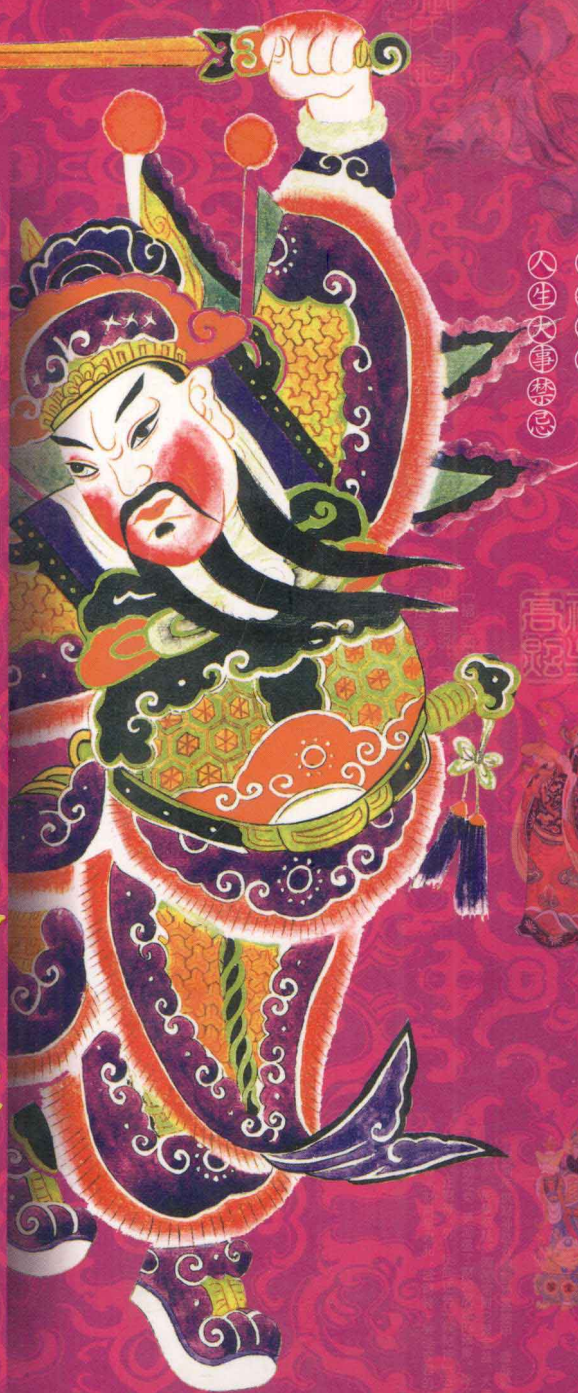


日常生活禁忌

行业禁忌

时令禁忌

人生大事禁忌



福星高照



中国三峡出版社

不可不知的

合理取舍，泽惠人生

自然禁忌留传千年

民俗禁忌

常识

关美红 编著

16892-49/4

关美红
编著



不可不知的

民俗禁忌

常识



1441

中国三峡出版社

图书在版编目(CIP)数据

不可不知的民俗禁忌常识/关美红编著.-北京:中国
三峡出版社, 2011.11

ISBN 978-7-80223-770-4

I.①不… II.①关… III.①风俗习惯—禁忌—基
本知识—中国 IV.①K892.29

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)194916号

中国三峡出版社出版发行

(北京市西城区西廊下胡同51号 100034)

电话: (010) 66112758 66118308

<http://www.zgsxcbs.cn>

E-mail: sanxiaz@sina.com

北京佳明伟业印务有限公司印制 新华书店经销

2011年11月第1版 2011年11月第1次印刷

开本: 710×1000毫米 1/16 印张: 18

字数: 200千字

ISBN 978-7-80223-770-4 定价: 32.00元

参悟中华传统文化的精髓
熟知中华民俗常识



作者手记



目录

第一篇 吃、穿、言行有规矩

——日常生活禁忌

满足口福有学问——饮食禁忌.....	002
饮食禁忌.....	002
饮食方式禁忌.....	008
饮食工具禁忌.....	011
烟、酒、茶的禁忌.....	014
衣着打扮有讲究——服饰禁忌.....	018
服饰颜色禁忌.....	018
服饰材料禁忌.....	022
服饰款式禁忌.....	023
服饰穿戴禁忌.....	024
服饰的其他禁忌.....	026
谨言慎行运常伴——言行禁忌.....	027
日常举止禁忌.....	027
日常语言禁忌.....	028
寻医问药禁忌.....	033
出行旅游禁忌.....	036
择人交往禁忌.....	039
待客禁忌.....	040

做客禁忌	041
礼尚往来禁忌	042
借东西禁忌	043
家人交往之间禁忌	044

第二篇 入对行，做对事

——行业禁忌

招财进宝商有道——商业禁忌	048
商铺选址禁忌	048
店内布局禁忌	050
店铺开张禁忌	053
商家言语禁忌	054
商家行为禁忌	055
能工巧匠技养身——手工业禁忌	056
木工行业禁忌	057
泥瓦匠行业禁忌	060
铁匠行业禁忌	061
窑匠行业禁忌	062
石匠行业禁忌	064
裁缝行业禁忌	065
诊病售药循规蹈矩——医药行业禁忌	066
医生行业禁忌	066
药铺行业的禁忌	068

安居乐业晓风水——建筑业禁忌	070
建房过程中的建筑禁忌	070
建桥选材的禁忌	075
种粮种豆种节气——农业禁忌	076
农谚里的禁忌	077
农业活动禁忌	078
农民语言禁忌	084
农民行为禁忌	085
农具禁忌	085
勤劳持家饲家畜——饲养业禁忌	087
养猪禁忌	088
养狗禁忌	092
养鸡禁忌	093
养牛禁忌	095
杀牛禁忌	097
海海上生计险求生——渔业禁忌	097
渔家语言禁忌	098
渔家行为禁忌	099
新船的禁忌	104

第三篇 特定时节特定行为

——节令禁忌

五彩纷呈节日俗——节日禁忌	110
春节禁忌	110

春龙节	117
清明节	119
端午节	122
鬼节	125
中秋节	128
重阳节	129
腊八节	131

春夏秋冬节气事——节气禁忌..... 132

立春禁忌	133
惊蛰禁忌	134
春分禁忌	134
立夏禁忌	135
夏至禁忌	136
立秋禁忌	136
处暑禁忌	137
立冬禁忌	137
冬至禁忌	137

第四篇 人生历程步步求稳

——人生大事禁忌

好名伴好运——起名禁忌.....	140
姓名避讳的产生渊源	140
起名禁忌	144
守好月老牵起的红线——婚姻禁忌	153
选择配偶禁忌多	155

谈婚论嫁禁忌.....	163
嫁娶禁忌.....	168
婚后房事禁忌.....	176
离婚再婚禁忌.....	184
传宗接代享天伦——生养禁忌.....	188
孕期禁忌.....	189
产期禁忌.....	200
婴儿时期禁忌.....	208
幼儿时期禁忌.....	220
走好人生最后路——丧葬禁忌.....	222
死亡禁忌.....	223
出殡禁忌.....	228
埋葬方式禁忌.....	243
祭祀仪式禁忌.....	244

第五篇 伴你一生的各种必然

——自然禁忌

自己身体自己护——人体禁忌.....	250
形体禁忌.....	250
影像禁忌.....	252
体液禁忌.....	253
发须禁忌.....	257
两性禁忌.....	260

生灵自然共相伴——动植物禁忌	264
动物禁忌	264
植物禁忌	269
日月星辰总关情——天文现象禁忌	272
流星禁忌	272
日食禁忌	273
彗星禁忌	274
彩虹禁忌	275
雷电禁忌	275

禁

忌



第一
篇

吃、穿、言行有规矩——日常生活禁忌

孙思邈的《摄养枕中方》中记载：「夫万病横生，多由饮食之患，饮食之患过于声色，饮食为益既广，为祸亦深，且滋味百品，触其禁忌，更成沉毒，缓者积年而成病，急者灾患而至也。」

吃

◎ 满足口福有学问——饮食禁忌

孙思邈的《摄养枕中方》中记载：“夫万病横生，多由饮食之患，饮食之患过于声色，饮食为益既广，为祸亦深，且滋味百品，触其禁忌，更成沉毒，缓者积年而成病，急者灾患而卒至也。”食物有寒热温凉的属性，这些属性之间会相生相克。因此，如果食物搭配得当，可以功效倍增；如果搭配不当，则会降低食物营养的吸收或是引起身体不适，严重的还可能导致中毒。所以吃就不是解决肚子饿不饿这么简单了。

◎ 饮食禁忌

食药搭配禁忌

中国人提倡饮食文化，对食物颇有研究。食物是为人体提供生长发育和健康生长所需的各种营养元素的可食性物质。也就是说食物最重要的是营养作用。中医很早就认识到食物不但有营养，而且还能疗疾祛病，即利用食物来强化机体各方面的功能，使其获得健康或治病防病的一种方法。但是也不应该乱吃。从中医的角度看，吃东西也是有忌讳的。

俗话说：“吃药不忌口，坏了大夫手。”忌口即指治病服药时的饮食忌讳。忌口是中医治病的一个特点，历来医家对此特别重视，其有关内容也大量存在于《黄帝内经》、《伤寒杂病论》、《金匱要略》等医籍中。

实践表明，忌口是有一些道理的。因为我们平时吃的鱼、肉、鸡、蛋、蔬菜、瓜果、酱、醋、茶、酒等普通食物，它们都具有各自的性能，对疾病的发生、发展和药物的治疗功效，都产生一定影响。如清代章杏云所著《调疾饮食辨》一书中云：“病人饮食，藉以滋养胃气，宣行

药力，故饮食得宜足为药饵之助，失宜则反与药饵为仇。”所以，病人服中药时有些食物应忌口。

如果服滋补药品，如人参、鹿茸、党参、白术、山药、黄芪、地黄、首乌等，要忌吃萝卜，忌饮茶和食碱性食物；服用清内热的中药时，不宜食用葱、蒜、胡椒、羊肉、狗肉等热性的食物；服用温中类药治疗“寒症”时，应禁食生冷食物。在古代文献中亦有大量记载：甘草、黄连、桔梗、乌梅忌猪肉；薄荷忌鳖肉（广东称之为“水鱼”，湖南等省称之为“团鱼”）；常服山药忌生葱；丹参、茯苓忌醋；威灵仙、土茯苓忌茶；铁屑忌茶叶；鳖（甲）鱼忌苋菜；鸡肉忌黄鳝；蜂蜜忌葱蒜；天门冬忌鲤鱼；地龙忌豆腐；荆芥忌鱼、蟹、河豚、驴肉；白术忌大蒜、桃、李等。这说明服用某些药物时，不可吃某些食物。如果吃了忌口的食物，会降低疗效甚至会起反作用。

另外，在生病服药期间，凡属生冷、油腻、腥臭等不好消化或有特殊刺激性的食物，都应忌口。例如，伤风感冒、湿温的病症或小儿出疹未透时，不宜食用生冷、酸涩、油腻的食物；痰湿阻滞、泄泻腹痛病症，忌生冷瓜果之类；疮疖痈肿等热毒症，忌鱼虾贝类等腥膻之品；热重的病症，忌烟、酒和辛辣、油炸干炒香燥食物。治疗因气滞而引起的胸闷、腹胀时，不宜食用豆类和白薯，因为这些食物容易引起胀气。其他，诸如水肿病人少食食盐；哮喘、过敏性皮炎病人，少吃“发食”，如鸡、羊、猪头肉、鱼、虾、蟹等。

时令饮食宜忌

顺时调食，也就是适应自然界四时变化，适当调节自己的饮食。这种顺时调食的观念是建立在中医养生学全体观念基础上的。饮食是人体与外界沟通的一个方面，所以在饮食方面也应该顺应自然界四时气温的变化，而做相应的调整。

春季为四季之首，万物复苏，气象更新，充满蓬勃生机。在这种“天地俱生，万物以荣”的季节里，人体肝气当令，所以饮食宜减酸益甘，避免肝气生发太过，尤其是素体肝阳偏亢者，春季最宜复发，因此

除了加强饮食调节外，最好用药物预防，可用甘味食物养脾胃。要少吃酸味食品，以防肝气过盛。春季宜吃甜品食物，以健脾胃之气。

夏季，花木繁茂，生息旺盛，阳气浮长月，气候炎热，人体消化功能下降，故宜吃清淡、易消化的食物，尤其要注意多吃些营养充足的蔬菜、水果等。

夏天出汗较多，津液相对缺乏，故适当饮用绿豆汤等冷饮，补足水分、清热解暑。但冷饮不应过量，不然有害无益。

自古我国人民就有饮茶解暑的习惯。现代研究证明，茶叶不但含有粗纤维、胶质、叶绿素，还含有生物碱、黄酮类、鞣质、维生素、麦角田醇、挥发油，以及少量的烟酸、硫胺、叶酸、蛋白质、矿物质等。饮茶能提神醒脑，消除疲劳，加强记忆力。因此，夏季饮茶解暑要比冷饮效果更佳。

秋季金秋萧杀，草木凋落，四处寒蝉，是胃肠道疾病的多发季节，此时尤应强调饮食卫生，以防“病从口入”。此外，立秋之后，不要贪吃冷饮凉食，避免损伤脾胃。

冬季冰封雪飘，阳气潜藏，万物潜匿，阴盛阳衰，是身体虚弱者进补的大好时机。冬季进补的重点是食补，补益之品很多，要因人而异。

气虚的人，表现乏力、气短、头晕、出虚汗等症时，可用人参炖鸡汤；血虚者，表现面色萎黄、头晕眼花、手足麻木时，可以多吃红枣、桂圆、动物的血和肝脏；阴虚者可吃团鱼、乌龟和淡菜等；阳虚者可进补牛、羊肉及狗肉等温中补虚、和血暖身的食品。

相克食物禁忌

食物相克，实际上是指它们相互作用的结果会对食用的人产生不良的影响，因而要忌讳同时食用这些食物。但是因各地物产、习俗的不同，这一类禁忌也差异很大。

在中原一带民间也盛行着许多关于食物相克的禁忌。

忌驴肉与荆芥一起吃，吃了以后必死无疑。《日用本草》：“食驴肉，饮荆芥茶杀人。妊妇食之难产。”

鱼子与猪肝也不能同时吃。如果同时吃，会对生命产生危险。

蜂蜜不仅营养价值高，而且味道甜美。蜂蜜虽好，却不能和葱同时吃。这两者在一起，人们称为“甜砒霜”，可见这种吃法的毒性有多厉害。

苋菜与鳖也不能同时吃。据说鳖遇苋菜会复生。如果把这两类食物吃到肚子里，无异于是在肚子里养个鳖，人们称为血鳖。

除此以外，花生与黄瓜忌同食，因其物性正相反，吃后会断肠、亡命；柿子与螃蟹禁忌同食，因其物性相同，都属于寒性食物，吃后会得痢疾，或曰成膈疾；烧酒与生姜忌同食，食之坏心肺；鸡与韭菜忌同食，食之生虫……总之，这类禁忌也是有很多的。

民间还认为如果不小心同食了相克的食物，大多数还有补救的措施，通常可用绿豆水、黑豆水、甘草水、芦根汁、冬瓜汁、橄榄汁、粪汁等化解。但亦有一些严重相克的，无药可解，如“驴肉与荆芥同食”、“茅檐水滴到肉上同食”等，均认为无化解的可能性。

据说在20世纪60年代，广州有个不信这个邪的人，专吃相克的食物，吃了许多种也仍旧平平安安。这说明此类禁忌所说的犯禁后果也并不那么准确，甚至多数是毫无依据的。不过，民间仍有人坚信不疑，并且相互传承着。

变异食物禁忌

某些地区不但把吃老母鸡、辣椒等这样比较正常的食物视为禁忌，对于那些变异了的食物更为禁忌。认为异常的食物其性质产生了变化，是没有定数的，是不可预料的，人吃了以后会倒霉，甚至会变异。

在清朝竹柏山房《闲居杂录》中记载：“凡禽兽虫鱼之属，或有感珍气形质变异者，如兽有歧尾，蟹有独螯，羊一角，鸡四足是也；有形色变异者，如白鸟乌首，乌鸡白首，白马青蹄，白马黑蹄是也；有肉变怪者，如落地不沾灰尘，经宿肉体尚暖，曝炙不燥，入水自动是也；有肠脏改变者，如肝色青黯，肾气紫黑，鱼无肠胆，牛肝孤叶之类是也。”这些有反常变化的食物都是禁忌食用的。

另外，民间还忌吃双蒂的甜瓜和能沉入水底的甜瓜；忌吃一荚五粒仁的大豆；忌吃五爪猪；忌食三足、赤足、腹下有“主”字、腹下有蛇文的鳖等，这些都是对变异食物的禁忌。

幼儿食物禁忌

由于小孩儿正处于生长期，所以人们对其饮食非常地关心，因此产生了很多禁忌。

忌吃鸡爪。据说是担心小孩上学读书写不好字，使字形如鸡爪子。还有的说是怕抓破书本，怕写字手颤抖，怕与人打架。总之，由鸡爪子能够联想到的凶相之事，都是所忌讳的原因。

忌吃鱼子。据说是怕小孩长大了不识数。大约是因一团鱼子本来就难以数清而联想到的吧。

忌吃猪脑。据说也是怕小孩长大了不识数。这是因猪素有“笨”名而来。

忌吃猪尾巴、猪鼻子。据说小孩吃了会做事落后，争不了先。又说小孩吃了会胆小，走夜路害怕。土家族还忌幼儿吃猪鼻子，说是吃了长大后睡觉打鼾。这些都是由于吃食形状与特性而联想到的吧。

忌吃猪蹄。据说是小孩将来长大了婚事难成，恐怕会溜跑了媳妇或者女婿。

忌吃豆腐。据说是为了防止口臭。

祭祀祖灵神明的肉、菜、饭，忌让幼儿吃。据说吃了会影响记性，长大好忘事。或者还会冒犯神灵，遭到冲克损伤。

忌吃锅铲上的菜。据说如果小孩儿吃了，在大人说话的时候，小孩儿会乱插言。

没有换奶牙的小孩儿忌吃生葫芦的种子。不然，换牙后要生龅牙。

忌吃芋艿。芋艿简称“芋”，俗称“芋头”。芋艿的营养价值颇高，块茎中的淀粉含量达70%，既可以做粮食，又可当蔬菜，是特别好的滋补品，为秋补素食一宝。但是在民俗中小孩儿是禁止吃这种东西的。据说是为了避免蚊虫叮咬。

这些幼儿饮食禁忌，多数是从食物会给幼儿带来不良的发育后果方面考虑的，然而其中的联想又很滑稽可笑，反映出民间某种带有原始色彩的愚昧落后的思维方式。现在这些禁忌习俗已无甚影响力了。不过，由于望子成龙的普遍心理，人们宁愿让孩子少吃一口，也不愿冒降低儿童智力的一丝风险，所以这些禁忌便有了能够在民间实行并存在下去的土壤。

家畜类肉食禁忌

在有些地方，是忌讳吃家畜的。因为人们觉得这些动物对人类的作用很大，如果吃它们，简直就是无情无义。

忌吃牛肉。牛在人们的生产中功劳最大，是农家必备的好伙伴。因其有功于人，所以人们不忍心杀食。食者，良心会不安，便想到会遭受神鬼的报复。因而不到饥荒年景，走投无路的情况下，是绝对禁食牛肉的。过去，苏州人不吃牛肉，牛死后常将其抛到苏州河里。

《白蛇传》里有一章节，话说许仙被老师惩罚，只好将白蛇送到学校门口的苏州河里。白蛇在苏州河里常常吃不上东西，饥饿难耐。正好当时有条耕牛死了，而苏州有不吃牛肉的习俗，就将死牛抛入河里。白蛇见了，卖力啃吃，最后还钻到牛头里，把河水搅得浪花翻滚。人们还以为真龙出现，急忙焚香祈祷。

宋代人洪迈在《夷坚志》中也多次记载了这种禁食牛肉的习俗。如“食牛梦戒”一篇，说泰州一人因酷嗜牛肉而梦被关进监牢，从此戒食。

忌吃马肉。人们认为马也与牛一样，有贡献于人，所以不忍心杀食之。

忌食鼯、鳖肉。在南昌、瓯江一带，百姓忌食鼯、鳖肉。据《清稗类钞》云：“南昌人畏鼯与鳖，呼之为老爷。南康府近有老爷庙，所祖为鼯老爷，相传明太祖与陈友谅战时，曾救御舟出险。赣人祀之甚虔，且相戒不食鼯鳖，恐犯老爷之怒也。”认为鼯是有功之臣，是它在唐僧取经时辅助唐僧师徒渡过八百里通天河，又驮回了经书。所以人们奉之如