

最新珍藏版

最容易忽视的生活细节

最精炼直白的科学解析

新编实用 生活禁忌

反省你的生活细节 谨防你的隐性杀手
剔除习惯中的不良成份 全面提升你的生活品质

修铁◎编著

大全



中国致公出版社

修铁◎编著

新编实用 生活禁忌



最容易忽视的生活细节
最精炼直白的科学解析

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

新编实用生活禁忌大全/修铁编著. —北京:中国致公出版社,2008.1

ISBN 978 -7 -80179 -651 -6

I. 新... II. 修... III. 生活—禁忌—基本知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 190755 号

新编实用生活禁忌大全

编 著 者: 修 铁

责任编辑: 立 鹏

出版发行: 中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街4号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市北中印刷厂

开 本: 710 × 1000 1/16 开

印 张: 20

字 数: 330 千字

版 次: 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 -7 -80179 -651 -6 定价: 32.80 元

版权所有 翻印必究

前言

FOREWORD

现代生活变得越来越多姿多彩的同时，也变得越来越复杂和琐碎，有时候稍不留心，就会出错，事情虽然可能并不大，但搁在心里总是感觉那么别扭，比如穿着打扮，如果一位男士上身穿着笔挺的西装，脚上却蹬着一双休闲鞋，就会显得非常不伦不类，如果再去出席宴会等正式场合就更是贻笑大方了。这就是不懂日常生活禁忌的缘故。

禁忌，是一种特殊的文化现象。我们中国人自古就是一个文明礼仪之邦，对生活中的各种禁忌都十分重视。

《礼记·曲礼上》记载了这样一段话：“入竟（境）而问禁，入国而问俗，入门而问讳。”说的就是到达一个新地方，首先要先弄明白这里的习俗，以免触犯忌讳。

在现实生活中，会有各种各样的禁忌需要我们规避，否则一旦触犯就会造成不良后果：轻则遭人耻笑，丧失尊严，重则有可能把命都搭上。为了帮助大家认识和了解生活中方方面面的禁忌，从而有效地予以规避，我们编写了这本《新编实用生活禁忌大全》。本书从家居生活、饮食、养生保健、衣着打扮、社交礼仪、外出旅游等多个角度对生活中的各种禁忌进行了归纳和总结，希望能对大家有所裨益。

目 录

CONTENTS

第一章 家居生活禁忌

一、住宅禁忌

买房忌不懂房产证办理程序	1	卫生间里的禁忌	9
忌买到假房产证	1	地毯颜色禁忌	9
忌买的几种房屋类型	2	窗帘颜色禁忌	9
房型挑选禁忌	2	忌清晨开窗换气	9
绿色环保装修禁忌	3	忌住宅日照时间过短	10
新建成的房子忌马上入住	3	家庭住房吊顶禁忌	10
室内色彩搭配八忌	4	家庭地板选用禁忌	11
忌家庭装饰“万紫千红”	5	忌用伪劣木地板装修房屋	11
室内装饰禁忌	5	忌在玻璃板下放图片	12
室内装饰忌固定不变	6	家具摆放禁忌	12
墙面挂饰禁忌	6	忌把床对着门口	13
室内灯光禁忌	7	花卉放置禁忌	13
卧室布置禁忌	7	忌在孕妇、婴儿室内摆放花草	13
阳台使用禁忌	8	居室内忌“香气四溢”	14
书房布置禁忌	8		

二、烹调禁忌

微波烹饪十忌	14	炒菜放盐时间禁忌	22
炒菜忌用铝锅	15	炒菜忌用微火	22
忌用绞肉机绞肉馅	16	炒胡萝卜忌放醋	23
忌在煤气炉上烤食物	16	忌食用粗盐	23
忌把煤气拧到最小程度	16	酱油使用禁忌	24
砂锅忌放在瓷砖或水泥地上	17	味精使用禁忌	24
忌用旺火煮挂面	17	忌用白酒代替料酒	25
煮饺子四忌	17	食物烹饪中的五忌	25
忌用“面肥”发面	18	猪肝忌做得太嫩	26
蒸馒头忌用开水蒸	18	忌用温水解冻冻肉	26
忌煮鸡蛋时间过长	19	忌存放解冻后的食品	26
烧饭做菜忌忘加盖	19	忌用冷水炖肉	27
做菜禁忌	19	炖肉忌一直用旺火	27
忌炒菜前洗菜	20	忌煎炸咸肉	28
忌吃萝卜剥皮	20	骨头汤烹制禁忌	28
忌把芹菜叶、莴笋叶扔掉	20	炖骨头时忌加醋	29
忌用热水发木耳	21	鳝鱼炒制禁忌	29
炒菜时忌放油过多	21	忌将豆浆与牛奶同煮	29
爆锅忌用热油	21	忌将牛奶和奶糕同煮	30
忌炒菜时油温过高	22		

三、生活用品禁忌

新买的家具忌马上用	30	忌睡软床	36
忌买贴皮家具	31	选择剪刀禁忌	36
真皮沙发鉴选禁忌	31	消毒柜选购禁忌	36
忌将彩电亮度调得太高	32	洗碗机使用禁忌	37
忌用泡沫塑料垫电视机	32	微波炉选购禁忌	37
彩电忌接地线	32	微波炉保养禁忌	38
电视机保养四忌	32	电磁灶保养禁忌	38
忌在冰箱里存放药材	33	菜板选择的禁忌	39
忌在冰箱下垫皮垫	33	餐具忌买回马上使用	39
冰箱保养禁忌	33	忌用彩瓷餐具	39
冬季忌将冰箱温控器调低	34	忌用木筷子	39
冰箱忌放在卧室内	34	铝制品使用禁忌	40
空调使用禁忌	34	洗衣机使用禁忌	41
忌用手机的人群	35	自行车忌用缝纫机油	41
选购按摩器禁忌	35		

四、家庭卫生禁忌

忌用碱性肥皂洗头	41	忌饭后常剔牙缝	43
忌滥用药物牙膏	42	忌盲目洗手	43
口腔内忌留牙垢	42	忌忽视肛门卫生	44

忌忽视包茎卫生	44	忌用手抓茶叶	48
女性忌从后往前擦肛门	45	洗涤剂使用“三忌”	49
忌用热水洗衬衣	45	面糊锅忌直接用水洗	49
忌将内外衣混洗	46	忌用卫生纸擦餐具	50
忌用沸水洗围巾	46	忌用化纤布擦洗餐具	50
忌直接用水洗篦子	46	忌在饭盒里放羹匙	50
忌忽视家具蛀虫	47	忌用旧报纸包装食品	50
忌忽视电冰箱臭味	47	忌直接用水除油污	51
自行车清洁禁忌	47	忌忽视卫生间锈迹	51
电脑清洗的禁忌	48	忌忽视下水道异味	52
忌用纸片擦洗砚台	48	忌忽视蟑螂	52

第二章 日常饮食禁忌

一、饮食习惯禁忌

忌经常不吃早饭	53	忌煮茶喝	58
早晨忌光吃干食	53	忌“不渴不喝水”	58
忌边走路边吃东西	54	忌吃饭时喝水	59
忌边吃饭边看电视	54	忌饭后多饮水	60
忌吃饭时说笑	55	忌大量饮酒或饮烈性酒	60
忌用矮桌或蹲着进餐	55	忌直接吃从冰箱内拿出的饭菜 ...	60
忌进食偏嚼	55	忌暴饮暴食	61
忌吃烫食	55	忌吃饭时狼吞虎咽	61
忌睡前吃夜宵	56	吃饭忌大吃大喝	62
饭后八忌	56		

饮食忌口味过重	62	乘飞机前饮食禁忌	64
忌长期吃素食	63		

二、水果蔬菜类食用禁忌

香蕉的食用禁忌	64	忌食未煮透的扁豆	73
梨的食用禁忌	65	忌食有黑斑的红薯	73
芒果的食用禁忌	65	忌食过老的茄子	73
冰西瓜的食用禁忌	65	忌食久放的熟银耳	74
枣的食用禁忌	66	忌食受冻的白菜	74
忌多食橘子	66	忌食隔夜的熟白菜	74
忌多吃白果	67	忌食未经开水烫的菠菜	75
忌多吃花红	67	忌食用不认识的野菜	75
忌多食黑枣和柿饼	67	忌食鲜黄花菜	75
忌食杏仁过多	68	忌食新鲜木耳	75
忌生食银杏	68	蘑菇食用禁忌	76
忌生吃梅子	68	忌生食韭菜	76
忌嚼食槟榔	69	忌生吃荸荠	76
忌空腹吃的水果	69	忌生食水生植物	77
忌与海味同吃的水果	70	忌过量食野菜	77
忌食霉变的甘蔗	70	忌多食苦瓜	77
忌食有苦味的柑橘	71	忌过多食用紫菜	78
忌食未经处理的菠萝	71	忌多食腌制的香椿	78
忌食未成熟的西红柿	71	忌空腹大量吃番茄	78
忌食有酒精味的南瓜	71	忌多吃香菜	79
忌食发芽的马铃薯	72	忌多食木薯	79
忌食未熟透的豆角	72		

三、肉、蛋类食用禁忌

食肉禁忌	80	忌食未洗净的河蟹	87
忌吃病死的猪肉	80	忌“生吃螃蟹活吃虾”	87
忌吃有出血点的肉	81	忌食鲜海蜇	87
忌吃“热气肉”	81	忌食鲨鱼肝	88
忌多吃午餐肉	81	忌“拼死吃河豚”	88
忌食过多瘦肉	81	忌食的十种动物器官或部位	89
涮羊肉忌太嫩	82	忌多吃鸡蛋	90
忌多吃香肠	82	忌吃生鸡蛋	90
忌盲目吃狗肉	83	忌吃臭蛋	91
忌吃未煮熟的狗肉	83	忌食毛蛋	91
忌吃死后合眼的兔肉	83	忌食半熟的鸭蛋	91
忌吃未煮熟的白切鸡	83	忌多吃松花蛋	92
忌吃老鸡鸡头	84	忌吃水禽蛋	92
忌吃鸡屁股	84	忌食处理不当的蚕蛹	92
忌食青蛙肉	84	猪肉忌与牛肉同食	93
忌常食咸鱼	85	虾忌与猪肉同食	93
忌食死黄鳝	85	鸡肉忌与兔肉同食	93
忌烹食活鱼	85	忌将螃蟹与茶水同食	93
忌食反复冷冻的鱼	86	忌山楂与猪肝合食	94
忌食生鱼粥、生鱼片	86	忌将鲤鱼和咸菜同食	94
忌食烧焦的鱼和肉	86	鸡蛋忌与白糖同煮	94

四、茶、酒、奶、饮料类饮用禁忌

忌喝头遍茶	94	忌喝有沉淀物的牛奶	100
忌用保温杯泡茶	95	忌喝生牛奶	100
忌饮过浓的茶	95	忌喝冷牛奶	100
忌忽视出茶垢	95	忌喝加热后的酸奶	101
忌空腹饮茶	96	忌喝空腹酸奶	101
忌饭后饮茶	96	牛奶忌与药品同服	101
忌用茶解酒	96	牛奶忌与巧克力同食	101
忌同时喝啤酒和白酒	97	忌喝生豆浆	102
喝啤酒六忌	97	饮水四忌	102
忌喝凉白酒	98	忌喝久烧的开水	102
忌空腹喝酒	98	忌用饮料代替白开水	102
酒后忌喝咖啡	98	忌用开水冲蜂蜜	103
酒后忌服安眠药	99	忌多喝汽水	103
忌酒后洗澡	99	忌多喝冷饮	104
喝牛奶忌多放糖	99	忌多喝饮料	104

五、孕、幼、老、病者饮食禁忌

孕妇忌偏食	105	孕期忌吃腌制、腊制和熏制食品	108
孕妇忌节食	105	孕妇忌多吃油条	108
孕妇忌营养过剩	106	孕妇忌食田鸡	108
孕妇忌吃快餐	107	孕妇忌常吃火锅	109
孕妇忌多食动物肝脏	107		

孕妇忌乱吃酸	109	学龄儿童忌不吃早餐, 多吃零食	118
孕妇忌吃山楂	110	儿童忌饮酒	119
孕妇忌喝浓茶	110	儿童忌连壳吃瓜子	119
孕妇忌酗酒	110	儿童忌多吃鱼片	120
孕妇忌喝碳酸饮料和可乐型饮料	111	肥胖儿饮食禁忌	120
孕妇忌服人参蜂王浆	111	中老年人饮食 3 忌	121
孕妇忌用的九类饮食	111	中老年人忌贪吃高蛋白食物	122
孕产妇忌多食粗纤维食物	111	老年人饮食禁忌	122
产妇忌吃辛辣、生冷、坚硬的食物	112	老年人忌多食饱食	123
产妇忌吃巧克力	112	老年人忌多吃水果罐头	124
产妇忌多吃红糖	113	老年人忌多饮咖啡	124
产妇忌饮用麦乳精	113	老年人忌禁荤吃素	125
乳母忌只吃精食	113	老年人忌常饮鸡汤	125
乳母忌多吃盐和酱油	114	哮喘病人饮食禁忌	125
婴儿忌躺着吃奶	114	慢性支气管炎患者的饮食禁忌	125
忌给婴儿的鲜牛奶高温加热	115	急性肝炎病人饮食禁忌	126
忌用米汤掺牛奶喂婴儿	115	肝硬化患者的饮食禁忌	127
忌用牛奶与果子露混合喂婴儿	115	胆囊炎、胆石症患者的饮食禁忌	128
忌只用豆奶喂养婴儿	116	胆囊病人忌多吃肥肉	128
忌给婴儿喂食过量西瓜	116	胃病患者的饮食禁忌	129
婴幼儿忌多食甜食	116	胰腺炎患者的饮食禁忌	129
幼儿忌偏食挑食	117	糖尿病患者忌空腹喝粥	130
忌过早喂婴儿果汁	118	糖尿病患者食用水果禁忌	130

糖尿病患者的饮食禁忌	131	高血脂、动脉硬化和冠心病患者的	
尿路结石患者的饮食禁忌	132	饮食禁忌	135
肾病患者饮食禁忌	133	痢疾患者的饮食禁忌	136
肾炎患者的饮食禁忌	133	腹泻时忌吃大蒜	136
心脏病患者忌吃蛋黄	134	忌多吃糖的病人	137
高血压患者忌多吃盐	134		

第三章 保健养生禁忌

一、进补养生禁忌

春季忌大补	138	孕妇忌多服补品	142
进补忌虚实不分	138	忌补阿胶的女性	143
忌越贵越补	138	幼儿进补禁忌	144
忌进补只靠补药	139	儿童进补十忌	145
进补燕窝二忌	139	忌盲目壮阳	146
忌用天麻作补药	139	养阴忌滥补	146
忌把鸡蛋当补品	140	肾衰患者忌用补药	146
忌把营养药当补品	140	术后病人清补禁忌	147
忌用生蜂蜜进补	141	动脉硬化患者忌补人参	147
忌吃补药时喝茶	141	流感患者忌进补	147
进补人参时忌食萝卜	141	老年冠心病患者忌补人参	148
忌进补直接采集的花粉	142	老年人进补忌饮食不均衡	148
忌用大补药掺酒	142	忌补鸡汤的病人	149

二、生活保健禁忌

忌多听立体声	150	忌用烟酒解乏	159
忌沉迷电脑	151	忌夏季拔牙	159
忌经常震动腹部	152	夏夜忌在树下乘凉	159
忌用凉水洗脚	152	夏季空调室温忌低于 24℃	160
忌开灯睡觉	152	秋季养生忌忽视调整心理	160
忌在睡觉时张口	153	忌忽视“秋冻”	160
春困时节忌随意增加睡眠时间	153	忌秋季晨起着凉	161
夏季睡眠禁忌	153	忌忽视办公室环境污染	162
慢性病人忌赖床	154	少女减肥不可戒奶品	163
房事中的禁忌	154	中年忌“过劳死”	163
忌纵欲	156	中年人忌忽视防癌	164
忌忽视饮食不当对性欲的影响	156	中年人忌忽视腰痛	165
忌忽视吸烟过多对性生活的影响	157	忌老年人“入浴死”	166
忌看电视关闭门窗	158	忌“老来瘦”	167
忌忽视静电危险	158	老年人忌失眠	168
		老年人忌睡眠过多	169
		春季老年人忌到处活动	169
		入秋老年人忌忽视防燥	169

三、养生锻炼禁忌

忌短期减肥	170	游泳时忌忽视感官卫生	178
忌用长跑减肥	171	忌锻炼后立即洗冷水澡	178
超肥胖者忌爬梯锻炼	171	忌锻炼后大量吃冷饮	179
体育锻炼忌操之过急	171	剧烈运动后忌饮啤酒	179
健身运动六忌	172	女性忌忽视运动前后的保养	179
忌在锻炼时戴口罩	173	青少年健身五忌	180
春季忌脱衣锻炼	173	中老年人禁忌清晨做锻炼	181
忌在舞厅内晨练	173	老年人锻炼禁忌	182
冬季锻炼禁忌	174	老年人忌减肥	182
锻炼忌忽视卫生	174	老年人忌剧烈运动	182
锻炼身体忌片面	175	老年人冬季暖身运动量忌过大	183
早晨锻炼忌运动过急	176	冬季高血压患者生活禁忌	184
运动忌忽视膝盖伤害	176	糖尿病人忌不运动	184
忌“饭后百步走”	177		
骑单车忌忽视手指麻木症	177		

第四章 衣着打扮禁忌

一、鞋帽穿戴禁忌

戴帽子六忌	185	秋凉忌早戴帽	186
戴帽子的禁忌	186	忌遇热脱帽	187

忌冬季不戴帽子	187	胶鞋使用与保养禁忌	191
呢帽忌积油垢	187	忌久穿旅游鞋	191
忌穿“松糕鞋”	188	棉鞋忌过小	192
穿高跟鞋的禁忌	188	棉鞋忌潮湿	192
忌直接穿新皮鞋	189	平足者忌穿尖头鞋	192
皮鞋忌不保养	189	白运动鞋忌出现黄斑点	192
忌乱擦皮鞋	190	忌鞋里有臭味	193
翻毛皮鞋忌干擦	190	忌久穿长筒袜	193
买皮鞋禁忌	190	穿丝袜忌硬拉	193
皮鞋忌曝晒烘烤	191	冬天穿袜禁忌	193
皮鞋忌沾染油污	191	鞋袜和西装搭配禁忌	194

二、衣着打扮禁忌

女士穿套裙忌举止不稳重	194	体胖忌穿白色, 体瘦忌穿黑色	198
中年妇女穿着十忌	195	臀低的人忌穿贴身服装	199
高个妇女着装禁忌	195	腹肥者忌穿紧身毛衣	199
女西装穿着禁忌	195	忌穿短裤短裙的人	199
女性穿衣忌模仿男性	196	忌穿紧裆裤的人	200
男士西装选择十忌	196	忌穿羽绒服的人	200
男西装穿着禁忌	196	短腿者忌穿牛仔裤	201
男人服装忌色彩超过三种	197	穿牛仔服忌单调	201
忌男士衬衫袖口露出西装太多 或不露	197	夏秋忌穿牛仔裤	201
西装忌穿得不合体	198	忌穿过瘦的衣服	202
忌穿茄克衫的人	198	忌常穿健美衣裤	202

忌长时间穿健美腹带裤	202	穿裘皮大衣四忌	204
腈纶衫忌与羊毛衫同穿	202	皮肤过敏者忌穿化纤内衣	205
忌买假裘皮服装	203	内衣忌买来就穿	205
穿用羊绒制品禁忌	203	西服保养四忌	205
穿羊毛衫三忌	203	内衣保存禁忌	205
穿毛织物服装六忌	204	纯白衣服保养禁忌	206

三、佩戴饰物禁忌

女性佩戴饰物忌随意	206	长脸人佩饰禁忌	210
首饰忌常戴	207	三角脸人佩饰禁忌	211
忌长期佩戴宝石饰物	207	脸形较大者忌戴圆形耳环	211
夏天忌常戴金属首饰	207	忌戴颜色过深或过浅的太阳镜	211
忌久戴合金项链	208	忌把变色镜当装饰品	211
过敏体质的人忌戴项链	208	忌戴墨镜驾车	211
戴戒指忌太紧	208	忌买眼镜不验光	212
手指粗短者忌戴宽戒指	208	妇女忌秋冬季不戴乳罩	212
忌戴戒指接触熟食	209	胸罩使用禁忌	212
戴镀金手表忌接触腐蚀性物品	209	领带忌打得过紧	213
手小腕细者忌戴粗大手镯	209	领带保养四忌	213
手套戴用四忌	210	女性忌扎紧腰带	213
圆脸人佩饰禁忌	210	裤带腰带忌太紧	214