



生活百忌

宝珊 德裕 编著



经济出版社

生活百忌

宝珊 德裕 编著

广东经济出版社

责任编辑：孙 力

责任技编：梁碧华

封面设计：冯树恩

生 活 百 忌

宝珊 德裕 编著

出版 发行	广东经济出版社(广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东省新华书店
印刷	广东惠阳印刷厂(惠州市南坛西路 17 号)
开本	850×1168 毫米 1/32
印张	6
字数	110,000
版次	1998 年 5 月第 1 版
印次	1998 年 5 月第 1 次
印数	1—8,000 册
书号	ISBN 7—80632—246—9/G·55
定价	9.80 元

如发现印装质量问题，影响阅读，请与承印厂联系调换。

目 录

§ 人际交往篇 §

- | | |
|----|-------------|
| 3 | 开玩笑三忌 |
| 4 | 跳交际舞三忌 |
| 5 | 交友最忌无信用 |
| 5 | 忘年之交忌“代沟” |
| 6 | 己优于人忌自傲 |
| 6 | 人优于己忌自卑 |
| 7 | 健谈者三忌 |
| 8 | 语言美四忌 |
| 9 | 与上司交往最忌阳奉阴违 |
| 10 | 异性交往的忌讳 |
| 11 | 师生交往三忌 |
| 13 | 争吵三忌 |
| 14 | 与名人交往三忌 |
| 15 | 与残疾人交往三忌 |
| 16 | 少女与异性交往三忌 |
| 17 | 美貌女子处世十忌 |
| 18 | 公关人员三忌 |
| 19 | 交接名片的禁忌 |
| 20 | 打电话三忌 |
| 21 | 宴会上的禁忌 |

- | | |
|----|--------|
| 23 | 男女坐姿四忌 |
| 23 | 称呼人三忌 |
| 24 | 社交十忌 |

§ 恋爱婚姻篇 §

- | | |
|----|--------------|
| 29 | 忌太早谈恋爱 |
| 29 | 第一次约会的忌讳 |
| 30 | 约会四忌 |
| 31 | 恋爱忌“情人眼里出西施” |
| 31 | 忌脚踩几只船 |
| 32 | 初恋少女十忌 |
| 33 | 和恋人相处时的四忌 |
| 34 | 婚前禁忌 |
| 35 | 度蜜月中的四忌 |
| 36 | 写情书四忌 |
| 37 | 结婚禁忌 |
| 38 | 婚后忌用条条框框衡量配偶 |
| 39 | 婚后与异性交往的三忌 |
| 40 | 忌忽视夫妻间的相互吸引 |
| 41 | 求爱的讳忌 |
| 42 | 性生活的禁忌 |
| 43 | 婚后不育的禁忌 |
| 44 | 夫妻关系的讳忌 |
| 45 | 再婚者的忌讳 |
| 46 | 夫妻生活十忌 |
| 48 | 性生活忌丈夫外阴不卫生 |

- 49 | 新婚女子防精液过敏症
- 49 | 先天性聋哑人之间忌结婚
- 50 | 严重贫血的妇女忌生育
- 50 | 患肝炎病妇女忌怀孕
- 51 | 健康者与遗传病患者结婚忌受孕
- 51 | 蜜月忌受孕
- 52 | 停服避孕药之后忌急于受孕
- 52 | 为了优生忌饮酒
- 52 | 孕妇忌营养过剩
- 53 | 孕妇睡觉时忌仰卧
- 54 | 孕妇忌长时间站立、行走
- 54 | 孕妇洗澡水温忌过高
- 55 | 孕妇忌饮酒
- 55 | 产妇忌多吃鸡蛋
- 55 | 孕妇忌光吃不活动
- 56 | 孕妇忌饮可乐型饮料
- 56 | 孕妇忌多吃罐头
- 57 | 孕期忌夫妻吵嘴
- 57 | 孕妇忌养猫
- 58 | 孕妇忌吃糯米甜酒
- 58 | 孕妇水肿忌节盐
- 59 | 孕妇忌使用电热毯
- 59 | 哺乳期妇女忌饮啤酒
- 59 | 妻子有孕时应节制性生活
- 60 | 孕妇尤忌煤气中毒
- 60 | 产妇忌不哺乳

- | | |
|----|------------|
| 61 | 孕妇忌盲目保胎 |
| 61 | 忌强求实行剖腹产 |
| 62 | 产后忌马上同房 |
| 63 | 哺乳期妇女忌跳迪斯科 |
| 63 | 孕妇忌用药不谨慎 |

§ 化妆美容篇 §

- | | |
|----|--------------|
| 67 | 健美皮肤八忌 |
| 67 | 忌点掉身体上的痣 |
| 68 | 美发五忌 |
| 69 | 五官健美七忌 |
| 70 | Keep fit 三不宜 |
| 71 | 减肥三忌 |
| 72 | 演员在化妆前忌刮须、洗脸 |
| 72 | 忌使用含雌激素的润肤膏 |
| 73 | 女性忌留发过长 |
| 73 | 夏季忌浓妆 |
| 74 | 护肤脂忌久存 |
| 74 | 夏天忌佩戴金属首饰 |
| 75 | 洗澡后忌马上化妆 |
| 75 | 化妆忌拔眉 |
| 76 | 唇膏忌常用 |
| 76 | 就诊前忌化妆 |
| 76 | 女性忌盲目减肥 |
| 77 | 青年妇女忌过紧扎腰带 |
| 77 | 少女忌束腰 |

- 78 孕妇忌化妆
- 78 化妆的禁忌
- 79 老人长寿十忌

§ 疾病调养篇 §

- 83 忌随便给小孩挖耳屎
- 84 耳朵湿疹忌用手抓
- 84 异物进入外耳道忌盲目乱挖
- 85 鼻骨骨折四忌
- 86 鱼刺卡在咽喉忌用饭团咽下
- 87 面部“危险三角区”长疖子忌用手挤压
- 88 冠心病患者四忌
- 89 皮肤病患者七忌
- 91 精神病患者十一忌
- 94 咳嗽者十忌
- 94 吃药忌用牛奶送服
- 95 忌用茶水送药
- 95 过期补药忌服用
- 97 糖衣药片忌嚼服
- 97 胰酶片忌咬碎服
- 98 苦味健胃药忌拌糖吃
- 98 服用维生素 C 时忌吃猪肝
- 99 忌多种药同时吃
- 99 忌用 95% 的酒精消毒、杀菌
- 100 注射丙种球蛋白前后忌打其他防疫针
- 100 服中药四忌

- | | |
|-----|------------------|
| 101 | 过夜中药汤不宜服用 |
| 102 | 忌开水冲服蜂蜜 |
| 103 | 口服云南白药忌过量 |
| 103 | 药片忌干服 |
| 104 | 忌胖大海当茶喝 |
| 104 | 忌过量照射 X 线 |
| 105 | 忌滥用镇咳药 |
| 105 | 忌将喉片当糖吃 |
| 106 | 煎中药忌用热水 |
| 106 | 服用降压药忌突然停药 |
| 107 | 忌滥用人参 |
| 107 | 果味维生素 C 忌当糖吃 |
| 108 | 在噪音环境中工作的人忌服阿司匹林 |
| 108 | 酒后忌服安眠药 |
| 109 | 乘飞机忌服安眠药 |
| 109 | 在腹痛时忌早服止痛药 |
| 110 | 胃切除后忌服的药 |
| 111 | 忌乱服速效感冒胶囊 |
| 111 | 小心中药中毒 |
| 112 | 服药禁忌 |
| 112 | 胃痛忌服止痛片 |
| 113 | 忌没病乱吃药 |
| 113 | 药品使用四忌 |
| 114 | 看病六忌 |
| 115 | 家庭急救十忌 |
| 116 | 探望病人十忌 |
| 116 | 痔疮便秘者忌用泻下药 |

- | | |
|-----|---------------|
| 117 | 哪些病患者不可大笑不止 |
| 117 | 常见病的忌口 |
| 119 | 高血压病人十五忌 |
| 121 | 糖尿病患者九忌 |
| 123 | 肝炎患者的宜忌 |
| 126 | 慢性胃炎患者忌吃刺激性食物 |
| 126 | 胃及十二指肠溃疡患者的宜忌 |
| 128 | 发烧病人的宜忌 |
| 129 | 防癌四忌 |
| 131 | 癌症病人最忌精神崩溃 |
| 131 | 乳腺癌病人三忌 |
| 132 | 癫痫病四忌 |
| 134 | 服用西药五忌 |
| 135 | 家庭急救六忌 |
| 136 | 忌乱服补药 |
| 137 | 近视眼的宜忌 |
| 138 | 关节炎患者忌吃高脂肪食物 |
| 138 | 忌乱用肤轻松 |
| 139 | 忌滥服自购药物 |
| 139 | 忌滥服维生素 |

§ 日常生活篇 §

- | | |
|-----|-------|
| 143 | 种花五忌 |
| 144 | 养金鱼禁忌 |
| 145 | 打麻将六忌 |
| 146 | 下棋六忌 |

147	易晕车船者六忌	711
148	水上旅游四忌	711
149	登山旅游六忌	711
150	旅游摄影十忌	711
151	佛寺旅游九忌	711
152	旅游基本宜忌	711
153	洗澡洁身健身九忌	711
155	室内摆设搭配宜忌	711
156	为人父母十忌	711
157	家教九忌	711
158	儿童健康十忌	711
158	幼儿教养六忌	711
160	睡眠十忌	711
161	姑娘穿衣六忌	711
162	少女九忌	711
162	日常用品配伍十忌	711
163	用筷八忌	711
164	煤气使用六忌	711
165	空调机使用宜忌	711
165	用电五忌	711
166	电冰箱使用宜忌	711
167	盒式磁带保养禁忌	711
168	电饭锅应用五忌	711
168	电视机使用五忌	711
169	电子手表五忌	711
170	洗衣机使用八忌	711
171	电风扇保养六忌	711

- | | |
|-----|----------|
| 171 | 肥胖者穿衣禁忌 |
| 172 | 穿西装的禁忌 |
| 173 | 皮革制品使用五忌 |
| 174 | 家电十忌 |

人

际

交

往

篇

开玩笑三忌

◆忌取笑人短处或生理缺陷。开玩笑本是为调节气氛，使人开心。但若是拿他人的短处或生理缺陷来取笑，那就会闹得大家败兴而散，甚至严重影响人际关系。因人都是有自尊心的，有身材、能力（如语言、动作、听力、视力、瘦胖、高矮等）上的短处或残疾。有生理缺陷的人自尊心更加脆弱，戒备心更强，一旦被人取笑，反应尤其剧烈。同时，取笑他人短处或生理缺陷，也是一种缺德行为。

◆忌不论场合滥开玩笑。公共场所忌自得其乐哄堂大笑；宴会、餐桌上忌开一些易令人反胃或联想到脏、臭的玩笑；有异性在场时忌开一些暴露性活动内容的玩笑；有儿童在场时忌开其长辈的玩笑；有老人在场时忌开一些与衰老、体力不支、死亡等有关的玩笑；乘车时忌开一些影响开车安全或司机心理的玩笑；别人极度伤心、悲痛时忌开玩笑；布置工作、汇报工作时不宜开玩笑。

◆忌开玩笑不彻底。所谓半开玩笑，或是开玩笑开得不像，使人以为你是真的，这也是开玩笑一忌。不该开玩笑的时候，就要认认真真把事情说清楚，不要哗众取宠；该开玩笑时就要以笑容、幽默感、滑稽手法、完全的表达等使人明确知道你在开玩笑，要不很容易引起误会，有时候开玩笑后加上一句“开个玩笑，请别介意”是必要的。

跳交际舞三忌

◆忌强人所难。舞场上热情大方，主动邀请或应邀是每个参加者都应该有的素质，但也有的情况影响到应邀者的热情，如这支舞曲她会不会跳、习不习惯，邀请者是否给人好感，被邀者是否累了等等。因此，邀人跳舞一定要注意礼貌，既主动大方，又彬彬有礼，要尊重对方，不要强人所难，死皮赖脸，搞得大家都不好下台。

◆忌自得其乐，不顾他人。跳舞是两个人、一群人的事情，不是表现一个人的，因此一定要注意你的舞伴水平是否与你相当。要注意尊重对方的舞技和习惯，不要一味只顾自己发挥；要注意调节气氛，发动大家尤其是初上舞场或易受冷遇的人一起跳。邀请舞伴要注意勿偏向，垄断某一舞伴的行为在舞场上是受到怨责的。

◆忌中断跳舞。不论别人有事找你或是你有事找人，都不宜在跳舞时撇下舞伴而去，别人有事找你，你可以在允许的情况下说声“对不起！等跳完这支曲子吧！”在舞曲终了，送舞伴回座后才离开办事。你有事找别人也不可在别人跳舞时打断别人，即使是急事非离开不可，也要诚恳地向舞伴说声“对不起，有点急事。”并把舞伴送回座位才可离开。

交友最忌无信用

交朋友的心态最重要的是找一个可以信赖的人，划定朋友的界线也在于此。往往人们会这样说：这个人我不认识，不可信；那个人是我的朋友，有事可找他。因此，在你还没想到与人断交时，最好是想方设法排除干扰维持你的威信，做不到的事情不要轻易夸下海口；不一定做得到的事情在答应时要注意讲明白，掌握分寸，留有余地；完全可以办的事情要答应得干脆、爽快；答应了的事情要不遗余力去办好，不可拖拖拉拉、应付了事。若是为了一时的面子，随意点头，而又办事不力，无法兑现，则得不偿失。往往不仅是办坏一件事失去一个朋友，甚至可能是办坏一件事就会失去了一群朋友。

忘年之交忌“代沟”

交朋友往往是年轻人跟年轻人、老年人跟老年人，以年龄相近而类聚为多，但也有年龄相差甚远，仍能结成好友，彼此信任，来往甚密者，称为“忘年交”。由于忘年交的感情基础是不存在年龄歧视，双方对对方的好感建立在平等、互敬、求大同存小异的基础上，因此，能否处理好忘年交关系，关键也就在如何对待各自代表的年龄段人群的观念