

家事禁忌



一本通

特惠版

周范林 主编

10篇 + 3600招 = 18元

汇聚生活智慧 尽享超值悦读

浙江科学技术出版社

家事禁忌一本通

周范林 主编

汇 聚 生 活 智 慧 尽 享 超 值 悦 读

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家事禁忌一本通/周范林主编. —杭州:浙江科学技术出版社, 2008. 3

ISBN 978-7-5341-3050-2

I. 家... II. 周... III. 家庭生活—基本知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 052955 号

书 名	家事禁忌一本通						
主 编	周范林						
编 写	周范林	周德彬	杨 易	童荷琦	童 芹	周 浩	
	徐丽华	蒋海波	蒋海燕	杨 晨	周爱民	童 剑	
	周 晶	王国英	汤拥军	周爱华			
出版发行	浙江科学技术出版社						
	杭州市体育场路 347 号 邮政编码:310006						
	联系电话:0571-85170300-61309						
排 版	杭州天一图文制作有限公司						
印 刷	杭州富春印务有限公司						
经 销	全国各地新华书店						
开 本	850×1168	1/32		印张	10.75		
字 数	520 000						
版 次	2008 年 3 月第 1 版		2008 年 3 月第 1 次印刷				
书 号	ISBN	978-7-5341-3050-2	定价	18.00 元			

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社负责调换)

责任编辑 卞际平

责任校对 马 融

责任印务 李 静

封面设计 孙 菁

前言

如果您想在衣、食、住、行等方面处处获得惬意的享受,那么您最好时刻留神,不让失误来找您的麻烦。本书是人们生活中最为实用的百科顾问,也是您生活中一切红灯区的忠实警报器。

本书从人们所熟悉的生活习惯、饮食营养、穿着打扮、美容健美、家用物品、婚姻家庭、家庭教育、养生保健、居室布置、社交友谊等 10 个方面,详细而全面地介绍了家庭生活中 3600 多个实际问题的避免方法,力求操作简便,行之有效。愿您的生活少烦恼、高质量。

本书参考了前辈和时贤的经验,限于篇幅,未能一一列名,在此一并致谢。

由于编者的水平及资料所限,书中不足之处在所难免,恳请读者指正。

编者

目录检索

〔“目录检索”中每一题目词条右边的号码指“目录”的页码〕

生活习惯篇

生活习惯忌	1
睡眠习惯忌	3
吃饭习惯忌	4
饭后习惯忌	7
饮酒习惯忌	8
酒后习惯忌	11
饮茶习惯忌	11
泡茶习惯忌	14
洗澡习惯忌	14
旅游习惯忌	15
游泳习惯忌	16
节日生活忌	17
夏日生活忌	17
冬天生活忌	18
看电视忌	19
读书看报忌	20
空腹忌	21
用筷习惯忌	21

饮食营养篇

饮用牛奶忌	23
饮水解渴忌	24
食用冷饮忌	26
喝豆浆忌	26
吃火锅忌	27
吃柿子忌	27
吃糖忌	27
吃螃蟹忌	28
吃肉忌	29
食油忌	30
吃蛋忌	30
食物多吃忌	32
食物生吃忌	35
吃西瓜忌	37
吃蒜忌	37
食用碘盐忌	37

日常饮食忌	37
食物同吃忌	40
味精使用忌	42
冬令进补忌	42
食物选购忌	42
食物加工忌	44
炒菜忌	48
煮食物忌	49
炒菜放盐忌	49
兔肉烹调忌	50
制作鲜汤忌	50
食物贮存忌	50

穿着打扮篇

穿着打扮忌	55
添置衣服忌	55
服饰配套忌	55
特殊体形着装忌	55
根据体形选穿服装忌	61
衣物穿着忌	63
女性穿衣忌	64
穿着西装忌	65
穿着毛织物服装忌	66
选穿羽绒服忌	67
丝绸服装穿用收藏忌	67
胖人穿衣忌	68
熨烫衣服忌	69
戴帽子忌	69
选穿袜子忌	69
穿鞋护鞋忌	70
皮毛衣物收藏忌	72
湿洗筒做毛呢服装忌	72
洗涤收藏镶嵌金银丝的服装忌	73
洗涤化纤服装忌	73
洗涤涤棉服装忌	73
洗涤风雨衣忌	73
衣物洗涤忌	73

毛毯洗涤忌	76
选用饰品忌	76
佩戴首饰忌	77

美容健美篇

美容忌	79
中年妇女美容忌	81
夏秋季美容忌	82
化妆美丽动人忌	82
日常化妆忌	88
浓妆艳抹忌	89
涂脂搽粉忌	89
男性美容忌	90
搽用香水忌	90
洗脸忌	97
仪容美忌	92
仪态美忌	92
使身段苗条忌	95
使你青春常驻忌	95
防止和消除皱纹忌	96
少女生活忌	97
女性生活忌	100
保持青春健美忌	101
健美长寿忌	102
女子健美忌	102
护养乳房忌	103
减肥忌	103
洗发护发忌	106
保护皮肤忌	109
化妆品使用忌	110

家用物品篇

电视机使用忌	111
电冰箱使用忌	114
录音机使用忌	118
录音磁带使用忌	119
录像机使用忌	120
录像磁带使用忌	121

洗衣机使用忌	121
电风扇使用忌	122
电熨斗使用忌	124
吸尘器使用忌	124
空调使用忌	125
电暖器使用忌	126
电热毯使用忌	126
电饭锅使用忌	127
电炒锅使用忌	128
使用电水壶忌	129
电磁灶选用忌	129
微波炉使用忌	130
电烤箱使用忌	131
电热水器使用忌	131
电炉使用忌	131
电动按摩器使用忌	132
电吹风使用忌	132
电热梳使用忌	132
电动剃刀使用忌	132
照明灯具使用忌	133
电池电筒使用忌	134
家庭安全用电忌	134
家用电器使用忌	136
电子表使用忌	137
机械手表使用忌	137
时钟使用忌	137
钢琴保养忌	138
电子琴使用忌	139
家庭藏书忌	139
钢笔使用忌	139
圆珠笔使用忌	140
电子计算器使用忌	140
缝纫机保养忌	141
照相机使用忌	141
摩托车使用忌	141
自行车骑用保养忌	142
热水袋使用忌	143
雨衣使用忌	144
雨伞使用忌	144
陶瓷器皿使用忌	144
木制家具保养忌	145
沙发使用忌	146
凉草席使用忌	146

枕头使用忌	146
镜子使用忌	147
压力锅使用忌	147
不锈钢锅使用忌	147
沙锅使用忌	148
铝炊具使用忌	148
厨房用具使用忌	149
食具使用忌	150
液化石油气使用忌	150
煤气使用忌	151
塑料制品使用忌	151
家用日杂物品使用忌	152
化妆品存放忌	153
选用花露水忌	153
存放肥皂忌	153
选用蚊香忌	154
加酶洗衣粉使用忌	154
卫生球使用忌	154
家庭购物忌	155

婚姻家庭篇

初恋忌	156
恋爱礼节忌	156
求爱忌	156
恋爱约会忌	160
写情书忌	161
初次见面忌	162
听恋人说话忌	162
与恋人相处忌	163
未婚小姐生活忌	163
女性选丈夫忌	164
男性选妻子忌	165
自我保护忌	165
失恋忌	168
新婚之夜忌	168
婚姻忌	168
夫妻相处忌	169
夫妻生活忌	171
夫妻性生活忌	173
做一个好妻子忌	176
做一个好丈夫忌	179
对待丈夫忌	181
处理夫妻矛盾忌	182

夫妻避免争吵忌	183
夫妻之间争吵忌	184
防止夫妻冷战忌	187
独居女性忌	188
父母与子女关系忌	188
与婆婆相处忌	188

家庭教育篇

家庭教育忌	190
幼儿早期教育忌	197
儿童家庭教育忌不一致	198
纠正孩子错误忌	198
儿童饮食忌	199
儿童睡眠忌	204
儿童活动忌	206
儿童旅游忌	208
儿童穿戴忌	208
儿童穿鞋忌	210
儿童洗澡忌	211
儿童喝水忌	211
儿童日常生活忌	212
儿童卫生忌	212
儿童用药忌	219
儿童护理忌	222
儿童噪音保护忌	227
生痱子儿童忌	228
湿疹婴幼儿忌	228
儿童流鼻血时忌	228
儿童小便忌	229
儿童乘车忌	229
小孩单独在家忌	229
逗耍孩子忌	230

养生保健篇

卫生习惯忌	231
家庭卫生忌	231
中年人生活忌	232
体育锻炼忌	233
青春期锻炼忌	235
垂钓忌	235
老年人体育活动忌	236
老年人生活忌	237

老年人饮食忌	242	糖尿病患者生活忌	268	使用阳台忌	284
老年人就医忌	244	心绞痛患者生活忌	269	社交友谊篇	
老年人睡眠忌	245	冠心病患者生活忌	269	社会交往忌	285
老年人旅游忌	246	高血脂患者生活忌	270	交友礼仪忌	285
老年人用药忌	246	胆囊炎患者饮食忌	271	交友握手忌	286
老年人消暑忌	247	肺结核患者生活忌	271	接待客人忌	286
秋后游泳忌	247	肾炎患者生活忌	271	对待客人忌	286
女性经期忌	247	尿结石患者饮食忌	272	讨人喜欢忌	287
优生忌	249	哮喘病患者饮食忌	272	学会说话忌	288
怀孕忌	250	贫血病患者生活忌	272	赢得别人尊重忌	289
孕妇生活忌	250	感冒发热患者生活忌	273	拒绝他人忌	290
孕妇洗澡忌	253	精神病患者生活忌	273	与人相处忌	291
临产妇女忌	253	头痛病患者忌	274	与异性交朋友忌	293
妇女产后忌	254	小儿发热期饮食忌	274	对付尴尬局面忌	293
哺乳妇女生活忌	255	溃疡病患者生活忌	275	与朋友相处忌	294
人工流产忌	255	咳嗽患者生活忌	275	与朋友谈话忌	294
男子不育者忌	256	急腹症患者生活忌	276	与同事交往忌	295
家庭急救忌	256	甲亢患者生活忌	276	邻里交往忌	295
防治近视忌	257	皮肤病患者生活忌	276	师生交往忌	296
防癌忌	258	胃病患者生活忌	277	与老乡交往忌	297
患者看病忌	259	腹泻患者生活忌	278	与异性交往忌	297
患者服药忌	260	居室布置篇		中年人交往忌	297
服用维生素 C 忌	262	居室灯具布置忌	279	老年人交往忌	297
服中药者饮食忌	262	居室色彩运用忌	279	打电话忌	298
夏季用药忌	263	居室装饰陈设忌	280	送礼忌	298
服用阿司匹林忌	263	居室空间利用忌	282	跳交谊舞忌	299
高血压患者生活忌	263	卧室装饰布置忌	282	参加婚礼忌	299
精神分裂症患者生活忌	265	居室花卉摆放忌	282	公关人员行为忌	299
肝炎患者家庭生活忌	266	居室墙壁粉刷忌	283	协商对话忌	299
肝病患者生活忌	266	居室卫生忌	283		

目录

〔“目录”中每一题目词条右边的号码指“正文”的页码〕

生活习惯篇

生活习惯忌

忌饮食过热	1
忌常喝浓茶	1
忌贪坐沙发	1
忌躺着睡觉	1
忌咬唇咬物	1
忌常剔牙缝	1
忌常拔胡须	1
忌经常挖耳朵	1
忌经常挖鼻	2
忌裤带过紧	2
忌穿紧身裤	2
忌洗澡狠搓	2
忌常拔眉毛	2
忌手挤疖子	2
忌唾弃唾液	2
忌久吹电扇	2

睡眠习惯忌

忌睡后多虑	3
忌睡前激动	3
忌睡前进食	3
忌睡卧多语	3
忌蒙头睡觉	3
忌睡处当风	3
忌俯卧睡眠	3
忌夹孩子睡	3
忌睡前乱喝饮料	3
忌关门窗睡	3
忌盖被过厚	3
忌戴眼镜睡	4
忌睡无规律	4
忌睡得太多	4
忌睡眠不足	4
忌睡眠环境嘈杂	4

忌空腹睡眠	4
忌裸腹睡眠	4
忌露天睡眠	4
忌睡水泥地	4
忌含糖睡眠	4
忌用枕过高	4
忌睡眠憋尿	4
忌睡软床者	4

吃饭习惯忌

忌饭前喝水	4
忌多吃甜食	5
忌餐前不洗手	5
忌吃得过饱	5
忌吃得太快	5
忌用汤泡饭	5
忌偏食习惯	5
忌就餐高谈	5
忌轻视早餐	5
忌蹲着吃饭	5
忌偏侧咀嚼	5
忌常吃零食	5
忌边吃边看	5
忌就餐用脑	5
忌边吃边走	6
忌勉强进食	6
忌吃得太精	6
忌带气用餐	6
忌食物过腻	6
忌食物过焦	6
忌食物过咸	6
忌餐巾放错	6
忌公私餐具不分	6
忌凑嘴喝汤	6
忌乱吐骨刺	6
忌乱抛皮壳	6

忌手伸过长	6
忌夹菜给他人	6
忌大声打嗝	6
忌就餐时随便咳嗽	6
忌对酒豪饮	6
忌疲劳过度后饮食	6
忌就餐时心不在焉	7
忌晚餐过迟	7
忌暴饮暴食	7
忌晚餐饮酒	7
忌晚餐过荤	7
忌长期食素	7
忌用矮桌进餐	7
忌早晨干食	7
忌避微量元素	7
忌吃霉变食物	7
忌长期吃烟熏食品	7

饭后习惯忌

忌饭后立即喝水	7
忌饭后饮用浓茶	7
忌饭后饮用汽水	7
忌饭后吃水果	7
忌饭后立即吸烟	8
忌饭后吃甜食	8
忌饭后马上睡觉	8
忌饭后马上散步	8
忌饭后立即运动	8
忌饭后松裤腰带	8
忌饭后立即洗澡	8
忌饭后立即游泳	8
忌饭后立即大便	8
忌饭后立即服药	8
忌饭后发怒无常	8
忌饭后思虑过度	8

饮酒习惯忌

忌常饮烈性酒	8
忌同时饮多种酒	9
忌空腹饮酒	9
忌每餐饮酒	9
忌超载饮酒	9
忌逞酒英雄	9
忌饮惩罚酒	9
忌过分劝酒	9
忌女性过多饮酒	9
忌儿童饮酒	9
忌冷饮白酒	9
忌冰前饮酒	9
忌早晨饮酒	9
忌冬季饮冷啤酒	9
忌啤酒过量	9
忌饮酒御寒	9
忌饮雄黄酒	10
忌乳母饮酒	10
忌用酒催眠	10
忌酒与汽水同饮	10
忌感冒饮酒	10
忌年老体弱者饮酒	10
忌肝病患者饮酒	10
忌慢性病患者饮酒	10
忌酒精过敏者饮酒	10
忌胃炎患者饮酒	10
忌尿路结石患者饮酒	10
忌饮混浊酒	10

酒后习惯忌

忌酒后久看电视	11
忌酒后洗澡	11
忌酒后同房	11
忌酒后游泳	11
忌酒后服药	11
忌酒后饮咖啡	11
忌酒后饮浓茶	11
忌酒后剧烈运动	11
忌酒后施用农药	11

饮茶习惯忌

忌饮浸泡过久的茶	11
忌饮茶过多	11
忌饭前大量饮茶	11
忌饭后立即饮茶	12
忌空腹饮浓茶	12
忌酒后饮浓茶	12
忌睡前饮茶	12
忌食肉后饮茶	12
忌嚼食茶叶	12
忌饮头遍茶	12
忌茶煮着喝	12
忌饮用浓茶	12
忌饮霉变茶	12
忌喝隔夜茶	12
忌茶久放后再喝	13
忌饮冷茶水	13
忌服避孕药者喝茶	13
忌月经期饮茶	13
忌孕妇饮茶	13
忌哺乳期饮茶	13
忌婴儿饮茶	13
忌用茶服药	13
忌献血后饮茶	13
忌患病时饮茶	13

泡茶习惯忌

忌水沸过久	14
忌茶水不开	14
忌不分种类同样冲泡	14
忌用手抓茶	14
忌用保温杯泡茶	14

洗澡习惯忌

忌大汗时洗冷水澡	14
忌空腹洗澡	14
忌洗澡时间过长	14
忌多用肥皂	14
忌乱用洗剂	14
忌洗澡时间不当	14
忌水温过热	14
忌洗得过勤	14

忌热水洗澡	14
忌运动后立即洗澡	15
忌洗澡用浴罩	15
忌热浴过久	15
忌冷浴时间过长	15
忌洗澡时动作突然	15
忌妇女坐浴	15
忌带病洗澡	15
忌共用洗具	15

旅游习惯忌

忌独自出游	15
忌盲目滥游	15
忌交通无序	15
忌车辆颠簸	15
忌饮食不节	15
忌乱写乱画	16
忌语言粗俗	16
忌轻易交友	16
忌攀折花木	16
忌随地吐痰	16
忌带贵重物	16
忌忽视休息	16
忌未带足衣服	16
忌登高活动	16
忌中断服药	16

游泳习惯忌

忌病体游泳	16
忌空腹游泳	16
忌对水不加适应	16
忌不进行准备活动	16
忌时间过长	16
忌经期游泳	16
忌游泳没有组织	16
忌不择水域	16
忌有事拖拉	16
忌犯傻大胆	17
忌秋泳断续	17
忌水中打闹	17

节日生活忌

忌过食美餐	17
-------------	----

忌食物过烫	17
忌饮酒贪多	17
忌情绪波动	17
忌四处串门	17
忌娱乐过度	17
忌饥饱不均	17
忌乱扯闲话	17

夏日生活忌

忌多吃冷饮	17
忌睡觉贪凉	17
忌佩戴金属首饰	17
忌穿深色衣	18
忌穿衣不透气	18
忌长时间穿长筒袜	18
忌夏天怀孕	18
忌大量喝水	18

冬天生活忌

忌常舔嘴唇	18
忌涂纯甘油	18
忌早晨睡懒觉	18
忌穿衣过多	18
忌室温过高	18
忌冻僵后烤火	18

忌乱抓皮肤	19
忌冬夜久坐	19
忌睡前洗头	19
忌使用口罩防寒	19
忌围巾当口罩	19
忌睡前不洗脚	19
忌不戴帽子	19

看电视忌

忌时间过长	19
忌过近或太远	20
忌电视机摆放过高	20
忌亮度过强	20
忌饭后看电视	20
忌紧闭门户	20
忌躺着看电视	20
忌节目无选择	20
忌看后就睡	20
忌打雷时收看	20
忌每晚必看	20
忌正对屏幕	20

读书看报忌

忌过亮或太暗	20
忌太近或过远	20

忌手沾唾液	21
忌躺着看书	21
忌乘车看书	21
忌上厕所看书	21

空腹忌

忌空腹开车	21
忌空腹跑步	21
忌空腹睡眠	21
忌空腹吃番茄	21
忌空腹吃柿子	21
忌空腹多吃香蕉	21
忌空腹时间过长	21

用筷习惯忌

忌半途断筷	21
忌游动筷子	22
忌以筷当叉	22
忌碎拉筷子	22
忌用落泪筷	22
忌窥视筷子	22
忌筷当牙签	22
忌吮舔筷子	22
忌不时敲筷	22
忌用筷指人	22

饮食营养篇

饮用牛奶忌

忌高温久煮	23
忌早晨饮用	23
忌空腹饮用	23
忌过量饮用	23
忌喝沉淀奶	23
忌饮变色奶	23
忌煮奶加糖	23
忌用保温瓶装奶	23
忌置阳光下	23
忌吃变质奶粉	23
忌吃稠炼乳	24
忌酸奶加热	24
忌饮冰冻奶	24

忌用奶送药	24
忌放置过久	24
忌同吃酸食	24
忌同吃巧克力	24
忌饮牛奶者	24

饮水解渴忌

忌过量饮水	24
忌太烫或过凉	24
忌饮水过急	24
忌饮用生水	25
忌睡前多喝水	25
忌吃饭时多饮汤水	25
忌饮的开水	25
忌饮料代水	25

忌沸水冲补品	25
忌饮气压瓶的头杯水	25
忌口渴才饮水	25
忌饮用雨水	25
忌盛夏喝淡水	25
忌过量充气	25
忌限制饮水	25

食用冷饮忌

忌食用过多	26
忌出汗后食用	26
忌冷热同食用	26
忌用噪后食用	26
忌开盖久后食用	26
忌不讲卫生	26

忌冷饮代水 26

喝豆浆忌

忌豆浆冲鸡蛋 26

忌空腹喝豆浆 26

忌豆浆不煮透 26

忌与药物同食 26

忌红糖冲豆浆 26

忌过量喝豆浆 26

忌保温瓶盛装 26

吃火锅忌

忌过分烫食 27

忌吃得过生 27

忌过辣 27

忌不通风 27

忌食物久煮 27

忌菜汤过夜 27

忌不除锅锈 27

吃柿子忌

忌与白薯同吃 27

忌与螃蟹同吃 27

忌贫血患者吃 27

忌风寒患者吃 27

忌柿子连皮吃 27

忌多吃酸性菜 27

吃糖忌

忌饭前吃糖 27

忌空腹吃糖 27

忌饱食后吃糖 27

忌吃糖过多 27

忌含得多久 27

忌睡前吃糖 28

忌感染时吃糖 28

忌食物含糖过高 28

忌多吃泡泡糖 28

忌多吃巧克力 28

忌吃多山楂片 28

吃螃蟹忌

忌吃死河蟹 28

忌吃生螃蟹 28

忌食用蟹胃 28

忌洗刷不净 28

忌熟后存放 28

忌吃得过多 28

忌吃蟹的人 28

吃肉忌

忌常吃肉串 29

忌现宰现吃 29

忌煎炸咸肉 29

忌过食瘦肉 29

忌多吃香肠 29

忌多吃猪油渣 29

忌吃焦肉鱼 29

忌吃甲状腺 29

忌吃肾上腺 29

忌吃淋巴结 29

忌吃病死猪肉 29

忌食用生肉 30

忌多食午餐肉 30

食油忌

忌多吃植物油 30

忌用反复炸油 30

忌多吃牛油 30

忌吃生豆油 30

忌吃酸败油 30

忌吃毛棉籽油 30

忌猛火熬猪油 30

吃蛋忌

忌吃生鸡蛋 30

忌药水染蛋 31

忌多吃鸡蛋 31

忌鸡蛋久煮 31

忌多吃皮蛋 31

忌吃半熟蛋 31

忌吃死胎蛋 31

忌吃臭鸡蛋 31

忌煮后冷浸 31

忌婴幼儿多吃蛋 31

忌产妇多吃蛋 32

忌多吃蛋的人 32

食物多吃忌

忌多吃苹果 32

忌多吃香蕉 32

忌多吃橘子 32

忌多吃杏子 32

忌多吃西瓜 32

忌多吃白果 32

忌多吃山楂 32

忌多吃甘蔗 32

忌多吃柿子 33

忌多吃荔枝 33

忌多吃桑葚 33

忌食枣过量 33

忌多食葵花子 33

忌多食多味瓜子 33

忌多吃辣椒 33

忌多食豆制品 33

忌多食蛋白质 33

忌多吃菠菜 34

忌多吃苦瓜 34

忌多吃腌菜 34

忌多吃萝卜 34

忌多吃白糖 34

忌多吃油条 34

忌多吃熏食 34

忌多食纤维 34

忌多饮咖啡 34

忌过多食醋 34

忌多食爆米花 34

忌多吃猪肝 35

忌多吃臭豆腐 35

忌滥食鱼胆 35

忌多饮啤酒 35

忌多吃味精 35

忌过多食盐 35

忌多食干鱼片 35

忌多吃粽子 35

忌多吃酸食 35

忌多吃方便面 35

食物生吃忌

忌生吃荸荠	35
忌吃生蜂蜜	36
忌吃生豆浆	36
忌食用生鱼	36
忌生吃龙虾	36
忌生吃豆角	36
忌生吃杏仁	36
忌吃未成熟的番茄	36
忌生喝牛奶	36
忌吃生酱油	36
忌生吃鸡蛋	36
忌生吃花生	37
忌生吃白糖	37
忌饮生泉水	37

吃西瓜忌

忌贪吃西瓜	37
忌不洗就吃	37
忌切后再放	37

吃蒜忌

忌食用过量	37
忌空腹吃蒜	37
忌长期食用	37
忌随便外用	37
忌吃蒜不适仍食用	37

食用碘盐忌

忌温度过高	37
忌酸性物质	37
忌用动物油	37
忌敞口存放	37

日常饮食忌

忌吃馒头饭	37
忌多食油炸食品	38
忌吃焦鱼肉	38
忌熟肉凉食	38
忌吃鸡屁股	38
忌吃死黄鳝	38
忌食爆黄鳝	38

忌食鲜海蜇	38
忌吃老鸡头	38
忌弃莴笋叶	38
忌食鲜黄花菜	38
忌食发芽花生	38
忌吃蓝紫菜	38
忌吃红墨鱼	39
忌吃红咸鱼	39
忌吃霉变凉粉	39
忌吃发霉花生	39
忌吃发芽土豆	39
忌吃土豆皮	39
忌豆腐放葱	39
忌吃未腌透的菜	39
忌吃烂生姜	39
忌吃青蛙肉	40
忌吃变质银耳	40
忌食隔夜大白菜	40
忌食瓜果皮	40
忌食鲜木耳	40
忌蜂蜜加热吃	40
忌吃冷藏熟食	40

食物同吃忌

忌牛奶与果子露同食	40
忌牛奶与橘子同食	40
忌水果与海味同食	40
忌橘子与萝卜同食	40
忌香蕉与芋头同食	41
忌黄瓜与花生同食	41
忌西瓜与油果子同食	41
忌甜瓜与田螺同食	41
忌猪肝与维生素C同食	41
食	41
忌羊肉与霉干菜同食	41
忌羊肉与西瓜同食	41
忌狗肉与绿豆同食	41
忌驴肉与黄花同食	41
忌驼肉与葡萄同食	41
忌猪肉与菱角同食	41
忌兔肉与小白菜同食	41
忌鸡肉与芥末同食	41
忌甘草与鲤鱼同食	41

忌皮蛋与红糖同食	41
忌芥菜与兔肉同食	41
忌鹅肉与鸭梨同食	41
忌大葱与蜂蜜同食	41
忌鹅肉与鸡蛋同食	41
忌芥末与鸭梨同食	41
忌黍米与烧酒同食	41

味精使用忌

忌高温使用	41
忌与碱同用	42
忌每菜必用	42
忌过量使用	42
忌馅料中用	42

冬令进补忌

忌无病滥补	42
忌多多益善	42
忌以药代食	42
忌虚实不分	42
忌不分对象	42

食物选购忌

忌购坏冻肉	42
忌购母猪肉	42
忌买瘟猪肉	42
忌买米猪肉	42
忌买灌水肉	43
忌购坏猪肚	43
忌购差猪腰	43
忌购次猪心	43
忌购差冻鱼	43
忌买鱼不选	43
忌购死黄鳝	43
忌买雌甲鱼	43
忌购劣螃蟹	43
忌购次虾米	43
忌购买肉鸡	43
忌买注水鸡	43
忌购病烧鸡	43
忌购次禽蛋	43
忌购冻山药	44
忌购买雄梨	44

忌购假奶粉	44
忌购过期罐头	44
忌购假藕粉	44

食物加工忌

忌炖肉中途加水	44
忌高温解冻	44
忌热水泡肉	44
忌用蒸锅水	44
忌冷水煮饭	44
忌开水蒸馒头	45
忌水泡腌菜	45
忌热水烫菜	45
忌生水蒸鱼	45
忌烹鱼过早放姜	45
忌过早放盐	45
忌久泡海带	45
忌热水发木耳	45
忌做馅挤汁	45
忌用化肥发豆芽	45
忌发芽过长	45
忌茄子去皮	46
忌用面肥发酵	46
忌煮豆加矾	46
忌煮豆早放盐	46
忌拌馅用生油	46
忌煮大块肉	46
忌菜肴过咸	46
忌用松香去毛	46
忌煤火烤食	46
忌用煤气烤食	46
忌焖煮绿菜	46
忌炒菜加醋	46
忌菜锅不洗	47
忌先切后洗	47
忌生熟不分	47
忌多用调味品	47
忌豆腐煮菠菜	47
忌横切猪肉	47
忌不去羊膜	47
忌顺切牛肉	47
忌横切鸡肉	47
忌肝切后久置不炒	47

忌刀切皮蛋	47
忌淘米久搓	48
忌用沥青褪毛	48
忌去带鱼鳞	48
忌水洗鸡蛋	48
忌理菜丢叶	48

炒菜忌

忌用油过多	48
忌油温过高	48
忌用长膜酱油	48
忌胡萝卜放醋	48
忌随意加碱	48
忌敞锅炒菜	48
忌炒菜时间过长	48
忌炒菜火小	49
忌用铝、铜锅炒菜	49
忌一次炒多量	49
忌生水炒菜	49
忌先放盐炒	49
忌生炒菠菜	49

煮食物忌

忌煮粥放碱	49
忌用搪瓷制品	49
忌煮鸡汤先放盐	49
忌煮土豆用大火	49
忌红萝卜白萝卜同煮	49
忌用火煮牛奶	49

炒菜放盐忌

忌最后放盐	49
忌放盐过多	49
忌放盐过早	50
忌焖菜先放盐	50
忌麻辣菜放盐不足	50
忌甜菜多盐	50
忌上浆菜多盐	50

兔肉烹调忌

忌即宰即烹	50
忌不除器官	50
忌清炖少油	50

忌配料不当	5
忌干炒兔肉	5

制作鲜汤忌

忌汤汁过沸	5
忌热水烧骨头汤	5
忌调料过多	5

食物贮存忌

忌久存蜂蜜	5
忌铁罐存蜜	5
忌冻存牛奶	5
忌牛奶透光	5
忌存已开罐头	5
忌久存橘子汁	5
忌久存切开的西瓜	5
忌低度酒存过久	5
忌酒存冰室	5
忌久贮啤酒	5
忌啤酒光照	5
忌久存红糖	5
忌久存白糖	5
忌久存方便面	5
忌鸡蛋横放	5
忌久存猪油	5
忌塑料壶存油	5
忌油放灶旁	5
忌反复冻肉	5
忌久存香肠	5
忌暴晒大米	5
忌塑料袋存粮	5
忌久存南瓜	5
忌碰冬瓜霜	5
忌土豆日晒	5
忌土豆潮湿	5
忌土豆高温	5
忌土豆杂居	5
忌茄子沾水	5
忌翻动大葱	5
忌水洗贮菜	5
忌切菜久放	5
忌久存熟食	5
忌月饼翻动	5

忌月饼受潮	53	忌久存糕点	53	忌同存的物质	53
忌月饼混放	53				

穿着打扮篇

穿着打扮忌

忌过分透露	54
忌鞋不合脚	54
忌腰带过紧	54
忌不戴乳罩	54
忌饰物过多	54
忌穿走丝的袜	54
忌当众照镜	54
忌衣着不整	54
忌领口过低	54

添置衣服忌

儿童忌衣短	54
青年忌衣大	54
老年忌衣服太小	54
高瘦者忌长	54
矮胖者忌短	54

服饰配套忌

忌色彩不统一	54
忌不求呼应	55
忌不会陪衬	55
忌不讲点缀	55
忌衔接不好	55
忌无缓冲余地	55
忌不会分块	55
忌不讲对比	55

特殊体形着装忌

忌不根据脸型选择服 装	55
忌不根据肤色选择服 装	56
忌不根据下巴形状选择 服装	56
忌不根据脖颈形状选择 服装	56

忌不根据肩膀形状选择 服装	56
忌不根据后背形状选择 服装	57
忌不根据胸部形状选择 服装	57
忌不根据乳房形状选择 服装	57
忌不根据腰部形状选择 服装	58
忌不根据腹部形状选择 服装	58
忌不根据手臂形状选择 服装	58
忌不根据臀部形状选择 服装	59
忌不根据腿部形状选择 服装	59
忌不根据身材选择服 装	60

根据体形选穿服装忌

忌娇小玲珑的人穿深 色服	61
忌矮小丰满的人穿蓬 长裙	61
忌高而瘦削的人穿着 古板	61
忌高而粗壮的人举止 不雅	62
忌腰部丰满的人衣太 紧身	62
忌臀部较大的人穿紧 身窄裙	62
忌肩膀瘦削的人穿无 领装	62
忌高瘦或高胖的人穿 直条纹衣	62

忌矮瘦或矮胖的人穿 横条服	62
忌脖子短的人穿高领 服	62
忌胸部过于丰满的人 上衣装饰过多	62
忌腰部粗大的人穿紧 身衣	62
忌短腰的人穿立裆过 长的衣服	62
忌臀部肥大的人穿裙 裤	62
忌小腹突出的人穿布 料柔软的衣服	62

衣物穿着忌

忌家穿工作衣	63
忌衣领过高	63
忌冬天穿涤棉衬衣	63
忌贴身穿绒衣	63
忌新衣不洗	63
忌过分打扮	63
忌穿化纤内裤	63
忌脐纶内衣	63
忌围巾用作口罩	63
忌樟脑丸味	64
忌兔毛衫配外衣	64
忌脐纶衫和羊毛衫同 穿	64
忌穿运动衣再用首饰	64
忌穿单调牛仔服	64
忌穿紧身大花卉的衣 服	64
忌深色衣服质次款式 平淡	64
忌服饰不和谐	64

女性穿衣忌

忌色有差异	64
忌衣服过长过艳	64
忌穿浅色衣	64
忌穿无袖衣	64
忌装饰过多	65
忌有松紧带	65
忌渲染腰部	65
忌腰部加带	65
忌裁剪复杂	65
忌裤裙过大	65
忌上衣过长	65
忌穿紧身裤	65
忌穿两截衣	65
忌图案太大	65
忌质料过薄或太厚	65

穿着西装忌

忌衣不称身	65
忌衣料不配	65
忌衣冠不整	65
忌连续穿着	65
忌双手插袋	65
忌袋放杂物	65
忌不修边幅	66
忌全部扣上	66
忌袖子过长	66
忌衣领太大	66
忌衬衣太瘦	66
忌穿得过多	66
忌裤腿太短	66
忌留带过长	66
忌领带过紧	66

穿着毛织物服装忌

忌连续穿着	66
忌过度拉伸	66
忌剪去小球	66
忌用洗衣机洗涤	66
忌水温过高	66
忌用碱性洗剂	66
忌强揉硬搓	66

忌不防蛀虫	66
忌阳光暴晒	67

选穿羽绒服忌

忌尺寸不当	67
忌梗粗或无梗	67
忌手掂沉重	67
忌拍打后发死	67
忌热源烫伤	67
忌洗涤不当	67
忌洗涤过频	67
忌阳光暴晒	67
忌用碱过量	67
忌用洗衣机	67
忌穿羽绒服者	67

丝绸服装穿用收藏忌

忌缝头过小	67
忌硬物碰伤	67
忌久穿不洗	68
忌漂洗不净	68
忌水温过高	68
忌阳光暴晒	68
忌强洗硬搓	68
忌皂碱过多	68
忌用力拧绞	68
忌真作同藏	68
忌接触樟脑	68
忌熨烫喷水	68
忌长期挂放	68
忌放箱底部	68

胖人穿衣忌

忌过厚太薄	68
忌暗淡无光	68
忌花纹过大	68
忌花样繁杂	68
忌穿小衣领	68

熨烫衣服忌

忌正面熨烫	69
忌垫湿布熨涤纶服装	69
忌高温熨尼龙丝	69

戴帽子忌

忌大小不配	69
忌头癣者戴帽	69
忌戴他人帽	69
忌秋凉早帽	69
忌遇热脱帽	69
忌帽不常洗	69

选穿袜子忌

忌细腿穿深色袜	69
静脉曲张者忌透明薄 袜	69
忌短腿穿显眼袜	69
忌粗腿穿浅色袜	70
忌夏天长时间穿长筒 丝袜	70
忌穿紧口袜	70
忌大小不适	70
忌鞋内不整	70
忌强烈搓洗	70
忌不常换洗	70
忌指甲钩丝	70
忌硬拉走样	70
忌鞋夹磨损	70
忌剪去线头	70

穿鞋护鞋忌

忌穿鞋不配套	70
忌浸水受潮	70
忌暴晒烘烤	70
忌沾染油污	71
忌踢撞摩擦	71
忌受挤受压	71
忌久穿不换	71
忌勤穿运动鞋	71
忌穿尖头鞋	71
忌棉鞋过小	71
忌老人长期穿拖鞋	71
忌儿童穿皮鞋	71
忌少女鞋跟过高	71
忌更改鞋跟	71
忌存鞋时用油	72

皮毛衣物收藏忌

忌不晾就藏	72
忌藏后不吹	72
忌折叠存放	72
忌擦拭鞋油	72
忌环境潮湿	72
忌温度过高	72
忌挤压重压	72
忌尘土脏污	72
忌虫鼠咬蚀	72
忌强烈暴晒	72
忌春天晾晒	72
忌水洗裘皮	72

湿洗筒做毛呢服装忌

忌热水浸泡	72
忌猛力拧绞揉搓	72
忌用碱性强的肥皂洗	72
涤	72

洗涤收藏镶嵌金银丝的服装忌

忌水温过高	73
忌用力刷洗	73
忌用普通皂	73
忌浸泡过久	73
忌接触樟脑	73

洗涤化纤服装忌

忌用力揉搓拧绞	73
忌浸泡时间过长	73
忌用热水洗	73
忌洗涤剂浓度太高	73
忌杂色同洗	73
忌阳光暴晒	73

洗涤涤棉服装忌

忌沸水洗涤	73
忌皂液过浓	73
忌随浸随洗	73

忌猛力搓洗	73
-------	----

洗涤风雨衣忌

忌水温过高	73
忌汽油去污	73
忌用力搓洗	73

衣物洗涤忌

忌用水洗领带	73
忌常干洗衣	74
忌搓洗羽绒衣	74
忌内衣翻晒	74
忌衣服上浆	74
忌开水浸线	74
忌洗人造革不当	74
忌热水洗汗衣	74
忌用皂过多	74
忌多用洗衣粉	74
忌沸水冲洗衣粉	75
忌衣泡过久	75
忌用洗衣机的衣物	75
忌强搓硬刷的衣物	75
忌用碱水洗泡泡纱	75
忌用井水洗的衣物	75
忌热水洗的衣物	75
忌沸水烫毛衣	75
忌脱水沾有汽油的衣	75
服	75
忌用冷水洗衣服上的	75
印油渍	75
忌用热水浸洗棉织物	75
上的血迹	75
忌混洗不同质料的衣	75
物	75
忌混洗不同颜色的衣	75
物	75
忌湿洗皮毛衣	75
忌用洗衣粉洗黑色毛	76
织物	76
忌水洗毛料衣物	76

忌用碱性皂洗羊毛衫	76
忌用沸水洗涤袜子	76
忌用肥皂洗灯芯绒衣	76
服	76

毛毯洗涤忌

忌热水强碱	76
忌用力拧绞	76
忌单面挂晒	76
忌阳光暴晒	76

选用饰品忌

忌过分夸张	76
忌戴短项链	76
忌长形脸者乱用饰品	76
忌三角形脸者戴贴耳	76
垂环	76
忌脸形大者戴圆形耳	76
环	76
忌皮肤松弛者用短项	76
链	76
忌喧宾夺主	77
忌肥胖者用小物品	77
忌瘦者用瘦长物	77
忌粗手用宽戒指	77
忌瘦手戴粗大玉镯	77

佩戴首饰忌

忌不符身份	77
忌不避己短	77
忌佩戴过多	77
忌异质异色	78
忌不会比照	78
忌不便使用	78
忌夏天佩戴金属首饰	78
忌久用合金链	78
忌儿童扎耳环洞	78
忌幼儿戴戒指	78
忌医护人员戴戒指	78
忌炊事员戴戒指	78

美容健美篇

美容忌

忌香味过浓	79
忌突出眼部	79
忌眼影不自然	79
忌口红上脸	79
忌口红过多	79
忌常用唇膏	79
忌乱用粉底	79
忌不会描眉	79
忌多擦香粉	79
忌用手直接取用	80
忌久存护肤脂	80
忌浓妆艳抹	80
忌裸后化妆	80
忌唇线过火	80
忌眼线太深	80
忌眉毛太浓	80
忌涂胭脂有分界线	80
忌剪眼睫毛	80
忌乱做按摩	80
忌露肤涂香水	80
忌酒精刺激	80
忌用浓发水	81
忌洗发用碱	81
忌过度日光浴	81
忌碱皂洗脸	81
忌过多吸烟	81
忌常剔牙缝	81
忌偏嚼食物	81
忌常拔眉毛	81
忌固定姿势	81
忌化妆过早	81
忌破坏嫩皮肤	81
忌化成假面具	81

中年妇女美容忌

忌发向后梳	81
忌穿无袖衣	81
忌眼影过亮	81

忌服饰不配	82
忌唇膏外溢	82
忌不加掩饰	82
忌突出指甲	82

夏秋季美容忌

忌用白粉多	82
忌用唇膏多	82
忌影响睫毛	82
忌用力过大	82
忌穿戴耳环	82
忌用除痣剂	82
忌重眼影粉	82

化妆美丽动人忌

忌圆脸型口唇圆厚	82
忌长形脸眉毛太高	82
忌方形脸有棱角感	82
忌椭圆形脸眉毛过长	83
忌三角形脸眉毛上翘	83
忌倒三角形脸画山形眉	83

忌脸型颜色均匀	83
忌小脸型画山形眉	83
忌粉底过厚	83
忌胭脂过多	83
忌眼影过深	83
忌眼影太开	84
忌眼线过粗	84
忌唇齐不配	84
忌日用假睫毛	84
忌过分干燥	84
忌腮红搽圆	84
忌口红外延	84
忌发型掩饰	84
忌采用暗色	84
忌化成浓妆	84
忌不盖皱纹	85
忌眉形过大	85
忌过分浓厚	85

忌抹得不匀	85
忌显出边缘	85
忌两线变形	85
忌颜色过红	85
忌颜色过深	86
忌化妆不匀	86
忌使用白色	86
忌多化妆粉	86
忌留分界线	86
忌留边缘线	86
忌涂得太厚	86
忌全抹眼膏	86
忌使用褐色	87
忌用深色底	87
忌眉毛垂下	87
忌浓淡不一	87
忌界限明显	87
忌深色唇膏	87
忌色彩红艳	87

日常化妆忌

忌宴会妆不亮丽	88
忌舞会妆不浓艳	88
忌约会妆不纯真	88
忌新婚妆不纯洁	88
忌求职妆不自然	88
忌社交妆不优雅	88
忌生活妆不清淡	88
忌白天化浓妆	88
忌借人化妆品	88
忌当人面化妆	88
忌刻意模仿	88
忌过火的唇线	88
忌太深的眼线	88
忌有明显边缘	89

浓妆艳抹忌

忌就医艳妆	89
忌授乳艳妆	89
忌睡眠艳妆	89