

日常【家庭必备百宝箱丛书】
RiChang ShengHuo JinJi
QuanShu
生! 百 禁忌
全书 张家林◎主编

中国戏剧出版社

RICHANG SHENGHUO JINJI QUANSHU



日常生活禁忌全书

张家林 主编



中国戏剧出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭必备百宝箱/张家林主编. —北京:中国戏剧出版社,2006.12

ISBN 978-7-104-02484-2

I. 家... II. 张... III. 家庭—生活—知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 141274 号

日常生活禁忌全书

责任编辑:赵莹

责任出版:冯志强

出版发行:中国戏剧出版社

社址:北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码:100097

电话:58930221(发行部)

传真:58930242(发行部)

电子邮箱:fxb@xj.sina.net(发行部)

经销:全国新华书店

印刷:北京金马印刷厂印刷

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:320

字数:4800 千

版次:2007 年 3 月北京第 1 版第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-104-02484-2

定价:536.00 元(全 20 册)

版权所有 违者必究

前言

本书从日常生活、婴幼儿生活、孕产妇生活、女性生活、男性生活、老年生活、病人生活方面详细地介绍了日常生活中大家应注意的禁忌事宜。内容丰富，通俗易懂，视角独特，实用性极强。本书最大的特点就是使读者一目了然地明白生活中哪些事情是不能做的，哪些东西是应该回避的，而不像别的生活类用书只是一般的说教，所以本书具有极强的指导性和实用性。

在本书的日常生活篇里，通过对衣食、住、行等各种生活禁忌难题提出与解答，体现了“以人为本”的人文关怀。婴幼儿生活篇通过讲述各种婴幼儿养育禁忌，阐明科学的育儿方法。孕产妇生活篇里详细讲述了孕产妇的饮食、生活起居及疾病等方面的禁忌。女性生活篇则侧重于关注少女的成长、女性保健等各种禁忌事项。

本书结合本学科最新研究成果，全面阐述了与人们生活息息相关的新知识、新科学、新进展、新观念、新时尚，并指导人们如何解决这些新问题。

编 者



目 录

日常生活篇

不宜饮浸泡过久的茶	1	桔子汁不宜久存放	7
不宜茶水不开	1	海棠、山楂不宜用铁锅煮	7
不宜饮茶过多	1	不宜生吃荸荠	8
不宜空腹饮浓茶	1	煮土豆不宜用大火	8
茶不宜不分种类同样冲泡	1	炒胡萝卜不宜放醋	8
头遍茶不宜喝	2	咸肉不宜煎炸	8
		烧煮肉骨中途不宜加冷水	8
		接油不宜因少而续	9

烹任鳞鱼不宜不清洗	13	饮酒时不宜吸烟	21
煎鱼不宜早下姜	13	酒后不宜剧烈运动	21
炖骨头汤不宜时间过久	13	不宜饮混浊酒	21
木耳不宜用热水发	14	不宜冬季饮冷啤酒	22
炒菜油不宜烧得过热	14	不宜酒后饮浓茶	22
炒菜不宜放油过多	14	酒后不宜久看电视	22
炒菜锅不宜不洗连续使用	15	不宜早晨饮酒	22
烧菜不宜放碱	15	不宜用酒催眠	23
香菇不宜用凉水泡	15	不宜酒后同房	23
腌菜烹调前不宜用冷水浸泡	16	不宜饮酒御寒	23
饺子菜馅不宜挤液	16	不宜用锡壶盛酒	23
焖饭炖菜时不宜将煤		酒精过敏者不宜饮酒	24
气拧到最小程度	16	年老体弱者不宜饮酒	24
碱性食品不宜加味精	16	不宜过分劝酒	24
食品不宜在液化气灶上熏烤	17	感冒不宜饮酒	24
不宜就餐时心不在焉	17	酒后不宜施用农药	24
不宜疲劳过度后饮食	17	胃炎患者不宜饮酒	24
不宜夹菜给他人	17	尿路结石患者不宜饮酒	25
不宜就餐时随便咳嗽	17	酒后不宜服药	25
在吃饭时不宜谈笑	17	肝病患者不宜饮酒	25
不宜饭后立即大便	17	儿童不宜饮酒	25
不宜长期吃烟熏食品	18	酒后不宜吃哪些药	25
不宜饭后松裤腰带	18	慢性病患者不宜饮酒	26
吃饭不宜早晨干食	18	夏天不宜猛喝水	26
不宜饭后马上睡觉	18	喝水不宜等到口渴时	26
不宜吃霉变食物	19	矿泉水不宜多喝	27
不宜避微量元素	19	纯水不宜长期喝	27
不宜用矮桌进餐	19	刚下线的桶装水不宜马上喝	28
不宜长期食素	19	蒸锅水不宜喝	28
不宜多吃甜食	19	老化水不宜喝	28
不宜吃剩米饭	20	红薯贮存 4 不宜	29
不宜经常处于饥饿状态	20	鸡蛋存放 2 不宜	30
酒与汽水不宜同饮	21	蔬菜存放 3 个不宜	30

夜晚拍摄有何禁忌	53	婴儿断奶不宜太迟	61
拍摄电视影像有何禁忌	53	不宜夏季断奶	61
登山有何禁忌	54	儿童不宜空腹饮牛奶	62
为何徒步旅游行程不宜过长	54	不宜躺在床上给孩子喂奶	62
乘飞机旅行有何禁忌	54	不宜给婴儿吸吮	
乘火车旅行有何禁忌	54	无奶汁的奶头	62
集体旅游有何禁忌	55	婴幼儿不宜常服蜂乳	63
骑车旅游为何		半岁前的婴儿不宜吃蛋清	63
不宜戴隐形眼镜	55	麦乳精不宜代奶粉	63
旅游乘车前为何		炼乳不宜替奶	63
不宜吃得过饱	55	鲜奶不宜掺水	64
心血管病患者		牛奶不宜代母乳	64
为何不宜旅游	55	儿童不宜多吃罐头食品	64
旅游带醋有何好处	56	儿童不宜多吃宝塔糖	64
旅游为何不宜		婴儿不宜食蜂蜜	65
长时间日光照射	56	幼儿不宜多吃鸡蛋	65
带病旅游者为何		儿童不宜吃有壳瓜子	65
不宜突然中断服药	57	不宜换牙时吃甘蔗	66
盆花施肥有何禁忌	57	儿童不宜吃生桃仁	66
室内存放花卉有何禁忌	57	儿童不宜吃辛辣食物	66
养鸟有何禁忌	58	儿童不宜常吃菠菜	66
养鸽有何禁忌	58	儿童不宜多吃山楂	67
春日养花有何禁忌	59	儿童不宜多吃桔子	67
挑选金鱼为何不宜只重色彩	59	儿童不宜多嚼泡泡糖	67
新买回的金鱼		麦乳精为何不宜	
为何不宜急于入缸	59	充作小儿营养品	67
寒冷天为何不宜		儿童不宜生食红薯	68
给金鱼换温水	60	孩子吃香蕉为何不宜过多	68
金鱼饲养应注意不宜什么	60	儿童不宜食物过冷过热	68
金鱼饲养投饵应注意什么	60	婴儿不宜饮食过咸	68
婴幼儿生活篇		儿童不宜吃午餐肉	68
不宜奶掺米汤	61	儿童不宜大量吃笋	69
		儿童不宜专吃精食	69

儿童不宜吃饭比赛	69	不宜涂指甲油	78
儿童不宜单纯食素	70	儿童不宜衣短	78
儿童不宜多吃有根茎食物	70	孕产妇生活篇	
幼儿不宜多食巧克力	70	孕妇不宜不吃豆类食品	79
儿童不宜多食人参	70	孕妇不宜多吃菠菜	80
儿童不宜汤水泡饭	71	孕妇不宜吃山楂	80
儿童不宜食物过甜	71	孕妇不宜多吃方便食品	80
儿童不宜常吃零食	71	妻子怀孕前丈夫的	
儿童不宜多食动物油	71	饮食与优生禁忌	81
儿童不宜缺核黄素	72	孕妇不宜不吃玉米	82
儿童不宜食久存糖	72	孕妇不宜多吃盐	82
儿童不宜多吃味精	72	孕妇不宜多吃油条	83
儿童不宜饮食不节制	73	孕妇不宜吃霉变食品	83
不宜饮食缺钙	73	孕妇不宜吃过敏性食物	84
婴儿为何不宜过		孕妇不宜偏食	85
量服用鱼肝油	73	孕妇不宜节食	86
儿童不宜多吃冷饮	74	孕妇不宜多吃的食物	87
儿童不宜常喝生水	74	孕早期勿忘补叶酸	88
婴幼儿不宜喝果子露	74	妊娠晚期不宜吃得过咸	89
不宜病愈饱食	74	孕妇不宜吃黄芪炖鸡	90
腹泻儿童不宜禁食	75	孕妇不宜吃精米精面	90
幼儿不宜口含食物睡觉	75	孕妇在孕早期	
幼儿吃饭时不宜姿势不对	75	不宜多食动物肝脏	91
不宜哭闹时喂食	76	孕妇不宜多食用刺激性食物	91
儿童不宜单侧咀嚼食物	76	孕妇不宜热能不足	92
儿童不宜睡前饮茶	76	孕期、哺乳期应尽量回	
儿童不宜常喝冰水	76	避含咖啡碱的饮品	92
不宜蹲着吃饭	77	孕妇不宜贪吃冷饮	93
儿童不宜边吃饭边看书	77	孕妇不宜饮用	
不宜用塑料食具	77	咖啡和咖啡因饮料	94
不宜用清色的碗碟	77	孕妇不宜喝茶太多太浓	94
不宜做拔萝卜游戏	78	孕妇不宜常吃罐头食品	95
幼儿不宜剪眼睫毛	78		

- 孕妇不宜多服维生素 B₆ 96
- 孕期不宜蛋白质摄取不足 96
- 孕妇不宜缺锌 97
- 孕妇维生素及
微量元素不足需纠正 98
- 孕妇不宜缺乏维生素 A 99
- 孕妇不宜缺乏“脑黄金” 100
- 孕妇不宜缺乏维生素 D 100
- 孕妇不宜营养过剩 101
- 孕妇不宜缺乏维生素 E 101
- 孕妇不宜长期服用鱼肝油 102
- 孕妇不宜缺乏维生素 B₁ 102
- 孕妇不宜缺乏维生素 B₂ 103
- 孕妇不宜孕前缺乏营养 103
- 孕妇不宜多服补品 104
- 孕妇不宜缺乏维生素 K 105
- 不宜取掉避孕
环后立即怀孕 106
- 禁男女生殖道衣原体感染 106
- 患心脏病的妇女
不宜盲目怀孕 107
- 先天性聋哑或癌
症体质会遗传吗 108
- 剖宫产后的妇女
不宜急于再怀孕 109
- 精神衰弱症是否会遗传 109
- 早产及流产后的
妇女不宜急于再孕 110
- 体内人工授精的禁忌与适应 110
- 为什么有时聪明的
夫妇会生出痴呆儿 111
- 孕妇不宜从事某些化工生产 112
- 孕妇不宜人工流产不当 112
- 孕妇不宜多次做人工流产 113
- 新婚初孕不宜流产 114
- 重复堕胎会不会
造成习惯性流产 114
- 有糖尿病而妊娠是否需堕胎 115
- 职业女性比家庭
主妇易流产吗 116
- 心肺功能受损的
哮喘病人不宜怀孕 117
- 在类风湿病活动期
妇女不宜怀孕 117
- 患白血病的妇女不宜怀孕 118
- 生过畸形儿的
妇女不宜盲目再孕 118
- 怀疑胎儿异常时,
别忘了做产前诊断 119
- 妻子怀孕丈夫应注意什么 120
- 孕前三个月——怀孕
“关键期”的禁忌 121
- 孕期不宜病毒感染 122
- 孕妇是否不宜接
触显示屏显示终端 122
- 避孕中怀孕不宜继续妊娠 123
- 肾炎患者不宜怀孕 123
- 良性肿瘤患者能否怀孕 124
- 哮喘患者能否怀孕 125
- 色盲是如何遗传的 125
- 精神病患者能否怀孕 126
- 妊高症切莫延误治疗 126
- 不宜将孕早期安排在冬季 128
- 妊娠后不宜勤洗阴道 128
- 心脏病合并妊娠者
分娩前后的禁忌 129

不宜忽略妊娠的早期征兆	130	孕期的衣着要注意些什么	148
早孕期感染风疹		孕妇不宜长时间吹电扇	150
病毒的胎儿不宜保留	131	妊娠中怎样讲究	
不要将病毒性肝炎视为孕吐	132	卫生与修饰打扮	150
前置胎盘的危害与预防	134	孕妇不宜过量剧烈活动	151
那么前置胎盘对		孕妇洗澡不宜水温过高	151
母儿有哪些危害呢?	134	孕妇不宜睡电热毯	151
肾炎对妊娠有哪些危害	135	孕妇不宜久坐久站	152
怎样预防前置		孕妇的色彩感觉与	
胎盘的发生呢?	136	心理反应的禁忌	152
妊娠合并糖尿病		孕妇不宜睡席梦思床	153
对母儿的影响	136	孕妇应注意不要	

孕妇不宜接触农药 164

孕妇不宜拔牙 164

女性生活篇

洗脸不宜由上而下 165

不宜洗脸过频 165

擦脸不宜用纯甘油 165

脸上有皱纹不宜多擦香粉 165

洗脸不宜用牙膏 166

洗脸不宜用碱性

较强的肥皂、香皂 166

洗脸不宜用浴皂 166

洗脸不宜用热水袋里的水 166

不宜使用含雌激素的润肤膏 166

不宜多化妆粉 167

不宜用单粉底 167

不宜交叉用品 167

不宜多擦香粉 167

不宜粉底过厚 168

不宜乱用粉底 168

不宜追求肤白 168

不宜大脸形颜色均匀 168

不宜腮红搽圆 169

不宜胭脂过多 169

不宜涂得太厚 169

不宜用白粉多 169

涂胭脂不宜有明显边缘 169

不宜不盖皱纹 170

眼影不宜用深色底 170

不宜眼影过亮 171

不宜重眼影粉 171

化妆不宜眼影过深 171

不宜破坏嫩皮肤 171

面部不宜乱做按摩 171

面部疮肿不宜挤压 171

不宜不加选择地用膏霜 172

磨面不宜用力过大 172

不宜面部动作过多 172

作面部保健不宜过频 172

不宜久存护肤脂 173

不宜小脸形画山形眉 173

化妆描眉不宜千篇一律 173

不宜常拔眉毛 173

倒三角形脸不宜眉形山形 174

长形脸不宜眉毛太高 174

椭圆形脸不宜眉毛过长 174

画眉不宜画太深的眼线 174

三角形脸不宜眉毛上翘 175

不宜口用假睫毛 175

不宜用唇膏过多 175

唇膏不宜常用 175

不宜唇膏外溢 176

不宜剪眼睫毛 176

面膜不宜影响睫毛 176

不宜深色唇膏 176

唇膏不宜不配 176

女性不宜用过多口红 176

不宜口红过多 177

冬季不宜舔唇 177

不宜口红外延 177

圆形脸不宜口唇圆厚 177

“三期”妇女不宜用口红 178

不宜口红上脸 178

唇妆不宜界限明显 178

不宜用手直接取用化妆品 178

使用化妆品 8 不宜 179

不宜长时间地使用药 物化妆品	179	授乳不宜艳妆	187
洗浴后不宜马上化妆	179	白天不宜化浓妆	187
睡觉不宜带妆	180	不宜用手托脸	187
不宜化妆过早	180	生活妆不宜不清淡	188
不宜浓妆	180	不宜留边缘线	188
化妆不宜使用白色	180	约会妆不宜不纯真	188
不宜化成浓妆	181	舞会妆不宜不浓艳	188
不宜化妆成假面具	181	新婚妆不宜不纯洁	189
化妆不宜颜色过红	181	宴会妆不宜不亮丽	189
化妆不宜不加掩饰	182	求职妆不宜不自然	189
不宜酒精刺激	182	哪些女性不宜留长发	189
演员化妆前不宜洗脸、刮须	182	不宜发向后梳	190
浓妆艳抹 3 不宜	182	梳头不宜用尼龙梳子	190
不宜化妆不匀	182	头发不宜吹风温度过高	190
化妆不宜颜色过深	183	社交妆不宜不优雅	190
化妆不宜用高浓度香水	183	不宜发型掩饰褐斑	190
化妆不宜显出边缘	183	头发不宜湿捂	191
化妆不宜过分浓厚	183	头发不宜阳光久晒	191
化妆不宜采用暗色	184	浓缩性洗发水	
化妆不宜两线变形	184	不宜不加水稀释	191
化妆不宜抹得不匀	184	头发不宜海水、	
化妆不宜过分干燥	184	游泳池水浸泡	191
化妆不宜浓淡不一	185	不宜洗发用碱	191
化妆不宜唇彩红艳	185	头发不宜留得太长	192
就诊前不宜化妆	185	头发不宜过长时间不洗	192
不宜青春期浓妆	186	洗发剂不宜常用不变	192
不宜月经期浓妆	186	洗头不宜用洗衣粉	192
不宜就医艳妆	186	不宜经常染发	192
不宜借人化妆品	186	冷烫液烫发不宜过量	193
不宜当人面化妆	186	不宜烫发过频	193
不宜使用褐色	187	不宜染发	193
夏季不宜浓妆	187	烫发不宜次数过多	194
		香水不宜面部涂抹	194

- 不宜澡后化妆 194
- 香水不宜洒向衣物 194
- 香水不宜汗后擦用 195
- 不根据手臂形状
 - 选择服装不宜穿 195
- 不根据腹部形状
 - 选择服装不宜穿 195
- 不根据肩膀形状
 - 选择服装不宜穿 196
- 短腰的人不宜穿长衣服 197
- 腰部粗大的人不宜穿紧身衣 197
- 不根据后背形状
 - 选择服装不宜穿 197
- 腰部丰满的人
 - 不宜穿衣太合身 197
- 不根据乳房形状
 - 选择服装不宜穿 198
- 不宜穿腰带过紧 198
- 胸部过于丰满的
 - 人不宜上衣装饰 198
- 不根据脖颈形状
 - 选择服装不宜 198
- 肩膀瘦削的人
 - 不宜穿无领装 199
- 不根据肤色选择服装不宜 199
- 脖子短的人不宜穿高领服 200
- 不宜不根据腿部
 - 形状选择服装 200
- 不宜不根据脸
 - 形选择服装 202
- 矮小丰满的人不宜穿长裙 203
- 矮瘦或矮胖的人
 - 不宜穿横条服 203
- 矮胖者不宜穿短衣 203
- 高而瘦削的人
 - 不宜穿古板服装 203
- 粗腿的人不宜穿浅色袜 204
- 细腿的人
 - 穿深色袜不宜 204
- 臀部肥大的人不宜突出裤裙 204
- 臀部较大的人不宜穿窄裙 204
- 娇小玲珑的人不宜穿深色服 204
- 高而粗壮的人不宜举止不雅 205
- 高瘦或高胖的人
 - 不宜穿直条纹 205
- 在家不宜穿工作衣 205
- 服装色彩不宜不讲对比 205
- 穿衣不宜不讲点缀 206
- 穿衣不宜颜色衔接不好 206
- 不宜过分透露 206
- 穿衣不宜不会分块 206
- 领口不宜过低 206
- 不宜衣着不整 207
- 不宜当众照镜 207
- 穿衣不宜不会陪衬 207
- 不宜贴身穿绒衣 207
- 静脉曲张者不宜穿透明薄袜 207
- 不宜剪去袜子线头 208
- 穿衣色彩不宜不求呼应 208
- 不宜穿薄衬衣 208
- 短腿不宜穿显眼袜 208
- 不宜穿紧口袜 208
- 夏天不宜长时间穿长统丝袜 209
- 穿袜不宜硬拉走样 209
- 穿袜不宜不常换洗 209
- 穿袜不宜指甲钩丝 209

老年人不宜快速短跑	225	老年人不宜长途旅游	232
老年人运动后不宜马上休息	225	老年人旅游不宜项目惊险	232
老年人不宜起得过早	226	老年人旅游不宜登高活动	232
老年人运动后不宜比赛争胜	226	老年人旅游不宜未带衣服	232
老年人运动不宜超速心率	226	老年人旅游不宜中断服药	233
老年人健康长寿 10 不宜	226	老年人夏天不宜睡阴凉处	233
老年人运动不宜脱衣受寒	227	老年人夏天不宜滥用药物	233
老年人听觉保健不宜	227	老年人夏天不宜久洗冷水澡	233
老年人不宜常看悲剧	227	老年人夏天不宜冷饮过多	233
老年人不宜暴怒生气	227	老年人不宜随便投医	234
老年人不宜看惊险片	228	老年人不宜消极卧床	234
老年人不宜过分好强	228	老年人不宜有病不看	234
老年人不宜回忆过去	228	老年人不宜乱服抗生素	234
老年人不宜饭后看电视	228		
老年人不宜洗澡过勤	229	病人生活篇	
老年人不宜久坐不动	229	高血压患者生活禁忌	235
老年人不宜衣服太小	229	低血压饮食不宜	239
老年人不宜忽视脑衰	229	高血脂患者生活不宜	239
老年人不宜行路慌张	230	肥胖症饮食不宜	240
老年人不宜大便秘结	230	动脉硬化饮食不宜	241
冬季老年人不宜感冒	230	糖尿病患者生活禁忌	242
老年人不宜忽视休息	230	冠心病患者生活禁忌	245
老年人不宜禁止性欲	230	心绞痛患者生活禁忌	247
老年人不宜猛然回头	231	肝病患者生活禁忌	248
老年人不宜睡前进食	231	肺结核患者生活禁忌	251
老年人不宜用脑过度	231	肾炎患者生活禁忌	253
老年人不宜对灯而睡	231	尿结石患者生活禁忌	255
老年人不宜当风而睡	231	胃病患者生活禁忌	256
老年人旅游不宜忽视休息	232	腹泻患者生活禁忌	259

日常生活篇

不宜饮浸泡过久的茶

浸泡过久的茶叶,所有的化学成分全部泡出,这样不仅使茶的苦涩味浓,而茶中的微量有毒物质也全部浸出,这些有毒物在人体内渐渐积多后就容易中毒。所以,不要饮用浸泡时间太久(几小时)的茶。

不宜茶水不开

用没有煮沸的水泡茶,茶中的有效成分就不能泡出,从而会影响茶的颜色、香、味。

不宜饮茶过多

饮茶适量可提神健身,若饮得过多则可能引起神经衰弱、失眠等。除此以外,还会引起其他疾病,对身体有害无益。因为茶叶中含有微量元素氟。氟摄取过多会引起氟中毒,出现牙齿变黄、变黑以及关节变形、四肢疼痛和脊柱疼痛等。因此,饮茶不能过量。一般地说,每天饮茶不要超过5克。

不宜空腹饮浓茶

祖国医学认为“茶性味甘苦,微寒”,空腹饮用浓茶、烫茶,很容易寒凉侵袭胃肠和促使胃肠道蠕动,长期下去就会造成胃肠功能紊乱,伤胃、伤人影响健康。高血压、心血管病、糖尿病、肾炎及肝炎病人,空腹饮浓茶,可使病情加重。

茶不宜不分种类同样冲泡

不同种类的茶叶,冲泡的要求也不一样。一般绿茶,以刚刚煮沸的水为