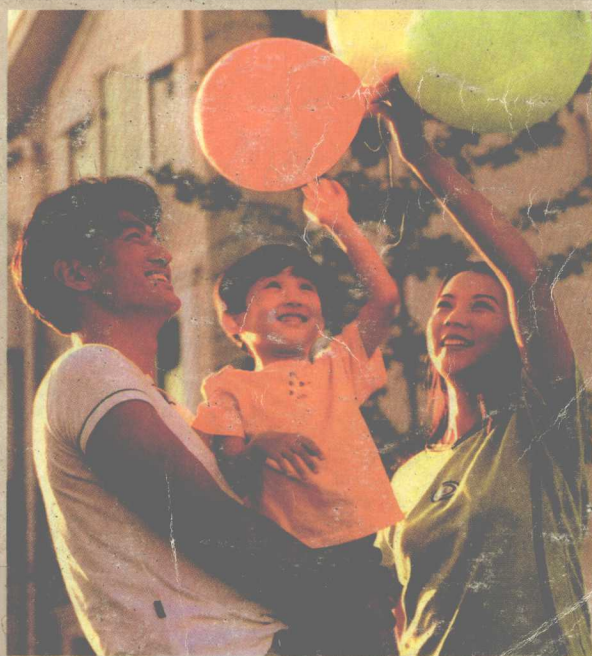


现代 生活之常见 禁忌



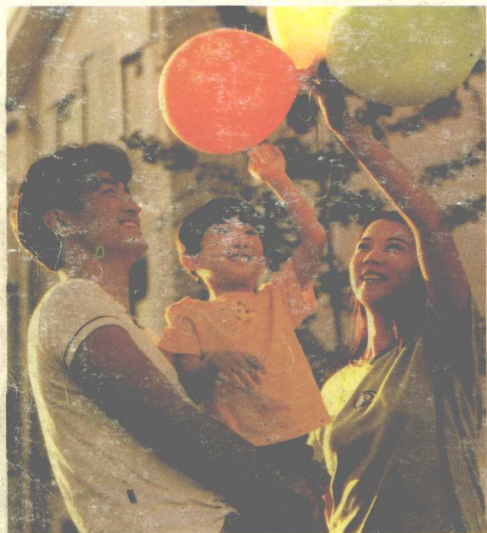
谢承文 编著

XIANDAI SHENGHUO ZHI CHANGJIAN

J I N J I

中南大学出版社

封面设计:李星星



ISBN 7-81061-290-5



9 787810 612906 >

ISBN 7-81061-290-5/D·038

定价: 11.00 元

现代生活之常见禁忌

谢承文 编著

中南大学出版社
2000. 长沙

现代生活之常见禁忌

谢承文 编著

☐责任编辑 王华玉

☐出版发行 中南大学出版社

社址:长沙市麓山南路 邮编:410083

发行科电话:0731-8876770 传真:0731-8829482

电子邮件:csucbs @ public.cs.hn.cn

☐经 销 新华书店总店北京发行所

☐印 装 中南工业大学金湘印刷厂

☐开本 850×1168 1/32 开 ☐印张 8 ☐字数 195 千字

☐版次 2000 年 11 月第 1 版 ☐2000 年 11 月第 1 次印刷

☐印数 0001-4000

☐书号 ISBN 7-81061-290-5/D·038

☐定价 11.00 元

图书出现印装问题,请与经销商调换

目 录

第一章 现代饮食的禁忌

第一节 喝水的禁忌	(1)
1. 喝水“六忌”	(1)
2. 不能喝的六种开水	(1)
3. 不宜只饮纯净水	(2)
4. 饮料不能代替白开水	(2)
5. 警惕! 水垢有毒	(2)
第二节 喝茶的禁忌	(3)
1. 喝茶“九忌”	(3)
2. 不宜饮浓茶	(4)
3. 茶杯中的茶垢有毒	(4)
4. 妇女有四种情况不宜喝茶	(4)
5. 不要忘记用茶漱口	(4)
6. 慎防“茶醉”	(5)
7. 不喝新茶	(5)
8. 不喝隔夜茶	(5)
第三节 饮用牛奶的禁忌	(5)
1. 喝牛奶有“六不”	(5)
2. 喝酸牛奶“六不宜”	(6)

第四节 喝豆浆的三大误区·····	(6)
第五节 喝咖啡的“四忌”·····	(7)
第六节 喝酒的禁忌·····	(7)
1. 喝白酒“九不宜”·····	(7)
2. 切忌酒醉·····	(8)
3. 警惕酒精性肝病·····	(8)
4. 六种病人不能饮酒·····	(9)
5. 醒酒的禁忌·····	(9)
6. 忌为御寒而饮酒·····	(9)
7. 喝啤酒不宜过三瓶·····	(9)
8. 药酒不能多喝·····	(10)
9. 瓶装啤酒有“五不”·····	(10)
第七节 毒品的禁忌·····	(10)
1. 九种毒品切莫近·····	(10)
2. 毒品对人体的危害·····	(11)
3. 戒毒有“四不”·····	(12)
第八节 早餐的禁忌·····	(12)
1. 不吃早餐有“五害”·····	(12)
2. 早餐食物忌单调·····	(13)
第九节 五谷的禁忌·····	(13)
1. 选购大米有“四忌”·····	(13)
2. 淘米不必用力搓·····	(14)
3. 米饭馊了不能吃·····	(14)
4. 不能忽视杂粮·····	(14)
第十节 吃饭的禁忌·····	(15)
1. 忌蹲着吃饭·····	(15)
2. 饭后“六不宜”·····	(15)
3. 不能暴食·····	(16)

4. 吃饭有“七忌”	(16)
第十一节 水产食物的禁忌	(17)
1. 选购鲜鱼莫上当	(17)
2. 食鱼有“四不”	(17)
3. 鱼鳞不必扔掉	(17)
4. 畸形鱼不能吃	(17)
5. 吃甲鱼有“四忌”	(18)
6. 不能吃已死的黄鳝	(18)
7. 食虾“四忌”	(18)
第十二节 牲畜肉的食用禁忌	(19)
1. 选购猪肉有“四忌”	(19)
2. 吃肉不是越鲜越好	(19)
3. 猪肝不宜多吃	(20)
4. 切莫吃牲畜“三腺”	(20)
5. 莫买注水牛肉	(20)
6. 烹食牛肉有“两忌”	(20)
第十三节 吃鸡蛋的禁忌	(21)
1. 选购新鲜鸡蛋有“四不”	(21)
2. 不食畸形蛋	(21)
3. 鸡蛋营养的误识	(21)
4. 不吃“寡蛋”和“抱黄蛋”	(21)
5. 小儿贫血不宜吃蛋	(22)
6. 肝炎患者忌食鸡蛋	(22)
7. 鸡蛋吃法有“八忌”	(22)
8. 松花蛋不宜入冰箱	(23)
第十四节 食用素菜的禁忌	(23)
1. 不能吃没熟透的豆类	(23)
2. 生食番茄有“四忌”	(23)

3. 四季豆忌生食	(24)
4. 扁豆食用禁忌	(24)
5. 忌食鲜木耳	(24)
6. 鲜黄花菜不能吃	(24)
7. 久存南瓜食用有所忌	(25)
8. 一些不宜与其他食品搭配吃的蔬菜	(25)
9. 四种蔬菜不宜扔掉的部分	(25)
10. 烹调蔬菜“六忌”	(25)
11. 食用土豆有“三忌”	(26)
12. 不能不吃点野菜	(26)
13. 切勿误食毒蕈	(26)
14. 选购香菇有“四忌”	(27)
15. 没腌好的蔬菜不能吃	(27)
16. 做凉拌菜有“五不”	(27)
17. 食用韭菜有“四忌”	(27)
18. 吃胡萝卜有“四忌”	(28)
19. 两种豆芽不能吃	(28)
20. 忌食蓝色紫菜	(28)
21. 青菜不能久贮存	(28)
22. 辣椒不宜多吃	(29)
23. 灰茭不能吃	(29)
24. 红薯皮不能吃	(29)
25. 莫吃久存的熟白菜	(29)
第十五节 食用果品的禁忌	(30)
1. 空腹不能吃香蕉和柿子	(30)
2. 鲜艳水果皮不宜吃	(30)
3. 不能和某种菜同吃的水果	(30)
4. 喝酒后不宜吃桃子和柿子	(30)

5. 吃桃子的禁忌	(31)
6. 阴虚火旺者不宜多吃荔枝	(31)
7. 萝卜和水果不能同时吃	(31)
8. 肾功能障碍和消化性溃疡者忌食苹果	(31)
9. 不宜吃香蕉的几种病人	(31)
10. 吃生荸荠慎防寄生虫	(32)
11. 食用果仁有“三忌”	(32)
12. 莫忘果品席上珍	(32)
13. 罐头食品有“三不”	(32)
14. 葵瓜子不宜吃多	(33)
15. 生吃水果防中毒	(33)
第十六节 使用调料的禁忌	(33)
1. 人食五味不能贪	(33)
2. 用盐的“五忌”	(34)
3. 使用味精有“九忌”	(34)
4. 警惕! 调料影响药物效果	(35)
5. 使用鸡精的误区	(35)
6. 不宜多喝醋	(36)
7. 慎防“油醉”	(36)
8. 不宜长期吃植物油	(36)
9. 烹调时下调味品的禁忌	(36)
10. 栗壳不能作调料	(37)
11. 调味莫忘“三个准”	(37)
12. 放调料忌失原味	(37)
13. 放调料忌忽视季节变化	(37)
14. 烹调莫忘火候	(38)
15. 不吃的佐料忌切碎	(38)
16. 大蒜佐料有“三忌”	(38)

第十七节 食品贮藏的禁忌	(39)
1. 稻谷贮藏有“三忌”	(39)
2. 大米贮藏有“三不”	(39)
3. 食油贮藏有“三不”	(39)
4. 水果贮藏有“六不”	(39)
5. 贮藏白酒的禁忌	(40)
第十八节 腌制食物的禁忌	(40)
1. 腌肉有“四不”	(40)
2. 腌鱼有“四不”	(40)
3. 水泡辣椒有“五不”	(40)
4. 腌蔬菜有“四忌”	(41)
5. 卤豆腐有“五忌”	(41)
第十九节 其他禁忌	(41)
1. 烤羊肉串不能多吃	(41)
2. 贪吃青蛙会中毒	(42)
3. 吃旱獭易染鼠疫	(42)
4. 忌患“美味综合症”	(42)
5. 吃火锅有“五忌”	(42)
6. 油炸食品不宜多吃,炸过的油不能食	(43)
7. 不能混吃的食物	(43)
8. 剩菜馊了不能吃	(43)
9. 贮存速冻食品有“五忌”	(44)
10. 烹调速冻食品有“三不”	(44)
11. 吃爆米花慎防铅中毒	(44)
12. 喜吃零食易致病	(44)

第二章 现代衣着的禁忌

第一节 通用禁忌	(46)
-----------------	------

1. 衣着功能莫小看	(46)
2. 着装不要只求时髦	(46)
3. 着装最忌不和谐	(47)
4. 着装莫忘款式美	(47)
5. 服装最忌色彩乱	(47)
6. 化纤服装有利弊	(48)
7. 身材瘦小者穿衣“两忌”	(48)
8. 身材矮胖者穿衣有“三忌”	(49)
9. 不宜穿夹克的五种体型	(49)
10. 选购牛仔裤有“七忌”	(49)
11. 不能忽视穿真丝服装	(50)
12. 真丝衣物保养、收藏“八忌”	(50)
13. 购买高档服装,不能忽视小标识	(50)
14. 选购风衣有“四不”	(51)
15. 莫把合成革当真皮	(51)
16. 羊毛衣物脏后不能都用水洗	(51)
17. 穿羽绒服有“四忌”	(52)
18. 穿制服有“五忌”	(52)
19. 做客着装有“三忌”	(53)
20. 皮衣保藏有“五忌”	(53)
21. 不宜穿羽绒衣的病人	(53)
22. 羽绒服忌虫蛀	(54)
23. 选购布料莫上当	(54)
24. 皮衣划破忌明补	(54)
25. 冬衣御寒忌件少	(55)
第二节 女性着装的禁忌	(55)
1. 女性春秋季节穿衣有“十不”	(55)
2. 中年妇女选装“五忌”	(56)

3. 女性选购健美服“四忌”	(56)
4. 因臀而异, 穿衣有忌	(56)
5. 穿衣美腰有“五忌”	(57)
6. 女性夏季着装“三忌”	(57)
7. 身材高大女人着装“十忌”	(57)
8. 身材矮小女人着装“十忌”	(58)
9. 穿高跟鞋的弊端	(58)
10. 女性披肩有“五忌”	(58)
11. 女性内衣有“四忌”	(59)
12. 女性戴帽有“三忌”	(59)
13. 女性穿鞋有“四忌”	(59)
第三节 男士着装的禁忌	(60)
1. 男士着装“四忌”	(60)
2. 男士穿衬衫“四忌”	(60)
3. 穿西装“十忌”	(60)
4. 佩领带“六忌”	(61)
第四节 儿童着装的禁忌	(61)
1. 打扮幼儿“四忌”	(61)
2. 幼儿不宜穿开裆裤	(61)
3. 选购儿童服装“四忌”	(62)
第五节 老人着装的禁忌	(62)
1. 老人着装忌马虎	(62)
2. 老人夏装“三忌”	(62)
3. 老人冬装“三不”	(62)

第三章 现代保健的禁忌

第一节 通用禁忌	(64)
1. 人体切忌不平衡	(64)

2. 保健“四误区”	(65)
3. 保护人体“精、气、神”有“三忌”	(65)
4. 人体健康认识的新概念	(66)
5. 护脑“七忌”	(66)
6. 护眼“十忌”	(67)
7. 护耳“五忌”	(67)
8. 护鼻“四忌”	(67)
9. 护齿“九忌”	(68)
10. 护手“五忌”	(68)
11. 护脚“四忌”	(68)
12. 农村劳动护脚“四防”	(69)
13. 人忌“三憋”	(69)
14. 呼吸道患者饮食“四忌”	(69)
15. 隐性疾病莫大意	(70)
16. 不宜大笑的七种人	(70)
17. 家庭用药的误区	(70)
18. 就诊“八忌”	(71)
19. 日常起居的禁忌	(72)
20. 起床“两不宜”	(72)
21. 对练气功者的忠告	(72)
22. 锻炼身体的误区	(73)
23. 慎防“二手烟”的危害	(73)
24. 烧伤、烫伤后千万不能乱敷药	(74)
25. 服用维生素制剂的禁忌	(74)
26. 六种急病家庭急救的禁忌	(75)
27. 感冒的“八注意”	(75)
28. 日常生活中要戒除的六种不良心理	(76)
29. 注射针药后不能揉针眼	(76)

30. 精神不能太紧张	(77)
31. 不能混淆“慎用”、“禁用”和“忌用”的区别	(77)
32. 熬药“五忌”	(77)
33. 警惕生命中的危险时刻	(77)
34. 发烧时不能戴隐形眼镜	(78)
35. 服用西药有“七不”	(78)
36. 西药保存“五不能”	(78)
37. 治疗流行性感冒的误区	(79)
38. 警惕! 抑郁会引起中风	(79)
39. 服中药后的饮食禁忌	(79)
40. 治疗感冒“五忌”	(80)
41. 慎防扰乱生物钟	(80)
42. 平日健身“十忌”	(81)
43. 人体姿势有“三忌”	(81)
44. 睡觉姿势有“三忌”	(81)
45. 睡觉忌打鼾	(82)
46. 打喷嚏的禁忌	(82)
47. 洗脚“四忌”	(82)
48. 洗澡“四忌”	(83)
49. 烧伤、烫伤后急救“三忌”	(83)
50. 蛇咬急救“四忌”	(84)
51. 溺水急救“三忌”	(84)
52. 触电急救有“两忌”	(85)
53. 关节扭伤急救“三忌”	(85)
54. 跌倒急救的禁忌	(86)
55. 宠物咬伤后急救禁忌	(86)
56. 家庭夜间急症救护的禁忌	(86)
57. 咯血病人急救的“五忌”	(87)

58. 中风急救“两忌”	(87)
59. 药物中毒急救的禁忌	(88)
60. 误吞异物急救的禁忌	(88)
61. 冻伤救护的禁忌	(88)
62. 预防神经衰弱的“六不”	(89)
63. 切忌心理不健康	(89)
64. 自我按摩有“七忌”	(89)
65. 中药材不能放在冰箱内	(89)
66. 安全用药“六忌”	(90)
67. 现代家庭保健有误区	(90)
68. 早春养生有“四忌”	(91)
69. 警惕! 情绪影响肠胃功能	(91)
70. 呼吸道疾病患者忌凉	(91)
71. 胆道病患者忌荤油	(92)
72. 胰腺病患者忌多食和饮酒	(92)
73. 寒冬忌舔嘴唇	(92)
74. 冻僵后忌烤火	(92)
75. 预防脑血管疾病的“十忌”	(92)
第二节 儿童健康生活的禁忌	(93)
1. 婴儿不宜剃“满月头”	(93)
2. 婴儿不宜喝“开口茶”	(93)
3. 婴儿皮肤保养有“五忌”	(93)
4. 婴儿内衣不宜用洗衣粉洗	(94)
5. 婴儿断奶不宜早	(94)
6. 婴儿不宜裹紧	(94)
7. 不能用母乳涂抹婴儿面部	(94)
8. 不宜用牛奶掺米汤喂婴儿	(94)
9. 不能用嘴巴给婴儿喂食	(95)

10. 不宜用闪光灯给儿童拍照	(95)
11. 喂奶“七忌”	(95)
12. 五种特殊情况的母亲不宜喂奶	(95)
13. 幼儿喂养“八误区”	(95)
14. 莫买假奶粉	(96)
15. 周岁内婴儿不可喂食蜂蜜	(97)
16. 冲奶粉忌过浓	(97)
17. 婴幼儿睡觉有“五忌”	(97)
18. 慎防儿童营养缺铁	(97)
19. 警惕断奶综合症	(98)
20. 孩子长高有“四忌”	(98)
21. 孩子增长智力不能少吃的七种营养	(98)
22. 服用“六神丸”的禁忌	(98)
23. 哮喘患儿有“五忌”	(99)
24. 喂药“六忌”	(99)
25. 少年保健有“八忌”	(100)
26. 防止儿童偏食“五忌”	(100)
27. 慎防儿童营养缺锌	(101)
28. 慎防儿童营养缺钙	(101)
29. 热天抱孩有“四忌”	(101)
30. 幼儿护脑“五忌”	(101)
31. 儿童护眼“五忌”	(102)
32. 儿童护牙“六忌”	(102)
33. 防止儿童口吃“四忌”	(102)
34. 消灭寄生虫“四忌”	(103)
35. 防止儿童的不卫生行为	(103)
36. 水痘的预防与保健“六忌”	(103)
37. 儿童忌患传染病	(103)