从而增加胃肠内的压力，对严重的溃疡患者，则更是容易造成胃和十二指肠球部前壁穿孔。柠檬酸饮用过量会不断增加胃酸的浓度，抑制胃粘膜液的分泌，使其失去对胃粘膜的保护作用，不利于溃疡面的愈合。

43. 蜂蜜忌开水冲服

现代医学研究表明，蜂蜜中含有丰富的营养素，其中葡萄糖占 30~35%，果糖占 40% 左右，此外还含有维生素 B₂、B₆、C、K 和胡萝卜素；蜂蜜中也含有多量的淀粉酶、脂酶、氧化酶等，这些维生素和酶参与人体的许多重要代谢过程，也与维持神经系统的兴奋性和人体的许多重要代谢过程。

用蜂蜜的方法有二：一用冷开水冲服，蜂蜜中的维生素 C 和氧化酶不会破坏，夏天冲服有消暑解毒作用；二是用温开水冲服，能起补中益气作用。不过，许多人往往用开水冲服蜂蜜，这样会使蜂蜜中的酶类物质遭到破坏，产生过量的羟甲基糖醛，使蜂蜜的营养成分大受破坏。

另外用热开水冲服还会改变蜂蜜甜美的味道，使其产生酸味。

因此，服用蜂蜜时最好用温开水（水温低于 65℃）。

44. 忌喝隔夜的银耳汤

银耳汤是一种高级营养补品，但一过夜，其营养成分便会减少，并产生有害成分。这是因为不论室内袋栽银耳，还是露天锻木栽培的银耳，都含有较多的硝酸盐类，经煮透后，如放时间较长，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。人喝了这种银耳汤，亚硝酸就会自然地进入血液循环，使人体中正常的血红蛋白被氧化成高铁血红蛋白，从而丧失

携带氧气的 ability，引起中毒，发生肠原性青紫症的一系列症状。

因此，隔夜的银耳汤不宜喝。

45. 忌用镀锌的白铁桶盛放饮料

夏季，常见某些饮食店或个人，把饮料装入镀锌白铁桶内在大街上出售。这样做很不科学，也极不卫生。

因为锌有一个特性：难溶于水，易溶于酸性溶液中。清凉饮料一般都含酸，像柠檬水、橘子水、酸杨梅汤等酸度都很高。有人做过实验，把自来水、柠檬水分别装到镀锌桶内，一定时间后取出化验，自来水中每升含锌 5 毫克，而柠檬水中高达 1141 毫克每升。1 次吃 80~120 毫克锌便可引起急性中毒。儿童对锌很敏感，更容易引起中毒。中毒后的主要表现是胃肠道刺激症状，如恶心、呕吐、腹泻、腹绞痛等，还可伴有全身不适、眩晕。个别严重者可出现脱水、酸中毒，若不及时处理会危及生命。

镀锌铁桶，虽不宜装清凉饮料及其他酸性食品，但可以装水和干食品。

46. 饱餐后不宜多喝汽水

人在一餐之后，往往会感到口渴，这是一种正常的生理现象，但许多人饮大量的汽水，这是有害无益的。轻则会出现胃腹胀，重则可能酿成突发性胃破裂的大祸。

人在饱餐之后，胃粘膜分泌出较多的盐酸，此时若饮汽水，汽水所含的碳酸氢钠就会与胃中的盐酸化合，而生成大量的二氧化碳气体。

由于进食后食物充满胃脏，往往会把贲门和幽门的上下

通道阻塞。而喝下大量汽水，产生大量的二氧化碳气体也积聚在胃内，当胃超过其所能承受的压力时，就有可能造成胃破裂。如果有溃疡病的患者，这种危险性就更大了。

市场上出售的汽水和各种含饮料大都含有碳氢钠，所以要防止其危害性。

47. 就餐戒喝汽水

有的人吃饭时常以汽水代酒喝，或饭前喝汽水，这样对人体消化系统有害。汽水饮用量越多，胃蛋白酶的活力越弱，胃的消化功能也就越差。

若吃饭时喝了白酒再喝汽水，则更为不当。因为汽水能加快人体地酒精的吸收，对胃、肝、肾脏等器官都会有损害。喝汽水也不宜一次喝得太多，否则会使血容量剧增，加重心脏和肾脏的负担。

48. 戒用果汁服药

有的人用果汁服药，这是不妥的。

果汁或清凉饮料的果酸容易导致多种药物提前分解或溶化，大大降低药效；

有许多种药物如阿斯匹林等治疗风湿疼痛的药，本来就对胃粘膜有刺激作用，而果酸则可另剧对胃壁的刺激，重者可导致胃粘膜出血；

有些抗生素类药如红霉素等，在酸性液体的作用下会迅速水解，减低药效，有的还会与酸性液体反应，生成其他有害物质。

因此，不要用果汁服药。

49. 4 种人戒吃冰激凌

患有咽喉炎、支气管炎的人，受到过冷刺激会使炎症加重或咳嗽加剧。

患胃、肠炎的人，吃了冰激凌会使腹泻更厉害。

有肝病、胆囊病的人，吃了冰激凌引起腹痛和胆道痉挛。

高血压、动脉粥样化症及糖尿病人，吃了冰激凌都有害处。

50. 长时间用嗓后不宜马上喝冷饮

长时间用嗓骤停，咽喉部的血液分布还未恢复到正常状态，这时如大量吃冷饮，易造成咽喉血管的突然收缩，引起咽喉生理功能紊乱以及局部免疫力下降，从而容易引起咽喉急性发炎。

因此，当长时间用嗓后，宜先慢慢喝点热茶或凉茶，千万不要猛吃冷饮。

十、果疏戒律篇

1. 儿童不宜吃水果代替蔬菜

蔬菜和水果，是人产日常生活中重要的食品，特别是蔬菜，在膳食中占有重要的位置。

人体所需的各种维生素和纤维素及无机盐，主要来源于蔬菜。维生素是维持人体组织细胞正常功能的重要物质，无机盐对维持人体内酸碱平衡起重要作用。纤维素虽然不能被人体吸收，但可以促进肠蠕动，有利于粪便的排出。

水果也是儿童不可缺少的食品。水果中含有人体必需的一些营养，还具有生食方便，儿童喜欢吃的特点。有些家长误认为吃水果可以代替蔬菜，特别是对于挑食不爱吃蔬菜的孩子，更容易将水果代替蔬菜。这种认识是不对的。

一方面只有新鲜的水果才富含维生素，而我们平时吃的水果多是经过长时间贮存的，这种水果维生素损失得很多，特别是维生素 C 损失得多。

另一方面，任何一种食物都不可能满足人体多方面的需要，只有同时吃多种食物才能摄取到各种营养素。因此，既要吃水果又要吃蔬菜。

2. 肾病患者忌吃哈密瓜

慢性肾脏病到了肾功能衰竭时，因肾脏排泄和调节功能失常，临床上常出现少尿或无尿现象，使身体内部的某些代谢紊乱，主要是钾代谢紊乱。由于尿少，不能把体内的钾及时排泄出去，致使过多的钾在体内滞留而引起高钾血症。

钾离子是人体不可缺少的重要物质。然而，体内钾离子含量过高，也可对心脏产生很大影响。如出现心动过缓、传导阻滞、心房纤颤，甚至导致心脏突然停搏而危及生。

哈密瓜中的钾离子含量相当高，每100克瓜肉中含有250毫克左右的钾。由于肾衰竭者肾小球滤过效率下降及肾小管功能降低，处理钾的能力减退，如食用高钾食品，便易促发心血管疾患，甚至导致意外的情况的发生。

所以，肾衰者不宜食用哈密瓜。

3. 感冒初期忌食西瓜

无论是风寒感冒还是风热感冒，其初期都属于表证，应采用使病邪从表而解的散发办法来治疗。中医认为，表未解不可攻里，否则会使表邪入里，病情加重。

在感冒初期，病邪在表之际，吃西瓜就相当于服用清里热的药物，会引邪入里，使感冒加重或延长治愈的时间。不过，当感冒加重出现了高热、口渴、咽痛、尿黄赤等里热症时，在正常用药的同时，则可吃些西瓜，有助于感冒的痊愈。

4. 病人吃水果禁忌

医生常要病人多吃水果，亲友近视病人时，也常带些果类。所以水果可以不经选择，只要病人吃了就能有助于身体健康，其实，吃水果也是一门学问，也有些病人吃了不合理的水果会加重病情。

医学专家认为，水果同药物一样，也有性味、功效和宜禁的不同。

红枣甘温，具有补脾健胃、润肺安神之功效，但多食则生痰、助热损齿，食积、哮喘和高血压等病人不宜多吃；

梨子甘凉，有调肺止咳、消热化痰、止渴、通肠等多种功效，但多食则损伤脾胃，体弱、消化不良、慢性腹泻的人也不宜吃；

桃子甘温，多食生热，还可引起痛疮等病症；

李子甘凉，多食则生痰助热，痰饮病症如痰嗽、胀满及女子停经均不宜食；

西瓜是盛夏的佳品，有解暑除烦，止渴醒酒之功，能沉咽喉肿痛、口舌生疮等症，但其性甘寒，产后、病后及腹泻之人均不宜吃。

此外，大便秘结对心肌梗塞病人不利，水果应选择鞣酸含量少的，以免鞣酸的收敛作用加重便秘，如苹果、柿子、花生、莲子等水果可造成便秘，故心肌梗塞病人不宜食用，而香蕉、橘子具有通便作用，宜于心肌梗塞的病人吃；

胃及十二指肠溃疡的病人，如果胃酸过多，不宜吃杨梅、柠檬等；

]心力衰竭病人不宜食用西瓜、椰子水等水分多的水果，以免加重心脏负担；

糖尿病人不宜食用含糖量高的水果，如香蕉、苹果、梨、龙眼；

吃菠萝、荔枝容易发生过敏反应，过敏体质者不宜吃。

5. 冰冻西瓜不宜时间过久

夏天炎热，人们爱将西瓜切开放进冰箱内冰冻后食用。殊不知长时间冰冻后的西瓜，对人体健康是有影响的。

因为切开后的西瓜冷藏后，瓜瓢表面形成一层薄膜，冷气被瓜瓢吸收。食用这种冰冻的西瓜，口腔内的唾液腺、舌

味觉演员神经都会因冷的刺激而处于麻痹状态，不但难以品出西瓜的甜味，而且还会伤脾胃、引起咽喉炎。

儿童消化机能较差，食用冰冻西瓜还会引起厌食、腹痛、呕吐、腹泻等症状。

因此，冰冻西瓜不宜时间放久。

6. 吃西瓜忌多食

吃西瓜不宜过多西瓜是生冷之品，吃多了易伤脾胃，所以，脾胃虚寒、消化不良、大便滑泄者少食为宜，多食则会腹胀、腹泻、食欲下降，还会积寒助湿，导致秋病。

一次食入西瓜过多，西瓜中的大量水分会冲淡胃液，引起消化不良和胃肠道抵抗力下降。大量进食冰冻时间过久的西瓜，还会伤脾胃，引起咽喉炎。

7. 南瓜忌久存

南瓜瓜瓤含糖量较高，保存时间久了会产生一种不易发现的化学变化，产生有毒物质，人吃后就会引起中毒，出现头晕、疲倦及呕吐、腹泻等症状。

8. 有些水果不宜与海味同食

海味中的鱼、虾、藻类，含有丰富的蛋白质和钙等营养物质，但如与含鞣酸的果品同食，不仅会降低蛋白质的营养价值，且易使海味中的钙质与鞣酸结合成一种新的不易消化的物质，刺激胃肠，引起不适，出现肚子疼、呕吐、恶心等症状。

含鞣酸较多的水果有柿子、葡萄、石榴、山楂、青果等，因此，这些水果不宜与海味同时食用。

9. 吃桔子不宜喝牛奶

吃桔子前后 1 小时不宜喝牛奶。

因为牛奶中的蛋白质遇到桔子中的果酸即会凝固，从而影响消化和吸收。若饭前或空腹时吃桔子，桔子汁中的有机酸会刺激胃壁的粘膜，从而引起胃炎或胃蠕动异常，同时也会影响食物的消化。

10. 苦杏仁忌生吃

苦杏仁含有一种苦杏仁甙（也叫氰甙）的物质。生吃苦杏仁，咀嚼时氰甙就会被口水分解，放出剧毒物质氰氢酸。氰氢酸被吸收后，与组织细胞含铁呼吸酪结合，使组织细胞无法利用氧气，而使人中毒。

为了防止中毒，必须用水把苦杏仁浸泡，剥去黄色内皮，然后再用清水浸泡数日，每天换水数次，直到完全除去苦味为止。这样，氰甙含量可减少 95% 以上。经过去毒的苦杏仁，吃的时候也要彻底煮熟或炒熟，才不会发生中毒。

另外，桃仁、扁桃仁、枇杷仁、梅仁李子仁、樱桃仁等也含有氢甙，所以都不要生吃。

11. 白果戒生食

白果，也叫银杏，呈椭圆形，表面黄白色或淡黄色，平滑，一端稍尖，另端钝，无臭，味甘而微苦。每当白果成熟的季节，常常发生儿童因吃了生白果而中毒的现象。

白果中主要含有银杏酸和银杏酚，生吃常引起恶心、呕吐、出现头痛、惊叫、抽搐，重者意识丧失，昏迷。如抢救不及时，1~2 日可死亡。

据调查，小孩食入 20 个生白果就有中毒的可能，所以要教育儿童，不要生吃白果或变质的白果。质量好的生白果，

要去壳用水煮熟，抽出里面芯再吃。有时熟白果吃多了，也可发生中毒。白果用火烧着吃，也有中毒的可能，这大多是忽视了去芯的缘故。

12. 柿子不宜空腹食用

柿子不仅营养丰富，味甜可口，而且还有润肺、清热、化痰止咳的药理作用。但空腹吃柿子是有害的。

因为柿子含有较多的柿胶酚、单宁酸和胶质。这些物质遇到胃酸会形成不溶解的沉淀物。空腹时，胃酸浓度高，沉淀物易凝成大块，不易消化，从而引起腹内不适，严重者可形成“结石”。

因此，柿子不宜空腹食用。

13. 桔子不宜多吃

金秋十月，又是吃桔子的季节了。桔子汁多味美，营养丰富，人人受吃。但是，不论大人、小孩，一次食量过多，往往会嘴唇生疮、口舌干燥、咽喉疼痛，大便干结等症状，俗称之为“上火”。

中医认为，桔子性温味甘，能补阳益气。但易引起躁热，据现代营养学家测定，桔子中糖和维生素 C 等营养合成的含量，在水果中是较高的，每斤桔子能产生 695 千卡热量，能吃 200 克米饭或 125 克猪肉产生的热量差不多。食用大量桔子后，所产生的热量既不能转化为脂肪贮存在体内，也不能及时消耗掉，于是积聚而引起“上火”。

“上火”会使成人、小孩的抵抗力降低，容易引发口腔炎、牙周炎、咽喉炎等各种炎症。若已“上火”，可用海带 50 克洗涤切碎，煎水代茶饮，能够“消火”。

14. 橘子戒多吃

橘子是当今世界上四大名果之一，它营养丰富，色味香，招人喜爱，其中特别是胡萝卜素很多。但据科学分析，橘子不能多吃，特别是老人与儿童更不能多吃、常吃，否则有害身体健康。

儿童时期的体质多属于“阴常不足，阳常有余”的生理阶段，而橘子更多是补阳益气的食物，故多吃会使阳气更盛，引起“上火”。

橘子汁的有机酸会刺激胃壁的粘膜，因此不宜多吃，特别是在饭前或空腹时更不能吃橘子。此外，吃橘子前后1小时内不要喝牛奶。因为牛奶的蛋白质一遇橘子的果酸，即会凝固，影响消化吸收。

由于橘子中胡萝卜素含量多，过量吃橘子会使血液中胡萝卜素超过人体所需的含量，出现皮肤变黄，身体不适等感觉。这种病叫“胡萝卜素血症”，影响人体健康。

一般成年人一天之内以吃3个橘子为度，这已足够每人每天所需的维生素C等的营养了。

15. 柿子忌食用过多

倘若一次食用柿子过多，尤其是食未成熟的柿子就可能产生胃柿石病。胃柿石是由于吃下的柿子在人的胃内凝聚成块状所致小如桔核，大如拳头，并且越积越大，越滚越坚，以致无法排出。患病后，常有剧烈的腹痛、恶心、呕吐、厌食等症状，严重者可引起呕血，可并发胃溃疡病。

胃柿石主要成因是柿子里的柿胶酚遇到胃酸盐产生凝固而沉淀。

另外是未成熟的柿子含有较多的收敛剂，与胃中稀盐酸结合凝成小块，逐渐聚成大块。

还有，柿中含有 14% 胶质及 7% 的果胶，在胃酸作用下发生凝固。因此，一次吃柿子切勿过多。

16. 柿子不宜与红薯、螃蟹同食

红薯是含淀粉较多的食物，吃了以后会使胃里产生大量胃酸，而柿子则含有较多的鞣质和果胶，胃酸和鞣质、果胶相遇，会发生凝聚作用，形成难溶性的硬块——胃柿石。

得了胃柿石使人胃肠道不适，在的胃柿石因排不出，刺激胃肠而导致出血、胃炎或溃疡病，严重者可造成胃穿孔，甚至危及生命。因此，柿子与红薯切忌同食。

螃蟹体内含有丰富的蛋白质，与柿子的鞣质相结合容易沉淀，凝固成不易消化的物质，因鞣质具有收敛作用，所以，能抑制消化液的分泌，致使凝固物质滞留在肠道内发酵，使食者出现呕吐、腹胀与腹泻等食物中毒现象。因此，螃蟹不宜与柿子同食。

17. 香蕉与柿子戒同时食用

香蕉与柿子，这两种水果不能同时食用。因为柿子含的单宁与香蕉结合在一起，会形成“柿石”，对人体健康有碍。如果要吃，两者之间须相隔 4 小时以上。

18. 空腹时戒吃的水果

水果是饭前吃好还是饭后吃好？过去众说纷纭。现在营养专家经科学试验证明，以下一些水果在空腹时戒食用：

番茄

含大量的果胶、柿胶酚和有机酸，可与胃酸结合成难以

消化的块状物，引起医学上称之为“胃柿结石症”的疾病。

山楂

其果实含有机酸较多，虽有水化作用，但空腹时使胃酸浓度更高，会引起严重的胃不适。

橘子

有机酸和糖分的含量都较高，空腹食用会刺激胃粘膜，使胃胀闷、胃酸。

19. 菠萝戒削皮后立即食用

菠萝削皮后立即吃，会出现腹痛、呕吐、口唇和四肢麻木、出荨麻疹甚至休克。

菠萝里有一种菠萝蛋白酶，能引起消化道变态反应。所以，菠萝去皮后应切成片，先用淡盐水浸泡一段时间，把蛋白酶破坏后再吃。

20. 戒饭后马上吃水果

饭后马上吃水果，可能会造成胀气，日久会导致便秘。通常需要 1~2 小时，加上幽门口径比较小，吃饭后马上吃水果很容易被挡在胃中。水果属于单糖类，容易被小肠吸收，但被堵塞在胃中就容易因腐烂而形成胀气，时间长了就会引起便秘。尤其是瓜类最容易腐烂。

饭后吃水果对健康有益，这一般来说是指饭后 2~3 小时再吃，或饭前 1 小时吃。

21. 荔枝戒多吃

荔枝，味甘美，但吃多了也会得荔枝病。

荔枝病实际上是低血糖症。荔枝中的果糖被吸收入血液后，肝脏来不及将其转化为人体能够利用的葡萄糖。人体血

液中葡萄糖水平下降，会引起头昏、乏力、恶心、出汗甚至昏迷。如果发生荔枝病，喝荔枝壳煎的水即能好转。

22. 忌过多食用干果

过多食用干果，有以下几方面的害处：

维他命流失

由湿变干，无论是天然晒干，还是由机器烘干，水果中的维他命 C 立刻跑掉。

易吸收过量糖分

同等分量的干果，所含的热量和糖分远高于鲜果。以杏为例，一把杏脯肉(约四个杏)，热量约为 130 卡路里；而一把的鲜杏(约两个)，只有约 34 卡路里。值得一提的是，大部分干果的热量，有七成来自糖分。

含化学物质

为了方便储存，一些干果在制做过程中，加了大量的防腐剂，如亚硫酸盐等，可能引发气管疾病。部分干果还会加进味精和糖，增加身体的负担。

糖分易蛀牙

干果中的糖分容易坏牙。因为干果会黏在牙齿，造成蛀牙。

23. 萝卜忌与橘子同食

萝卜是十字花科蔬菜，被摄取后，可迅速产生一种叫硫氨酸的物质，并很快代谢产生另一种抗甲状腺的物质~硫氨酸。此时，人体若同时摄入含大量植物色素的水果，如橘子、葡萄等，这些水果中的类黄酮物质在肠道被细菌分解，即可转化为羟苯甲酸及阿魏酸，可以加强硫氨酸抑制甲状腺的

作用，从而诱发或导致甲状腺肿。

因此，吃萝卜后，不要大量食用橘子等水果。

24. 绿叶蔬菜忌焖煮

绿叶蔬菜都含有不同量的硝酸盐，焖煮时间长，硝酸盐可还原为亚硝酸盐。亚硝酸盐进入血液，与低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，从而失去运送氧气的功能。其初期出现皮肤、粘膜青紫，组织缺氧，产生窒息，严重者可致死亡。

25. 戒吃鲜黄花菜

黄花菜又叫金针菜，在夏季大量上市，如不经过加工处理，直接食用鲜黄花菜，往往会引起中毒。其主要症状是头昏、头痛、口渴、恶心、呕吐、腹痛、腹泻，中毒严重的还可能出现血便、血尿甚至导致死亡。

吃鲜黄花菜之所以会引起中毒，是因鲜黄花菜中含有一种叫秋水仙碱的化学物质。它本身虽然无毒，但经胃肠吸收之后，在代谢过程中被氧化可转化为二秋水仙碱——一种剧毒物质。成年人如果一次摄入秋水仙碱 0.1~0.2 毫克（相当于吃鲜黄花菜 50~100 克），0.5 小时~4 小时，即可出现中毒症状；如果摄入量达到 3 毫克以上，就会毒甚至导致死亡。

鲜黄花菜采摘下来以后，经过蒸煮、晾晒、不仅便于贮藏、运输，还可以在加工过程中使秋水仙碱受到破坏，吃前再经过水泡，即可防止食后人体内产生二秋水仙碱剧毒物质。

如果不经蒸煮处理，食用鲜黄花菜，为做到安全无害，必须注意两点：

一次食用要少，不能超过 50 克（1 两）。

利用秋水仙碱易溶于水的特性，吃前必须经水浸泡两

小时以上，或用开水烫后除去汁液，彻底炒熟或者熟后再食用。

26. 做馅不宜挤汁

蔬菜是含有维生素 C 的主要食品。根据我们的膳食习惯，蔬菜是我们获得维生素 C 的主要来源。然而维生素 C 是最不稳定的，易溶解于水，极易氧化而失效，加热时很容易破坏，所以，烹调方法很重要。

根据一般的习惯，人们做馅时往往是将菜洗净用水烫过，然后再切碎将菜汁挤掉，这样做会丢失大量的维生素 C。

因此，做馅不宜挤汁。

27. 贮青菜不宜先用水洗

“菜以水为净，菜以水为鲜”。其实，这是一种误解。

因为青菜吸收水分主要靠根部而不在茎叶。青菜使水之后，茎叶细胞外的渗透压和细胞呼吸均发生改变，会造成茎叶细胞很快死亡溃烂，从而缩短保存时间。如若水不清洁，又增加了青菜污染的机会。

因此，贮存青菜不宜先用水洗。

28. 蓝紫色的紫菜不宜食用

紫菜是海藻类植物，通常生长在近海浅水区的岩礁上。商品紫菜系红藻干制品，呈黑紫色而发亮光，其蛋白质含量达 35.6%，含有丰富的甘露醇、维生素等营养成分。但是，如果保管贮存不善，极易发生霉变。

另外，某些与紫菜为邻的藻类，如蓝绿藻、双鞭甲藻类等，也会分泌出环状多肽、岩藻毒素等有毒物质而污染紫菜，使紫菜的色泽褪为蓝紫色。这些毒素对热稳定，即使烧煮也

不能解毒。

因此，紫菜一旦变成蓝紫色后，就不宜食用了。

29. 不宜用热水发木耳

怎样发制木耳呢？一般家庭大多是用热水泡发，觉得涨得快，便于急用，其实这种方法并不好。

因为木耳是一种菌类植物，生长时含有大量水分，干燥后变成鞣质，在发制时，用凉水浸泡，是一种渐渐地浸透作用，可使木耳恢复到生长期的半透明状。所以凉水发木耳，每公斤可出 3.5 公斤~4.5 公斤，且脆嫩、吃起来爽口，也便于存放；热水发木耳，每公斤只能出 2.5 公斤~3.5 公斤，且口感绵软发粘，不易保存。

如果不是急需使用，一般提前 3~4 小时，用凉水将木耳浸泡在干净无油的碗中，这样发制的木耳，一定会使你满意。

30. 胡萝卜不宜生吃

胡萝卜富有营养，素有“小人参”之称，是冬季的常令素菜。怎样吃胡萝卜才能使胡萝卜素被人体吸收得多一些呢？

应与有油脂的食物一起食用

因为胡萝卜素的一个主要特点是：它是脂溶性物质，也就是说它只溶在油脂中，而不溶于水中，而脂溶性物质的吸收，必须在肠细胞中与脂肪中的脂肪酸结合才能进行。因此，要想胡萝卜素吸收得多，在食用时必须与带有油脂的食物一起食用。

应同时吃些含维生素 E、维生素 C 和锌的食物

有研究指出，维生素 A 和胡萝卜素的吸收还会受到膳食

中或机体另外一些营养摄入状况的影响。如食物中维生素 E 和维生素 C 存在时可促进胡萝卜素的吸收。因此，在食用胡萝卜时，适当增加这些营养素的摄入也很重要。

31. 皮色鲜艳的水果忌吃皮

科学研究表明，凡是果皮颜色鲜艳（如红、黄、蓝、绿）的水果，均应去皮后再食用。

因为，颜色鲜艳夺目的花果含有类黄酮，为这类花果提供了植物色素。类黄酮这种化学物质，在人体肠内经细菌分解就会转化为二羟苯甲酸和阿魏酸，具有很强的抑制甲状腺功能的作用，从而引起甲状腺肿。

所以，在吃果皮颜色鲜艳的水果时，应去皮后再吃。

32. 不宜食用的果蔬皮

鲜艳水果皮

凡是皮色鲜艳的水果都应该削皮后食用，因为它们的果皮中含有丰富的“类黄酮”。这种化学物质进入人体，经肠道细菌的分解成为二羟苯甲酸等，对甲状腺有很强的抑制功能，到一定程度会引起甲状腺浮肿。

马铃薯皮

马铃薯亦名土豆，应削皮后食用，因为皮中含有一种丰富的生物碱，这种化合物进入人体后一定数量就会引起中毒。

柿子皮

柿子成熟后，鞣酸便存在于柿子中。这种物质进入人体，在胃酸作用下，与蛋白质起化合作用生成沉淀物~“柿石”，会引起各种疾病。

红薯皮

红薯营养丰富，有极好的抗癌作用，但皮不宜食用。红薯皮中含碱多，食用过多会导致胃肠不适。尤其呈褐色或有黑色斑点的红薯皮更不能食用，这是受了“黑斑病菌”感染的缘故。黑斑病菌排泄的毒素中含有丰富的“蕃薯酮”和“蕃薯酮醇”，进入人体将损害肝脏和造成中毒。

荸荠皮

荸荠生于肥沃水泽，其皮富聚有害有毒生物排泄物和化学物质，因此一定要去皮后将荸荠肉在开水中煮一段时间（最好熟透）再食用。

十一、厨房戒律篇

1. 使用液化石油气 7 戒

使用时或先给气，后点火

液化气在空气中达到一定浓度了形成爆炸性混合物，遇到明火就会发生爆炸，引起火灾。所以，如果先给气，气体就会扩散到空气里，与空气混合形成爆炸性混合物，此时，如遇到明火即有引起爆炸的危险，极易引起火灾或伤人事故。

钢瓶戒靠近炉火、暖气等火源、热源

在同一房间不要同时使用液化气灶的炉火。每次换钢瓶时，接口与减压阀接好后，要用肥皂水涂抹在接口处，检查是否漏气。不要用明火检查漏气。不要将瓶内的残液倒出，以防气体扩散引起火灾。

嗅到有液化气气味时，严戒点火

这时也不要开关电器设备，防止漏气与明火或电火接触引起爆炸、燃烧。用完后立即关好阀门。要经常检查钢瓶连接处及阀门是否严密。

戒用明火烤钢瓶

戒将气瓶放在阳光下曝晒

戒将气瓶倒置或横放使用

戒摔、撞或敲打钢瓶

换气时要选择阀门完整、不松动、瓶体没变形的钢瓶。

如果液化气灶发生着火事故，应采取以下方法扑救：

用湿布垫着关严角阀，断绝气源。

抓一把干粉，对准喷火口用力抛打，熄灭或减弱火焰，并随即关上角阀断绝气源。

当周围可燃物被引燃时，如果火势不影响抢救钢瓶，可先将瓶火熄灭，并迅速把钢瓶搬离火场，然后再扑火。倘若周围火势影响抢救钢瓶，应先扑灭周围火，并尽快将钢瓶抢出，防止钢瓶在火中爆炸是非常重要的。

2. 液化石油气罐忌倒放

液化石油气罐被倾倒，罐内液体就会经减压器外流，并迅速化成原体积 250 倍左右的气体，弥散在空气中，若遇明火，即可引起火灾。当其同空气混合达到一定浓度后，一遇明火即会引起爆炸。

因此，液化石油气罐切忌倒置使用。

3. 厨房用具 4 忌

忌用乌柏树砧板

人们总以为乌柏木砧板结实好切，殊不知它含有毒素，所切的菜，沾上毒素后，人吃了会引起呕吐、抽搐或腹痛。砧板宜用柳树和白果树做。

忌用铁锅煮藕

铁锅煮藕，会起化学反应，使藕变黑，人吃了，起不到清热止血的作用，反而会引起胃部不适。

因此，煮藕宜用沙锅或铝锅。

忌用聚乙烯篮子盛物

不少人用包扎商品的聚氯乙烯带编篮子出售。实际上聚氯乙烯是有毒的。用这种篮子盛物，特别是盛油腻的食物，很容易被其污染，人吃后，严重的会引起呕吐、瞳孔放大、

烦躁不安。用竹篮盛物则较清洁。

忌用卤缸或坛子盛米。

卤缸或坛子盛米很容易吸收这些容器上残留的臭肉、臭咸蛋之味；用这样的米做出的饭，既不好吃，又有怪味，粮食中的营养也遭到一定的损失。

所以，盛米一定要用秀气的用具，如米箩、笆斗等。

4. 使用电饮锅 3 忌

忌用细电线

忌将电饭锅的电源插头接在灯头或台灯的分电插座上。因为一般照明灯的电线较细，载流量小，并且容易老化，或遇热溶化。而电饭锅的功率较大，电流也大，会使灯线发热，造成触电、起火等事故。

忌酸碱

忌用电饭锅煮太酸或太咸的食物。因为电饭锅内胆是铝制品，用它煮太酸太咸的食品会使胆内受到侵蚀而易损坏。

另外，煮饭、炖肉时应有人看守，以防粥水外溢流入电器内，损坏电器元件。

忌磕碰

电饭锅内胆受碰后易变形，内胆变形后底部与电热板就不能很好吻合，煮饭时受热不均，易煮出夹生饭来。所以，在使用时应轻拿轻放。

5. 冰箱内不宜过多存放食品

电冰箱存放食品，要有一定的空隙，保持空气的流通，以防箱内温度不匀，食品变质。

若冰箱内存放食品过多，特别是肉类易发生外冷里热，

造成食品内部细菌更易生长繁殖，发生腐败变质。

因此，电冰箱内不宜过多存放食品。过热的食品应待凉后放入，生熟食应当分开存放。

6. 忌用彩瓷餐具盛酸性食物

绘以五彩缤纷图案的陶瓷餐具，给就餐者一种美的享受。可以是其所潜在的危险，就鲜为人知了。

原来，不论是绘在瓷器或陶器上的高温彩釉还是低温彩釉，其中都是由一些有毒的重金属和其他化合物构成的颜料，如彩釉中的大红色多数是含镉的化合物，奶油黄色含氧化铅，翠绿色含氧化铬。用这种瓷釉器皿盛果汁、醋、酒等弱酸性食物时，彩瓷釉花中的有毒重金属就会被溶解出来，随食物进入人体，对身体有害，甚至能引起慢性中毒。镉中可引起肺、骨损伤；铅中毒会产生贫血、神经衰弱、骨髓增生受抑等。

因此，对于彩瓷、彩陶餐具，特别是器皿内壁涂有彩釉图案的餐具，不宜使用。

7. 用铜制食具盛冷食有害

铜制食具最大的缺点是铜容易氧化生成铜绿，而铜绿是有毒的，混入食品进入人体会危及人体健康。

使用铜制食具前必须将其打磨干净，使之出现原有色泽。最好是现煮热，切忌盛装冷食品。因为冷却时，铜极易与空气中的氧发生氧化作用，从而使铜离子渗入食品中起到毒害作用。

8. 金属器皿忌装蜂蜜

有的人认为用铁罐装蜂蜜密封程度好。其实恰恰相反，

这样存放不仅营养成份受到破坏，而且人服用了这种蜂蜜易发生恶心、呕吐等中毒症状。这是因为蜂蜜含有 0.2~0.6% 的有机酸和碳水化合物，这两种酸性物质在酶的作用下，离分转变为乙酸，蜂蜜长期贮存在金属器皿内，这种乙酸就会使镀锌的铁皮腐蚀脱落，从而增加了蜂蜜中的铅、锌、铁等重金属含量，使蜂蜜变质。饮用时有害健康。

9. 忌用铜壶烧开水

人们可能知道，亚硝酸盐是一种血液毒，它进入人体后，仅能迅速将血红蛋白中的二价铁氧化成三价铁成为高铁血红蛋白而失去携氧功能，使机体组织缺氧，同时又能在胃酸环境与胺合成亚硝酸胺，而亚硝酸盐是致癌的活性物质。

试验发现，用铜壶烧的开水中，亚硝酸盐含量比生水中亚硝酸盐含量高 2.6~3.5 倍，同时也调出铝锅开水中硝酸盐的 2 倍。可见用铜壶烧开水食用对身有害的。

10. 忌铁、铝炊具搭配使用

用铁锅做饭时，应用铁铲、铁勺，如用铁锅配铝铲、铝勺，则会对人体带来危害。这不仅因为两者易发生摩擦，还由于铝和铁是两种化学活性不同的金属，当它们以食物为电解液时，铝和铁能形成一个化学电池，电池作用的结果，使铝离子进入食物，并随食物进入人体，使人体含铝量增加。人体若摄入铝过多，可造成骨质软化或出现痴呆症。

所以，铝铲、铝勺等搭配铁锅使用，比搭配铝锅更有害。

11. 长时间烧煮勿用铝锅

目前正如众所周知，长期摄入一定量铝的人体是不健康的，那么铝锅中的铝是否会进入人体呢？我们了解，体内微

量元素主要来源是食物和水，而烧煮和盛放食品时，铝餐具中的铝会溶解到食品的水里。

有人曾对铝锅等餐具中的铝、铁、锌和铅的析出量作了观察测定。测定结果，在加水煮沸 20 分钟后，铝锅中铝的溶出量为铁锅中的 9.7 倍，在搪瓷锅的 4 倍，锌和铅的溶出量很少；烧煮时加醋，铝的溶出量是不加醋的 4.8 倍。

测定结果告诉我们，铝餐具一般只宜作短时间烧煮之用，用后立即洗净，较长时间烧煮好用铁锅。

12. 勿在铝制品中搅拌蛋白和蛋黄

烹调鸡蛋时，如需要将鸡蛋打散，不要在铝制品中搅拌，因为蛋白遇到铝会变成灰色，而蛋黄碰到铝会变成绿色，用搪瓷或陶瓷的器皿最为合适。

13. 不宜用碱水洗铝制品

洗涤铝制品，不宜用碱水。因为铝制品的表面能跟空气中的氧起反应，生成一层极薄的氧化保护膜。如用碱水刷洗，会使这层保护膜溶在碱水中，使其失去保护作用。

14. 洗餐具不要用化纤布

化纤布是用化学原料聚合成成的高分子化合物。这些细小的化学纤维沾附在餐具表面，随食物进入人体内，就会滞留在胃肠道粘膜上，刺激和诱发胃肠道疾病。尤其是彩色化纤布上的染料，对婴幼儿与体弱老人危害更大。

所以不要用化纤布洗餐具。

15. 忌用洗衣粉洗餐具

有人喜欢用洗衣粉洗餐具。殊不知洗衣粉有很大的毒性。洗衣粉是由烷基苯碘酸钠、纯碱、元明粉、泡水碱、磷

酸盐等成分制成的。它是具有中等毒性的化学制剂，也有致癌作用。经一项动物试验表明，洗衣粉有加强 4 - 硝基喹啉的致癌作用。若用洗衣粉洗餐具，由于漂洗不净，洗衣粉随食物进入人体后，在血液循环中破坏细胞的细胞膜，会造成肝、脾的损伤及胆囊扩大，使人体抵抗疾病能力下降。

因而不能用洗衣粉洗餐具。

16. 忌用塑料餐桌布

许多家庭和餐馆喜欢用塑料布铺在餐桌面上，表面看起来既美观又干净，其实则不然。

因为，塑料布大都是聚氯乙烯制品，聚氯乙烯树脂本身是无毒的，而它所含游离的单体聚氯乙烯即是有毒物质。还有酚醛塑料、脲醛塑料，它们是由酚类、醛类和氨基化合而成的。它所含的游离酚，游离醛也是有毒物质。

由于塑料布直接与筷子、汤匙等食具接触，塑料膜的游离有毒物质都通过人的口腔进入体内，一部分进入血液中，从而引起慢性中毒。

因此，忌用塑料餐桌布。

17. 冬季电冰箱温控器不宜过低

天气转凉以后，许多家庭把电冰箱的温控器调以较低的档次，认为可以省电，但实际情况并不如此。档次调低以后，温控器内弹簧拉紧，冷藏室温度稍一增高，压缩机即启动运转，而且运行时间缩短，启动次数相应增加。压缩机每天总的运行时间可能略有缩短，但因启动电流大，一般为正常电流的 6~8 倍，因此，由于启动次数增加造成耗电量增加。

所以天气温度下降，仍以中等温度档较为经济合理，不

宜调得过低。

18. 哪些食物不宜入冰箱

香蕉香蕉贮存的最佳温度是 11 ~13 ，而冰箱内的温度均在 8 以下。把香蕉放于冰箱内贮存，两天内香蕉表面就会变黑或出现黑斑，加速腐烂。

火腿

冰箱内温度较低，火腿中的水分极易冻结，从而促进了火腿内脂肪的氧化。这样火腿的质量就会明显下降，保持期也会大大缩短。

黄瓜

黄瓜存入冰箱 3 天以上，其表皮就会呈水浸状，用刀切开时，断面会有胶状的透明液流出。不仅会失去黄瓜特有的风味，而且还会加速黄瓜的腐烂。

西红柿

西红柿存入冰箱，时间稍长，其局部或全部就会呈水浸状软烂或蒂部开裂，表面有褐色圆斑，加速腐烂。

鲜荔枝

鲜荔枝存入冰箱，几天后其表皮就会变黑，果肉变味。

巧克力

巧克力从冰箱里取出，遇到室内高温其表面就会立即结霜，时间一长，巧克力就会因受潮而霉变或生虫。

19. 不宜在冰箱内久存凉拌菜

夏季，人们往往喜欢把凉拌菜放入冰箱后再取食，其实，这样极不卫生。尽管大多数病菌都是嗜温菌，喜欢在 20~30 的温热条件下生长，但大肠杆菌却可以在很低的温度，如

在冰箱冷藏室内的温度下繁殖。

这种病菌可引起与沙门氏菌所引起极为相似的肠道疾病，并伴有类似阑尾炎、关节炎等病的疼痛症状。因此，凉拌菜不要久放在冰箱内。

20. 肉类生熟同放有害

变形杆菌属是指普遍变形杆菌、奇异变形杆菌、摩根氏变形杆菌、雷极氏变形杆菌、无恒变形杆菌等五群。变形杆菌还存在于自然界和人体内，易传播。

生的肉类和内脏带菌率较高，也往往是污染源。因为变形杆菌通过土壤、水、苍蝇、手和用具污染食品。特别生肉沾染上细菌，就会大量生长繁殖，当与熟食放在一起，促使细菌的大量生长，交叉感染。大量的变形杆菌在进入人体是造成细菌性食物中毒的重要原因。

中毒常发生在餐后 4~12 小时内，主要出现急性肠胃炎症状，除腹泻、呕吐外，以腹痛最为突出，常为激烈的腹部绞痛。

因此，生肉、熟食及其他动物性食品，都要在存放时分开，防止交叉感染。或是在食用必须都要回锅加高温。

21. 冷冻食品解冻后不宜再存放

从市场买回来的冷冻食品，肉、鱼、鸡、鸭、蛋、速冻蔬菜等，一经解冻要尽快加工食用，不宜存放。如果存放时间太长，肉、鱼、鸡、鸭等会因为细菌和酶的活力恢复，不但能很快繁殖分解蛋白质引起变质，而且还能产生有毒的级胺物质，人吃了会引起食物中毒。冷冻蔬菜存放时间太长，不仅色变，营养损失，品质下降，而且也很容易腐烂变质，

不能食用。

冷冻的肉、鱼、鸡、鸭等冷冻时由于水分结晶的作用，其组织细胞便受到破坏，一经解冻，被破坏了的组织细胞中，会渗出大量的蛋白质，就成了细菌繁殖的养料。

有实验证明，将经冷冻 1 天的新鲜青花鱼，入在 30 温度下 6 小时，其腐败速度要比鲜鱼快 1 倍；

将解冻的蛋黄放在 18 温度下 2 小时，细菌数增加约 2 倍，经 8 小时，细菌数增加倍以上；

将冷冻的鲜鸡蛋，放在 0~15 温度下达 10 天以上，因经冷、热温度的变化时间太长，不但卵膜变松、蛋清稀薄，而且还发生粘壳、散黄，甚至霉变、发臭，不能食用；

冷冻过的蔬菜，尤其是在热天更不宜存放，否则绿叶蔬菜很快会变黄，维生素 C 也易被破坏。蔬菜放在 20 温度下，比放在 6~8 的温度下，维生素 C 的分解损失要多 2 倍。

22. 谨防嗜盐菌食物中毒

嗜盐菌，又称副溶血性孤菌。产生中毒原因是嗜盐菌在 3~3.5% 食盐培养基内，温度 37 ，PH 值 7.5~8.5 时生长最好。但不耐热，80 内 1 分钟即可杀灭。对酸的抵抗力弱，在稀释 1 倍的食膜中经 1 分钟即可死亡。

引起中毒食品主要是海产品、咸菜、酱菜、鱼肉等，常因生吃海产品或被产品污染的凉拌菜、咸菜而发病。为了消灭嗜盐菌，应在食前禁忌以下四点：

忌污染源

在加工、运输、销售等各环节中严禁生熟混杂，防止海产品污染其他食品。

忌凉吃

食物在吃前彻底加热，杀灭细菌。

忌不用醋

嗜盐菌在食醋中半小时即可死亡，生吃食品，凉拌菜、咸菜、酱菜均可调食醋处理后吃。

忌生吃

控制细菌生长繁殖，先冷藏，再煮透煮熟，忌里生外熟。吃生海蜇洗切后用食醋泡 10 分钟，以杀灭嗜盐菌。

23. 不宜使用油漆筷子

油漆属于大分子有机化学涂料，它含有苯、铅、氨基、硝基等对人体有害的成分。尤其是硝基，在人体内可与氮质产物结合成亚硝胺类物质，科学研究证实此类物质具有很强的致癌作用。另外，大分子化学物质，又可使机体发生过敏。

油漆筷子在使用过程中容易引起油漆脱落，脱落的油漆如随食物吞入体内，就会危害健康。

24. 煮饭勿用生冷自来水

生活在城镇的居民大多饮用加氯消毒的自来水，如果直接用这种水煮饭，水中的氯会大量破坏谷物中的维生素 B₁ 等营养成分。据有关部门测定，维生素 B₁ 损失的程度与烧饭的时间和湿度成正比，一般情况下损失 30% 左右。

若是用烧开的自来水煮饭，即可大大减少维生素 B₁ 对营养成分的损失。因烧开的自来水中，氯已多随水蒸汽挥发了。

25. 煮粥、烧菜忌放碱

有的家庭在煮粥或烧菜时有放碱的习惯，以求烂得发粘为度。但是这样一来，使米和菜里的养分大量损失掉了。因

为养分中的维生素 B₁、B₂ 和维生素 C 等都是喜酸怕碱的。维生素 B₁ 在大米和面粉中含量颇高。

有人曾作过试验，在 400 克米里加 0.06 克熬碱成的粥，有 60% 维生素 B₁ 被破坏。如果经常吃这样的熬成的粥，就会因缺乏维生素 B₁ 而发生脚气病、消化不良、心跳、四肢无力及浮肿等。

维生素 B₂ 在豆类中含量最高。一个人如果每天吃 150~200 克大豆，就足够满足身体对维生素 B₂ 的需要了。豆子不易煮烂，放碱后当然烂得快，但是这样使维生素 B₂ 几乎全被破坏。而人体内缺乏它，就会引起阴囊瘙痒发炎、烂嘴和舌头麻木。

维生素 C 在蔬菜中含量最多，本身就是一种酸，碱对它起破坏作用。人体内如果缺乏维生素 C，会使牙龈肿胀出血，得坏血病。

所以，煮粥、烧菜忌放碱。

26. 蔬菜焯水不要在水冷时下锅

蔬菜在水中加热后，细胞膜即被破坏，并产生氧化酶。氧化酶对维生素 C 有很强的破坏作用，但这种酶不耐高温，65℃ 时活性很强，85℃ 以上时就会被破坏。焯菜时如果水冷就下锅，当水温 30~65℃ 时，氧化酶便大量释放，维生素即遭到破坏；如果是沸水下锅，氧化酶就会立即失去活性，从而能保持蔬菜中的大部分维生素 C。

另外，焯水时如果水不开就放入蔬菜，势必延长焯水时间，这样，蔬菜中的营养素就会大量地溶入水中，而且会使蔬菜失去脆嫩的质地，变得软烂。焯水时间长，蔬菜中的叶

绿素也会迅速分解，失去原有的翠绿色泽，影响蔬菜的质量。

因此，蔬菜焯水宜在水沸时下锅。

27. 炒菜油温不宜过高

第一，食用油烧到冒烟，一般说，温度超过了 200℃，在这种温度下，不仅油中所含的脂溶性维生素破坏殆尽，人体必须的各种脂肪酸也遭到了大量氧化，这就降低了油的营养价值。

同时，当食品与高温油接触时，食品中的各种维生素，特别是维生素 C 会遭到大量破坏。

第二，油温过高使脂肪氧化产生过氧脂质。科学家发现。过氧脂质不仅对人体有害，而且在胃肠里对食物中的维生素有相当大的破坏力，同时对人体吸收蛋白质和氨基酸也起妨碍和干扰作用。

如果长期在饮食中摄入氧脂质，并在体内积聚，可使人体内某些代谢酶系统遭受损伤，使人体未老先衰。另外，在酒精的作用下，人体对过氧脂质更容易吸收，所以嗜酒者受害更为明显。

第三，油料在高温中会产生一种“丙烯醛”的气体，它对鼻、眼粘膜有强烈的刺激作用，使人流泪、呛咳，甚至造成头晕、恶心、厌食等不良反应。

因此，炒菜时不要把油温烧得过高。

28. 食醋不宜过多

醋吃多了会伤脾胃并有软化骨骼的副作用。李时珍《本草纲目》载：“脾病毋多食醋，酸伤脾”，“损筋骨，亦损胃，不益男子，损人颜色。”现代医学论明，过量食醋，有碍钙的

代谢，使骨质的坚硬度受损。

因此，食醋不宜过多。

29. 味精不宜食用过多

味精，又叫氨酸钠，为无色或白色结晶性粉末，有特殊鲜味，是烹饪常用的调味品。味精是一种潜在的污染性食品，食用过多，有害无益。

因为大量摄入味精，会使血液中谷氨酸含量升高，从而限制了必需的2价阳离子钙和镁的利用，可造成一时性头痛、心跳、恶心等不适。味精还可以诱发癌症，对人的生殖系统也有不良影响。

因此，味精不宜食用过多。成人每日摄入量最好不越过6克。孕妇和孩子更应少食，甚至不食为好。

30. 饺子馅不宜放生油

目前许多榨油厂都采用轻汽油清抽法提取豆油，虽然出油率高，但在豆油中残留极少量的苯、多环芳烃等有害物质。一些家庭包饺子习惯用生豆油和馅，这对神经和造血系统有害处。食者可出现头痛、眩晕、眼球震颤、睡眠不安、食欲不振及贫血等慢性中毒症状。

因此，在食用时必须要把豆油烧开。因为轻汽油沸点较低（70~90℃），而豆油烧开时温度可达200℃以上，油中所含的有害物质便自然挥发掉了。

所以，在包饺子时，一定要把豆油烧开再拌入馅中。

31. 煮稀饭不宜放碱

煮稀饭，为了使稀饭容易煮烂。煮得稠糊，有人喜欢在稀饭中放碱，这种做法是很不科学。

大米中含有多种维生素，而维生素一碰上碱就会被破坏。维生素 B 在大米中含量较丰富。有人做过实验，400 克大米加 0.5 克碱煮成的稀饭，里面维生素含量损失约 96%。因此煮稀饭尽量避免放碱。身体内缺少维生素 B，会引起各种疾病。

所以在煮稀饭时，可用小火多煮一些时候，同样好吃又有营养。

32. 烹制海参不宜加醋

海参就其成份结构而言，大多是胶元蛋白质。这些胶元蛋白呈纤维状分布于空间，形成复杂的蛋白质结构。当外界因素发生变化时，如加碱或加酸，就会影响蛋白质的两性分子，从而破坏其空间结构，改变蛋白质的性质。

如果烹制海参时加醋，会使菜肴的酸碱度下降，从而接近胶元蛋白的等电点，使蛋白质空间构型发生变化，蛋白质分子便发生不同程度的凝集、紧缩。这样的海参食用时口感发良，味道比不加醋时差多了。

33. 忌用热水浸年糕

年糕的主要成分是米淀粉。米淀粉的分子结构有直链与支链两种，前者的分子卷曲集密，但粘性差；后者的粘稠程度很强，显得软糯。

年糕在加工中，虽会相继发生膨胀、糊化及老化，但直链分子因粘性差，仍会有少部分淀粉颗粒溶出而分散于冷水中，支链分子即始终保持着稳定、光洁、不易碎裂的特点，并能继续吸水膨胀浸润。如果用热水浸年糕，就会使粘稠程度很强的支链分子，也溶于水中，从而使年糕松软，甚至散

开，同时还会使很大一部分溶于水中损失掉。

34. 隔夜菜汤不要喝

有许多青菜含有较多的硝酸盐类，煮熟后如放置较久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成为亚硝酸盐。人喝了这样的汤，亚硝酸盐就会入胃、肠，并进入血液中。

血液中的红血球里有血红蛋白，能携带大量氧供机体需要。而亚硝酸盐能使正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，丧失携带氧气的能力，从而使人体产生缺氧症状，严重时可致人死亡。

35. 青色的西红柿不宜吃

西红柿营养丰富，含有多种维生素，其中维生素 C 含量较高。但是未成熟的青颜色的西红柿不宜吃，这种西红柿吃了以后，会产生不适感觉，口腔中感到苦涩，严重的还会出现中毒现象。

据紫外分光测定，未成熟的青色西红柿与马铃薯芽眼的毒素相同，均含有生物碱甙（龙葵碱）。番茄碱是一种针状的晶体，对碱比较稳定，但能被酸分解，生成番茄次碱和糖。因此青色的西红柿不宜吃。

36. 大米不宜暴晒

常可看到有些人在夏季把大米放在阳光下暴晒，他们认为这样做可以防止大米霉变、生虫。其实，这种做法并不科学。

因为大米本身有较强的吸湿能力，特别是大米的腰部湿度最大。大米的储藏过程中，米粒所含的水分一般都较高，它能保持大米储藏时的稳定性。一旦将大米放在灼热的阳光

下暴晒，大米的温度发生了变化，使米粒的内在水分迅速失去了平衡。看上去经过暴晒后的大米有干燥之感，但如仔细观察，就会发现每粒大米上都有一道道裂纹，使颗粒完整的大米，一下子变成了碎米。

而且，经过暴晒过的大米更容易受潮、霉变，也更难保管。因此，在家庭中储藏大米，千万勿将大米放在阳光下暴晒。

正确的方法是，把米放在阴凉通风处，大米堆里放些蒜瓣即可防虫。如果大米中有蒜味，只要淘出时用手搓几次即可。

37. 不宜低温保存罐头

在生活中，一些人喜欢把马口铁罐随手放进冰箱里保存。以为这样可以保证食品卫生。其实不然，这样做虽然可以低温保存食品，减少细菌的污染和繁殖，但是却不能有效地防止另一种有害物质——铅的摄入。

铅是一种十分有害的化学元素，如果人食用它超过一定数量会中毒。铅中毒对人的血液、神经、泌尿、生殖等系统危害极大，能引起贫血、头昏、乏力、恶心、呕吐、腹绞痛等症状。

根据美国食品及药品管理所分析，人们由饮食摄入的铅量 50% 来自焊锡密封罐头的焊铅。除了罐头制作过程中焊铅封罐时混入微量铅以外，当消费者购回打开来吃完时，封罐处被食物汁液腐蚀，致使游离的焊铅混入食品，也是铅含量增加的重要原因。

有人对 25 种罐头食品在冰箱里进行开罐后低温保存实

验。结果发现，除了低酸性食品的含铅量无明显的变化外，其他的罐头食品铅含量都有明显增加。其中，铅量增加最多的是水果类罐头，在开罐存放 60 天后，食品中的铅含量增加多 20 倍左右。

因此，罐头不宜低湿保存，特别是开罐后的低温保存。

38. 啤酒贮存禁忌

不宜久贮

啤酒的原料大麦皮壳都是活性很强的酚物质，极易与蛋白质化合，也容易氧化聚合，它们在啤酒这一酸性液体中会很快产生花青色素而混浊。

此外，生产啤酒所用的水质中如果存在超过要求的铜、铁、锡等金属离子，也能催化多酸物质氧化而使啤酒变浑浊。如啤酒在罐装时与空气接触，灭菌湿度不够，也会因微生物污染而加速氧化出现混浊，甚至使啤酒发酵、发粘、出现馊味。因此，啤酒不能久贮，宜现买现饮。

不宜冰冻保存

贮存啤酒的适宜温度夏季为 5~8℃，冬季为 10~12℃。如果温度在 0℃ 以下，不但起泡极少，而且酒中的蛋白质和鞣质结合，生成沉淀物，使啤酒出现“冷混浊”。水中浸泡 30 分钟左右，冷混浊现象可获改善。如果将啤酒长时间贮存于低温度环境下，这种冷混浊的沉淀物可被氧化而转化成褐色，成为不可逆性混浊，并使啤酒风味受损。

保存啤酒要避光

啤酒中含有大量的含硫化合物，如胱氨酸、胱甘肽等。这些物质在光照料下会产生一种奇臭的硫醇，会破坏酒中营

养素，因此，啤酒要避光保存。

啤酒瓶的色泽也应易绿色为棕色，因为棕色瓶的透光率远远低于绿色瓶。

39. 鸡蛋选用 8 忌

新鲜鸡蛋是活的有机体。在蛋壳的表面会有一层胶性物质蛋壳膜，它能起保护作用；蛋里面还有一种溶菌酶，可以抵抗细菌侵入，能够把外面进入蛋内的细菌杀死。

但是，蛋在贮存过程中，往往会受外界温度、湿度以及贮存方法如贮存时间长短的影响，发生一系列变化，以至腐败变质不能吃了。那么，鉴别蛋是否能食用就应该成为常识。因此介绍食蛋八忌以供参考。

忌陈蛋

存放的时间较长，但未变质。其蛋壳的颜色变暗，如透视照检气室稍大（俗称空头大），蛋黄暗影小，可以食用。反之勿食。

忌裂纹蛋

因为蛋壳本身十分脆薄，如在贮存、包装或运输过程中振动，挤压等，极易造成裂纹蛋。裂纹蛋若不长时间存放不致影响质量，即食可以。但超过 8~9 小时忌食。

散黄蛋

蛋黄膜破裂，蛋黄和蛋白混在一起。如果没有异味，也未变质，而且蛋液仍较稠厚，一般仍可食。

搭壳蛋

俗称贴皮蛋，贮存的时间过久，蛋白自然薄带松弛，蛋黄膜韧力变弱，蛋黄紧贴蛋壳。局部呈红色的称红贴壳，可以

食用，如蛋黄紧贴蛋不动的，贴皮处呈深黑色并且有异臭，这种蛋不能食用。

热伤蛋

没有受精的蛋，受到高温热的影响后胚胎膨胀的叫热伤蛋。这种蛋的特点是气室较大，胚胎的周围有小黑点或黑丝、黑斑，无异臭，未变质，一般不可食用。

霉蛋

蛋受到潮湿或遭雨淋、水蚀，会把蛋壳表面的杀菌保护膜洗掉，细菌侵入蛋内发毒变质。蛋的周围有黑斑点，发霉严重的蛋，不能食用。

臭蛋（腐败蛋）

蛋内因细菌繁殖而引起腐坏现象的叫臭蛋。这种蛋不透光，打开后臭味很大，蛋白蛋黄混浊不清，色黑，蛋液变得稀薄，这种蛋不能再食用。

白蛋

孵化二、三天未受精的蛋，叫头照白蛋。这种蛋的蛋壳发亮，毛眼气孔大，可以食用。孵化十天左右未受精的蛋叫二照白蛋，蛋白内已有血丝或血块，这种蛋去掉血丝或血块后，仍可以食用。

40. 酱油不宜生吃

酱油以豆饼、麸皮、黄豆等为原料，通过发酵，再经高温消毒后制成的调味品。每 100 毫升酱油中含有蛋白质 3.8 克，糖 20.4 克，有的还含有少量的钙、铁及维生素 B2 等。菜肴中加入适量酱油调味，有增进食欲、促进消化的作用，还能改善和增加菜肴的感官质量。

一般来说，酱油不经加热也可以食用，但由于在生产、贮存、运输、销售等过程中，常因卫生不良而被污染，甚至被侵入传染性肠道致病菌。科学实验证实，伤寒杆菌在酱油中能生存 29 日，痢疾杆菌能生存 2 日。有很多人喜欢用不经加热的酱油做凉拌菜吃，这就有染病的危险，特别是肠道传染病。

因此，酱油最好先加热烧熟再吃。

41. 一些不宜丢弃的细碎食品

一些“废物”常常被人们轻易丢弃。殊不知，其中有些是美容保健佳品。

鱼鳞

鱼鳞中含有较多的卵磷脂，其中所含的胆碱，可增强记忆力，防止脑细胞的退化，有一定的抗衰老作用。鱼鳞中还含有多种不饱和脂肪酸，减少胆固醇在血管壁的积聚，具有防止动脉硬化、防止高血压及心脏病等作用。带鱼的鳞还含有抗癌物质。因此，鱼鳞不要轻易丢弃。

目前，国外已兴起“鱼鳞食疗热”，将鱼鳞刮下后漂洗干净，置锅中煮成糊状，捞出鱼鳞片渣，加上姜、葱、酒等佐料后即可食用。

藕节

藕节也叫藕疤，人们吃藕时常将其丢弃。现代医学发现：藕节中含有较丰富的天门冬素、鞣质、淀粉、维生素等。祖国医学早将其列入常用中药，认为藕节味微甘涩、性平、具有收敛止血、清肺镇咳、祛痰、化淤功用。

临床应用也表明，藕节对于治疗消化溃疡出血、咳嗽气

喘、咳血、高血压和维生素缺乏症，均有疗效。用法简便，只需将鲜品洗净凉调即可，也可与藕一并炒食。

42. 调味品忌乱放置

存放调味品，要注意环境温度，不要过高或过低。温度过高，葱蒜容易变色；糖容易溶化；醋容易浑浊。温度太低，葱、蒜等，也容易冻坏。同时要注意环境不要太潮或太干。太潮湿，盐、糖容易溶化，酱油容易生霉；太干燥，葱、蒜、辣椒等易枯萎。

有些调味品，还要注意不宜多接触日光和空气。如油脂类，接触日光多，容易氧化变质，姜多接触日光，容易生芽，香料多接触空气容易失去香味等。

在保管中，调味品一般都不宜久存，以避免储存过久而变质，但是也有少数调味品，如黄酒等，则越存越陈越香，然而在开启启用后，则不宜久存。

对自行加工的调味品，一次不要加工太多，如湿淀粉、香糟、切碎的葱花、姜末等，应当根据实际需要的用量掌握加工，避免一次加工太多，造成变质浪费。

对不同性质的调味品，应当分类储存和保管。例如，同是植物油，没有使用过的清油和炸用过的浑油，必须分别放置，否则影响质量；湿淀粉每日应当调换清水。酱油存放较久时，可煮沸一下，以防生霉变质。

十二、起居戒律篇

1. 装饰房间戒甲醛中毒

随着人们生活水平的提高，城乡不少讲究房间装饰的现代化，使用塑料壁纸、地板革、化纤地毯和油漆装饰房间或漆刷高档家具，但是，要谨防甲醛中毒。

做家具常用的颗粒板、聚合板都是用脲甲醛粘合而成的，一旦遇热、受潮，甲醛就会从中散发出来。塑料壁纸、地板革、化纤地毯、油漆等装饰用品，也地散发出大量的甲醛，污染室内空气，危害人体健康。

如果人体接触高浓度的甲醛气体，轻者会导致支气管炎、咽喉炎、结膜炎等病症，严重的甚至出现胸闷、气喘、呕吐、喉痉、声门水肿、肺水肿等症状。如果长期接触低浓度的甲醛气体，中毒者常表现为慢性中毒症状，如持续性头痛、乏力、失眠、心悸、食欲不振、妇女月经率乱、新生儿体重下降等。

现代医学研究认为，甲醛是一种致癌物，长期接触还会导致癌症。

预防甲醛污染造成中毒最有效的方法是室内经常通风换气。

2. 居室空间利用 5 戒

戒繁杂

尽量简化家具与杂物。家具多而大是造成居室活动空间小的主要原因，一定要根据居室的面积来购置、摆设，切忌

贪大、贪多。有些并不需要用的、闲置的杂物，尽量处理掉，不使居室显得庞杂而累赘。

戒摆设无序

居室内，工作、学习、梳妆、缝纫、用品等常用的东西要有秩序地统一放置，随手可取；衣柜、杂品柜、壁橱等高大的家具，应尽量靠墙边、墙角，戒放在窗边挡住阳光。

戒居室深色

淡色明快，显得空疏、素雅，因此，居室小的要选用浅色，如墙壁、柜子漆成白色、浅黄色为宜。其他家具也应在色彩上统一于一个色调中，使空间显得大些。

布置居室戒死角

居室的后门、楼板底下、门扇框上和两扇窗框之间的墙面等死角，都可以利用起来。如做一排吊柜站立在床铺上方，放置被褥及季节性衣服。做个多层的薄架靠墙安放在门后，用铁件固定在墙上，可放置多种瓶瓶罐罐的小物件。这样既利用了死角，又使居室井然有序，给人以整洁的感觉。

小居室的家具戒独立存放

在小屋室内，床、桌、椅、柜、箱，都是少不了的，但是要戒独立放置，这样会把室内塞得很满。为了给室内以空间，多采用活动式、折叠式或多用组合式的家具，可相应地减少家具数量，扩大可利用的空间。如折合式的椅子，不用时可收起来；立体的贮藏箱也可当桌子，或加上装饰而成为茶几等。

3. 常开窗户有益健康

“窗户经常开，病邪难进来”。经常开窗通气，可保持室

内的空气流通新鲜，有足够的氧气保证人体新陈代谢的正常进行，而且还能大大减轻室内的空气污染，从而有益于身体健康。

根据科学检测表明：许多住宅室内空气污染程度远远超过室外。特别是现代住宅厨房与居室相连接，做饭时煤炉煤气都会产生大量的一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫等有毒有害气体，污染居室，特别是厨房的污染更为严重。例如根据有关规定，一氧化碳浓度不超过 3ppm（百万分之三），但据有关部门监测，烧管道天然气的厨房，不开窗户做饭，一氧化碳浓度可高达 61ppm（百万分之六十一），为规定浓度的 20 倍。因此，厨房应当通气良好，有条件的家庭最好安装排油烟机或排风扇，以便在做饭时及时调整空气。闭窗做饭是最危害健康的。

室内如果长时间不开窗通气，还会增加放射性氡气以及致病细菌的浓度。根据调查材料，冬春季节，凡是室内通气不好，平均气流第秒钟 0.05 米时，人群中咽部带脑膜炎双球菌占 50%，如果通风良好，气流每秒大于 0.15 米时，带菌的人只占 16.6%。

由此可见，开窗通气，可减少空气污染和流行病发生的机会。

4. 悲伤戒强忍

笑可以使人心情愉悦，精神爽快。哭则可以医治悲伤。哭可以使感情抒发出来，同样有益于健康。遇有悲伤哭一场，会使自己悲伤的感情得以倾泄，这比压抑在心里有益得多。

美国科学家认为，人在悲伤时不哭是有损健康的，男人

得胃溃疡病比女人多，可能与哭有关，因为男人哭得少。科学家发现，哭泣时的眼泪可以把人体内有有害的化学物质排除出去。

一个人在悲痛时流出的眼泪和因伤风感冒，风沙入眼，葱蒜刺激所流的眼泪，内含的化学成分迥然不同。眼泪形成的过程，不仅有泪腺参与，还有包括性腺在内的几十种其他腺体。不同原因所引起的眼泪，其成分是不一样的。因悲伤或感情冲动所致的情感性眼泪含有的蛋白是有毒物质。

因此，眼泪的功能之一是人的机体在处于紧张状态时，把所产生的有害物质排出体外。所以，强忍住眼泪，把辛酸的泪水往肚子里咽，对身体健康是有害的。

哭是人的本能，并不是一件害羞的事情，所以，当你内心有悲伤的时候，最好不强咽下自己的眼泪，还是让它流出来。

5. 哪些人不能大笑

在怀孕期间的妇女，大笑时腹部会猛烈抽搐，容易造成早产或流产。

小孩在进食时，不宜大笑。

曾经受过胸腔、腹腔、血管心脏等外科手术者，应让其宁静修养，一般在5~7天内，不可大笑。

心肌梗塞病的患者，即使没有急性发作，在恢复期间也不可大笑。

患脑血栓，脑溢血及视网膜下出血的病人。

血压过高的病人，不节制大笑，会使血压陡升，诱发中风晕倒。

6. 戒不良情绪影响健康

喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，古称七情，也就是情绪。祖国医学认为七情对人体健康影响很大，怒伤肝，思伤脾，悲伤肺，恐伤肾。谈到病因，有“外感”和“内伤”之说，外感指的是风、寒、暑、湿、燥、火等等，内伤即指七情。

现代医学认为，情绪变化与内脏器官的生理变化相联系。人在心情愉快时，呼吸、脉搏、血压、新陈代谢等都较平衡协调。遇到忧愁、焦虑时，则胃肠蠕动减弱，消化液分泌减少，生物化学调节失常。遇到惊恐、愤怒时，则呼吸急促，脉搏变快、血糖和血压过高。长期情绪不好，会引起各器官功能失调，降低人体免疫力，容易患病。

国内外心脏学家普遍认为，紧张、忧郁、压抑、烦恼，是引起心脏病的危险因素。临床观察表明，癌症患者大多孤僻、悲观、急躁、压抑。不少人认为，情绪不好可能是癌细胞的促活剂。

所以，保持积极的情绪状态对身心健康大有裨益。

7. 脑力劳动者戒 4 种综合症

脑力劳动者由于其较为特殊的劳动方式，容易患以下 4 种综合症，从而降低工作效率，损害健康，须注意防范。

低头综合症

脑力劳动者伏案工作乃家常便饭，日久天长会形成一种职业病，表现为出汗、颈肩与上臂酸痛或间歇麻木感，医学上称为低头综合症。

防治办法有：

至少隔半小时抬一次头或伸颈或扩胸 15~20 次；

早晨起床或工间操时做俯卧撑，晚上入睡前做一次仰卧起坐；

每隔 15 分钟做一次仰望远视动作，睡觉时枕头宜稍低。

肌肉饥饿症

指肌细胞缺血缺氧，神经兴奋性降低，其代谢产物乳酸不能及时排出体外，产生疲惫无力感，时间长了则会出现肌肉萎缩。

肌肉萎缩的原因在于肌肉本身新陈代谢能力低，肌纤维软弱，加上血管壁弹性差，血液供应差所致。肌肉饥饿症最好的防范措施是运动，如每天坚持以每分钟 100~120 步的速度散步 1 小时，早晚各一次操，工间再做 1~2 次肢体运动，即可防止肌肉缺氧。

高楼综合症

置身于现代化封闭式大楼里工作的人，常可出现头痛、困倦、咳嗽、皮肤瘙痒、眼睛不适等症状。据德国医生报告，大约有 30% 的常年坐办公室的工作人员患有此症。

究其原因是封闭的办公室中含有种种有害物质，如建筑材料、办公用品、家具、供暖设备等释放出的毒性物质，加上烟雾、病菌等，故改善通风设施是为关键。最简便的方法是经常开窗透气。研究表明，一次开窗换气需 10~15 分钟，而倾斜窗户换气需 2 小时以上，方能达到目的。

疲劳综合症

人到中年，家庭和社会负担重，致命体力、精力都处于高度紧张状态，从而发生头晕、失眠、精神紧张、大便次数增多、嗜睡、乏力、记忆力下降，反应迟钝等症状，谓之疲

劳综合症。

这是神经系统（特别是植物神经）功能紊乱所致。合理安排工作与休息，勿过分拼命，增加睡眠时间，即可逐渐减轻不适感。

8. 人到老年要戒3种心理

老年人要延年益寿，有三种心理应当消除。

戒沉迷于往事

不要过分过多地加快往事，惋惜过去的好时光。更不要因友人故去而过于悲哀。老年人应着眼于未来，树立和培养一种还有一番事业在等待自己去完成的思想。

戒依恋自己的儿女

应当认识儿女们长大成人了，要走自己的人生之路。他们有自己的事业和美好的生活。如果老年人一味的依恋并把他们当作小孩子对待，可使他们产生厌烦情绪。

戒恐惧死亡

人生必有死，这是自然规律，恐惧是无用的。

如何克服这三种有碍健康的心理呢？首先使你的兴趣宽广一些；其次，应当意识到自我之墙是会慢慢倒塌的；第三，客观地对待新老交替，自然规律是不可抗拒的。

9. 餐桌上5忌

忌带气用餐

有些人时常带着气吃饭。有的是生闷气，强往下咽；有的是一边吃一边发脾气，动肝火；有的是边吃边训斥孩子，甚至不惜把孩子打得哇哇直哭；更有甚者，火气更大——摔碗筷，推桌子。这些作法对健康本身有害。

人们在生气发火的时候，会反射抑制唾液、胃液等消化腺的分泌，食欲大大降低，消化能力明显减弱，影响食物的消化和吸收，并为胃肠道和其他器官患病创造了条件。

忌用餐时分心

不少人习惯在吃饭时思考问题，似乎这是有效地利用时间。其实学种做法弊多利少。边吃边思考，由于并动大脑，脑部血循环加快，胃肠血液循环相对减少，不利于消化，此外，还有人习惯边吃饭边看电视（或看书），这是错误的。

忌用餐时间高谈阔论、大声谈笑

用餐时心情愉快是有益的，但也要节制。有些人习惯在进餐时候，高谈阔论；有的愿意和同桌的人讲笑话，惹得人捧腹大笑，甚至把饭喷出来，特别是还容易使饭粒误入气管，造成意外事故。

忌狼吞虎咽

这种不当的吃法在青少年中比较常见，尤其是学生为了抢时间上学，恨不得一口把饭吃完。不细咀嚼，唾液不能充分与食物混合，进胃以后要加重胃的负担，容易得胃病，据不完全统计，狼吞虎咽式吃饭的人，各种胃病的患病比一般人高 3~4 倍。

忌硬性劝酒与豪饮

朋友欢聚，免不了畅饮开怀一番，主人也免不了频频劝酒。但是，有不少人为表示自己的感情，常对亲友或朋友进行“硬性”劝酒，非让客人多饮不可，直到把客人灌醉才肯罢休。还有些青年人，喜欢大杯大杯地对着干杯。这种劝酒和饮酒的方法都会有损于健康。

饮酒要适量，因人而异，适可而止；豪饮由于进酒速度过快，更容易喝醉。第一次醉酒都是一次急性酒精中毒，伤胃，伤肝，伤脑，对身体健康十分有害。因此，这种劝酒和饮酒法都应列为禁忌。

10. 洗澡 4 忌

据美国“亚美时报”文章，洗澡有四忌：

忌水湿过高

最好相等或略低于体温，以 30~37 为宜，如果在过热的水中浸泡或沐浴过久，对老年人来说，可使身体或四肢的血管大幅度扩张，大量血液流周围血管，能引起短暂性脑缺血，产生头晕眼花恶心等症状，甚至发生昏迷。

对青年人来说，高温洗浴可使精子发育产生障碍，影响生育。

忌饱腹或饥饿时洗澡

人浸泡在浴盆中，水的压力，对胃、腹、心脏有影响。如果吃得太饱，就会感到呼吸困难、胸闷、心慌、甚至呕吐、恶心。饥饿时也容易产生头晕、心悸及低血糖症，尤其心血管病人。

忌过度摩擦皮肤

皮肤是人体的第一道防线，如果过度摩擦，就会损伤皮肤，减弱其防卫作用。

忌洗澡时间过长

无论采用何种洗涤方式，洗澡时间都不宜太长，因洗澡消耗体力较大，时间过长导致疲劳。

11. 家电之戒

电风扇戒碰撞风叶

风扇风叶变形会导致运转不平衡，风量小，震动大，噪音强，寿命短。

电冰箱戒倾倒

电冰箱压缩机是用三根弹簧装在密封金属器中的，倾斜度超过 45 度，就有脱钩的危险。

吸尘器戒积存灰尘

灰尘积聚在过滤袋上，吸力减弱，会加重电机负担，损害电机。

电动剃须刀戒在潮湿的面部使用

夏天出汗多，一定要搽将面部汗水后再剃须。否则网罩、刀片易生锈。

电子琴戒导电物质落入琴内

铁钉、硬币等金属落入琴内，有可能造成短路、烧毁元件。

黑白电视机戒反复开关

每开一次显象管灯丝就过热一次，常开常关会加速显象管老化。

彩色电视机戒强磁干扰

磁性物体在荧光屏前移动，会导致色彩紊乱。

录象机戒在恶劣的环境中使用

在过热、过冷、潮湿、强磁场、强震动以及灰尘多的地方使用磁头、磁带、精密零件都易受损，影响走带精度。

12. 睡眠 8 忌

忌仰卧

睡时宜侧屈膝，若仰卧，则胸肌肉不能放松，手易搭胸，会影响呼吸，多生恶梦。

忌忧虑

睡下以后若思想日间或过去的杂事，甚至忧愁焦虑，会导致失眠。

睡前忌恼怒

凡情绪变化均会引起气血紊乱，故睡前不可恼怒，应防止情绪的过激。

睡前忌进食

临睡时若进食，容易增加胃肠的负担，既影响安危入睡，又会损害身体。

睡卧忌言行

中医认为，肺为五脏华盖，主出声音。凡人卧下，肺即收敛，若此时言语，不仅伤肺，还会因精神兴奋而影响入睡。

睡时忌张口

张口呼吸不卫生，会使肺脏受冷空气和灰尘等的刺激，胃内也易进入凉气。

睡时忌掩面

若以被覆面，会导致呼吸困难，且吸入自己呼出的二氧化碳，于健康不利。

卧处忌受风

古人认为，风为百病之长。人一入睡后，对环境的适应能力即降低，最易受风邪的侵袭，故背受风则咳嗽，肩受风则臂疼。

失眠不是病，但是经常失眠可引发许多病。特别是严重失眠者，不但因精神不振而影响工作，还给自己带来痛苦。

一般失眠者若做到以下 10 戒，可逐渐恢复正常：

戒睡得太早或太晚

避免经常性地开夜车，睡眠要定时。

戒在入睡时谈论过于兴奋的事

也不要思考过多过难的问题，以避免激动，入睡前要心情舒畅。

戒入睡前看容易激动的书刊、电视

否则过于兴奋是很难入睡的。入睡前心情要轻松些。

戒入睡前进行剧烈的体育活动

可先在室外散步，多吸点新鲜空气。

戒入睡前吸烟、喝茶、饮咖啡

但睡前要刷牙、漱口。

戒入睡前从事繁重的劳动

过度疲劳影响熟睡。必须洗脚、洗脸或洗澡。

戒卧室关窗和开灯睡觉

要保持安静、空气流通、温度适宜，光线应暗些。

戒睡眠时手压于胸前和蒙头而睡

要穿宽松的睡衣或衣服，床铺要平，全身肌肉要放松。

戒过分依靠安眠药

否则长期服用会产生不良反应。要加强锻炼，适当减轻脑力劳动强度。

戒长期紧张或情绪忧郁

要合理安排工作、学习和生活。对失眠要正确对待，不

要过分紧张，偶尔失眠一两夜，对健康无太大影响。

14. 孩子与大人睡不好

为了使孩子的身心得到健康的发展，做家长的要尽早与孩子分床睡觉，如果没有条件，起码也要分被睡。

孩子和大人一起睡，很不卫生，大人在社会上活动的范围要比孩子广泛，传染各种病菌，病毒的机会也比孩子多得多，由于抵抗力强，有时不一定发病。但孩子的各种器官都比较娇嫩，抵抗力弱，如果晚上大人和孩子一个被窝睡觉，容易把病菌、病毒传染给孩子，使孩子发生这样或那样的疾病。如果大人身患传染病，那更会危害孩子的健康。

此外，大人身体的热量多，和孩子一个被窝睡，容易使他感到太热而出汗多，有时大人翻身，被窝漏了风，又会使孩子着凉感冒。

孩子和大人一起睡，还不利于培养独立生活能力。

所以，从卫生的要求来说，孩子应从婴儿期就和大人分床睡觉。

应该鼓励孩子，让他勇敢，能干，能自己一个人睡觉，并告诉他，小孩单独睡觉身体长得好等等。

15. 无牙病者不宜使用药物牙膏

有的人认为药物牙膏中含有药物，对牙具有保健作用，其实不然，药物牙膏内含有较多的生物碱或其他刺激必性较燥的辛辣物，这些物质对口腔内膜有一定的损害，可能引起牙龈炎，口腔炎，舌炎等炎症，严重时还会产生慢性药物中毒和抗药性。

有一些药物牙膏中还含有活性较强的染色剂，它会污染

牙面而影响牙齿美观。有过敏性哮喘的人还会因药物中的刺激性异味而恶心，哮喘或影响食欲。所以，如果口腔没什么特殊病症的人，一般还是使用普通牙膏为好。

患有牙病的人也应该选用合适的药物牙膏，如患有龋齿或长期从事酸类生产的人，可选用具有抗酸龋作用的防龋牙膏；患有牙周炎，牙床出血的，可选用洗必泰牙膏或叶绿泰牙膏；长期吸烟、饮茶或患有牙锈病的，可选用防锈牙膏或加酶牙膏；对一些遇冷遇热或患有过敏牙病的患者，则可选用脱敏牙膏。

16. 春寒防病 4 忌

民谚云“春天猴儿面，阴晴随时变”。特别在早春，或风和日丽，春光明媚；或阴雨连绵，冷风阵阵，寒气袭人。故在我国民间素有“春冷透骨寒”和“春寒冻死牛”的说法。

春寒，虽不像寒冬腊月里“三九、四九”那样寒冷，但由于人们穿着的变化和精神上准备不足，再加上在漫长的冬季形成的畏寒惯性，使得人们的抗寒能力有所下降，这时，寒邪会乘虚而入，使人致病。因此春季防病的弦儿一定要绷紧。

戒不时增减衣服

中医认为“风为百病之长”，“春多风病”，因此，要遵循“春捂秋冻”的规律。

戒不合理饮食

春令饮食应以健脾壮阳为主，在日常膳食中应多吃些鸡、鱼、肉、蛋、豆制品以及新鲜蔬菜等高蛋白、高维生素、高微量元素、高糖和易消化吸收的食物。

戒不讲究居室卫生

室内应经常保持清洁整齐，常开门窗，使室内空气新鲜。

戒不加强体育锻炼

春季是开展体育锻炼的大好时光。

17. 不要轻易摘除扁桃体

扁桃体是咽喉的卫士，是一种海绵状的淋巴组织，在咽部和后鼻孔的周围形成保护圈。淋巴液是一种流体，遍布全身，有消灭微生物和体内陈腐细胞的作用。

口腔中的扁桃体分布在三处：一在舌根部，称舌扁桃体；一在咽顶部的后壁，称咽扁桃体（腺样体）；一在口腔后方的两侧壁，称腭扁桃体。只有腭扁桃体比较容易观察到。

扁桃体虽起着微生物过滤器和防卫作用，但本身又是病菌感染场所，可作为一种媒介而引起和身体其他部位的病变。如果扁桃体经常红肿发炎，严重影响健康，只好摘除。

18. 干吞药片不可取

有些人自以为“胃口粗”，嫌吃药倒水麻烦，再大再苦药片，往嘴里一塞，就吞下去了。其实这种服药方法是不可取的。

很多药物对食道粘膜有刺激性，如阿斯匹林，氯化钾，盐酸氯丙嗪，硫酸亚铁等，尤其是前两种刺激性更强。如果干吞药片在食道内停留时间过久，就会造成粘膜损伤，最常见的是浅表性溃疡，严重的会导致出血。

当咽下的食物通过溃疡处时，神经末梢受到刺激，会产生痛觉，病人往往诉说，随着食物的咽下，胸骨后有疼痛感。食道粘膜损伤可在损伤后不久出现，也可以在数周或数月后

出现，这种由药片损伤所造成的溃疡，往往难以治愈，有时甚至需要进行手术治疗。

所以，不论是服片剂或胶囊，务必有温开水送下。在服药前先喝一口水，润滑一下食道，药片放入口中再喝一杯水即可。

19. 西药忌口种种

服氨苯碱时忌吃含高蛋白的食物，如烧羊肉等，以免降低氨苯碱的疗效。服氨苯碱时还不能同时喝咖啡，因为咖啡可以增强氨苯碱的作用，甚至会出现药物过量中毒症状。

左旋多巴是抗震颤麻痹的有效药物，在服用时应忌吃过多的肉类、奶制品等高蛋白食物，以免降低药物的疗效。

钙片忌与菠菜同吃，因为菠菜中的草酸与钙结合，生成不溶性沉淀草酸钙而失效。

地高辛不宜与含高纤维的水果、蔬菜、谷类同吃，以免影响药物的吸收和疗效。

碳酸钙和碳酸钠忌牛奶，因为服用此类抗酸药又喝牛奶，病人可能出现高血钙状，如腹痛、厌食、恶心、呕吐腹泻等，同时钙盐在肾实质部位沉积，还可能发生肾损害。

服用氨基比林时，不要同吃含亚硝酸盐较多的食物，发咸菜、咸鱼、渍菜及变黄的绿叶菜。

服用奎尼丁或奎宁时应忌食牛奶、桔子汁、椰子等，因为这些食物可使尿液偏碱性，增加药物在肾脏的再吸收而引进中毒。

大多数口服抗生素，如红霉素片（肠溶片除外）、利福平、洁霉素等不宜与食物同时吃，至少要间隔 1 小时，以免影响

疗效。

双香豆素、华法令等口服抗凝血药，常用于治疗血栓形成及栓塞性静脉炎，服用这些药时忌吃卷心菜、莴笋、菜花、菠菜、水芹等，动物肝脏、绿茶等富含维生素 K 的食物，以免降低药物疗效。

贫血病人在服用硫酸亚铁期间忌食花生米、海带等，以免妨碍铁的吸收，影响疗效。

服维生素 C、多酶片、胃酶合剂时不宜吃猪肝，因为猪肝是富含铜的食品，在铜的作用下维生素 C 会加速氧化而被破坏，酶蛋白也会形成不溶性沉淀物，使之变性而降低无效。

20. 中西药混用 6 忌

高血压病人在服用降压药期间，忌服麻黄，止咳定喘丸，麻杏石甘汤，川贝精片等中成药，以避免这些药中所含的麻黄碱使小动脉、小静脉收缩，血压过高。

糖尿病患者服用 D - 860，优降糖等血糖药物期间，忌服用甘草、鹿茸、人参、脑灵素等中药。因为它会降低葡萄糖分解，而使血糖升高。

消化道溃疡病人忌服阿斯匹林类解热镇痛药或将甘草、鹿茸等与阿斯匹林混用，以防止病患火上加油。

四环素、土霉素、强力霉素等忌与石槲子，寒水石等中草药混用。

忌将溴少物钠、钾、巴氏合剂与朱砂，朱砂安神丸、磁朱丸、紫雪膏、救急散等混用。

忌将维生素 B1 与含有大量鞣酸的地榆、石榴皮、五倍子等混用。

21. 伤口换药不要太勤

一个伤口，不论大小，都会给患者带来痛苦和不便。因此，都要求能尽量多换几次药，使伤口早日愈合。然而，这种做法适得其反。不仅不能促进其愈合，反而会因换药太勤快而影响肉芽组织的生长，延长伤口的愈合。

因为，一般肉眼可以看见伤口上有一层粉红色细小的突起，这叫肉芽组织，新鲜的肉芽组织坚实而有弹性，触之易出血，伤口的愈合全靠它，或者说，肉芽组织生长旺盛，创面就愈合得快。肉芽对换药时的机械擦洗和药水涂抹和抵抗力较差，换药过勤快伤肉芽，影响其生长，还会使瘢痕组织增生过多，不利于伤口愈合。因此，间断换药，较之每日换药为好。

至于隔多久换一次药最好呢？这要根据具体情况而定，一般伤口可间隔1至4天换一次。当然，如果伤口或敷料弄脏，或发现渗出液增多，有臭味等则应时时换药。

22. 出院病人的心理禁忌

忌把出院当病愈

不少病人出院后，仍需继续治疗。然而，有的病人认为自己既然出院了，就是一个健康的人了。所以，放弃任何治疗和康复措施。

忌把医嘱当包袱

由于不少病人出院只能表明其疾病的“临床治愈”或已稳定的阶段，后期的大量康复行为必须在院外进行。所以，医生对出院病人往往要做详尽的交待。但有的病人听了医嘱后便产生悲观联想而背上“前景不容乐观”的思想包袱，在

心理上给自己贴上“老病号”标签。

忌自作主张

有的出院病人接受医嘱时表面上点头称是，背地里却自有打算，他们常采用自己认为是特效的方法，造成原有治疗的中断和偏离，收到病情反跳或拖延不愈。

忌把休息当养生

病人出院后，医生根据其体质、精神状况和身体恢复的情况，建议病人适当休息。而有的病人出院后，把休息当作完全的体力休养，使自己完全沉浸在“休闲”的状态中，甚至足不出户，手不触物，完全要人伺候。这种休息法不利康复。

忌把滋补当康复

有的出院病人认为，经过一段时间疾病的折磨，身体亏虚。于是，以补为养以补为治，不论什么病，不管宜忌，妄加进补，殊不知，这种行为可造成旧病未愈新患又加的局面。

为避免出院病人走入这些误区，要建立起正确的康复意识，要使病人明了：只有采取科学的养生保健措施，才能巩固疗效及进一步提高康复质量。

医生在与病人交谈时，特别要防止由于自己的言行不当而使病人产生错误看法或采取不当行动。要了解病人具体的心理情况，有针对性地加以指导。

23. 乘车走路时不宜吃东西

乘车、走路吃东西很不卫生，也不利食物的消化吸收，久而久之会影响身体健康。

车上，路上，人来人往，尘土飞扬，吃的东西很容易被

污染；尤其是孩子乘车吃东西，容易通过手，使车扶手上的病菌、病毒污染食物，吃入引起疾病。

另外，食物的营养素被人体吸收利用，要经过两种消化过程，即物理消化、化学消化。牙齿咀嚼，舌头搅拌、胃肠蠕动等属于物理消化；唾液中的淀粉酶、胃液中的胃蛋白酶、胰液中的胰蛋白酶，以及胆汁等，对食物中的淀粉、蛋白质、脂肪进行消化，属于化学消化。而这两种消化都是在大脑的统一指挥下完成的。比如，食物的色、香、味可以促使唾液、胃液、肠液分泌。但是乘车、走路时吃东西，大脑既要指挥消化系统，又要指挥运动系统，精力分散，因而往往是咀嚼不细，消化不好。

乘车走路时进食还会发生呛食、咬舌，使食物误入气管，引起气管异物，尤其是乘车时吃带核的食物，更易发生上述情况。

24. 光线强弱对脑功能都不利

光线不但影响人的视力，而且对脑功能也有重要影响。

当你用脑工作时，光线强度要适当，太强了会使人感到烦躁，甚至眩晕，这是因为光刺激通过神经作用于大脑，给脑细胞以劣性刺激，对脑功能产生不良影响。而太弱了会使环境昏暗，物质轮廓不清，颜色也不鲜明，大脑皮层得不到足够强度的光刺激，引不起兴奋，会逐渐发展抑制过程，也影响用脑效率。最适宜的光照强度应在 50~100 勒克斯（光照单位）之间。

在阅读或写作时，灯泡要适当。为此，应根据个人情况调配光线，除调台灯强、弱光旋钮外，还要在台灯上加灯罩，

以增加需光面积的亮度，而且还可使周围灰暗度增加，减少外界环境对大脑的无关刺激，保持大脑皮层的优势兴奋，使注意力更加集中，用脑效率更高。

同时，由于灯罩可以控制和调节光线，并重新分配灯丝发出的光，避免灯光的眩光作用，使光线柔和，对眼睛起保护作用。

25. 电视并非越大越好

时下，25英寸、29英寸等大屏幕的电视接收机正成为一些人追求更新换代的高档电器。但也有人问，电视屏幕是否越大越好呢？

众所周知，影视图象均是出于若干个“点”即象素组成，而象素的多少决定了画面的清晰程度。象素的数目越多，画面就越清晰。现行的电视接收机无论屏幕尺寸的大与小，其组成画面的“点”的个数是懒定不变的。虽然大电视机采取了一些技术措施，但它绝不会使象素的个数超过极限值。屏幕小，象素小，图象（细腻）；屏幕大，象素大，如不加大观看距离，就会给人以影象不清的感觉。

由于寻常百姓住宅的居室（客厅）面积有限，使用大屏幕彩电时，观看距离近，图象颗粒“粗”效果不待。这样，买大屏幕电视就不见得合算了。

那么，如何根据居室条件选择电视机呢？最简单的方法是：将自己的手伸向正前方，其手掌宽度正好遮挡住电视机屏幕时，即是最佳观看距离。

26. 不要躺着看电视

躺在床上或沙发上看电视，对健康颇为不利。

因为长时间歪着脖子和眼睛，容易引起眼球外的肌肉和眼球内的睫状肌收缩，造成眼眶、眼球胀痛，结膜充血，甚至视觉模糊和视力下降。特别是孩子由于眼球的内外直肌、上下斜肌发育尚不完全，躺着看电视眼睛容易疲劳，严重的可使上述肌肉发育不全面造成斜视。

还有，人躺着时，全身大部分肥肉放松，人体呼吸和血液循环减慢，大脑中枢神经系统逐渐进入抑制状态，此时看电视有损健康。

27. 过多晒太阳有害

夏日，身着泳衣，进行日光浴，对增强体质、防治疾病有重要作用。但过多过强的日晒则会晒伤皮肤，还会引起皮肤感染和皮肤肿瘤。

阳光把皮肤晒黑实际上就是人体受到伤害的一种反映。皮肤细胞为了抵挡紫外线的照射，产生出许多黑色素物质，皮肤也就由粉红色变为棕褐色。长期过量地日晒，会使皮肤变得粗糙，过早老化，出现皱纹和老人斑等。

过量的阳光照射可使皮肤的抵抗力降低，破坏皮肤细胞抵抗外来细菌和变异细胞入侵的防御作用，容易和生皮肤感染。美国皮肤专家认为，阳光的紫外线辐射可以产生一种叫T抑制细胞，这种细胞能抑制人体对癌的免疫力。

理想的日光浴场应在树荫旁或搭有凉棚、空气流畅且又能避风处，每次时间也应掌握在20分钟以内。

28. 鼻出血时不要用纸堵

鼻孔流血的原因非常多，全身许多疾病都有可能引起鼻出血，有时甚至其他严重疾病的开端。有的人认为鼻出血没

关系，顺手用纸团、树叶就往鼻腔里塞。其实，这种办法不但达不到止血的目的，反而会刺伤鼻粘膜血管，以致造成更严重的出血。

还有的人，怕血流到自己身上，采取身体前俯低头的姿势，并在面前放上一个痰盂接血，这样做更是不对的。因为病人头部过低，可使出血更多，痰盂中水与血混合，显出血量大，鲜红色的刺激，使病人精神过度紧张，可增加出血量。

一般鼻出血，最常见的出血部位是在鼻中隔前下区，因为这个地方血管特别丰富，粘膜较薄，位置又偏前下，最容易受外界的刺激。

因此，一旦发生出血，除积极找出病因之外，正确的方法是：使头微仰，用两手指捏住紧靠鼻骨下方两侧鼻翼的位置，这样正好压住中隔前下方的出血区，在前额、鼻部可用毛巾作冷敷，经过这样处理以后，一般不太严重的鼻出血可马上止住。

鼻出血后两周内要尽量避免打喷嚏和大便干结，不要用力擤鼻、提重物，并且忌参加剧烈的体育活动，以防再次出血。如果反复流鼻血，最好去医院检查一下，以便早期治疗。

29. 咽痰的习惯要不得

痰是肺部或咽喉内的炎症咳出来的“垃圾”。痰内混杂着尘埃，有多种细菌、病毒、霉菌坏死脱落的细胞。有些人缺乏知识，讲卫生，将咳出的痰咽下去，由出口变为进口。这是非常有害的。

因为咽下去的痰，有一部分细菌被胃酸坏死，但是相当一部分病菌仍可存活下去，进入肠道，以致引起疾病。有的

患肺结核的病人，又患继发性肠结核或肠道蛔虫病的人，不少是由于咽痰所致。所以有咽痰的习惯的人，应该改掉。

但是，有痰也不能随地乱吐，要养成良好的卫生习惯，吐痰入盂或吐在手纸、手帕里面及时处理。这样既不害人，对自己也有利。

30. 戒强憋大便

排大便是人生理的自然规律。但往往有些人因事多，使已有的大便有意又憋回去，甚至三四天不排便，人为的千万便秘。这种习惯要不得，影响人的身体健康。

我们知道，人体的直肠内通常是没有粪便的。正常人对直肠内的压力刺激相当敏感，当粪便被肠蠕动到直肠后即产生排便感觉。这种感觉是通过盆神经，脊髓传至大脑皮层，于是产生排便动作。如果大脑皮层指令抑制大便，大便即停滞在直肠，这就是“憋大便”。憋大便，肛门括约肌紧张性增加，上接乙状结肠也相应的舒张，致使直肠内粪便返回结肠，便意暂时消失，将大便憋回去了。

憋大便可能造成的后果：

直肠对粪便压力的敏感程度降低

久之会产生便秘，从而使排便肌衰弱，引起肛裂和痔疮出血。有时还引起肛门括约肌痉挛，肠蠕动迟缓，肠梗阻等疾病；

憋大便会延长粪便在体内停留的时间

据医学专家证实，粪便（废物）宫的一些有害成分，例如硫化氢、吲哚等是一些有毒物质，有的是结肠癌的致病因素。对这些有害物质，如果在肠内长时间的停留，是极为有

害的。

因此，千万不要憋大便。

31. 上厕所时不宜看书报

平时常常可看到有些人一边解大便，一边看书看报，这是一个不好的卫生习惯。排便动作是机体反射动作之一，当粪便刺激直肠壁的感觉器官，引起便意和排便反射，从而使降结肠、乙状结肠和直肠收缩，肛门内、外括约肌舒张，同时腹肌，膈肌也收缩，增加腹内压力，促使粪便排出。

这一连续的过程是由低级中枢直到高级中枢都参与的活动，它也是一个全身性的动作，大脑皮质对排便动作的影响是非常明显的，意识可以加强或抑制排便。

如果我们在解大便时常常看书或看报，将忽略便意，大便动作不协调，意识抑制排便，时间久了，经常制止便意的感觉，就会使直肠对粪便的压力刺激渐渐失去正常的敏感性，造成粪便在大肠内停留过久，水分吸收过多，粪便变得干燥而使排便发生困难。

再则，解大便时看书、看报后，相应使大便时间延长，由于坐或蹲的姿势会导致盆腔淤血、痔静脉曲张，最后形成痔疮。

32. 秋天不要过早穿厚衣

秋天，天刚冷一点，不要一下子穿得太多，捂得太严，这样气温回升又得脱掉，这样一穿一脱，身体反而易出毛病。《摄生要集》指出：“冬季棉衣宜稍晚穿，渐渐加厚，不可顿温，此乃将息之妙矣。秋天变冷，再冻一段，也有利于锻炼人体生理机能，适应即将到来的严寒气候，增强皮肤的耐寒

能力。

33. 冬季晨练莫太早

一般都主张早起运动，有的人认为越早越好，理由是：早上空气好，人少车稀、清静，最适合练功；人起来多了后，空气也就污浊了。

其实不然，据有关专家研究表明，一年中冬季的空气污染最严重，而一天之中又以早上污染最严重，因冬季为供暖而燃烧大量煤炭，产生的二氧化碳和其他废气最多；而绿色植物又是靠阳光才能进行光合作用，夜间并没有阳光，而冬天的绿色植物又少，冬季清晨的空气不好。

因此晨练不要太早，尤其是在冬季，更不宜太早。

34. 在槐树、桃树等植物旁戒气功

每个人对气味的敏感度不同，所以，练气功在选择环境时，应注意植物的种类，特别是那些对人体有害的植物旁更不能练功。例如，槐树、桃树、橡树、玉兰、龙眼、米兰、梅花、玉丁香、郁金香、夹竹桃、含羞草等是有害于练功的植物，这些植物散发出的特可练功者头昏胸闷、气喘等反应。在这些植物旁严戒练功。

植物可以吸收空气中的二氧化碳，释放氧气、净化空气、释放负离子，调解气温。植物旁是良好的练气功环境，例如，松柏散发出的物质可以杀死白喉、肺结核、伤寒、痢疾等细菌。

此外，有的植物可以散发桉油、柠檬油、肉桂油、丁香酚等，在这些植物旁练功，吸入空气仿佛经过杀菌、消毒。榕树有提气的效应，气虚、低血压患者宜在其下练功，而高

血压者则不宜这么做。

肝胆病患者、肺病患者、肾及膀胱病患者宜在松柏下练功。

心脏病患者，宜在梧桐、香樟树旁练功。

脾胃病患者、神经衰弱者和慢性气管炎患者，宜在天竺葵旁练功。

冷杉、桧、茶树、合欢、桔柑、月桂等树木都是对练功有益的树种。

35. 在温度、湿度不适宜的环境戒练气功

温度对练功有一定的影响。练功的初始阶段是真气向内聚集的时期，如果在寒冷的环境中练功，必须穿够衣服，否则寒气会乘机而入，引起病变。在室外不要迎风练功，而要选择背风之处。在温暖的环境中，不要过热，衣服可穿少些。不宜在烈日下练功。

湿度与空气中负离子有密切联系。雨后次日晴天的早晨最好，空气负离子含量较多，头天晚上未下过雨，次日晴天的清晨次之，晴天的中午更次之。

但是有些病人（如湿邪偏重的风湿寒痹、风心病等）不宜在瀑布、江、海、湖、池塘、人工喷泉及阴寒潮湿的岩洞中练功。

36. 不同功种不宜合练

气功种类很多，各有各的运气方法，各有各的要领，如果几种功法在短期内混合采用是得不到好的效果的。近几年人们面对各种功法，眼花缭乱，不知怎样选择才好，结果出现了三各上错误的作法：

戒见异思迁

不认真体会所学功的行功原则，只希望迅速见到效果，今天试试这种，明天试试那种，甚至一次练功试验好几种，见异思迁，周而复始，收效甚少；

戒没长性

对各种功法都感兴趣，想练这种又想练那种，想练那种又舍不得这种，结果每天早晚分练几种功法，自以为可以一箭双雕或广种薄收，其实是相当干扰，结果一事无成；

戒随心所欲

自以为高明，综合各种功法混练一气，如姿势甲式，呼吸乙式，意守丙式，动作丁式。自以为能够集各家之长，其实是五花八门，不伦不类，没有效果。

以上三种错误思想支配的三种错误作法，如不改变，任凭你下多大功夫，都难入气功之门，此非功负人，而是人负功。

37. 冬日晨练后勿吃过烫食物

冬日参加晨练，由于天气寒冷，加上肌肉尚未从睡眠所带来的低体温、低基础代谢状态中完全恢复过来，如果锻炼前准备活动不充分，那么冷空气就会对鼻腔、气管和毗邻的咽、食道起暂时的降温作用，使肌肉出现“冷适应”。锻炼结束后，若不稍事休息，马上吞食过烫食物，很容易发生吐血、便血等症状。

从运动生理角度看，这是由于处于“冷适应”状态下的食管黏膜层及其附近组织的毛细血管和稍大些的血管不能猛然承受过烫食物的热刺激，出现暂时性调节功能紊乱，致使

部分血液穿透血管壁和毛细血管壁，进入食道和胃的结果。这种情况大多发生在血管脆性增加者身上，尤其是体弱者和老年人。

为此，冬日严寒天气晨练归来后，不要立即进食过烫食物，而应先喝几口温开水。如食物过烫过硬，那么头几口要细嚼慢咽，以便让食道有个适应过程。晨练归来出现寒颤时，应及时添加衣服，切忌用吞食过烫食物的办法来驱寒取暖。

38. 早睡早起未必好

“早睡早起精神好”是人人耳熟能详的生活箴言，但根据古人的经验，睡眠情况应依个人情况，配合不同的季节而定，早睡早起不见得适合所有的人。

中国最早的医书《黄帝内经》根据春、夏、秋、冬不同时序，分别归纳出适宜的睡眠原则，即春、夏两季要晚睡早起，秋天须早睡早起，冬天则应早睡晚起。

这是因为春夏天气较热，早睡容易睡不着或睡不安稳，晚点睡反而较易入眠；而春夏的日出早，此时早点起床，在暑气尚未蒸入时即展开一日活动，能利用的时间自然多些。

秋冬季节，不但天气转凉，而且天黑得快，早点上床可免夜间寒气袭人。秋天天气凉爽宜人，正是最适合活动的时候，早睡早起，可利用的时间便增加；冬季太早起床易受寒，所以应等太阳出来、较为暖和时，再展开活动。

《黄帝内经》所主张的，实际上就是日出而作、日入而息，不硬性规定什么时候睡觉，什么时候起床。而这样的睡眠原则还应视个人情况调整，以使自己达到最舒适的状态。

39. 戒睡懒觉

导致身体衰弱当人活动时，心跳加快，心肌收缩力增强，血流量增加；当人休息时心脏也同时处于休息状态。如果长时间睡眠，就会破坏心脏活动和休息的规律；心脏一歇再歇，最终使心脏收缩乏力，稍一活动使心跳不已、疲倦不堪，因此只好躺下，形成恶性循环，导致身体衰弱。

对呼吸的“毒害”

卧室的空气在早晨最混浊，即使虚掩窗户，也有 23% 的空气未能流通。不洁的空气中会有大量细菌、病毒、二氧化碳和尘粒，这对呼吸道的抗病能力有影响，因而那些闭窗贪睡的人经常会有感冒、咳嗽、咽炎等。高浓度的二氧化碳又可使人的记忆力、听力下降。

活动力低下

一夜休息后，晨时肌肉和骨关节变得较为松缓。如醒后立即起床活动，一方面可使肌张力增强，另一方面通过活动、肌肉的血液供应增加，使肌组织处于活跃的修复状态，同时将夜间堆积在肌肉中的代谢物排出。这样有利于肌纤维增粗、变韧。

睡懒觉的人，因肌组织错过了活动的良机，起床后时常会感到腿软、腰、骶不适、肢体无力。

影响胃肠道功能

一般来说，一顿适中的晚餐，到次晨 7 时左右基本消化殆尽。此刻，胃肠按照“饥饿”信息开始活动起来，准备接纳和消化新的食物。赖床者由于不按时进餐，胃肠经常发生饥饿性蠕动，久之易得胃炎、溃疡病。

破坏生物钟效应

人体激素的分泌是有规律性的，赖床者体内生物钟节律被扰乱，结果白天激素上不去，夜间激素水平降不下，让人饱尝夜间睡不着，白天心情不悦、疲惫、打哈欠等“睡不醒”的滋味。

妨碍神经系统的正常功能

好睡懒觉的人睡眠中枢长期处于兴奋状态，时间久了便会疲劳。而其他中枢由于受到抑制的时间太长，恢复活动的功能就会相应变慢，因而会经常感到昏昏沉沉，无精打采。

40. 新春佳节 10 忌

忌过分激动

现代医学把过于强烈的情绪变化视为休克竺等生理机能紊乱的发生原因之一。祖国医学也主张七情不宜过激，并有“喜伤心”之说。因此，人们在节日重逢时，应适当控制情绪变化，保持情绪稳定。

忌娱乐过度

节日期间，应坚持以休息为主，娱乐为辅的原则。有些人在春节期间任意放纵自己，使娱乐活动过度，直接干扰了食欲、睡眠等正常的重量活动。同时，还会由于中枢神经某部位过度兴奋而引起头痛、头晕、恶心等症状，甚至导致一些慢性病复发。

忌暴饮暴食

食物超过胃肠承受能力，会引起消化不良和食欲不振，甚至导致急性胃扩张、急性肠胃炎、急性胰腺炎等疾病。

忌饥饱不均

节日期间，饥饱不均是常事。但食物在体内的消化、吸

收自有规律。规律被打扰后，会给身体造成危害。

忌过多饮酒

美酒是节日必备之物，少饮可通血脉，增食欲。但无论什么酒，如果彻夜酣饮，毫无节制，必致酩酊大醉，伤害胃肠，损害大脑，得不偿失。

忌吃腐败食物

节日食物充分，但久置易使食物变质腐败。若进食约 4 小时~12 小时后突然发生呕吐、腹泻、腹痛，或者伴有胃寒、发热、头痛等症状，特别是同餐之人皆有此表现，则应想到可能是细菌性食物中毒。

忌放任孩子

节日休息，放任孩子有可能使其受到意外伤害，如烫伤、烧伤、爆竹炸伤，或引起火灾，所以不可让孩子随意玩火，放爆竹。

忌违章行车

春节期间人多车多，天寒地冻，路面打滑，行车更要注意防跌防摔。节切莫扒车、挤车、拦车、飞车，以防车祸。

忌房事过多

春节期间要注意节制性生活。如若房事过于频繁，生殖器官和性神经得不到很好的休息，就会产生疲劳，甚至因体虚而引发疾病。

忌远离应急药物

节假日送往迎来，串门控友时，应当检查一下你的应急药物是否过期失效，是否带在身边，以备急需。

十三、养花戒律篇

1. 春日养花 3 忌

忌春寒

盆花在室内 0 冻不死，在春天出室往往 1~2 却被冻死。这是因为春芽萌发了，来了寒潮，刺激花体收缩，即被冻死。室外温度没有 10 不要出室。

忌春风

春风比任何时候使花耗水分都大。有些过冬的花木中含水分不足，尤其是扦插成活的花，很容易被风吹脱水而死亡，所以出室的花应避风。

忌露夜

春天的花，忌在室外露夜。春天尽管没有明霜，还有暗霜，暗霜一打，花叶便全部枯萎，难以复生。所以春天的晚上应把花搬进室内。

2. 室内摆设花卉戒过多

在室内摆设花卉，只要位置合适，数量恰当，就能收到绿化、美化室内环境的效果。但是，摆花的数量必须与房间的大小相适应。

一般说来，较大的厅堂宜摆高大、枝叶繁茂的花木棕榈、苏铁、橡皮树、鱼尾葵等；较小的房间，则适宜摆一些小巧玲的花木，如文竹、天门冬、棕竹、茶花、杜鹃、梅花、仙客来、四季桔等。

室内摆设花木的数量，应当是少而精，千万不能过多。

摆设的花木过多，就要污染室内环境。我们知道，花木和植物一样，不施肥是生长不好的。虽然冬季可以不施或少施肥，但是，花盆中施的肥在土里，在室内温度升高时，花盆的土壤就会散发出肥料的腐烂、发酵的气味。特别是东北室内温度高，从花盆散发出的腐烂、发酵的气体 and 烟气混合，使空气严重污染，对人身体的危害是非常严重的。

3. 不要忘记夏栽盆花 6 忌

忌阳光暴晒

不同花卉和一一花卉不同生长发育阶段，对光线的要求不同。一般强阴性或阴性花卉，如兰花、龟背竹、蕨类以及吊兰、棕竹、君子兰、成年青、一叶兰、文竹、秋海棠、茶花、杜鹃等，不适应强烈光照环境，要求荫蔽度保持在 50~80% 左右；扶桑、茉莉、白兰等，虽喜光线充足，但也不能使阳光过于强射。

忌通风不良

通风不良植株容易发生病虫害，尤其雨季空气温度过大时影响授粉。因此要将盆花置于通风良好的地方，若发现遭受蚜虫、红蜘蛛的危害，应及时采取适当方法进行除治。

忌植株徒长

一些花卉夏季往往扞出现徒长，树姿杂乱，有失美观。为控制植株生长发育，使其保持树叶繁茂，花果累累，生长期要进行整形修剪。一般需摘心、抹芽、除叶、蔬果等。摘心多在一些草花生长期内进行，如串红、菊花、四季海棠、荷兰菊、早小菊等，长到一定高度，将其顶端掐去，使其分枝开花。除此还应及时抹除花卉基部或分枝上的不定芽。对

一品红、梅花、碧桃、虎刺梅等，常在夏季把各个侧枝进行作弯整形，以使株形美观。对以观花为主的，如月季、菊花、大丽花等，应摘掉过多花蕾，及时剪除生长过密枝、徒长枝和病虫害枝。

忌浇灌冷水

夏季盆土温度较高水分蒸发量大，如果用温度过低的水浇花，根系及土壤温度骤降，会使根系活动减弱，造成叶片焦枯或“生理干旱”。

所以炎夏浇花用水最好先行晾晒，待水温和土温相近时再浇。

忌盲目施肥

夏季盆花施肥应“薄肥勤施”，每隔7~10天施一次（休眠花卉应停止施肥）。施肥应在傍晚进行。

忌雨后积水

许多花卉夏季生长旺盛，盆土过干，常使叶片卷缩发黄。但也不是浇水越多越好，尤其暴雨过后盆花易积水，导致盆土水分饱和而缺氧，特别是仙人掌类植物以及成年青、龟背竹、君子兰、大丽花等肉质根花卉和仙客来、倒挂金钟等夏眠花卉，长期积水根部易腐烂。

因此对雨后盆内积水要及时排除。

4. 不要让盆花水分过多或过少

土壤中长期水分过多，甚至淹水，则土中的空气便被水取代，使根系呼吸困难，代谢功能降低，吸水、吸肥能力减弱，窒息烂根，叶子发黄，甚至死亡。

土壤中氧气浓度若低于10%，多数花卉根系的呼吸作用

即受到抑制，进而影响整株的生理机能。同时，土壤中具有分解有机物功能的好气性细菌的正常活动受阻，因而影响矿质营养的供应。

相反，嫌气性细菌（如丁酸细菌等）则大量繁殖和活动，产生硫化氢、氨等一系列有毒物质，直接有毒害根部

倘若土壤水分不足，根部吸收少于叶面蒸腾，叶片就会出现萎蔫，久之则发黄枯萎。因此要养好花，浇水必须遵循“见干见湿，浇则透”的原则。浇水量既要考虑花卉自身的生态习性，也要考虑土壤成分、天气状况、植株大小等因素。

水分吸收与消耗平衡时，对花卉生育最有利。

5. 不要让荷花缺水

荷花是水生植物，喜湿怕干，无水则不能生存。而且喜相对稳定的静水而忌涨落悬殊的流水。

品种不同对水深的要求各异，塘植的各种红莲较耐深水；生长在武汉东湖的红莲，在水深 1.5 米处则只见几片浮叶，立叶已不复存在。无立叶便不能开花。立叶淹没 10 天以上，便有覆灭之险；即使淹没 3~5 天，虽还有救，但当年则不易开花。

适于荷花生长的水位，一般不超过 1 米，中、小型花种则应在 15~20 厘米之间。生长季节失水，若泥土尚润，灌水后尚可恢复，但生长已受到影响；如泥土干裂，则生长停滞，叶片枯焦，直至死亡。

荷花虽敕水生长，但不同生育期对水的要求亦不相同。分栽莲藕时，水分不宜过多，分栽后也不必立即浇水，待 3~5 天后泥面开始龟裂时再浇少量水，这样既能避免种藕飘浮，

又可提高混温，对早期生长有利。

总之，早期应保持浮叶和立叶出水为准，随立叶的生长，逐渐提高水面。夏季气温高，生长迅速，故缸栽者 1~2 天加水一次；盆、碗莲则应每天加水。夏季所用的水，水温不宜太低，应与缸内温度大体相似。秋末冬初新藕形成，将进入休眠期，保持浅水即可。但又不能无水，否则新藕受干，势必对下午有所影响。

荷花管理中水是关键，因顺其规律行事，方能取得满意效果。

6. 不要用一般的土壤培养盆菊

培养盆菊不要用一般的土壤，最好采用人工方法配制栽培介质。介质应疏松、排水良好，配制时要因地制宜。如果土壤偏粘，应加入有机物（如泥炭、发酵锯末、花生壳）和惰性材料（如粗砂、珍珠岩、砾石）；结果土壤偏砂，应掺入有机物。具体方法如下：

如果是粘质土，则按 1 份土：1 份有机物：1 份惰性材料（体积比，下同）的比例配制；

如果是壤土，则按 2 份土：1 份有机物：1 份惰性材料的比例配制；

如果是砂质土，则按 1 份土：1 份有机物的比例配制。

另外，不要忽视介质的酸碱度，对于盆菊适宜的酸碱度是 pH6.2~6.7。

7. 不要在夏季给山茶花翻盆换土

一般约经 2~3 年便需给山茶花翻盆换土一次。5 年树龄以上的山茶花，隔 5 年翻盆土一次即可。最好在 10~11 月进

行，也可在 3~4 月花谢后进行，切忌在夏季给山茶花翻盆换土。

翻盆换土时，应将护根土尽量保留，将外部宿土适当除去；如原土太松、易碎时最好不要动它，但当土质过于粘重潮湿时应适当更换。在剪去枯根、腐根和过长根系时，不要过多地伤害新根。翻盆换土时，不要栽得太深，因山茶花属浅根性植物。换土时，可施加基肥，将豆饼碎粒、骨粉、鸡鸭粪等肥料晒干、捣碎，同土拌和，土和肥的比例为 9:1。

花盆放置最理想的地方是，上午 10 时前，夏季下午 5 时后或春秋季节下午 3 时后，可照射到阳光，而其余时间为阴凉之处。

8. 不要混淆玫瑰、蔷薇、月季

玫瑰、蔷薇、月季是蔷薇科，同属三姐妹。

玫瑰是落叶藻灌木，主根粗壮，枝条直立丛生。枝条上面密生大、中、小各种尖刺。叶脉凹陷而且有明显的折皱，正面比较光滑，反面苍白色有短绒毛。花多单生，大部分是紫红色，如我国山东省平阴的紫红色玫瑰，北京妙峰山的金顶玫瑰等。大多数玫瑰每年 5~6 月份前后开花。玫瑰花的用途极广，可提取玫瑰油，做玫瑰酱及酿酒等。

蔷薇也是落叶灌木，主根比玫瑰更加粗壮发达。枝条大多数呈匍匐型，枝条上钩刺比玫瑰少，叶及面没有刺毛，花朵 12~20 朵簇生，花有粉红色、鲜红色、白色等。一般每年春季开花一次，观赏性较差，但蔷薇根系发达，抗病性好，一般做砧木用。

月季是落叶灌木。根部细弱，须根发达，但主根不及玫

瑰和蔷薇粗壮。小叶比玫瑰、蔷薇要大。花朵有簇生，也有单生。花色非常丰富。月季花的花径从 16 厘米的大花到 1~2 厘米的微型花无所不有。据统计，目前世界各地广泛栽培的月季花达 70 余种，品种之多，占观赏花卉的首位。

玫瑰、蔷薇、月季在国外统称 Rose，我国的台湾省也将其统称为玫瑰。

9. 扦插月季时不要过早采条

要成功地扦插法来繁殖月季，首先必须考虑两方面的因素：一是内在因素，即扦插条的选择。二是外界因素，即合适的外界条件，如光照、温度、湿度等。

枝条是决定苗木今后生长情况的基础。人们希望扦插成活后的植株，很快形成枝叶茂盛，很快开花的植株。因此，必须选取发育较完善的枝条。5~9 月份是扦插的最好季节，当花将凋谢时，把残花和花下的第一支叶剪掉，稍等几天待枝条生长充实，用手弯曲略带弹性，切口髓心小而呈灰白色，腋芽稍膨大，为适宜的采条时机。这样的枝条，扦插后根和腋芽一齐萌发，容易成活，而且新苗生长迅速健壮。

采条过早，枝条不充实，特别是茎基的新发枝，髓心大而呈白絮状，木质松软，扦插后易生成较大的愈合组织，但根系和枝叶发育不健全，即使成活，生长也较慢，插条长度一般为 10 厘米，留 3~4 个叶节，为了减少水分蒸发，上部 1~2 支叶仅留再片小叶，其余剪掉，下端 1~2 叶齐根去掉。

10. 不要让月季任意生长

要想保持月季花植株的生长活力，促使年年发出健壮的枝条，保持良好的植株形状，开往更多美丽的花朵，就必须

通过修养来达到目的。如不加修剪，任其生长，顶部枝条就会疯长，互相重叠，过于稠密，影响通风和透光，且耗费大量养料，植株生长势必逐年减弱，易于感病。

修剪的原则主要有以下几点：

去掉所有的死枝、病枝及发育不好的弱枝。

去掉横跨植株中部生长或互相妨碍的交错枝。

剪除使植株偏侧生长的枝条，以保持匀称状态。

如果是嫁接苗，要经常去掉砧木上的根蘖。

生长季节，植株基部萌发粗壮枝条时，适当地剪除上部老干，使植株更新。

检查一年生枝条，留下向外侧生长的腋芽，使植株向外扩展，形成丰满的树形。

目前，对月季的修剪倾向于弱剪。弱剪就是不要除去太多强壮健康的枝条。如果剪掉这些枝条，就会夺去植株所储藏养分，使植株的寿命变短。所以，对月季的修剪要尽量保留较多的强壮枝条，使植株的体积每年有所递增，而不是机械的，重复修剪。

11. 不要往月季叶上过多喷水

炎热的夏季，气候非常酷燥，为了增加空气湿度，可适当往月季上喷水，既可去除尘土，保持枝叶光亮，又可降低湿度。

但是喷水不能过于频繁。因过多的自来水在叶面会引起氯化钠的沉积，损伤叶子。特别在7~8月份，黑斑病发生的季节，如过多的喷水，还会因水滴久存叶面而扩散病菌孢子，加快黑斑病的传播。所以对月季喷水要谨慎，特别是在阴天，

不要对月季喷水。

12. 不要让阳光直射兰花

我们都知道“阴茶花，阳牡丹，半阴半阳四季兰”这条花谚，说明适宜于兰花生长的光照条件是“半阴半阳”。兰花的多数种类长期生长在山林之中，养成了耐阴的习性，特别惧怕强光直射，所以在栽植时，要创造半阴半阳的条件。如果光照过强，叶色迅速变黄，叶面粗糙，有时还会出现叶片枯焦死亡。

光照强弱对叶芽和花芽的数量、生长状况都有直接影响，阴处的兰花发出的叶芽数较多，但花芽数较少。因此，在花芽形成之前的一段时间内，适当增加光照，可促成花芽的分化，达到多开化的目的。

光照的强弱对花期也有影响，在同一栽培的地方，放在光照较强位置则先开花，如果想推迟初花期和放慢开花的速度，可将花盆放入荫凉的地方。

另外，兰花所受的光照强，则花色深，反之则浅。掌握了上述规律，就可以在栽培中人为地控制光照。如春天开花的春兰、春剑等，需要的光照比较弱一些，蔽荫度一般在70~80%；夏秋开花的夏蕙、秋素等需要的光照遇要稍强些，其蔽荫度在60~70%。晴天应提高蔽荫度，阴天则应降低蔽荫度。

还需指出，兰花虽然比较耐荫，但它仍然具有向光性。在同一栽培的地方，向阳一面的花、叶往往要繁盛一些，日久天长会使花和叶的长势不均，并向一边偏倒，为了保持较好的株形，应该间隔一段时间转动一下兰盆的方向。

13. 不要把几种兰花合栽一盆

按种类或品种分别栽植为好，这样做，便于管理和观赏。如果几种兰花的株高相关不多，而要求的培养土、水分、肥料和光照等条件相同，亦可合栽一盆。

若植株的高矮悬殊，而要求的条件又不相同，应分别栽植。例如兰花品种“秋素”要求盆土干燥、光照稍强，而“送春”要求盆土湿润、光照度较弱，而且二者植株的高矮和形成差别又较大，所以不适宜种于一盆中，否则将给管理带来麻烦。

还有一种情况，就是好品种的植株太少，不足以栽一盆时，可以选同种类兰花健壮、无病的植株陪栽，这样有利于保种和复壮，待苗数增加、植株复壮后再行分盆。

14. 不要让香石竹任意生长

种植香石竹小苗时，特别要注意不要把它种得过深。种植深度的标准是浇一次水后，小苗倒伏需要手扶直，如种植过深，非常容易得茎腐病。当小苗长有5~6对叶子时，留下3~4对叶子进行摘心；大约过二周后，从下面会发出3~4个壮芽；当每个芽长有6~8对叶子时，再留下3~4对叶子进行摘心，大约过二周后，又会从每个芽发出3~4个芽，这时，整个植株就会有8~9个芽，这8~9个芽就是以后培育的重点。

种植香石竹，最麻烦的工作是掰芽，因为香石竹的发芽能力很强，所以在其生长过程中，要不断地掰芽，以利于养分集中，花朵增大。

另外，香石竹在生长过程中易发生倒伏现象，所以，一般用竹杆支撑，使其直立生长。

15. 不要混淆非洲雏菊与雏菊

非洲雏菊（蓝目菊）为菊科蓝目菊属，雏菊（延命菊、春菊、马兰头花）为菊科雏菊属，千万不要将二者混为一谈。

非洲雏菊原产南非，耐寒性不强，忌炎热，夏季不开花。喜向阳、干燥环境和肥沃土壤。秋播、冷床越冬，3~4月定植田间，花期5~6个月。可作花境材料、丛植或切花。

雏菊原产西欧，耐寒，忌酷热，喜凉爽气候。适于肥沃土壤。9月份播于露地苗床，分苗一次后，南方11月份于阳畦或低温温室越冬，为早春重要花卉之一。用于花坛、花境或盆栽。

二者共同点是：为多年草本；春季开花；种子成熟后自然脱落。

16. 不要多年栽培同一株含羞草

含羞草别名知羞草、怕羞草，为多年生草本，常作一年生栽培。原产美洲热带，不耐寒，喜阳光，在湿润肥沃的土壤上生长良好。

含羞草的叶一经触动，即闭合下垂，因而得名。但经过多年栽培的含羞草植株，对外界刺激的反应逐渐不灵，且株型杂乱，因而需培养新株，不要多年培养一株含羞草。

栽培含羞草采用种子繁殖，4月初播种，播前用温水浸种24小时，播后置于15~20℃条件下，约1周出苗。苗高7~8厘米时定植园地。如作盆栽，可在3月中旬于冷床播种，幼苗上3寸盆，5月下旬可上市供应。冬季移入室内，保持10℃以上温度。含羞草的隔年种子发芽率低，最好用新收获的种子繁殖。

含羞草可在草地边缘、林缘成片栽植或盆栽。全草入药，能安神镇静，止血收敛，散瘀止痛。

17. 郁金香种球不要栽植过浅

郁金香又名洋荷花、草麝香、郁香。原产中海沿岸，中亚细亚、土耳其等地，荷兰栽培甚为著名，成为商品性生产。多年生草本，鳞茎扁圆锥形，具淡黄或棕褐色皮膜。叶片3~5枚。花大，单生，直立杯状，花期3~5月，花色有白、粉红、紫、褐、黄、橙等。深浅不一，单色或复色。花期有早、中、晚。品种极为丰富。

郁金香性喜凉爽、温湿、向阳、避风，具有极强的耐寒性，冬季可耐-35℃低温，当温度8~10℃时即可生长，适应性较广。喜富含腐殖质、排水良好、疏松肥沃的土壤。鳞茎秋季开始萌芽，翌早春开花，初夏进入休眠，休眠期在鳞茎内形成花芽。开花母球每年更新，开花后一个月内由基部形成1~3个次年能开花的新鳞茎和2~6个小球。

分球繁殖于9月下至10月中下旬。亦可用种子繁殖，但需5年时间尚能开花。栽培应用充分腐熟的腐叶土，并施以适量的磷、钾肥。行株距15~25厘米，深10厘米。如栽植过浅，则更新鳞茎呈滴管状下移，至适合深度处形成，消耗大量营养，使新球变小。早春茎叶和花蕾出现时，施用2次速效追肥。6月间叶片枯黄，将鳞茎挖起，分级贮藏于5~10℃条件下。

郁金香是春季园林重要花卉。宜作花境、丛植及带状布置，高型品种是重要切花。

18. 不要在高温、高湿条件下栽培除虫菊

除虫菊又名白花除虫菊，多年生草本，原产南斯拉夫，因能杀灭昆虫而得名。其花含有一种特殊物质，不仅能杀死昆虫，也能杀死鱼、蛙、蛇等小动物，但对人却无害，故除虫菊是一种较理想的除虫药物。

除虫菊不仅有很高的经济价值，而且也是一种很好的花卉，可用作节花或花境丛植。

除虫菊性喜冬季较暖而湿润，夏季高燥和凉爽的环境，喜阳光充足及肥沃土壤。不要在不温度高、湿度大的条件下栽植除虫菊，否则易引起锈叶病和菌核病。

繁殖多用播种或分株法，播种可用于9月下旬至10月下旬进行，冬季保苗越冬，翌年3月下旬至4月上旬移栽。分株繁殖宜在秋季进行。

19. 不要用无芽的块根繁殖大丽花

分株是大丽花系列的常用方法，地早春在温室内催芽，选充实、无病、带发芽点的块根，以较密的距离排列好，并用砂土或腐叶盖至根颈上部，每天喷水，白天保持室温为18~20℃，夜间为15~18℃。

约14天后发芽，取出分割，使每株至少有1个芽，并在切口处涂草木灰以防腐。然后栽植盆内，埋土浓度在芽基部上方1~2厘米处，栽后浇水一次，盆土用腐叶土、园土、砂、粪末或骨粉以25:10:3:2的比例混合。

夏季除给盆土浇水外，每天中午要向叶面及附近地面喷水，借以降温。雨季注意倾盆排水。每10~15天浇1次稀薄腐熟液肥。

如作地栽，以富含腐殖质、排水良好的砂质壤土为宜，

并注意作高畦，以防雨季积水而引起块根腐烂。株行距50~100厘米。

20. 百合花不要浅植

种植百合花最好在9~11月，也可在早春3月进行。种植应较深，以利茎根吸收，一般深度约为18~25厘米，不要浅植。

如作地栽，宜选半阴疏林下的深厚、疏松而排水良好的微酸性土壤，深翻，并加入大量泥炭土、腐叶土和粗砂，还应施以充足的腐熟有机堆肥和适量磷钾肥作基肥。

种植时，种球下宜用砂石垫托，种球四周也需有砂、石砾，以利排水，防止鳞茎腐烂。栽好后，覆盖一层落叶或碎木屑。如作盆栽，可用泥炭土、粗砂与肥沃土等量混合，作为盆土。生长期追肥2~3次饼肥水，花期施1~2次过磷酸钙和草木灰，施肥时应离茎基稍远。

对于盆栽的百合花，要注意浇水、换盆、遮阴以及温、湿度的调节。

如作促成栽培，改变花期，可于9~10月将鳞茎栽于温室内，保持低温，11~12月维持10℃，芽出土后，给予充足阳光照射，温度升至15℃，经12~15周即可开花。如在现蕾后给予20~25℃条件，每天延长光照5个小时，则还可再提早两星期开花。

21. 不要将肥水浇入马蹄莲的叶柄内

马蹄莲又称慈姑花、野芋、水芋。是多年生草本，地下具有肉质块茎。原产南非。马蹄莲增温暖、湿润及稍有遮荫的环境，但花期宜有阳光，否则佛焰苞常带绿色，耐寒冷性

不强。

盆栽马蹄莲一般于9月下旬栽植，每盆植球四五个，稍矛盾遮荫，以便保持湿润，出芽后入在阳光下，待霜降移入冷室，保持10℃以上，第二周追肥一次，施肥时要特别注意，不要将肥水浇入叶柄内，以免腐烂。

马蹄莲喜湿，生长期间应充分浇水，枝叶繁茂时需将外部老叶摘除，以利于花梗抽出。5月以后天气变热，马蹄莲叶子开始枯黄。此时，减少浇水，促其休眠，叶子全部枯黄后，取出块茎，放置通风阴凉处贮藏，待秋季栽植前将块茎底部衰老部分削去后重新上盆。

马蹄莲佛焰苞形状别致，是很好的盆栽观赏花卉，布置在室内书桌、案头十分美丽。马蹄莲还可入药，可治破伤风，外治烫火伤。

22. 不要给文竹浇过多的水

文竹，也叫云片竹、云竹，属百合科多年生藤质宿根草本，产于南非。其茎细弱，枝条纤细呈现叶状，似流云水平展开，果球形，成熟时紫黑色。性喜温暖、湿润、半阴的环境，不耐干旱和寒冷，适宜疏松肥沃的砂质壤土。

栽培文竹夏季要避免直射阳光，置于阴凉通风处，要经常对其叶面及植株周围喷水雾，以便调节空气温度和降温。要保持文竹小巧优美的姿态，关键在于节制水肥，如果施肥过多，会使其枝条徒长。

由于文竹不耐水涝，因此应视湿度高低掌握浇水，保持盆土湿润。否则，过温或积水，会沤烂根部，引起叶黄脱落。过于干燥也会使其叶片枯萎发黄。一般在生长期应偏湿，在

休眠期则宜偏干。文

竹的繁殖有播种和分株，其中以播种较多。分株多在春、夏、秋季进行；播种多在初春。文竹是著名的观叶植物，也是室内盆景佳品。纤细柔软的枝茎，如羽似云般的叶片，最适宜室内盆栽。

23. 不要把吊兰放在强光下

吊兰，也叫折鹤草、钩兰等，属百合科多年生常绿宿根草本花卉。原产于南非、南美。吊兰性喜温暖半阴，忌渍水，怕曝晒，适生于排水良好、肥沃污浊的土壤。在气温 20~28 环境中生长最佳，在温度 0 以下，停止生长。夏季酷暑闷热高温时，应经常对叶面及其周围喷水降温，并将其放在凉爽通风之处，这时应尽量少施肥或不施肥。

盆栽吊兰如果管理不好，叶子会变白或日渐发黄而枯死。叶子发白主要是被烈日强光灼伤所致，所以，在种植吊兰时，要避免阳光直射。

如果对吊兰浇水过多，叶片就会发黄而枯死。繁殖主要是采用分株法，一般多在春、夏、秋三季进行移植盆栽。吊兰是盆栽观叶花卉之一。

由于吊兰枝叶美观清秀，枝茎上垂挂小株，所以最适宜于家庭盆栽，悬吊在阳台窗口，走廊檐下，厅亭架下。另吊兰全草可入药，对咽喉炎有一定的疗效。

24. 不要忘记种桂花有 3 忌

培养桂花并不难，但有三忌。

忌浇水不透（俗称腰截水）

浇不透，则表面潮湿，下半截却干，根得不到充足的水

分则会出现叶尖发干，甚至脱落。

忌在高温室内过冬

桂花是比较耐寒的花卉，长江以南能露地过冬，华北地区应进入室内，温度保持 2~4℃ 过冬为宜。如果室温过高，早春新芽萌发，枝条纤细软弱，出室后很容易萎缩枯死，再次发芽就会消耗过多的养分，影响全年的生长发育。

忌出室过早

早春干旱多风，出室过早，新芽易被风刮伤，应在谷雨后立夏前出室，先放在背风向阳处，以逐渐适应室外环境。

如果做到了这三点，采用见湿见干的浇水方法，生长发育期勤施肥，每隔 3~5 年换一次新土（立夏前后进行），换土时适当剪去过密枝、弱枝、枯枝，如此管理，每逢中秋前后，簇簇黄花就能散发甜香了。

25. 移植棕榈苗不要深栽

棕榈又名棕树、山棕，常绿乔木，原产中国。其树干挺拔，树冠伞形，叶大如扇，姿态秀丽，园林上多植或群植，呈现出一派南国风光。也可盆栽，供街心广场、室内以及建筑物前摆放。

采用播种繁殖，10~11 月果实成熟后可随采随播，或采收后放通风处阴干，砂藏，翌春 3~4 月份播种。苗床选择有蔽荫处较好。小苗可在 2 年后移栽于花盆内，移栽时间以 3~4 月为宜。为保证成活，移栽时要剪除叶片顶部 1/2~2/3，并要浅植，以免烂心。生长期供给充足水肥，经常对叶片进行喷水，以保持翠绿光亮。

棕榈有较强的耐阴能力，在阳光充足处，也可生长良好，

但夏季忌烈日曝晒，每 2~3 年需换盆一次。在温暖湿润气候条件下生长良好，也能耐零下 7 度左右的低温。

26. 不要让花叶芋块根腐烂

花叶芋是当今世界上广泛栽培的一种观叶植物。原产巴西的亚马逊河流域，地处热带，高温、多雨、营养丰富、土壤疏松、空气湿润。

对于冬季休眠的块根，应放在原盆中，不要取出，并将花盆侧放在温室花架下，夜间盆周围的最低温度应为 16 左右，同时要使空气流通，在盆圭发干时，喷些水。如此保存，块根不致腐烂。如新买的块根，暂时不种植，可以摊开放在空气干燥而流通的室内，室温维持 20 ，可保存一个月。

块根催芽后种植方法有两种：一种是芽眼向上，新芽发生较快，但主侧芽悬殊较大；另一种是芽眼向下，有较多的新芽萌发，发育较为匀称，但发芽较慢。

可依块根大小分级栽培。若块根过大，可分割几块，每块留 2 个以上芽眼，用作盆栽。

27. 室内养花不宜过多

不室内摆上几盆盛开的鲜花，确实令人赏心悦目，精神振奋。

有人以为室内养殖花草越多，对人身体好处越大。理由是：人吸氧气呼出二氧化碳，花草则吸二氧化碳放出臭气，能使室内空气新鲜。这种认识是错误的。

绿色植物有两种作用：光合作用与呼吸作用。在进行光合作用时，它吸进二氧化碳，放出氧气；而进行呼吸作用时则相反~吸进氧化放出二氧化碳。植物的光合作用在阳光下

才能发生，呼吸作用却每时每刻都在进行。结果，不但不增加氧气，而且还吸收室内的氧气，使室内的二氧化碳气体增多，影响人的健康。

28. 忌某些花卉对人体有害

一品红

其白色乳汁有毒，人体接触后能引起皮肤红肿；误食后可引起呕吐、腹痛、腹泻等中毒症状。

万年青

内含草酸和天门冬素等。如果误食可致口腔、咽喉、食道、胃肠粘膜等被灼伤，甚至损害声带，使人失声；皮肤接触后可引起皮炎、瘙痒。

水仙花

其鳞茎中含有秋水仙碱等。误食后会引起恶心呕吐、腹泻；花、茎的汁液还会使人皮肤过敏。

夹竹桃

其枝、叶、树皮中含有夹竹桃甙，误食后会致恶心、烦躁、重则引起死亡。

虎刺梅

其白色汁液中含有大量的毒素，弄到皮肤上会使皮肤红肿。

含羞草

该草内含有羞草碱。长期接触会使人的头发脱落、眉毛稀疏。

仙人掌

其刺中有毒，不小心刺伤局部皮肤会出现红肿疼痛、瘙

痒等症状。

五色梅

其花叶有毒，误食后会引起腹痛。

兰花和百合花

其香味能使人过度兴奋。

29. 养有毒花卉 3 注意

在众多的观赏花木中，有上千种是有毒的，其中有的是全体都含有有毒物质，有的则只是集中在其根、茎叶或花里。

有毒的花木不仅给人以美的享受，它们的芳名还常常列入药典中。人们提取其有毒物质外用或内服可医治多种疾病。如果家庭中栽培了有毒花木，如一品红、光棍树、花叶万年青、水仙、五色梅、夹竹桃、黄蝉花、闹羊花、马利筋等，它们的有毒物质都存在于枝、叶、茎、花、果（籽）之中，养花时要注意，以防发生意外。

因此，家庭种植花卉不必将有毒花木完全排斥于家庭栽培之外，也不可掉以轻心，要切记：

要把盆栽的有毒花木放在孩子够不到的地方，在地上栽的要设围栏。

家庭栽培的花木不要轻易作药用，必要情况下的药用要有医生指导。

要搞清家庭中栽培的花木哪些是有毒的，并逐一向孩子解释，使孩子牢记：有毒花木不能触摸、掐弄，更不能啃、咬和食入腹中。

十四、服饰戒律篇

1. 服装选用 8 戒

人世间没有十全十美的人，就人的外表来说，也是这样。所以，不必为自己体形上的某些短缺而自卑、烦恼，可以用服饰来弥补某些不完美，调整某些不匀称的部位。

高瘦或高胖的人，戒穿浅色和直条纹衣服，应穿色彩鲜明的上装，再配上一条阔裙，外系一条腰带，可使人“变矮”。浅色印花、格子布也会减低人的高度，横条的衣衫，给人的视觉也是缩短了。

矮瘦或矮胖的人，戒穿横条、格子布、短服装，更不要把衬衣扎在裤子里，将身段分为两截，更显得矮小。要尽量把裤子做得稍长些，让裤腿遮住脚后跟。色彩淡雅，熨褶平直，站立或行走时挺直腰身，会给人高大的感觉。如果选择直线条的衣裤，加上梳剪高型式的发型，可弥补身材矮的不足。

肚子短的人戒穿中山服、高领服，应选用无领、敞领、翻领、低领口或 V 字领的上装，使面部和脖子有一体感，给人以纤细的感觉。西服上要穿扣少的。如果在发型上再下点工夫，剪成较短的发式，相对地会增长脖子的长度。

胸部过于丰满的人戒穿贴身的毛织服装和扎度腰带，更戒穿高领口、高腰的上衣、裤裙子或在胸围处打碎褶，否则显得胸部胖大。应选用敞领、低领口的上衣，可系一条与上衣同色的细腰带，以掩饰胸部过于丰满的不足。最忌上衣

的过分装饰。

腰部粗大的人戒穿窄或紧的紧身服装，更要避免腰围部分突出与显露。应选用有助于掩饰粗腰围的服装款式，如背心、套衫等，在花型上宜选用能造成中腰变小错觉的有曲线的服装。

短腰的人戒穿加腰带或提褶的衣服，否则腰带的宽度占去了腰上不小的面积，会使身躯显得更短。裤子立裆不要过长，短腰妇女穿裤子比穿裙子更好些，因为裙子会使躯干显短。

臀部肥大的人戒穿浅色或用带光泽布料做的裤子或裙子，以免使臀部更突出。宜穿浅色的西装裤或西装裙。此外，可以注意在上身加装饰物，尽量把人的视线引向上衣部分。

小腹突出的妇女戒用柔软的布料，可选用直线条且在小腹一带截开的洋装。裙腰使用松紧带，可造成腰部蓬松感，用弹性良好的麻质料做衣服极为合适。

2. 现代服饰不要追求繁琐、艳丽的装饰风格

现代服饰的艺术风格，总的来说，是趋向于简洁，明快。这是同忙碌而紧张的社会生活、广泛的野外旅游、运动等密切联系的。

近年来，流行的某些服装，如风雪衣、猎装、茄克、女衬衣、女上衣等，有些装饰过于繁琐，例如，累赘的荷叶边和绉边、宽大的领结、花俏的肩袜和金属纽扣，过分肥大的翻领和宽松的袖子等。这些在艺术上不仅喧宾夺主，破坏了服装整体完美的线条，而且制作复杂，增加成本，也不便于普及。

3. 不要混用国际通用的几种礼服

我们日常穿着服装主要可分为便服和礼服两大类。国际间通用的礼服有：

晨礼服

上装为灰、黑色，后摆为圆尾形，下衣为深灰色地、黑条子裤。系灰领带，穿黑皮鞋，戴黑礼帽等。这种礼服在白天参加典礼，星期日教堂礼拜，以及参加婚礼等场合穿用。

小礼服

亦称夜礼服或便礼服。为全白色或全黑色西装上衣，衣领镶有缎面、腰间仅一颗钮扣，下衣为配有缎条（即镶在裤两边侧缝）或丝裤腰的黑裤。系黑色领结，穿黑皮鞋。穿着这种礼服一般为参加晚上6时以后举行的晚宴、音乐会、剧院演出等活动。

大礼服

俗称燕尾服，为黑色或深蓝色，前摆齐腰剪平，后面下摆成燕尾样子。翻领并镶有缎面。下衣为黑色或蓝色配有丝带的长裤，在裤的两边侧缝有黑色缎条，系白色领结。配黑色皮鞋、黑丝袜、白色手套。

妇女的礼服也可分为常礼服、小礼服和大礼服等。

常礼服为衣料质地、颜色相同的上衣和裙子，可带帽子和手套。

小礼服是一种长至脚背而不拖地的露背式单色连衣裙式服装。

大礼服则为一种袒胸露背的单色拖地或不拖地的连衣裙式服装，并配戴有颜色相同的帽子、长纱手套及各种手饰、

耳环、项链等首饰。

4. 不要弄错燕尾服和晨礼服的配套穿用

礼服分为白天与夜间穿用的，又分为正式礼服与非正式礼服两种。正式礼服分为燕尾服（晚礼服）和晨礼服。人们往往弄不清燕尾服和晨礼服怎样配套穿用。

燕尾服（晚礼服）

上衣一般是用黑色或深蓝色的衣料，领子是半剑领式丝瓜领，前襟和背心一样长，左右各缝3个装饰钮扣，后面下摆成燕尾状，在腰围以下开气，上装小袋里放白麻布或小饰巾，里面穿白色背心、白色硬领衬衫、白色蝴蝶领结；裤子是与上衣同料，下着黑色袜子、黑色皮鞋。

晨礼服

是白天的正式服装，是参加仪式，结婚典礼或告别仪式时穿的。正式晨礼服的衣料是黑色的毛料，领子是剑领，前面是一个剑领，前面是一个钮扣，从前门襟向后人字顺下来，后面与燕尾相同。腰围下开气，内穿白色翼领衬衫或对摺领衬衫，领带是黑白条纹，背心是用布料或法兰绒，裤子是用灰色与黑色的条纹料子，袜子和皮鞋都是黑色无花无修饰的。

5. 穿西装不要弄错钮扣的不同扣法

西装的钮扣，除了实用，还是很重要的装饰，其扣法是有讲究的。

双排扣

双排扣扣法比较简单，那就是不管在任何场合，一般应在钮扣全部扣上，否则别人会觉得你轻浮不稳重。双排六粒扣西装上面两粒是样扣。

单排扣

单排的名堂就多了。以最普通的单排两粒扣来说，第二粒扣叫做样扣，一般只扣第一粒，不扣第二粒。如果两粒钮扣全部扣上，会显得拘谨、不自然。

当然两粒钮扣也可以全部不扣，目前国际上较流行这种显示自由、轻便风格的穿法。如果是单排三粒扣，那么第一和第三粒的样扣，只能扣中间一粒或都不扣，单排一粒扣则随便你扣或不扣。

6. 挑选衣料忌在灯光下

自然光含有红、橙、黄、绿、青、蓝、紫七种色光。一般电灯光线，只含有红色和较多的黄色光，红黄二色比较鲜明，而绿蓝待色显得暗淡。灯泡下选择衣料，就不会是心目中的颜色。

故不宜在灯光下挑选衣料。

7. 西装与羊毛衫的色彩禁忌

西装与羊毛衫配套，要注意色彩的搭配，西装的颜色是主体，羊毛衫的颜色起烘托和陪衬的作用。

常见的有邻近色配色法，如深咖啡色西装配浅驼色羊毛衫，深藏青色西装配蓝灰色羊毛衫；黑色西装配烟灰色羊毛衫；银灰色西装配乳白色羊毛衫等。这种调和的配色，给人以深沉、稳重、含蓄、大方的感觉，尤为适合中老年男士穿着。

另一种是对比色配色法，如烟灰色西装配枣红色羊毛衫、米白色西装配铁锈色羊毛衫等等。这种鲜明的对比配色，使人在心理上产生一种兴奋感，催人激进，积极向上，青年人

尤为适宜。

8. 西服不宜连续穿

现在穿西服的男士们逐渐多了，但许多人像对待中式服装一样，只要西服上了身，一穿就是十天半个月，这是极其错误的穿法。因为一套布料贵重、款式入时、穿着合体的西服，如果连续穿着，不仅容易使污物不易去除，还会使衣料本身的回弹力降低而发生变形。

西服也像我们人一样，必须让它得到充分的休息。据专家测定：一套西服连续穿上一星期，就会稍微走样，如不让它休息3个月，就无法恢复原样。

因此，价格较贵的西装，穿时应为精细，最好有两套交替穿着，使衣料本身的回弹力有机会恢复原状，永不变形。回到家里应将西服换下，衣袋里的东西全部取出来，再挂在衣架上，以使其恢复原状。

9. 肤色与服色不要乱搭配

服装色彩的选择，除了要考虑穿着的环境、季节、体形及其下上装的搭配等因素之外，还有一个十分重要的方面需要注意，这就是穿着者的肤色。因为穿着的重要目的之一是美化人体，而人体的肤色又有黑色、白色、黄色等颜色的差别。

那么，不同的肤色究竟应该怎样与服装的颜色相搭配呢？

对于肤色较白的人来说，服装色彩的选择范围比较广泛。象蓝、黄、浅橙黄、淡玫瑰色、浅绿色一类的浅色调的衣着比较适宜；而黑色、紫罗兰等深色的服装会与肤色形成对比，

使皮肤显得格外的白皙、洁丽，同样十分理想。

但这类肤色的人不宜穿象近似于白色皮肤的服装颜色。因为那样会使人显得苍白，呈现一副病态。

对于黝黑肤色的人来说，服装色彩的选择范围相对比较窄一些。这种肤色的人，不要选择黑色、深咖啡等深沉色彩的服装，因为那样肤色与服色太接近，会给人以毫无活力、十分压抑的感觉；如果是选用黄色、白色等亮度较大色彩的服装，则会使肤色与服色形成较大的反差，使皮肤显得更加黝黑。

一般情况下，皮肤偏黑的人，可以穿粉红、浅绿、蓝绿等色的服装。因为这些色彩与肤色的对比纯度较低，看上去就比较协调悦目。

对于黄色皮肤，并且是黑头发、黑眉毛、黑眼睛的人来说，一般宜用深蓝、湖蓝、粉红、驼色、墨绿、棕色、黑色、白色等色彩的服装。比如夏天到来之际，女子穿上一件白色的短袜衬衫，下身配一条墨绿色的西装裙，就会增加脸部和双臂的亮度，给人以十分文静、秀美的感觉。冬季到来之时，男子若身穿一件黑色皮茄克，下身穿一条靛蓝色的牛仔裤，看上去会显得十分英俊潇洒。

此外，面部白而润红的人不要穿绿色的服装；面部黑里透红的人，可以蓝灰色为主色，用深棕色为补色，或者是以绿灰色为主色，微红色作补色。

总之，无论采用什么色彩的服装，都必须首先以自身的肤色为根据，这样才会使肤色和服色相合谐。

10. 穿白衬衣戒颜色发黄

肥皂溶于水后。部分肥皂发生分解。水解产生的钠离子在硬水中将被钙镁离子所置换，变成不溶于水的钙皂和镁皂，这些不溶性物质附着在被洗的织物纤维上，经过日晒，就会使白色衣服发黄，带色的衣服失去光泽。

防止的办法是，用肥皂洗过的衣服要多漂洗几次，以除掉钙盐和镁盐，此外，将硬水煮沸或在洗涤前在水中放入少许纯碱，使水软化，减少钠离子的置换反应，从而减少衣服上的附着物。白衬衣也就不会发黄了。

11. 绒衣绒裤不宜贴身穿

绒衣绒裤穿时间久了或经过几次洗涤后，里面的绒毛就会由松软而变硬，保暖性也因此变差。由于绒毛粘结而变硬，在洗涤时又用力搓洗，从而绒毛便更加粘结在一起，晾干以后形成一片片紧密硬实的线块，穿起来变得发硬和感觉不舒服，保暖性也会随之而下降。

为了使绒衣绒裤能够较长时间内地保持质地柔软，蓬松保暖的特别，在穿着时必须穿在衬衫衬裤的外面，不要贴身穿；洗涤的时候须轻轻揉搓。洗好后不要拧绞，用双手轻轻压去多余的水分，将有绒毛的一面朝外晾晒，水干后用双手轻轻把绒毛揉搓一下，就会变得柔软而蓬松了。

12. 新内衣不宜马上穿

新内衣未经洗涤就穿在身上，不利于健康。这是因为服装在制作过程中，为了美观经常使用多种化学添加剂，如防缩，多采用甲醛树脂处理；为增白，多采用荧光增白剂处理；为挺括，一般做上浆处理。这些化学物质对人体的皮肤有刺激作用。

此外，服装在贮藏中，为了防蛀、防霉，所放的防虫剂，消毒剂，对人体的皮肤也有刺激作用，尤其是对儿童和皮肤易过敏的体质，刺激作用就更为明显了。

所以，为了确保健康起见，对新内衣还是先用净水洗涤一遍，然后再穿为好。

13. 冬天不宜穿的确良衬衣

冬天，人的皮肤处于收敛储蓄状态，大部分血液集中到皮肤深层和肌肉组织里，汗腺分泌相对减少，皮肤较干燥。

如果身着的确良衬衣活动，就会与干燥的皮肤及毛衣等衣物相互摩擦而产生大量的静电荷。这些静电荷没有合适的放电机会，极易引起患者的不适感。这些静电荷没有合适的失眠等症状，尤其对精神分裂症、重度神经弱者更是一种潜在的威胁。

因此，冬天最好不要穿的确良衬衣。

14. 橡胶雨衣不宜反穿

橡胶雨衣，外层是布，里层是胶。为了防止雨水浸湿布面，有人反穿雨衣，企图延长雨衣寿命。实际上，这样做会事与愿违。

因为雨衣胶面在外，受风吹、雨淋、日晒或冷冻，会加速胶质老化变质，从而发生裂纹，胶质变硬，失去防水性能，缩短使用寿命。

因此，橡胶雨衣不宜反穿。

西服不宜连续穿几天不换，

15. 衣服脏了再洗

人们常有一种误解，认为把衣服穿脏了才洗，可以保护

衣服，其实不然。

衣物中的纤维在受到外力作用时，要产生三种形变，即急弹形变、缓弹形变、永久形变。急弹形变在外力停止作用的瞬间就可完全恢复，对纤维没有损伤，而缓解形变和永久形变对纤维能够产生破坏，但缓弹形变经过一段时间可以回复，永久形变是在任何条件下也不能回复。

在衣服的实际使用中，由于人体不断运动，使织物中纤维不断受到力的作用，最后引起纤维疲劳而导致纤维破坏。这就是衣服穿久了以后，肘部、臀部、膝部产生形变的原因。

遇到这种情况，人们通常是把衣服脱下来，放置一段时间，形变就可自动消除。实际上这个过程就是人为地给衣服创造了一个回复缓弹形变的环境。如果此时再辅以湿或热的作用，即洗涤，特别进热水洗涤，回复更快，效果也更好。

另外，衣服承受一般洗涤作用的强度还是绰绰有余的。但衣服穿得很久，弄得很脏，为去掉污染物不得不用力搓揉，这对衣服的破坏要大得多。

16. 熨维纶服装忌垫湿布

维纶是由天然棉与棉混纺织成，在潮湿条件下，耐热性很差。如果熨维纶服装垫湿布，电熨斗底板温度超过 120 时，维纶织物就会开始软化，然后变形变硬，既影响美观，又影响寿命。

所以熨维纶服装时宜垫一块干净的布。

17. 精做毛呢服装戒湿洗

毛呢服装有精做和简做的两类。精做的毛呢服装戒湿洗。如果经水洗涤，毛呢服装缩水较大，即与面料不相符合，扎

沙线、棉制褙丁经水湿洗均会皱缩变形。

毛呢服装若浸水较久，面与里的缝带会疏松、脱开，易使止口边、滚钮四角发毛散开，极难修补。

所以，精做毛呢服装不能湿洗，应送到洗染店干洗。

18. 筒做毛呢服装湿洗 3 戒

筒做毛呢服装可以用水洗涤，但应注意：

戒热水浸泡

先用清水浸湿，再放到温水中性皂液中，约十几分钟后轻轻揉搓，特别脏的部位可再用肥皂擦洗。

戒猛力拧绞、揉搓

要任其滴水沥干，并用衣夹夹住衣服的摆缝或裤腰，让水分滴干、晾干。

戒用碱性强的肥皂洗涤

羊毛系天然的动物蛋白质纤维，耐酸怕碱，洗涤不当会使毛呢服装变形。

19. 毛料衣服忌水洗

毛料纤维结构较粗松，衣服衬料缩水率有差异，所以一落水衣服就会走样，而且无法复原。再者，羊毛怕碱，毛料遇到碱性重的肥皂粉会褪色。

故毛料衣服宜干洗。

20. 人造革服装忌用肥皂擦洗

当人造革服装穿过一段时间后，有人总喜欢用肥皂水冲洗，其实这是不科学的。

因为肥皂含碱，容易损伤人造革的光泽。使人造革失光、发硬、脆裂。

所以，洗人造革服装只能用软布蘸清水或用少许洗涤剂去污晾干，也不宜晾晒。

21. 洗涤化纤服装 7 戒

化纤服装的溶点低，洗涤宜在冷水、湿水中进行。方法是：先用冷水浸泡片刻，待衣服湿后投洗一遍，继而用洗涤剂轻搓轻揉。较厚的织物可在盆里揉搓，或将其放在平板上用毛刷蘸洗涤剂轻轻刷洗。

但是，洗涤时要注意：

戒在搓板上用力猛搓，否则纤维受到损坏。

戒在清水时长时间浸泡。

戒用热水冲熨，否则，会使衣服起皱、落色。洗丙纶织物的水温不能超过 40℃，尼龙和氯纶织物应低于 40℃。

戒洗涤液的浓度太高。一般以半脸盆水放一汤勺洗涤剂为宜，当用碱性较大的肥皂和洗衣粉时，其用量还可以少一点，切忌过量，否则会使纤维出现色花、硬挺不净等现象。

戒深、浅颜色的衣物同泡、同洗，以免串色、搭色，影响原来衣服色调的美观。

洗净后，戒用力拧绞，以防强度爱损。

戒在阳光下曝晒，以防止在此紫外线作用下加速其老化，影响穿用寿命。

22. 洗涤羽绒衣忌揉搓

洗涤羽绒衣，为防止推拢，忌用力揉搓，水湿以 30℃ 为宜，不可用碱性洗涤剂，以免失去光泽，为防止布料起皱、裂缝、不可用洗衣机。否则的话，洗出的衣服就会起皱或裂缝。

23. 晴纶绕线忌开水浸泡

晴纶毛线衣拆洗时用开水浸泡，虽然毛线变直了，但绕线的毛线感就消失了，变得如同细纱绳一样。

因此晴纶绕线应忌用开水浸洗。

24. 沾有汽油的衣物不宜在洗衣机中脱水

衣物上沾有油墨、污垢，很多人喜欢用汽油擦拭，然后再放到洗衣机中甩干。这种作法是非常危险的。

因为汽油与空气能够形成可燃性混合物。沾有汽油的衣物在洗衣机里不停地旋转摩擦时，汽油蒸发，遇到火花可以引起爆炸起火。

由于洗衣机脱水部分装有抽动联锁开关，当打开脱水桶盖时，联锁开关就会产生火花，从而引燃汽油蒸发而发生爆炸。

因此，沾有汽油的衣物不宜在洗衣机中脱水。

25. 人造革服装不宜用汽油擦洗

人造革服装，牢固价廉，美观实用，颇受消费者的欢迎。但洗涤和收藏不当，会损伤光泽和牢度。不能误将人造革服装和普通衣料一样处理。

用有机溶剂，如汽油、酒精、香蕉水等擦洗，虽然可以除去油污，但人造革中的增塑剂、着色剂遇有机溶剂后，会溶解，从而使人造革失光、发硬、脆裂。

因此，人造革服装不宜用汽油等擦洗，也不宜烤晒。

26. 领带不宜用水洗

任何质料的领带都不能水洗，只能干洗。否则，领带就会失去原有的光泽和平挺。

因为领带的面、里料品质不一样，下水后会因缩水程度不同而皱缩，还可能因退色发生互染。所以，应该用 120 号以上的汽油浸泡后，轻揉领带的脏处，再用清水淋洗干净，然后晾干熨烫就行了。切不可下水揉洗。

27. 穿化纤服装戒危害健康

化纤制成的服装有着挺括不皱、结实耐磨、蓬松耐晒、防腐保温、易洗易干的优点，但不可忽视的是，如果穿着不当，对健康带来的危害也是严重的。

化纤服装吸湿性能很差，其中丙纶和氯纶在标准状态下吸湿率近于零，晴纶的吸湿性也只有棉的 18%，稍好的锦纶吸湿性也不过是棉的 40%。穿化纤服装时，汗液无法通过织物排出体外，随汗液排出的各种物质也会逐渐积聚，刺激皮肤而产生过敏反应。

此外，氯纶织物等还有微量的 α 射线和 β 射线，对人体都有害。特别是利用化纤物制作的内衣、内裤，对人体就更不利。一些妇女长期穿着化纤尼龙内裤（尼龙是锦纶的通称），尿道综合症、皮炎、湿疹等时有发生。

涤纶内衣对健康同样不利，特别是发生烧伤时，若身着涤纶内衣，由于其熔点低，且熔化物易侵入肌体，致使肌体细胞炭化，也会带来抢救的困难。

28. 做内衣裤戒选用合成纤维布料

现在人们都喜欢用合成纤维布料做衣服，它具有耐磨、易洗、快干等特点，穿在身上也挺括、漂亮。然而，它也有缺点，吸湿性较差，妨碍汗液的蒸发，特别是制成内衣、裤，天气暖和时穿着很不舒适，容易引起皮炎。

所以，做内衣、裤还是采用棉纺织品为宜。

29. 穿羊毛衫戒过度拉伸

羊毛衫有比较好的回弹性，但如果过度拉伸，也会变得松弛难以恢复原状。

因此，穿羊毛衫时不要硬拉硬套，穿了一段时间后，要让它有一定的时间“休息”消除“疲劳”，以保持原有的弹性。

羊毛衫不宜贴身穿，因为汗渍油脂会吸附在羊毛衫上，引起虫蛀和霉烂。初穿时，羊毛衫上容易起小球，穿久了自然会磨去，千万不要把小球拉掉，否则羊毛纤维会被拉出来。

30. 童装色彩不要过多、过繁。

今天童装设计已不是简单的成人服装的缩小品，而是精巧的工艺品。在童装色彩设计上，尤其是童装（小学生）进入学生正式接受多方面的教育，走上了有组织、守纪律的集体生活。

服装款式要比较讲究，即朴实、美观，又要显得精神活泼。色泽上不要少过多、过繁。主辅料一般在 2~3 种为宜，绣花配色在 3~5 种为宜。色彩过多往往给人有烦琐、杂乱的感觉。

除此之外，童装的配色，还要考虑儿童的年龄、穿着的季节。不同季节要考虑不同的颜色，如夏季流行浅色、白色、淡绿、淡黄、淡蓝。颜色要有淡雅轻快感。而秋冬季、就要用较深沉、稳重、素雅的颜色，如深蓝、深棕、米灰、黑绿等。

不同的地区也有不同的要求，南方气候宜人，空气湿润，所以，人们喜欢浅色，既使到了冬季，仍有穿着浅色的；而

北方气候干燥，风沙较大，所以人们常用深色的或中间色的。

31. 游泳衣最好不要用粉色系列的色调

游泳衣色彩对突出体态和形成皮肤的整体色调非常重要。游泳衣的色彩应该美化、衬托肤色，深色、鲜艳色和多色彩混合对棕色的皮肤很适宜，能够更加突出日晒后健美的肤色。

当然，白色反衬皮肤的黝黑效果也不错，但白色游泳衣浸湿时往往有透明感。因此，若想买一件白色游泳衣，要特别注意其胸部和裆部的结构，以及穿着时的外观效果。

粉色系列一般不用于游泳衣，因为轻淡、灰白的颜色使肤色显得苍白虚弱，缺乏生气和力量。

32. 腹凸戒选用薄软的面料做衣服

布料对中老年妇女的体型缺陷也能起到掩饰的作用。比如，腹凸起者的服装，若是采用又薄又软的面料，那么就会把这种缺点显示极为明显，而很厚的面料也不适宜，那样会显得体态更为臃肿，大腹便便。

薄厚适中，比较挺括的布料制作的服装，才能适宜这种体型的妇女穿着。假使为瘦体型妇女选择衣料时，则要注意不要使用平板、硬挺的面料，以免使瘦体型者显得更加消瘦、呆板、无生气。柔软、富有弹性的面料比较适宜这种体型的妇女，可以给她们的服装增加魅力。

33. 裁剪服装时忌忘记几点注意事项

裁剪基本注意事项：

戒做小

一般棉布及人造纤维织物，应先下水预缩后再裁剪。未

经下水，裁剪时尺寸要适当放大。

戒搞错反正

衣料一般有正反面区别，裁剪时，画粉要在衣料的反而，画粉最好用浅色。

戒上下颠倒

有的衣料，如平绒、银枪呢、灯芯绒等具有顺、倒毛特征，裁剪时上下的方向必须顺排，不能颠倒，否则会出现色光深浅的不同的情况。有图案的衣料，要注意图案的倒顺。格料的格子要对准。

戒主副不分

裁剪时要先裁主件，后裁副件。顺序是：前片、后片、大袖、小袖、领面、最后裁零件。但在画裁时必须照顾到零件，以免衣料不够。裁剪时，画线一定保持横平竖直。

戒不分经纬

要注意衣料的经纬纱方向，一般服装用经纱做长度，袋盖和领面一般用纬纱，每个部件经纬要用得一致，不能直、横、斜乱用，以免下水后因缩水率不同，造成服装走形。

戒露出拼接痕迹

裁剪时，如衣料不足，某些衣片尺寸不够时，可以拼接，但要用在隐蔽部位。

戒副件做小

裁剪合成纤维、混纺、毛呢料的前胸、领子、贴边、袋口等处，所用的衬布、口袋布和配用的其他辅料，应先下水预缩。

34. 中式旗袍不要配用金属扣

一件衣服上，扣子的质地是否合适，十分重要。如果衣服上的扣子，作为一种特定的服装形式，采用金属扣显得庄严、威武，再加上肩章，你会使人感到一种庄重而三威严的气氛。但是假如在一件旗袍上用金属扣，就会给人一种不协调的、不舒服的感觉，反而显得轻浮、俗气、不伦不类。

可见，扣子的质感在服装的配制上，作用是很大的。

35. 点缀装饰不要太多

点缀装饰在服饰配套上起着画龙点睛的作用。要注意局部和整体的关系，要因人因衣而异。一身“珠光宝气”，粗金链、珍珠链都带在颈上，过分的粉饰、太多的点缀装饰，反而给人以庸俗之感，大有“画虎不成反类犬”之嫌。其实美与美相加，不一定等于美，关键是要安排适当。

36. 胖人瘦人穿衣禁忌

色彩的明度高低，可以给人对于物体的大与小，远与近的感觉产生一种视觉错误。浅色或白色扩大、前进感；深色或黑色有缩小、后退感。胖人穿白色的衣服，显得更加宽大，同时易露体形，若穿深色或黑色衣料的衣服，就会显得苗条一些，体型匀称些。瘦小的人穿上黑色或深色的衣服，会显得更加瘦小，假如，换上浅色并有明显花纹衣料的衣服，就会使人显得宽大、丰满多了。

因此，颜色可以突出某一部分，使清晰的轮廓变得模糊，也可掩饰体型的某些缺点。

37. 衣服戒过于窄小

衣服过于宽大，不保暖，又有碍美观；过于窄小则会压迫身体的某一部位，妨碍血液循环，影响发育。

有些女青年总是把胸部束得紧紧的，这样会使乳头内陷，造成哺乳困难。如果不用胸罩，任其自然发育，乳房又容易下垂。所以，应选择合适的胸罩，而又不要穿紧身衣。

也有的女青年为了追求体型美拼命束腰，时间长了会妨碍腹式呼吸，胃肠功能与血液循环，甚至引起了子宫移位，游走肾等疾病。

38. 不要把围巾当口罩使用

有些人习惯把围巾围到嘴和鼻子上当口罩使用，这是很不卫生的做法。围巾不比口罩，可以经常换洗，并且在使用和存放过程中，围巾很容易沾染致病细菌、尘埃等有害物质，加上围巾一般均以羊毛、兔毛、纤维等为原料织成，就更容易隐藏细菌。

倘若把围巾围到口上，势必将附着在围巾上的有害细菌吸进呼吸道，从而给人体健康带来危害。特别是过敏性质的人，吸入羊毛等纤维后，还会诱发哮喘。

39. 羽绒服戒招虫蛀

羽绒是以鹅毛、鸭毛为原科，经高温消毒、水洗脱脂、分毛除灰等多道工序加工而成的。产品要求脱净脂肪，清除尘埃，干燥蓬松，尤腥臭味，含水量不超过百分之一。用质量好的正宗的羽绒制做被胎、滑雪衫、枕垫等，一般是不易被至蚀的。

羽绒里面之所以会出现蛀虫：

一是在加工中没有经过严格的水洗、消毒、除灰尘，使鹅鸭毛上附着虫卵等，在适宜的温度和湿度下，油脂氧化、虫卵孵化，羽绒中的蛋白质部分被分解而被虫啃食。

二是羽绒制品沾上油污后没有洗净就收藏，或存放的箱柜不清洁和有缝隙。让蟑螂等虫侵入了。要防止羽绒制品被虫蚀，应从以下几方面注意：

在选购羽绒制品时，要看外观质量，用鼻闻有无异味、臭味；用手掌拍后是否蓬松。

在穿着过程中，切忌雨淋和受潮，杜绝害虫孵化、繁殖的条件。

在保管上，收藏前一定要洗刷干净。并注意保持干燥。黄梅季节要勤观察，天晴时放在阳光下翻晒二三次，凉透后放上干燥剂和樟脑丸（要用纸包好）等防虫剂，然后用塑料袋密封，以免潮气进入。羽绒制品最好放在其他衣物的上层，不要长期压在箱底。

40．肥皂香皂忌存放过久

肥皂和香皂去污能力强弱，耐用程度长短，取决于肥皂香皂本身。将肥皂和香皂晾透使之变硬，不仅能增加其去污能力和耐用时间，恰恰相反，存放过久会发生酸败，产生异味，肥皂和香皂本身的抗氧化剂失效，电解质析出，产生冒霜起纹，去污能力降低。

因此，肥皂和香皂不宜存放过久，更不宜低于 0 的环境中存放。

41．素色丝绸和合成纤维织物切勿放樟脑丸

樟脑（萘）会损害织物牢度，甚至会把织物溶成小孔。其他质料的衣服也要晒过并凉透后再放樟脑丸，否则，衣物温度过高，会使樟脑丸熔化，损坏衣服。谈到放樟脑丸，要掌握以下知识。

人工合成的樟脑精，其效果和天然的樟脑一样。但它挥发出的气体比重略大于空气，因而，樟脑气体与空气混合后，都沉积在衣柜的下部，使得虫子有机可乘，驱而不走，灭而不净。

根据樟脑精的性能，家庭在使用时需科学地放置。大衣柜、五斗橱、被橱等较大家具中，樟脑精可用双层纱布包扎后，悬挂在四个顶角处。同时，有缝隙的家具应尽可能堵上，衣柜门以少开为佳，开启后也应快合。这样，使樟脑精气体由上到下源源不断地充满家具内部，蟑螂闻之，不死即逃。为保险起见，贵重衣服的衣架上也悬一小块樟脑精，更可万无一失。

木箱、皮箱、人造皮革等封闭性较好的置衣物的用具，在将衣服叠放整齐后，在衣服上部四角安放樟脑精即可。但衣箱也不可放置太满，以能较为灵活地合上箱盖为佳。一则使虫子无隙可乘，二则让樟脑精充分发挥其效能。

42. 保养皮革服装 6 戒

皮革服装戒酸碱、受潮

不要与酸、碱溶液接触，皮革服装如果雨淋受潮，要使用时用软棉布吸去水渍，然后挂在通风处吹干，不能在阳光下曝晒，或在炉火旁烘烤。

皮革服装戒沾有污渍或生霉

若有污渍或霉点，可购皮衣“清洁剂”，可以自己用洁净的软布蘸些鸡蛋清（蛋白）抹擦，将污渍、霉点擦拭净后，再用清洁的柔软布把鸡蛋清擦净。

戒用皮鞋油上光

有的人为使皮革服装光亮、柔软，受用皮鞋油涂抹皮衣。这样不但不能起到保养作用，反而会使皮革服装失去应有的光亮及柔和特色。

皮革服装失去光泽，可购买同色的皮衣“光亮剂”按使用说明书进行上光。自己也可以用洁净的纱布裹些生鸡油（猪、牛、羊油均不宜用）涂抹，涂抹时既要有力又要薄而均匀，涂抹后过十分钟，再用清洁柔软的布将鸡油擦净。

戒高温熨烫

如果皮革服装起皱，可用电熨斗或蒸汽熨斗熨平，但其温度应掌握在 85℃ 以内。

戒撕裂或破损

穿着时，万一不慎将皮革服装撕裂或破损时，应及时送到皮革服装修理店去修补。如果是小的裂痕，自己可以在裂痕处涂点新鲜鸡蛋清（蛋白），裂痕很快可以弥合。

43. 保存皮鞋不宜涂鞋油

有人把不穿的皮鞋沾上一层鞋油，而后存放。如此并不能保护皮鞋，反而能损坏皮鞋。因为鞋油属于燥性油，涂油后长期存放的皮鞋，极易发和干燥、断裂。

因此，保存皮鞋不宜涂鞋油，而应当涂一层生动物油，如用生猪油或生羊油，反复涂擦，就可以防止干燥、断裂了。

十五、购物戒律篇

1. 购物不要盲目从众

不少人喜欢赶时髦，购物时常盲目从众，主要表现在别人买什么，自己也跟着买什么。购物时盲目从众，就可能出现以下问题。

买了实际中不需要的东西

随大流买回时髦货或廉价货，往往实际上并不需要。

买了次质品

人们争相买的东西，不一定就是优质品。有些人愿意买，往往只喜欢此物品的某一方面，如款式新、颜色好，可是质量并不一定好。一些人喜色的款式、颜色不一定适合另一个人，于是就要有相当数量从众购物者买来不随心的次质品，造成浪费。

买了价格偏贵的物品

凡是人们认为时髦抢着买的东西，在市场上的价格一般不会便宜，很不合算。

购物应克服“从众心理”，根据自己的需要，挑选那些自己真正喜欢的物品，这样，不仅满意、不后悔，满足实际需要，还会节约一大笔开支。

2. 购物不要只图便宜

有些人购物只图价格便宜，而忽视了质量。这些人往往不是因为需要，而是经受不住价格便宜的刺激，一时冲动下买回自己根本不需要的东西。

刚买回时，也许因为“便宜”而高兴一时，过不多久，就发现这些东西缺点不少，质量不佳，后悔莫及。买便宜货的弊端大体有以下几点：

容易买假货和低劣物品

俗话说，便宜没好货。凡是商品降价，一般是有缘由的，不是质次，就是假货，或者款式过时，积压太多。

造成浪费

买到的便宜货往往不是急需的，甚至是重复的，利用率低，甚至根本用不上，这必然造成浪费。

造成积压

有的人因东西便宜而买很多，结果千万积压。时间长了不能再用，或者长时间用不上，经济上很合算。

价钱并不便宜

有些“便宜”、“削价”的商品，其实并未消价，产东便宜，“削价”只是一种骗术，不可轻信。

打乱开支计划

一般家庭收入有限，开支应有个计划，可是在求廉的心理支配下，见到“便宜货”就买，势必打乱家庭经济计划，影响正常的家庭建设，甚至导致开支紧张，必需的物品缺乏。

目前，我国人民的经济收入都有明显提高，许多人在购物时不再过多考虑省钱，而把物品的质量放在第一位。买到合适和耐用的物品，才算真正的节约。

3. 旅游购物 3 不要

在旅游中购物应坚持“三不要”的原则：

不要买假

人们去旅游景点，特别是那些较含偏僻的旅游点，不会是经常的，所以在旅游点买了东西，几乎根本无法退货。某些摊贩抓住这一特点，大肆推销假冒商品。因此，在旅游点买东西一定要认真察看，谨防上当。

不要买“虚”

“虚”即不实用的东西。比如，到南方去旅游，那里的竹器制作精巧，价格也比较实惠。但买了这些东西带到北方，若养护不当，就用不了多长时间，结果千万浪费。

不要买杂

多数旅游点都有丰富多彩的旅游商品或纪念吕，但据商业部门透露，一般市场普通商品毛利都定在 8~15% 之间，而旅游点，则往往是在 20% 以上浮动，有睦不遵守法规的商贩，更是漫天要价。可见，在旅游点这也买那也买是极极不合算的。

4. 购物不要轻信广告

广告对于指导消费起着很大的作用，但是，也有一些广告夸大其词，混淆优劣。为此，消费者应审慎地对待广告。

新产品广告

是企业为开发新型产品作的预告。消费者应该注意广告所介绍的新产品的特点、性能、质量、用途、销售时间及供应地点等。

广告如果对新产品的宣传只是说如何好，但却不说明具体特点，那么这种新产品的效果并不明显，最好先不要买，待真正了解了一些有关质量、性能等问题后再去购买也不晚。

购物场所的广告（又称售点广告）

国外称“POP”广告。这种广告通常是在购物场所的内外设置的。例如，商店招牌、导购广告、霓虹灯、传单广告、货架陈列广告、模特广告、柜台广告等。

此时，消费者不可被花花绿绿的广告所迷惑，失去主见，一定要根据自己的需要慎重选购商品，切忌冲动购买。因为在这种场合消费者最容易受广告左右。

口头叫卖

是现场广告中的一种形式，多用于农副产品、土特产品和食品的推销。经销者常以实物为标志，配上各式各样的招牌，喊出各式各样蛊惑人心的叫卖，以吸引顾客。

比如，卖食品的喊：“先尝后买”，卖西瓜的叫：“不甜不要钱”，都令人跃跃欲试。此时，消费者千万不要相信销售者夸大其词的宣传，莫忘亲自认真挑选。

此外，特别应注意，目前有很多各种形式的广告，进行虚假宣传，言之过实；即使不作虚假宣传的，也多是只讲优点，不讲缺点。因此，消费者对广告不要全信，不要轻信，购物时对商品朝廷鉴别和检验，才可免于上当。

5. 家庭消费中的禁忌

在家庭消费中，有许多无形的浪费漏洞，值得我们引以为戒。

戒盲目性消费

有人看到某种商品降价便宜了，不管是否急需就盲目抢购，看似占了便宜，实则花钱买了“废物”，下应了“贪贱吃穷人”的老话。

戒有害性消费

如嗜酒、酗酒、暴暴饮暴食等，花销不不和而有害无益，可说是花钱买罪受。

戒浪费性消费

这种浪费不易察觉。如给正在“窜个儿”的小孩买质量过好的衣服，衣服尚新就穿不下了；不及时关闭电灯、电扇、电视、收音机等；只知买贵重的补药、补品补身体而不锻炼身体等等。

戒积压性消费

买多了短期用不着的东西，造成钱财积压，并会使商品搁置过久而老化变质，或者失去其新颖和时效性，成为废物，所以说有钱不买半年闲。

戒突击性消费

如在节日、喜庆日不认真算计，大手大脚地买东西，造成物品、衣物积压、浪费，食品还会因吃不了而变质。

6. 消费中的不良心理禁戒

家庭消费有很多学问，对每个家庭来说，合理的消费是必要的，但应注意关于不良消费心理的禁戒。

戒依从心理

一天，一位朋友买了一套西装兴冲冲地拿回家，谁知道却给妻子责怪了一通。这位朋友说：“单位里的同志都说好了，大家抢着买。”这就是依从心理起的作用。他没有考虑到新婚时自己买的和别人送的西装已经够多的了，再买就会造成积压和浪费。

戒贪便宜心理

有位家庭主妇到集市上买菜，见有价钱便宜的鳊鱼就买

了两条。回家后发现鳊鱼变了质，不能食用只好扔进垃圾箱。如此“便宜货”反而不便宜了。削价商品尽管颇具吸引力，但这些处理品不是质量不好就是滞销品，一时贪便宜，结果还是得不偿失。

戒偏爱心理

有人购买商品有一种特殊的偏爱。一个时期无论买什么工业品都选了海货，现在又偏爱进口货。其实买东西要看质量好、外形美、价格合理，不论哪个产地的产品，质量不会一成不变，在竞争中往往有后来者居上的情况。

7. 女性消费禁戒

戒贪图便宜

小商小贩及一些商家就是针对女性这一心理特点，纷纷打出“忍痛大甩卖”、“买一赠一”、“跳楼价”等招数。实际上还是“羊毛出在羊身上”。试想，没有任何客观理由，谁会去做赔本买卖。

戒盲目攀比

这种消费心理在女性中是一中处较为普遍的心态。

戒追逐流行

喜欢赶时髦，总是挡不住流行的诱惑。倘若其他人领先一步，总无法逃脱她的视线。她们总是一个比一个早，比所有男性都早地换上季节性强的服装。

戒优柔寡断

女性消费优柔寡断恐怕有相当大的“比例”。到底是哪一家哪一种更适合自己的呢？她们拿不准，就东店出，西店进，看得眼花缭乱。

当有人告诉她“这一款最适合你的身材、肤色、体型”，一般女人就毫不犹豫地买下来，但也许刚进家门却又会变得毫无兴趣，把它放在箱子里。

8. 戒盲目购买保健食品

一系列琳琅满目的保健产品的问世，对丰富食品市场，补充我国人民某些营养素的供给不足及提高健康水平，增强身体素质应该说是有益的。

但不容忽视的是，在上述食品中，有不少是以假充真，名不副实的伪劣产品；有的甚至违背科学，危害健康的粗制滥造之物。

据营养科研部门测试，被婴幼儿、孕产妇病人普遍饮用的一些桔汁，不过是色素、香精兑制而成，其维生素C的含量几科全部为零；被许多家长竞相选购的“健儿精”，“强壮精”等实为赖氨酸粉的别名，孩子们吃多了有可能打乱体内蛋白质营养的平衡；铁强化饼干，含锌糖果，若大把任儿童随意食用，会导致锌过量，甚至积累中毒。

现在，各地正掀起“补钙热”与“小儿缺锌热”，这两“热”也值得注目。

不可否认，钙确实是人体中很重要的一种无机化学元素。钙对儿童的骨骼和牙齿的发育起着非常大的作用。但只要平时注意饮食调配，日常饮食中钙的含量已经足够人体所需，无需服用补钙食品。只有个别的缺钙的儿童才需要通过特殊的钙补剂来补充钙的含量

时下正流行的“补钙热”有将钙的作用夸大的现象，并且故意忽略日常饮食对钙的有效摄取，对消费者构成误导。

儿童是否缺锌，一般是通过检查头发验证，而洗涤剂，头发的留取部位，各地水质、空气、土壤等环境因素，均可影响发锌检查结果。如果盲目给孩子购买含锌食品，就会影响微量元素在人体内的平衡。钙吃多了，有可能缺锌；锌多了，又有可能影响铁的吸收。

所以，不要随意地给孩子增补某种元素和矿物质含量。如果孩子确实缺少某种元素，都应遵医嘱或参考人体元素平衡的规则进行增补。过分的增补不但易受不法分子的欺骗，还会反害了自己的“宝贝”。对这些问题做为家长的都应该引起你们的注意。

还需要强调的是，忠心劝告天下父母，不要为各种会俩繁我的广告所迷惑，由于我国广告事业未能完善，所传播的“生津止渴”、“益体强身”、“防衰抗老”“宫廷秘方”，甚至有的挂羊头卖狗肉的方法利用专家、名人的声望来赢得人们信认。事实上无非是加了许多夸大宣传，劝您切莫轻易上当，既浪费了你的金钱，又害了你们的亲人。

9. 戒买劣质大米

优质大米的特征是：米粒饱满，洁净，有光泽，纵沟较浅，其断面呈白透色，闻之有清香气味。

劣质大米特征：米粒不充实，瘦小，纵沟较深，无光泽，断面残留褐色。也有的米粒呈青绿色、淡黄色、赤褐色。

陈大米虽然不属劣质大米，但其营养远不及新鲜的优质大米，最好也不要买。陈大米的特征：米粒暗淡无光。

10. 戒买不合格的面粉

不合格的面粉，有的是水分大，有的是受潮发霉，有的

是储存时间过长。这样的面粉食之有发霉味，如果再存放一段时间，甚至不可食用。鉴别不合格面粉的方法有以下几种：

手捏面粉

如感到有滑爽感，伸手插入阻力小，则是含水率正常的面粉。捏而有形，有易散，手插阻力较大，且内部有发热感，这种面粉水分大，极易发霉结块，做成面食后没嚼劲，做面条、饺子极易煮碎。

从颜色上看

如果保管时间过长，或面粉已经受潮，则其颜色会比正常面粉深。这种面粉的品质已降低。

闻气味

嗅之若有腐败味、霉味或酸苦味，说明面粉储存时间过长。这种面粉蒸熟后口味发苦。

11. 不要买很多方便面久存

方便面又叫快食面，味道鲜美，食用方便。有的人习惯买很多方便面久存，认为方便面放不坏，食用方便。其实，这种做法很不妥当。

方便面同罐头、糕点一样，有一定的保鲜期。国产的方便面，保鲜期一般为3个月左右，超过此期限，则逐渐变质。

方便面虽用塑料薄膜密封包装，但塑料薄膜上有无数肉眼看不见的微孔，空气和微生物仍可畅通无阻。方便面中含有较多油脂，与空气、微生物接触后，就会氧化变质，油脂所含的营养成分逐渐被微生物分解、破坏。

食用这样的食物对人体健康不利。因此，最好是随买随吃，不要买很多久存。

12. 戒买鲜骡马驴肉

国家商业部门规定“骡、马、驴的肉不准鲜销”。这是因为市场上卖的作为肉食之用的骡、马、驴，大多数是屠宰的老残牲畜，多患有各种慢性疾病，其肉必须经过高温灭菌等方法处理后，才能保证食用安全。

在骡、马、以驴的慢性疾病中，最危险的是鼻疽病。这是一种人畜共患的恶性传染病，对从畜的健康危害很大。鼻疽病是一种慢性病，不易看出明显症状。

尽管如此，仍有一些商店和个体商贩在市场上出售未经过高温消毒的鲜骡、马、驴肉。目前多数家庭内没有特殊高温消毒条件，所以买了这几种肉难免受到鼻疽病或其他慢性病菌的感染。

此外，消费者最好也不要从小贩那里买熟骡、马、驴肉吃，因为这些小贩一般也没有特殊高温消毒设备，所卖的熟肉上的病菌仍未被消除。

13. 不要买变质、劣质酱肉

优质与劣质酱肉识别可从颜色、组织状况、风味等三方面进行识别。

颜色

优质酱肉色泽鲜艳，有光泽，皮下脂肪呈白色。

如果肉皮为灰黑色，可能是灰皮肉，其皮色不美，但肉无异味，是次质酱肉。

如肉色暗黑，有可能是放血不良，多加了涂料和调味料以及回锅的陈旧肉，也有可能是变质肉。

若皮下脂肪呈粉红色，或有一薄层黄褐色，并带有轻微

的哈喇味，为次质酱肉。

若皮下脂肪有较厚的黄褐色层，哈喇味大，或者皮下脂肪呈黄褐色无哈喇味，也都是劣质酱肉。

组织状况

优质酱肉外形应洁净、完整，肌肉有弹性，无污垢、残毛、肿块、淤血及其他不应有的残留器官，如食道、直肠等。

而皮和肥膘融为一体、肥膘又厚又硬、滋味欠佳的公猪肉和皮硬、呈卷曲状、乳头长大、乳腺明显、肉丝粗脆、滋味欠佳的母猪肉制成的酱肉均属次质品。

若酱肉发粘、发滑、发软，很可能是变质肉。

风味

优质酱肉应有鲜美而自然的肉香，滋味正常，无异味，无异臭。可用刀插入肉中，迅速拔出，闻刀上的气味。若闻不能肉香，甚至有异味，有可能是变质肉。

14. 挑选金鱼不宜只看色彩

金鱼是一种活的艺术品，素为人们所喜爱。在挑选金鱼时要全面徇优劣，不宜单纯注意颜色的好看与否。

金鱼的品种很多，形态奇特。色彩鲜艳者固然可给人以美的享受，但一条上好的金鱼还必需具备体肥膘足，头部端正，眼睛圆大，四个尾瓣完好无缺又不变形，背鳍不断，头背部光洁等条件。

因此，挑选金鱼时要仔细观察，在注重色彩的同时，也要注意其他方面优点。当然，不同的品种又各有特点，也要根据具体情况挑选。

15. 买空调器不要过大或过小

空调器是调节室内环境温度的一种装置。购买空调器可从以下几方面考虑：

优缺点比较

目前空调器有两种类型：一种称窗式房间空调器，因多安装在窗户上，故称“窗式”。其优点是：结构紧凑，运转可靠，故障率低，维修方便，成本低，价格便宜缺点是：安在窗户上影响室内采光，安装不当容易出现噪音。

另一种是分体或房间空调器，是在窗式空调器的基础上把伸到室外的部分连同压缩机独立起来形成一壳体单独放在室外，而室内的部分独立起来形成另一壳体放在室内，放在地上称“落地式”；悬挂在天花板上称“吊顶式”；悬挂在墙壁上称“壁挂式”。其特点是噪音很低，不影响采光，但占一定室内面积，且价格稍高于前种。

大小选择

我国空调器按国家标准规定功率在 1250 瓦（1075 大卡/小时）~9000 瓦（7740 大卡/小时），可根据房间密闭程度、门窗多少、房间朝向、墙壁厚度、所处地气温状况、空调器安装位置等等情况来选择空调器的大小。

根据经验，高度不超过 3 米的房间，每 10 平方米按 1163 瓦（1000 大卡/小时）配置为佳。大功率的空调器耗电大，但由于各种空调器大都有温度选择和控制功能，选大一些的制冷速度快，温度降得快，降到控制温度可自动停机，总的电能消耗也不会太大。

质量测试

首先应当试试机器是否运转正常。开箱后看附件是否齐

全，外观质量是否满意，安装是否可靠，风窗是否灵活等。

然后再通电试机（供电电压不能低于 198 伏），开动选择开关看各档是否正常，开通制冷后不要马上断开，仔细听听有无杂音和是否噪音过大，有无冷风吹出，噪音小冷风吹出迅速者为佳。

分体式空调器由两部分连接而成，有的空调器一旦接通就不可拆开，所以只有在房间安装好后才能试机。

16. 选购电磁灶 5 戒

不要买功率太小的电磁灶

功率小的电磁灶烹饪时间长，相对为说并不省电，却延长了烹饪时间，达不到省时的要求。

所以，要选购功率适当效率高的电磁灶。一般 4~5 口之家，最好选购功率在 1300 瓦左右的。

不要买晶体管串联或并联的电磁灶

电磁灶的关键部件是电磁灶，其质量比较可靠。有些进口或国产电磁灶是采用几只大功率晶体管串联或并联的，实践证明，这种功率管故障率较高，不宜选购。

不要买用钢化玻璃做灶面的电磁灶

电磁灶的灶面一般采用微晶玻璃材料制成，这种微晶玻璃能承受 600 高温下的冷冲击。但是，有些电磁灶采用钢化玻璃做灶面，它在 220 温度下，遇冷水冲击就会炸裂，十分危险。

正宗微晶玻璃的灶面，表面为不透明乳白色，表面印制的花纹有触摸手感，而钢化玻璃做的灶面，其表面透明光亮，印制的花纹无触摸手感。

不要买单功能的电磁灶

电磁灶有多功能和单功能装置两种。多功能装置电磁灶有以下各功能：锅过热或灶内温度过高的自动保护装置、灶台权裂纹检测装置、锅的位置纠正检测装置、小物件检测装置等。有小物件检测装置的，当灶面上混进小刀、叉子等物品时就会自动报警并断电。

电磁灶是现代化设备，功能多一些，就比较安全可靠，如果只是为了省钱，买的电磁灶缺少各种功能，出现故障后不易的发觉容易发生危险。

不要买灶体发热的电磁灶

好的电磁灶体本身基本不发热，稳定工作状态时，锅底边缘的灶台板温度大约在 30 左右，远离锅底部分的台面和外壳基本不发热。

选购时应通电测试。如果这两处热度高出标准，说明电磁灶有故障，不宜购买。

十六、旅游戒律篇

1. 不宜旅游旺季出游

每年春节后到6月之前，都是旅游淡季，但淡季旅游，往往是有意想不到的收获。

价格便宜

每逢旅游淡季，航空公司、酒店客源不足，旅行社由于成本降低，团费通常也会随之下调。即使是同样的价钱，游客可坐上时间更好的航班，住上档次更高、地点更佳的酒店。

旅游质量相对提高

旅游旺季，尤其在一些旅游热点，容易出现交通运输超负荷运转，饭店客盈门，餐馆拥护不堪，景点人满为患，连拍个照也是“排长龙”的现象。

景点别具特色

人们总以为这段日子北方春寒料峭，南国春雨绵绵，出游不痛快，其实只要地点选得好，同样可以大饱眼福。

譬如历来为文人骚客所咏诵的华东春色，就别有一番风韵，此时的西湖垂柳含翠，红桃吐艳，沿湖四周“十里香风花霭霭”。若遇细雨霏霏，则湖上景物若隐若现，宛如一幅水墨画卷。

另一个值得注意的是这段期间有些少数民族的节日，奇风异俗，引人入胜。

2. 旅游乘车前不宜吃得过饱

有些旅游者，惟恐长途乘车（特别是汽车）就餐不便，

从而上车前大吃大喝，腹部过饱，轻者造成乘车不适，重者晕车呕吐。

饱餐后乘车，加上途中颠簸疲劳和汽油异味的刺激，会出现腹部不适、恶心，甚至出现眩晕、呕吐、腹痛。因此，旅游乘车前不宜吃得过饱，但也不宜空腹。最好吃一些易消化的清淡食物。

3. 旅游途中忌迷失方向

当你在野外迷失了方向，大自然中有一些简单的好识别方向的标志：

独立树南侧枝叶茂盛而北侧稀疏。

岩石北面布满苍苔，南面干燥光亮。

积雪难以溶化的部位总是朝北。

蚂蚁洞口朝南。

如果是星光灿烂的夜晚，仰看北斗七星，沿着勺柄找到最亮的北极星。正指着从南到北的方向。

4. 各地方言禁忌

外出活动，特别是旅游地，在言语上总会碰到一些困难，这对交流带来了一些不方便；还有各地的言语禁忌也不同。为此，我们每一个人，平时应该了解和掌握一些各地不同的语言及懂得和知道一些当地的言语禁忌，这对自己有好处。

从与普通话的差别方面说，人们注意到，我国七大方言中，闽、客家方言与普通话的距离最大。因为在这三种方言中，一些本音或谐音有“不祥”色彩的字眼，常常因犯“忌讳”而改口。

鸭蛋，在闽方言中，因“鸭”与“嚇”的语音相近，蛋

即卵，而卵的读音和“乱”谐音，故为福州人所忌讳，他们反其意而用之，把鸭蛋叫做“太平”，吃进去太太平平，再也不会受“嚇”和“乱”了。

“卵”，在客家方言中的读音也与乱相近，因此，客家人把蛋叫做“春”，称鸡蛋为“鸡春”，鸭蛋为“鸭春”。

猪肝，粤方言把猪肝叫做“猪润”，因“肝”与“乾”同音，不吉利，所以就换了个意义相反的“润”字。

通书，北方人称为“皇历”，因为“书”与“输”同音，所以粤方言就把通书叫做“通赢”或“通胜”。粤方言中的“丝”与“输”音近，因此丝瓜改叫“胜瓜”。

用作遮阳避雨的伞，在粤方言及客家方言中，因“伞”与“散”同音，故改称“遮”。

粤方言及客家方言忌“血”，所以叫做吃“猪红”；客家人还有把猪血叫“猪旺”的。

福州人把短裤说成“裤长”，或者说成“半长裤”，而不愿讲“短裤”，因为“裤”与“库”同音，若是库里的东西短缺了，那还了得？旧社会的财主商贾们，为求仓廩充盈，将短裤改称“裤长”，相沿下来也就成为习惯了。对于生老病死，忌讳更多。客家人把棺材叫做“长生板”，生病叫做“唔自然”，开药方叫做“开单子”，都是因为心理禁忌而用其他词替代的。

5. 问路指路忌生硬

到了一个陌生的地方，需要向他人问路。问路是请示别人帮忙。因此，必须注意礼貌语言向被问者打招呼，并根据年龄、性别适当地称呼对方，然后再用请求的语言发问，如果只用“喂”、“哎！”之类的语言打招呼。语气生硬，容易引

起被问者的反感而不愿回答问题。

被问者认识路，应积极地为发问者提供情况，在必要而可能的情况下，可为对方带路；如果不知道，应向发问者表示歉意，不应态度冷淡，或描绘回答问题。问路者不论是否得到了满意的答复，都应向被问路者诚恳致谢，被问者亦应表示逊谢。

6. 戒被骗住旅馆

有一位游客平时不常出远门，有个机会南下广州去参加活动。中途在杭州逗留，想多玩几天。刚下了火车，被一位招揽住宿生意的人拦住了，经那人一番宣传，这位游客跟随前往。结果，坐了一会儿车，到目的地，还走了20分钟，才见到那破旧的旅馆。既然已经来了，怎么办，住还是不住？

这种情况，千万慎重，旅馆一番花言巧语把游客骗来，为的就是让游客住下。他已骗了第一次，难保不骗第二次。在这种情况下即使来了也不住，应当马上去找有信誉的旅馆。

7. 老年人旅游3忌

忌独自出游

因为老年人听觉、视觉功能大大减退，反应迟缓，而旅游景点游人如织，车如流水，容易发生意外。

忌车辆颠簸

老年人一般容易患动脉硬化，如果乘坐的车辆颠簸剧烈，易引起脑血管收缩，供血量减少，出现头疼、头昏或晕车等症状。因此，老年人应选择乘坐相对平衡的效能工具。

忌暴饮暴食

老年人消化系统功能减弱。因此，在外用餐要适量，还

要注意饮食清洁，以免引起消化系统疾病。

8. 老幼旅游 6 忌

忌忽视休息

老年人和幼儿体力较弱，容易疲劳。游玩时要增加休息时间，每玩一时作一小憩，晚上早些安睡。

忌饮食不节

老年人和幼儿消化功能较差，饮食要注意卫生，吃喝要适可而止，零食、冷食少吃为宜，以防消化不良和急性肠胃炎等疾病。

忌少带衣服

老年人和幼儿的体温调节功能较差，易受凉感冒。我国地域广阔，各地气温差别悬殊，出门旅游要多带衣服，以便随时增减。

忌登高下水

老年人和幼儿对自身姿态和行动的控制能力欠佳，容易失去平衡而跌倒和绊倒。因此逢山遇水，必须谨慎。

忌单独外出

老年人和幼儿的应变反应能力不及青壮年，外出时，必须由家人或友人伴行，以便及时照顾。

忌忘记备药

老年人和幼儿的体质一般不如年轻人，多数老人都有慢性病。所以扶老携幼去旅游，不要忘记备好药品，以便有备无患。

9. 骑车旅游不要戴隐形眼镜

长距离骑车旅游，空气对流加速使软性隐形眼镜的水分

减少，镜片逐渐干燥变硬，时间一长，变硬的隐形眼镜就会损伤眼镜角膜上的皮组织，引起疼痛。所以骑车旅游不戴隐形眼镜。

10. 旅游鞋戒久穿

旅游鞋是每一个旅游者的好伙伴。旅游鞋鞋底平坦柔软而富有弹性，对跑跳都能起一定缓冲作用，穿上旅游鞋，无论是走平地，还是登山爬高，都感到轻松平稳。

旅游鞋用料大多选择橡胶、塑料、皮革、海绵、尼龙、帆布等材料制成，不仅轻便耐磨，而且防水性能好。但穿着时，因为透气差，加上活动量大，鞋内温度和湿度都较高。因此，如果久穿易使脚部皮肤患脚癣等，对脚部韧带也有不良影响。

由此看来，旅游时还应多带一双鞋（最好是布鞋），当回到驻地时，应立即换下旅游鞋，换上布鞋，把脚从又热又湿的环境中解放出来。有条件时用热水洗洗脚就更理想了。

11. 脚扭伤后戒惊慌

当你不慎脚扭伤后，切莫惊慌，如无皮肤破口，可先用冷毛巾或冰块敷于伤处，以促使局部微小血管受冷收缩而减少红肿的反应。且忌伤后马上贴止痛膏、涂红花油之类药物，这样只能加速局部活血、出血情况，对下一步治疗不利。正确的方法是在 12~24 小时后用上述药物为妥。如果是单纯的韧带受损，冷敷之后应抬高伤肢，并限制伤肢的活动。在此情况下可由同样帮助完成以下旅游行程。

假如伤势较重，甚至怀疑有骨折的可能，则应在固定伤肢后，就近送医院诊治。

如果脚踝扭伤较轻微，可用一手握住伤脚踝部，另一手握紧脚趾，由外向里摇动数次。先使脚趾尽量向下弯曲，然后再将脚尖尽量向上弯曲，如此循环反复多次，会有好转。晚间休息前用热水泡洗伤脚，效果则更佳。若是带有云香精、正骨水之类的外用药，12 之后也可抹擦。

12. 旅游摄影不要忘乎所以

旅游摄影，千万不要忘乎所以。名山大川风光胜迹，最令人动情，乐在其中时，最易让人忘记所处的环境。蜂顶山巅，悬崖绝壁，水旁岸边，风景奇绝处，往往也是奇险处，稍有闪失，就有生命之危，再加人多拥挤，就更易出危险。

所以，照相时，千万注意自己的脚下、头上、身旁。对摄影者本人，尤为重要。

同时，还应注意相机的安全。忘情时，也最容易磕碰或丢失相机。高档照相机，属贵重物品，住宿时应交旅馆人员妥善保管，不要乱置乱放。

13. 使用照相机 8 戒

遇到较大阻力戒硬掰，要熟悉照相机的性能和各部分的作用，掌握规定的使用方法，遇阻力不要硬搬，以免搬坏机件。

戒碰撞、擦划、震动。

戒雨淋、汗蚀及吹入风沙有汗渍时要及时擦去。

戒镜头有灰尘镜头不要用不干净的布擦拭，应用镜头刷轻轻掸拂或用镜头纸擦拭，但不要擦得太勤，要经常保持镜头的清洁。

戒将布帘快门照相直对日光摄影，以防烧毁帘布。

照相机调拨速度、上紧快门和上紧自拍有一定顺序要求，不能弄错。

戒磁场、电场。有测光系统或电子系统的照相机，要避免磁场或电场，以防机件失灵。

电池放入机身前要擦干净，特别是两极部位不能锈蚀，以免接触不良，造成电路失灵。

14. 不宜用旅行水壶装酒

热水瓶或旅行用的铝合金水壶，如果经常装开水，内壁上或壶底会积上一层水垢。水垢原是混在水中的重金属、钙盐、灰尘、病菌、虫卵等的沉淀物，这些都有碍人体健康。据化学分析，每 100 克水垢中含有铅 12 微克，砷 21 微克，汞 44 微克、镉 3.4 微克，铁 24 微克。除了前面列举的有毒的重金属物质外，水垢中还含有一些致癌物质。

如果用这种热水瓶或旅行水壶装酒，酒精能使水垢溶解，有毒重金属也会溶于酒中。饮用这种酒，对人体健康不利，时间久了会发生慢性中毒。用塑料壶装酒也不好，因为酒精也可将塑料中对人体有害的杂质溶出。

所以，不宜使用旅行水壶装酒，最好是用干净的玻璃瓶装酒。

15. 哪些人忌海水浴

大海使人心旷神怡，海水浴使人身体健康。但却不是每个人都能享受的。哪些人禁忌海水浴呢？

患有严重的高血压、脑血管意外、心力衰竭、冠心病，近期内有心绞痛症状者、精神病、癫痫以及对海水过敏者。

患有某些传染病者。如传染性肝炎、传染性皮肤病、

红眼病、痢疾等，在彻底治愈并经过一段时间巩固复查后，方能进海水浴，否则易传染给别人。

患肾炎、肾结石、肝硬化、支气管哮喘、出血倾向、中耳炎、鼓膜穿孔等病者。患有这些病的人海水浴有可能使病情加重。

身体过度虚弱、年老、高热及妇女月经期、妊娠期都不宜海水浴。

忌携带贵重物品

老年人的记忆力减退，一旦丢失，易造成难以挽回的损失，后悔不迭。

忌晚休息

老年人肌肉力量减弱，体力容易疲劳，且消除疲劳期比较缓慢。所以旅游时晚上要早些休息，为第二天出游积蓄足够的体力。

忌中断服药

有些老年人在旅游中嫌麻烦，中断了服药，致使疾病复发或加重。因此，要切记出游应随身携带药物，在旅途中按时服药。

16. 不宜游泳的人

游泳是项非常普及的运动，但并非对每一个人都适宜，例如：

癫痫病人

无论大发作型还是小发作型，在发作时均有一瞬间的意识失控，且不能随意意志所控制，说发就发，不分时间和地点。在游泳时突然癫痫发作，就难免要遭灭顶之祸。

有开颅手术史者

由于涉及脑组织的开颅术后,可有癫痫的潜在因素隐伏。说不定在某时某刻会突然癫痫发作。

顽固性高血压病

药物不能控制的顽固性高血压者,游泳就不适宜了,因为它有诱发中风的潜在危险。

某些心脏疾病

心脏病患者并非都不能游泳,但紫绀型先天性心脏病、严重冠心病、风湿性心瓣膜病、较严重的心动过速和心律不齐(心律失常)等对游泳宁可“敬而远之”,另辟途径去寻找比较缓和又合自己趣味的运动,如打太极拳、练气功、缓慢的散步等等。

中耳炎

中耳炎俗称“烂耳朵”,常有带腥味的脓自耳道流出。不管是慢性还是急性中耳炎均不宜游泳,因为水进入发炎的中耳,犹如“火上加油”,可使炎症加重、扩散,甚至可经由局部或血行播散到颅内,发生严重的危及生命的颅内感染——脑膜炎和脑脓肿。

急性眼膜炎

欲称“红眼病”。它是由病毒感染所致。在游泳池里特别容易传染,其速度之快、范围之广令人吃惊。在红眼病流行季节即使健康人也应避免在游泳池内游泳。

某些皮肤病

如各种类型的癣,其道理不言自明。

女性月经期

月经不是疾病，是女性的一个生理阶段。月经来潮时系全身和内生殖器抵抗力低下之际，水中游泳极易染上妇科疾病。

妊娠期

妊娠是已婚女性的生理阶段，并非疾病，一旦怀孕就该避免剧烈运动（包括游泳）。

17. 日光浴不宜过度

长期不见阳光的人易患贫血。适当晒晒太阳能防御细菌和霉菌对皮肤的感染。日光还对哮喘、麻疹、肺病和关节痛均有一定的益处，并能促使皮肤合成维生素 D₂，防治佝偻病，增进身心健康。

但过度的日光浴危害也很大。经常晒太阳而使皮肤黝黑，并不是健康的标志。因为阳光中的中波紫外线过大地照射，有可能导致人体细胞内遗传物质——脱氧核糖核酸基因突变而成癌。

国际癌症协会估计，因过度日光浴，全世界每年可能发生 30 万例皮肤癌患者。强烈的紫外线可以杀伤表皮细菌，也能使毛细血管受损，促使皮肤过早老化。使人未老先衰。

因此，日光浴不宜过度。但日光浴与水浴结合比较适宜。

18. 旅游戒腹泻

旅游腹泻的发生，其原因主要有以下三种：一是食品或饮用水被污染。旅游多在气候比较温暖和炎热进行，车船及饭店如果没有严格按食品卫生法去操作，便会使旅游者“病从口入”，染上急性胃肠炎和痢疾；二是环境和气候的变化，使机体难以适应，再加上眨眼不足、精神紧张及过度劳累等

因素，造成肠管时运过快过强，发生腹泻；三是有旅游者饮食不规律，暴饮暴食，各种零食吃得太多，胃肠难以消化而导致腹泻。

为了预防发生旅游性腹泻，必须注意包含卫生，不能图暂时的凉快而喝生水，不吃发霉变质及未煮熟的食物，不暴饮暴食，一次勿饮过多冷饮，尽量作到生活有规律，不要过于疲劳，保证有充足的睡眠和何处时间；若出现腹泻，一方面要少饮食多饮开水，另一方面要服用抗菌药物如土霉素、氟哌酸或强力霉素等治疗，以保证旅游按计划进行。

19. 旅游戒中暑

在闷热的环境中或强烈的阳光下长时间旅游的人，容易发生中暑，尤其是对于老人、妇女、儿童及体质弱者。中暑的症状为：无力，头晕，眼花，口渴，出汗，恶心，呕吐，面色苍白，严重的昏迷，晕厥。

首先要脱离高温环境

将患者移到阴凉、空气流通的地方，静卧、松解衣服，充分休息，多饮含盐的清凉饮料，对一般中暑可渐渐地好转，无须其他治疗。

适当降温

对于较重的病人除用以上方法外，可用凉水或酒精擦拭身体，帮助降温。

昏迷者应及时送往医院

为防止中暑，不宜在太炎热的地方旅游，不宜长时间在烈日下或闷热的环境中活动，如不能避免，每日不得超过二三个小时，时间尽量安排在清晨或傍晚凉爽的时候。

20. 晕车乘客的禁忌

有的旅客乘车时出现头晕、恶心、呕吐、全身不适等晕车症状。其实，了解一些禁忌知识，晕车是可以避免的。

忌睡眠不足

乘车的前一天晚上，睡眠要充分，切忌不要过度兴奋或紧张；如睡不着可服一两片安定。

乘车忌空腹

在上车前 1~2 小时要吃一点东西，食量宜少，切忌吃油腻食物，可吃点咸菜或适当吃些水果。

乘车时忌心情紧张

坐在车上要放松，不要看车窗外近处移动的景物，可远望，也可闭目养神，或听听收音机。

忌没有准备

开车前半小时，服一两片晕车药，或者乘车时口含话梅或一小撮茶叶；也可以在前额或鼻唇沟处涂少许清凉油或风油精、云香精，都能防止晕车。

21. 旅游忌晕车晕船

出外旅游要保持心情舒畅，精神愉快，多呼吸新鲜空气，有条件的多在车内或中途站台上走动走动，去掉怕晕车、晕船的不良心理。少吃甜食和油腻的食物，适当吃带咸味的半流汁。晕车、晕船厉害时，要保持平卧、适当束紧腰带，并注意头天晚上一定要睡好觉。

晕车晕船与人的内耳有关。人的内耳除有听觉功能外，还有维持人体平衡功能的前庭器，它对人体的体外活动均有所反映，舟车飞机的颠簸对前庭器是一种刺激，出门的人常

常不习惯，表现为眩晕、呕吐，出冷汗等。

人们怀着激动的心情出门旅游，但如有晕车晕船的习惯，则美中不足。为此，应遵照如下防治之道：

解除心理恐惧，即使自己有过晕船晕车的经历，也不要将此症当作永久性的，它是可以治好的。

乘车前休息好，临上车是不空腹，也不过饱，这样容易忍受车子的颠簸。

晕车者应尽可能地坐到车、船的中间位置去，最好是靠车窗，同时不要看车、船两旁快速掠过的景物，应看前后远处的景物，并且可适当地大口呼气，减轻内心压力，以免晕车。

乘车前喝 1 杯加醋的温开水，途中也不会晕车。

行驶途中将鲜姜片拿在手里，随时放在鼻子下面去闻，使辛辣味吸入鼻中，以防晕车。也可把鲜姜片放在口罩里戴上，还可把鲜姜片贴在肚脐上，用伤湿止痛膏固定好。

乘车前 1 小时左右，将橘皮挤压，会喷射带芳香味的油雾，吸入 10 余次。乘车途中也可照此法随时吸闻。

乘车前或途中，将风油精或清凉油搽于太阳穴或风池穴上。也可滴 2 滴风油精于肚脐眼里，再用伤湿止痛膏敷盖。

用 1 块伤湿止痛膏贴在肚脐上，有防晕车的效果。除了伤湿止痛膏中挥发的药物起作用外，也有较强的心理暗示作用。

按医嘱服药，服用后对症治疗并预防发晕。

22. 乘车不宜闭目养神

当我们长时间乘坐汽车出外旅行、办事时，往往都会觉

得十分疲乏，经常习惯于在汽车上闭目养神，以消除疲劳，恢复体力。其实，这种做法对身体健康是不利的。

汽车由于机动灵活，速度快，行驶途中道路情况比较复杂，在行驶过程中启动、刹车、加减速十分频繁。而在交通拥挤、繁忙的公路上行驶，紧急刹车会使人与他人或车体发生相撞而出现危险，如果出现交通事故，则后果更不堪设想。

为此，乘坐汽车必须保持清醒头脑，不可闭目养神，对车窗外的事情不管不问。因为人在清醒状态时，万一出现什么意外，敏锐的神经反射会在短暂的瞬间，作出正确的选择。

乘坐汽车，车身剧烈地颤动，这种震动如果长时间地作用于人体，会使脑部血管强烈地痉挛而收缩，产生头痛、目眩、恶心、耳鸣等症，而人们如果清醒，大脑处于兴奋状态，加上不断地接收窗外景物的刺激，血液循环速度加快，上述震动影响就不会太大。

23. 乘飞机忌服安眠药

搭乘飞机长途旅行，有的旅客因无法入睡而服用安眠药。实验结果显示，有些安眠药会使人短期记忆力减弱一半，使人无法想起几分钟前发生的事。

所以，专家指出，乘飞机长途旅行时，切忌服用安眠药。以免安眠药产生的副作用，使记忆力严重损伤。

24. 哪些病人忌坐飞机

飞机是现代化交通工具，为人们提供了不少方便。外出旅游乘坐飞机，舒适、迅速，这是大家所向往的。但是，飞机速度快、升降幅度大，起飞和着陆时的声响和摆动不是所有人都能承受得了的。

患有各种严重心脏病的病人，如先天性心脏病、风湿性心脏病、冠心病、心绞痛、高血压性心脏病和伴有心力衰竭者等都不能坐飞机。因为当飞机升到 5000 米以上高空时，由于气压的改变，可能加重其症状，严重者可因病情恶化而死亡。

患有心房搏动、阵发性心动过速伴紫绀者、严重心律不整（脉搏乱跳）、心瓣扩大、心瓣膜严重损害以及高血压病等都不宜乘坐飞机，呀在乘飞机之前，请医生检查决定，以免发生意外。

脑血管疾病如脑溢血（中风）等，在急性期不宜乘坐飞机，以防再度出血。精神病和癫痫病人容易受到飞行中的缺氧，升降和兴奋的刺激而发作，故也不能乘坐飞机。

患有上呼吸道急性炎症、浓稠涕多、鼻阻不通、急性鼻窦炎、急性中耳炎的病人不宜坐飞机。因为飞机起降时，由于咽鼓管开放不良，鼓膜内外压差不能自动调节，使其耳机痛剧烈，严重者可致鼓膜穿孔。

另外，患有急性传染病的人严禁坐飞机。有习惯性流产或者早产可能的孕妇，以及临产前的孕妇都不宜乘坐飞机，以免发生流产或早产。

25. 上飞机之前的饮食三忌

有些人一登上飞机就觉头晕、腹痛、腹泻、呕吐等，这是什么原因呢？除自身平衡失调及缺乏锻炼外，与上机前的饮食也有关系，上飞机前饮食有三忌：

忌吃得过饱过好

因为进食大量油腻或大量高蛋白食品不易消化，会导致

腹胀、腹泻、胃中不适，更容易发生晕机呕吐。

忌进食过多

进食过多的纤维性食物和容易发生发酵产的食物，容易造成腹内胀气，甚至导致腹泻。

忌空着肚子上飞机

有的人害怕坐飞机晕机呕吐，干脆不吃不喝，饿着肚子。其实这是不对的。由于高空气温、气压的改变，飞行时人体需要消耗较多的热量，所以要吃含热量高的食品。另外，胃中空虚更容易导致恶心。

所以，上飞机之前宜吃一些易于消化、营养丰富的食品，一般来说，在上飞机之前一至一个半小时，可以根据各人的喜好，选吃面包、点心、面条、酸牛奶、绿叶蔬菜、瘦肉、动物肝脏、巧克力、水果糖、水果等。

26. 哪些人忌骑自行车

长期骑自行车可以锻炼身体，有益健康。可是有些人却不宜骑自行车。

高血压病人

如果收缩压在 200 毫米水银柱以上，舒张压在 110 毫米水银柱以上时应忌骑自行车。因自行车速度较快，思想必须调试集中，精神紧张使体内肾上腺素分泌增加，血压升高，容易发生脑溢血（中风）。

冠心病患者

如果在 3 个月内心绞痛发作不宜骑车。因为骑车用力，心脏负担过重，使冠状动脉供血不足够，心肌缺血缺氧等加重，诱发心肌梗塞，会发生猝死。

癫痫病人

以防突然大发作而发生意外。

疝气病人

因为骑车用力时疝内容物易下坠入阴囊，使之突然发作疼痛。疝气修补手术后的病人，半年以内也应注意，以免复发。

高度近视眼

因看不清车来人往与交通指挥灯，容易出危险。聋哑人骑自行车听不见车鸣笛，有色盲的人分不清红绿灯，都应禁骑自行车。

27. 司机忌空腹开车

驾车外出旅游，已是许多家庭津津乐道的事了。为了您和家人的安全，切忌不要空腹开车。

最近，国外专家对交通事故中肇事驾驶员的身体状况进行了检查研究，发现他们普遍的血糖低。而血糖偏低会造成人的反应迟钝和注意力不集中。也就是说，大多数交通事故与血糖偏低有关，而血糖偏低又与进食淀粉食物不足或饥饿有关。

因此，驾驶员应该适当多吃些糖或含糖量高的食物，尤其是工作前要吃饱，不能空腹驾驶。

28. 山道行车戒麻痹大意

开车出外旅游，作为司机，行驶在山道上时应加倍仔细、小心，以防发生意外。

经过山区弯路时要特别小心

汽车以快速度转入弯路，会因受到离心力作用而被甩出

道路外侧。若此时急刹车，车子会失去控制而引起侧翻。山道多连续下坡急转弯时，若汽车失去控制必定翻转落谷底。山道多连续弯路，弯路若呈 S 型时，往往在最后弯路发生起因于车速的故障，行经下坡，应充分利用引擎刹车行车，此为绝对条件。

山道有不稳的道边要特别小心

道边并非负载车辆的地方，因为未加铺装之处多，路面不稳。若误认为尚属道路范围而太靠近，很可能会发生道边坍塌危险。尤其在雨后应更加小心。

下坡时切记慎用刹车

下坡行车，必定以引擎刹车为主、刹车踏板为辅。然而仍有部分司机下坡时换入空档猛踩脚刹车，以致刹车失灵，无法控制车速而翻落谷底。行车下坡前要自动试踩车刹数次，确认刹车性能正常，才可使用。

29. 徒步旅游行程不宜过长

步行旅游既能观赏风景又能锻炼身体，是一种值得提倡的旅游方式。但是，步行不宜过长。

因为人在行走时，足底在三个负重点支撑体重，并由足部肌肉、韧带等连接足弓而使足弓保持的高度和张力。当连续长途负重行走时，足弓就会塌陷，致使平时较少负重的第二、三、四趾骨负重增加。当超过负重荷能力时，就会发生骨折。

因此，步行旅游时每日行程不宜过长，应尽量轻装，最好再有一双合适的旅游鞋。爬山涉水时应尽量避免足够前部用力过多，同时注意休息与营养。

30. 老年人旅游不宜过劳

旅游胜地，异境奇观，令人心旷神怡。为饱尝眼福，人们经常不辞劳苦。青年人过劳易于恢复，但老年人过劳则易发生意外。

因为老年人多患心脑血管疾病，旅途劳累，无疑将增加心脑血管的负担，从而易发生脑血管意外、心绞痛或心肌梗塞。

因此，老年人旅游不宜过劳，而应量力而行。为了预防意外，可随身带治疗高血压、冠心病等日常用药，如保健盒药品，临时酌情服用。

31. 带病旅游者不宜中断服药

有些慢性病患者在身体状况允许时，虽可参加有限度的旅游，但不宜中断服药。

因为许多疾病要靠不间断的服药才得以控制。有的人在旅游时只顾观赏山水名胜而忘了坚持服药，结果使已被控制的产量复发，而不得不中断旅游。特别是原有高血压、冠心病现、胃及十二指肠溃疡的人，应遵从医嘱不要突然中断药物治疗。

32. 心血管病患者不宜旅游

随着人民生活水平的提高及旅游事业的发展，参加旅游的人数越来越多。但患有较严重心脏血管疾病的人最好暂不旅游。

因为旅游时的车船颠簸、跋山涉水引起的疲劳以及浏览胜景时精神振奋等易引起心情激动，从而使原有的心血管疾病加重或出现乐极生悲的事，如猝死、急性心肌梗塞、严重

心律失常等。

因此，患有严重高血压、心绞痛、心律失常及未被控制的心功能不全的人，在疾病未完全控制前不宜旅游。已被控制的心血管病患者参加旅游时，也要注意休息，避免过度兴奋。一旦感到心跳、疲劳时，就应立刻休息，以防不测。

33. 忌水土不服

有的人到陌生的地方，会感到食欲不振，消化不良，精神萎靡，甚至会腹泻，腹痛。

因为人长期生活在一个地方，饮用水中各种微量元素比较适应生理机制的平衡。一旦转换新的生活环境，机体要适应外界的条件总得有一个过程，如人对水质软硬的适应能力，对于没有饮用硬水习惯的人，水质过硬则暂时很不适应。硬水中含较多的硫酸镁，氯化镁等，水质过硬会出现暂时腹胀，排气多。

可以采取以下办法：

适当饮点蜂蜜

因蜂蜜含有 47 种微量元素，还有解毒、滋润功能，有助于减轻不适应感。2. 饮用当地生产的茶叶，可补充各种微量元素，使比例平衡。

潮湿地区宜吃辣

我国四川、江西一带，由于空气湿润，辣椒便成为很好的调料。它可活血散气，祛寒强身。特别在北方和东部干燥或晴和地方的人，到四川，不适应那里的阴冷气候，应吃些辣椒。

34. 露营戒蚊叮虫咬

夏天，在旅游的露营生活中，行动与安眠的最大敌人不是风，不是雨，而是昆虫，尤其是湿气、积水和草丛多的地方。对它们来说，也许是住宿的最舒服的地方。这些蚊虫到处都可以栖息，无处不繁殖。

出门露营，就要注意蚊子咬，为此可按如下办法：

要带一些常备药品，咬了涂在患处。出门最好穿长衫长裤，或者牛仔裤等粗布衣。

可采用传统的办法，也就是把树枝，最好是未枯的树枝，不断地加以燃烧，而利用其烟来除蚊子和飞蛾等。蚊子、飞蛾等有翅膀的昆虫最怕闻到烟味。这个方法可以在早饭后和睡觉前，让浓烟充满整个帐篷，将蚊子驱走，方可就寝。

也可以随身带着喷式杀虫器，在睡前充分地洒在帐篷内。

野外有时还有一些不受欢迎的昆虫，爬进帐篷，使你心中发毛。对付这些昆虫，可以把烟蒂收起来，利用尼古丁。烟蒂里多的是尼古丁，一般昆虫都怕。把收集好的烟蒂或用香烟也可，松开并取出烟丝，散布在宿地四周即可。

35. 野外露宿时的食品戒不保鲜

在野外露营时，要尽力保持食物的新鲜，为此可按如下方法做：

将食物泡在水中

如果宿营的地方有河流，可以把鱼、肉、菜等分别装入塑料袋中密封起来，再装入一个大袋子里，放入溪流之中，并用石块在其周围围起，或用绳子把它绑在石头上，以防止被冲走。只要水是流动的，其冷藏效果就是惊人的。

如果周围没有水，可以利用泥土

即使在夏天，土中的温度也是冷冰冰的，尤其成天晒不到阳光的泥土，其温度更低。例如，通风良好的河北的山坡，以及树荫多的地方，其泥土温度均很低。

就在这些地方挖个洞，洞要深挖，使其在用手可以够到的深度。然后洞底要垫以石块，内壁垫以树枝，以防热传及食物，洞口也以树叶多的树枝以垂帘状遮住。如此不但可以阻挡外面的蒸气进入，还可以保持通风，越发起到洞里冷藏的效果。

放在高处

如果是短时间保存，可以把食物吊在阳光照射不到的地方，如果担心昆虫爬上去，可在其上面洒点醋。

36. 乘火车发生火灾戒惊慌

1988年1月7日，272次旅客列车因旅客私带油漆而造成火灾。当场烧死34人，受伤多人。造成如此多人伤亡的原因之一是火灾发生后旅客们不知该怎么办。

如果是在火车运行时发生火灾，一定要保持镇静，不要乱跑乱挤，更不能开窗跳车。在调整运行中跳车，不但会被摔死摔伤，还会因火车车窗大开，造成风助火势，情况更糟。正确的做法是：

- 马上报告列车工作人员，协助工作人员采取紧急措施。
- 拉紧急制动阀停车，以便扑救。
- 利用灭火器灭火。
- 组织旅客撤离。

如果找不到列车工作人员、又找不到灭火器，可以拉紧

急制动阀停车。

对于正燃烧物品，不可盲目地向外扔。因列车高速运行逆风很大，外扔燃烧会从后面的窗口回到车厢内，即便是较重的物体，也会在抛掷时火星四溅，返回车厢引燃他物，以致造成更大的祸害。

37. 遇见蝎子、毒蛇戒慌乱

一旦被蝎子蜇伤，首先用带子（鞋带或绳子）紧扎蜇处上方，拔出蜇伤的毒针，用清水冲洗伤口处，将毒汁用力挤出。

如果是毒蝎，即皮肤除红肿、疼痛外，还有流泪、呕吐、恶心、头痛等症状，应用利刃割开伤口，用清水冲洗，在周围涂一些蛇药之类的药品。

遇到毒蛇千万不要惊慌，想办法将蛇引开，如将帽子放在棍子上引蛇，当蛇咬着帽子或长棍进，再将蛇打死或抛远。

如被咬伤，应紧急处理。用绳子、带子扎紧伤口上方，每隔 20—30 分钟放松 2—3 分钟，直到有效地治好伤口，并于服蛇药 30 分钟到一小时方可解除结扎。

用清水或开水冲洗伤口，如有毒留在伤口处，应立即挑出，用利刃沿牙痕方向纵向切开或十字切开，尽量使局部的液体完全排出。切记不要用口吸，以防中毒。

38. 森林旅游禁忌

进入大森林，忌无准备、无向导。在森林中迷了路，再与外界联系不上，是很危险的。

森林旅游忌穿短袖短裤。通过草深林密的地带时，应该换上厚实的长裤、长袖衣服和高腰鞋，还应戴帽子。可持手杖和木棍探路，“打草惊蛇”，这样同时还可驱赶咬人的蝎子、蚂蟥等。灌木丛中往往有野蜂窝，要小心地避开。

对不熟悉的草木忌随便攀折、触摸。有些树木、草类是有毒有刺的。如蝎子草，触碰后痛痒难忍，有时还会引起全身红肿。另外，也不要采食不熟悉的野果，以防不测。

39. 登山的禁忌

登山忌对当地情况一无所知

登山前应了解一下该山区的气候特点，并注意收听天气预报。要携带一两件能御寒的衣服备用。同时还要了解一下山势的概况。

登山忌穿皮鞋、高跟鞋

登山一定要穿布鞋、胶底鞋或旅游鞋。在山上如果遇到雷雨，不可到沟底或河边避雨，以防山洪袭击。为防雷击，不要到山顶的树下避雨，能迅速就近找个山洞暂避是较为安全的。

登山忌单独行动

登山最好结伴，以便互相照顾。何处时，不要坐风口或潮湿处，最好不要脱衣摘帽，以防风寒。在过独林木桥或险路时，应尽可能系安全带。

不仅老年人，年轻人登山也可借助手杖，这样既省力又有助安全。要集中注意力，留心落脚的石头是否松动。上陡

坡时可走“之”字路线来降低坡度。欲借草根或树枝攀登时，应先稳住重心试着用力拉动，以免因草根树枝突然滑脱造成危险。

下山忌太急

下山走得太快或奔跑，会使膝盖和腿部肌肉因承受过强的张力而挫伤膝关节或拉伤肌肉。下山太急，有时还会因收不住脚步而发生危险。所以，下山一定要控制速度。