需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭禁忌

睡眠十忌

一忌睡前过于兴奋。睡眠是人体必需的休息，入睡以后人的一系列生理活动进入了最低潮，大脑皮层外于抑制状态之中。所以在入睡前，要避免过于兴奋，不要饮用刺激性食物，如喝浓茶、饮酒、大量抽烟等；也不要看惊险小说、电视等，使人躺下以后能够很快平静下来；同时也忌在入睡前做激烈的运动，而使全身处于紧张的状态之中。因为这些行为都能刺激植物神经，使大脑皮层兴奋，从而发生失眠，久久不能入睡。

二忌吃得过饱。不要吃完饭后立即入睡，肚子过饱，使人很难尽快入睡，而且吃过就睡，也不利于食物的消化和吸收，对人的身体没有好处，也容易使人发胖。

三忌睡前使用大量的化妆品。人们，特别是女性在入睡前洗漱完后，很习惯地进行一番美容，给自己的脸上涂上一层厚厚的化妆品。这样做是美容的一大忌，人的皮肤需要营养的补充，但是同时也需要“呼吸”，过多的、24 小时的“武装”把皮肤进行呼吸的通道都给堵死了。长久下去会造成皮肤的过早老化，所以睡前不宜进行化妆，需要的话，最多搽点晚霜就足够了。

四忌睡眠不盖被。入睡以后的人体和各个功能处于低潮，防御功能也会自然地下降了，此时特别容易遭受风寒而生病，尤其是夏天，前半夜较热，可是后关夜就凉了，如果不盖上点，特别容易着凉。

五忌睡前说话。有些人忙了一天，等到上了床才有了空闲，于是夫妻双方就开始谈上，这实际上是科学睡眠的一个禁忌。中医学认为话多伤肺，尤其是躺下之后，肺即收敛，多说话必定损耗肺气。而且睡前说话，也宜引起兴奋。

六忌开灯入睡。有的人睡觉也不爱关灯，这样不仅浪费电，而且对身体没好处。因为灯光会扰乱人的体内平衡量，使人心神不能安定，造成体温上升、心跳加快、血压不稳等不良反应，长期下去会导致疾病的发生。

七忌俯卧。有的人睡觉喜欢趴着睡，这种睡姿是不科学的，对人的身体是有害的。因为俯卧会压迫心脏，增加心脏的起搏负担，使人体的呼吸不畅，影响睡眠的质量。正确的睡姿应该是以右侧卧为最佳，双腿略微弯曲，全身放松。

八忌蒙头睡。有的人睡觉时把头蒙在被子里头，这样做对人的身体是非常有害的。因为人呼吸时，呼出二氧化碳，吸入氧气。人只有吸入足够的氧气并顺利地呼出二氧化碳，才能保持人体各器官的正常工作。如果睡觉时把头蒙上了，人正常的呼吸必定要受到影响，时间一长就会造成人体内缺氧，出现头晕、胸闷等症状。

九忌面对面地睡。一些人，特别是一些夫妻，睡觉时总是喜欢面对面地睡，这种“友

好”的睡姿是不科学的。面对面地睡时，双方长时间吸入的气体都是对方呼出的废气，时间长久会造成人体氧气吸入量不够，严重的甚至会对大脑的正常生理功能造成影响。

十忌睡在风口处，睡在风口处，人睡着了以后容易着风。所以合理的睡眠环境应该是保持经常通风，而又不是在风口上。

睡床的禁忌

床可以说是人的一生中一个最最重要的物品，人的一生有三分之一左右的时间是在床上度过的，所以选择好一个睡床对人的身体健康是至关重要的。在选择床时，一定要注意以下几个方面：

一忌床体过高。床高虽然可以显得干净气派，但是对人却是一个潜在的威胁，特别是老年人，太高的床会造成上下的困难，睡觉的过程中，如果起夜容易跌下。

二忌床体过低。过低的床虽然上下方便，也显得舒适，但是床太低，床下通风不良，而且，容易接触和吸取地下的潮气，造成人体疾病的隐患。

三忌床板过软。床板过软，会增加人体腰椎的正常生理弯曲度，使人体脊柱发生变形，尤其是少年儿童，在身体还未完全发育成熟时，更不可睡软床，既使是选用席梦思床垫，也应挑选那种比较“硬实”一点的。

四忌床板过硬。床板过软不好，过硬也对人的身体没有什么好处。床过硬，睡着不舒服，不利于人体恢复疲劳，相反还会增加人的疲劳感，达不到休息的目的。

五忌床面过于窄小。床过于窄小，虽然可以节省空间，但是却容易使入睡者有委屈之感，伸不开腿，限制了人体的舒展，在紧张中睡眠，达不到休息的目的。而且床身过于狭窄，也容易造成入睡者不小心而落地或是经常将被子踢到地下。

六忌在床被下铺上一层塑料布，这样其实并不能达防潮的目的。相反，会造成床被中的水气无法散去，使得床被出现潮湿而使人生病。

高枕亦有忧

自古就有“高枕无忧”的说法。其实，并非如此。枕头过高，是引起颈椎病的原因之一。长期使用过高的枕头，颈部被固定在前屈位，天长日久，颈部的骨骼就会出现形态上的变化。颈部前屈位压迫颈动脉，妨碍其血液循环。颈动脉是供给大脑血液的重要通路。颈动脉的血液受阻，大脑血流量降低，引起脑缺氧，就会加速脑细胞的消耗。头晕、头痛、颈、肩、臂和手指酸麻等症状也会接踵而至。

一般枕头高度不超过肩到侧颈的距离为佳。成人 10 厘米左右高度，儿童减半，周岁内的婴儿可以不用枕头，如果用，也不要高于 5 厘米。只有这样，才以能使头略向前弯曲，颈部肌肉充分放松，胸部呼吸保持通畅，脑部血流供应正常。所以，劝君选用“低枕”睡觉。

卧室布置之忌

卧室是人们休息和经常活动的场所，在家庭生活里占有极其重要的地位。在布置卧室时，须注意以下几点：

（1）忌给人一种压抑感。布置卧室时家具在室内所占面积不宜太大，应充分利用空间，应给人以比较充分的活动余地，不要一进卧室给人一种憋得喘不过气来的压抑感。

（2）忌缺乏美感。从立体上看，通过各种家具的相互配合，给人以直观上的情感上的一种美的感受，既要使用方便，美观整齐，又要具有单纯、统一、明朗的格调。

（3）忌用过分装饰性的材料。本着简单柔和的原则，室内颜色要单纯（多以暖色为宜，常利用中间色配合一些明亮的橙、红、绿等色），尽量避免床头上安置大吊灯，壁灯、台灯的灯型要美观，光质要优美。

总之，卧室布置切忌五花十色，光怪陆离，避免破坏安详的气氛。

夫妻交谈六多六少

1. 多实少虚。夫妻之间甜密的语言，亲昵的动作虽对调节夫妻关系十分必要，但不注意场合或没有分寸则会收到适得其反的效果。如热恋期花前月下的信誓旦旦，随着婚前婚后的变化而不能如愿，会使一方感到虚伪。过分的殷勤又使人感到是讨好卖乖。

2. 多商量少命令。夫妻在日常生活中，尤其是对方情绪不佳时，命令式的口气分配某项任务；或毫无商量之意，认为理所当然，容易成为口角的导火线。

3. 多宽容少指责。日常生活中，夫妻间总有一方使对方不满意的地方，此时应以“恋人心肠”加以宽容，少加指责。

4. 多安慰少泄气。夫妻任何一方都难免遭到意外或不幸，夫妻间的安慰与鼓励是十分重要的，它会给人信心、勇气和力量。

5. 多信任少猜疑。信任是感情的基础，夫妻双方一旦失去信任感，那么将对幸福生活带来危机。

6. 多忍让少挑刺。如果夫妻一方在外面遭到气恼的事失去心理平衡，回家向对方发泄，那么另一方要谅解，千万不可挑剔对方言词不当。

夫妻吵架禁忌

1. 应就事论事，切不可因一件事，而将陈年老帐都翻出来。
2. 切忌在吵架时互相贬低对方家庭及成员。
3. 不应在吵架后，回娘家或离家不归。
4. 不论争斗如何厉害，夜间切忌分床而睡。
5. 尽量避免外人介入夫妻吵架，更不应到外界去寻找同情、支持与安慰。
6. 不应在孩子面前争吵，这会使孩子失去安全感。
7. 吵架时，一方不要以沉默相对，这会使对方更加火冒三丈。
8. 切忌动手。一定要掌握住动口不动手的原则。
9. 切忌攻击对方弱点，不可一再揭对方疮疤。
10. 切忌不依不饶，非要争个是非清楚，夫妻间的事是一道永远解不完的题。

夫妻生活五忌

一忌形影不离。形影难离固然是婚姻幸福的象征，但却决不可互相强求。如果夫妇双方在志趣、业余爱好、追求方面存在某些差异，一味强求配偶与自己一起活动，只能伤害对方的感情。

二忌强偶所难。强迫配偶按自己的意图去生活，或者因配偶猜不透自己的心事，体察不

到自己的感情需要，便认为配偶不爱自己，这是人们常犯的一个错误。其实，没有明确的交代和相当长时间的探索，配偶也是难解你意的。

三忌盲目迎合。为了赢得丈夫或妻子的情爱，一些人总喜欢任意阿谀、迎合对方的爱好和情趣，结果，对方却把你当成了一个缺乏见地、没有头脑、没性格和特性的人，爱情势必走向无底深渊。

四忌不拘小节。家庭是一个小社会，夫妻之间如果随随便便，粗言粗语，不拘小节，尽管对方没有言表，心里可能相当反感、甚至厌恶。随着时间的推移，夫妻之间的裂缝就会慢慢增大，若没能及时采取措施补救，幸福的婚姻也会是走向死亡的坟墓。

五忌夫妻之间经常疑神疑鬼，互不信任。这样的婚姻不会长久。但如果两人只强调信任，就易忽视对感情的培养，在对方与异性交往时，放松警惕，相信配偶对自己绝对忠诚，到头来，恐怕就会后悔也来不及。

再婚幸福八忌

经历过婚姻打击或婚姻不幸后的再婚，由于有前次婚姻作为对比，在感情依托和精神抚慰上，常常有更高的要求，所以，再婚家庭在生活中要注意以下几点：

一忌怀旧。或许前次婚姻是不幸的，它既没能令你满足，也没给家庭生活带来什么幸福。但毋庸置疑，一段时间的夫妻生活，毕竟会留下许多美好的令人难忘的记忆。如果前次婚姻是幸福的，只是由于某种意外的打击，造成婚姻解体，在这种基础上再婚的夫妇，如常把新配偶的缺点，与原配偶的优点比较，这样越比越会感到新婚姻的不幸，心理上就会筑起一道妨碍幸福的篱墙。

二忌猜疑。怀疑再婚配偶与前夫、前妻藕断丝连，或与别人有什么瓜葛，也是再婚家庭常出的一个“故障”。

三忌不满足。由于有一次或几次婚姻为前提，再婚夫妇不可避免地会犯“永不满足”的错误，不满足配偶的爱，不满足配偶的关心，不满足配偶的忍让。

四忌漠不关心。没有了初婚的神秘的激情，再婚夫妇对对方的所作所为，所需所求，常容易采取“冷眼旁观”态度。如此种种不良情绪日渐发展，难免会将再婚引向失败。

五忌厚此薄彼。各自婚前的孩子，如果一同走向再婚家庭，在“近亲”心理的左右下，再婚夫妻容易存此薄彼。这种意识不消失，再婚家庭当然也不可能幸福。

六忌争高争低。夫妻之间无所谓谁胜谁负，关键在于互相谦让，互相尊敬。再婚夫妇更应如此，如果欲一试高低，互不相让，那就大错特错了。

七忌吹毛求疵。再婚夫妇应更加懂得迎合对方的心理，尊重对方的意愿，要学会宽容和谅解，如果一味吹毛求疵，后果不堪设想。

八忌冷热无常。感情温度的持久炽热，才可能给受打伤的配偶心理带来慰藉。冷热无常的感情变化，只可能加剧以前的创伤，给再婚配偶留下永远也烫不平的心灵伤痕。

莫对丈夫进行性惩罚

在现实生活中，许多女同胞往往以拒绝性生活作为对丈夫的惩罚。实际上，这种对付丈夫的方法并不科学。妻子长期滥用性惩罚手段，其结果往往与愿望适得其反，而且潜伏着婚姻解体的危机。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

据医学心理学分析，性惩罚不仅威胁着婚姻的基础，而且至少可在男方的性心量上投下阴影。性惩罚可能引起男方性功能抑制和障碍，从而导致性快感丧失、早泄、阳萎等。当夫妻终于重归和好而妻子解除“性封锁”时，丈夫的性功能抑制和障碍却给对方带来更大的苦恼和烦恼。此外，妻子如果经常使用性惩罚手段会使丈夫性情抑郁，垂头丧气，胆小懦弱，委曲求全，有损男子汉的气魄和风度，由于精神不佳可能出现意外的交通事故，或是相反，丈夫因此对妻子厌恶疏远，或恶语辱骂，或以拳相加，使爱情的裂纹日益加深。

性惩罚是试图缓解夫妻矛盾最愚不可及的做法。夫妻恩爱解百难，不少分歧和意见会在一夜夫妻性爱中得到谅解和缓解。夫妻之间遇到非原则性的矛盾纠纷，应在理解、情爱的气氛中对话协商解决，千万不要对丈夫滥用性惩罚这种手段。

性生活禁忌

1. 患有某些严重器质性性疾病患者，不可勉强过性生活。
2. 身体患有传染病又具有传染性，尤其是患有某种性病，更不可过性生活，以免害己兼害爱人。
3. 疲劳未消万万不可性交，因性交要消耗一定的体力，劳累后性交会损害健康。
4. 心情不快时不要勉强性交，否则使情绪不好的一方产生反感，将导致女方性冷淡或男方阳萎。
5. 妇女经期不要过性生活，因妇女经期子宫颈口开放，内膜脱落充血，身体抵抗力较差，性交极易感染发炎，将导致头晕眼花，腰酸腿软，月经紊乱，痛经闭经等多种妇科病。
6. 忌酒后性交，酒后受孕将会危及胎儿。
7. 忌不讲环境及生殖器卫生，以免将细菌病原体带入对方体内。
8. 忌饱食和饥饿时性交，饱食使肠道充盈并充血，大脑及其他器官相对地血液供应不足；饥肠辘辘，人的体力下降，精力不充沛，达不到性满足。
9. 忌精神过度紧张或羞怯，易引起男方早泄或女方性交时疼痛，影响快感。

妻子亮出的“红灯”禁区

妇女行经，分娩及各种妇产科手术后，如果在创口未愈合前进行房事，就会引起感染、出血、甚至造成慢性妇科病，严重影响身心健康，所以，在妻子的“红灯”禁区丈夫应该予以理解和配合。

1. 月经期：在月经期，由于子宫内膜本有创伤，加上肌体抵抗力降低，此时性交极易造成感染，甚至可引起月经紊乱、恶露不止、渐进性贫血等多种复杂的妇科疾病，严重影响妇女身心健康，故自行经开始，至净经 3 天应禁房事。
2. 流产和分娩：按子宫的恢复过程来说，孕早期（前十二周）流产（包括人流）后应禁房事一月；孕中期（中间十六周）流产后应禁房事一个半月；孕晚期（最后十二周）分娩后应禁房事二个月。
3. 诊断性刮宫：用于患不育症，月经失调，怀疑子宫内膜腺癌者。诊刮术前三天及后二周内应禁房事。
4. 输卵管造影：用于患不育症者。因子宫颈曾被扩张，故造影前三天及后二周内应禁房事。

5. 子宫颈活组织检查：作子宫颈活组织检查，需在不同部位夹取四块米粒大小的宫颈组织。因手术后子宫颈上留下有创伤，故术后二周内应禁房事。

6. 子宫颈电烫，激光烧灼或锥形切除术：适用于重度子宫颈炎，术后一月内应禁房事。

7. 附件手术：因患卵巢囊肿需作附件切除，输卵管妊娠作输卵管切除手术后，盆腔内创面的修复约需三个月，故术后三个月内应禁房事。

8. 子宫切除手术：因患大型子宫肌瘤或病灶广泛的子宫内膜异位症时，需作子宫切除。子宫切除后，无月经来潮和生育能力，但并不影响性功能。手术后盆腔内留有较大的创伤面，阴道口顶端又有手术的切口，故术后半年禁房事。

近亲禁止婚配

我国婚姻法第二章第六条规定：“ 直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚 ”。

为什么近亲不能婚配呢？现代科学发展告诉我们：人体有 46 条染色体，这些染色体中一半来自父亲，另一半来自母亲。每条染色体上都载有成千上万的基因，而遗传信息就是由其因传递的。近亲之间由于双方共一祖先，故其婚配后相同的基因相遇结合的机会多，相同的致病基因结合的机会也多，从而显著提高了遗传病和先天缺陷的发病率。

近亲婚配不但会出现各种先天不足，如矮子、多指、多趾、畸形等，而且还会使流产率、死胎率、儿童死亡率增高。

哪些疾病忌怀孕

妇女有严重疾病时不宜怀孕。因带病怀孕对母亲和后代都很不利。母亲有病，胎儿无法健康生长，同时胎儿的生长又必然影响到母体健康的恢复。

1. 心脏病患者忌怀孕。有心脏病的人在孕产期可能发生病情恶化，甚至受到死亡的威胁。由于心脏病患者的心脏代偿功能较差，而怀孕和分娩总要增加心脏的负担，故易促成心力衰竭，严重危及孕妇和胎儿的安全。

2. 糖尿病人忌怀孕。怀孕对糠尿病患者常常产生不良影响，使病情难以控制。怀孕期肾排糖量可有不同程度的降低，此时虽血糖不太高，但尿糖可能很多。尿糖不能正确反映药物治疗的需要量，故很难掌握用药量。这样，给母、子安全带来很大威胁。所以，糖尿病未控制前不宜怀孕。

3. 结核病活动期忌怀孕。因为妊娠的负担能使结核的病情加重，并可引起流产、早产或死胎。患严重肺结核的孕妇，结核菌可通过血液的传播，进入胎盘形成病灶，继而传染给胎儿。因此，结核病活动期不宜怀孕。

4. 肾炎期间忌怀孕。患有肾炎的已婚妇女应当避孕。否则，一旦发生妊娠毒血症时，就会使病情迅速恶化甚至危及生命。再说，在孕妇肾炎治疗过程中用药种类和数量较多，这会对胎儿产生有害影响。因此，一定要待肾炎治愈后，观察 1 ~ 2 年没有复发时才能考虑怀孕。

孕妇忌热水浴

孕妇忌热水浴，尤其在早期，尽可能避免造成体温过高的环境。因为人体内部的体温达到 38. 9 时，会对胎儿造成伤害，而且过度的热气，可能造成胎儿畸形。在怀孕早期，尤

其是从第 10 周到第 14 周，胎儿的中枢神经系统正在迅速发展，高热会杀死那些分裂中的细胞，严重时可造成神经系统无法发展完成，使大脑无法思维，肌肉组织日渐萎缩，或对关节造成永久性的伤害。

有病在身要四忌

1. 忌拖。自以为小病不要紧，顶一阵子，拖一阵子就好了。结果小病拖大，轻病拖重，延误诊治。

2. 忌愚。有病不求医，而请巫婆和神汉，上当受骗，浪费金钱，延误治疗，甚至丧命。

3. 忌乱。吃了几次药不见效，就乱求医，乱用药，“ 土方 ”、“ 秘方 ” 一齐用，中药、西药过量吃，结果，病情未好转，反而更严重。

4. 忌迷。迷信贵药，被游医、药贩所骗，搭钱误病。

不要久卧床上

有些人喜欢躺在床上，觉着赖在上是最舒服的。“ 坐着不如倒着 ”、“ 万事不如背着席 ”。可是躺在床上对人的身体却不利。2000 多年前的《黄帝内经》就提出过 “ 久卧伤气 ” 的理论。长期躺在床上，造成气血流通不畅，机体的新陈代谢水平低下，体内的各个器官得不到充分的活动而导致肌肉萎缩、脑力衰退，或痰湿内生等症。因此造成体质差，全身无力，容易生病，于是就更想躺在床上，以此形成恶性循环，越赖在床上体质越差，体质越差就越赖在床上。最终的结果是身体垮了，严重的甚至缩短人的生命。

生命在于运动。要以饱满的精力来迎接生活，养成好的习惯，每天早睡早起，不要有病无病都赖在床上。就是对于一些医生要求卧休息的病人，也不可绝对地不下地活动，可以根据病情每天进行一些轻微的活动，否则的话小病长休，久卧不起，会使原本没什么的病情加重，而且还会引发出新的内分泌精神方面的疾病。

起床后不宜马上叠被子

“ 黎明即起 ”，人们往往习惯于做第一件事，就是把被子叠起来，然后再打扫房间其它卫生。殊不知，这样做并不科学。

据专家测定，人从汗液中蒸发的化学物质，要比从呼吸道排出的化学物质还要多。起床后立即叠好被子，被子里的水分和气体散发不出去，不仅易使被子受潮和受化学物质的污染，产生难闻的气味，影响被子的使用寿命，而且对人体健康也是有害的。

正确的做法应该是，起床后将被子翻过来，把窗户打开，让水分、气体自然蒸发，待早饭后再叠被子。被子还应经常拿到室外晒一晒，让被子内层气体在高温下挥发掉，同时起杀菌作用。

忌用废灯管晾晒衣服

有些人爱用坏了的日光灯管晒衣物，这是不符合卫生科学的。

日光灯管内由钨丝和 70 - 80 毫克汞、6 - 8 克荧光粉以及管内充入少量氩气组成的。一根完整的日光灯管，处在潮湿的情况下，玻璃管表面就会有碱性物质，如果不经常揩净，碱性物质染到毛巾、手帕上，就对人的眼睛有害；有裂缝或打破一头的日光灯管，荧光粉渗进

的汞和灯管中的汞，随着气体的变化，会散发出来，这对人的身体是有害的。

使用加酶洗衣粉五忌

1. 忌用它洗脸洗头。因为加酶洗衣粉会使人的皮肤严重脱脂。
2. 忌洗刷餐具、茶具等器皿。如果摄入其残留物，对人体极为有害。
3. 忌洗贴身穿的内衣，以防止引起皮肤过敏。
4. 忌洗有过敏史的人或婴儿的服装。
5. 忌洗带有蚕丝、羊毛、兔毛等蛋白纤维的衣服，以免缩短衣服的寿命。

洗澡不要狠搓皮肤

洗澡时，不少人习惯用力搓擦皮肤，似乎不这样就洗不干净。其实，用力狠搓皮肤并不好。我们身体表面有一层覆盖全身的上层细胞脱落层，俗称“死皮肤”。它的厚度仅0.1毫米，但却十分重要。因为它呈弱酸性，能有效地阻挡病菌及有害射线，是人体的一道天然防线。这层皮肤的更换速度极缓慢，最快的部位也需要十几天，而上臂内侧则需要一百多天。洗澡时狠搓会使这层皮质遭到破坏，病菌及有害射线就可乘机而入，以致使皮肤感染，甚至发展成疖肿、败血症。

所以，洗澡时，应该轻搓皮肤，肘窝、腋窝、会阴等嫩软处更要格外轻一些，切忌用干燥毛巾或丝瓜巾等物狠搓。

戴耳机听音乐害多益少

现在人们对精神文化生活的要求越来越高，特别是许多年轻人对音乐很喜欢，往往上班、上学的路上，也随身带着微型录放机听歌曲。这样做对身体不益。

微型录放机耳机的音量输出一般的84分贝左右，有些高频范围能达到120分贝。这样的音量对人体特别是耳神经有很大的刺激作用，长时间收听会造成听力衰退，严重的还会出现神经衰弱，人戴上耳机后，外耳的通道口被耳机紧紧地扣住，几乎处于闭塞状态。高音量的音频声压直接进入耳内，集中传递到很薄的耳膜上，没有一点缓冲余地，听神经被刺激得异常兴奋，极容易造成听觉疲劳。

经常戴耳机听音乐，还会造成一些全身性的不适，噪音会使人感到头晕脑胀，久之就会造成注意力不集中，思维和反应的灵敏度及记忆力减退，有的还会出现烦躁不安，缺乏耐心等异常心理和情绪反应。

特别是当前伴奏乐器大都是电子的、高音与低音相差很大，流行歌曲又较奔放，所以长时间戴耳机收听，更不利耳神经和身体的健康。路上骑车收听，往往分散注意力，还容易发生意外。

保养钢琴的禁忌

1. 闷热和潮湿容易造成木制件的崩裂和变形，铁制件生锈。所以钢琴不能放在火炉、暖气片和阳光直射的地方，不宜放在窗口，以免遭受雨淋。
2. 钢琴内部的呢毡部件，易受虫蛀。可放些樟脑，不常用的琴还要打开盖进行通风。
3. 钢琴的内部机件和键盘复杂精细，灵敏度要求很高，平时不可乱敲、乱砸琴键，不

需要全本请访问 www.ertongbook.com

可用化学试剂擦试琴键（如丙酮、烯料），不可在琴上放高温的东西，如烟头、热水杯，也不可将细小的物品，如瓜子皮、果核遗入键盘。

4. 踏板使用后，应立即让其恢复原位，以免使部件疲劳变形，降低弹性，止音不好。

地毯的使用与保养

1. 在地毯上放置用品或是家具时，地毯接触物品的部分，最好放上垫片，或定期移动物品的位置，以减轻地毯的压力。

2. 在地毯的使用中，对于经常行走、践踏或磨损较多的部位，应采取一些保护措施，如把地毯交换或是调头等。

3. 应尽量避免强烈阳光直射到地毯上。

4. 地毯应该做好经常性的清洁除尘工作，最好每天用清洁工具——吸尘器沿着顺毛方向清扫一遍。如地毯使用多年，积垢较多，应请专业人员进行清洗。

5. 在铺设地毯时，要避免沾染油污、酸性物质、咖啡和茶渍等。如有沾污应及时清除。油污可用优质洗油剂涂擦；尿液可用自来水冲洗，再用吹风机吹干。

6. 如地毯出现压痕或是抱毛，可先拿一块白净的毛巾，用热水浸湿后擦试，然后梳顺绒毛，使之恢复原状，最后用湿布盖在上面，并用熨斗沿顺毛方向熨烫，这样压痕和抱毛就会消失。

盛夏生活五忌

1. 忌在烈日下剧烈活动。夏日骄阳似火，气温常在 30　以上。如果此时在烈日下剧烈活动，容易发生中暑。因此，要合理安排劳动或运动时间，尽量避开中午高温天气，还要注意个人防护，增加休息次数，少量多次地喝些含盐的清凉饮料，及时补充因身体出汗而丢失的水分和盐分，以维持机体正常功能。

2. 忌满身大汗冷水洗浴。人在满身大汗时，全部汗毛孔张开，以加快散发体内多余热量。此时进行冷水浴，皮肤受到冷刺激后，会引起汗毛孔骤然收缩，使体内热量散发不出来，破坏正常的生理活动，导致伤风感冒。尤其是患有心血管疾病的人，如果在满身大汗时冷水洗浴，会因皮肤血管收缩而引起血压升高，加重病情。冷水浴应安排在汗液消退后进行。

3. 忌冷饮食品吃得过多。盛夏适当吃些冷饮食品能消暑除烦，有益健康，但不宜吃得过多。因为冷饮食品温度较低，吃得过多既可冲淡胃液，降低杀菌能力，又可刺激胃肠，引起血管收缩，造成消化障碍，导致腹痛、腹泻。患有胃及十二指肠疾病的人，吃冷饮食品过多，还容易发生胃肠穿孔，引起大出血。

4. 忌吃腐败不洁食物。夏季气温高，食品保管不好容易腐败变质。人吃了这种食物后，容易引起霍乱、痢疾、肠炎等传染病，这些病起病急，传播快，控制不及时很容易造成暴发性流行。所以，要特别注意饮食卫生，做到不喝生水，不吃腐败不洁食物，饭前便后洗手，切实把住“ 病从口入 ”关。

5. 忌贪凉久吹电风扇。电风扇吹出的风不同于自然风，它的风源集中，风力大，久吹会使皮肤表面温度下降，毛细血管收缩，大量血液流向深部组织，加重内脏器官负担，引起头昏、脑胀、乏力等不适症状，也容易引起感冒。

玩麻将、扑克的禁忌

一忌计较胜负输赢。本来玩麻将或是玩扑克是一种消遣，但是要是将其变为一场胜负的决战，好胜心强，输赢耿耿于怀，就失去了玩的意义。

二忌时间过长。不要玩起来就不管天昏地暗，白天黑夜，也不顾吃不顾喝。这样做既影响次日的工作，也不利于身体健康。最好是时间不要过长，或是中间休息一下活动活动。

三忌不注意环境卫生。有的人玩起来，是边吃边喝还边抽。不注意室内的通风，造成室内空气混浊。牌上的细菌通过食物进入口中，对身体健康造成隐患。

四忌玩起来不顾孩子。许多家长玩起来就顾不上自己的孩子，没时间管孩子的学习、饮食等等。给孩子幼小的心灵造成不利的影响。

五忌某些病人玩。有些高血压病人、心血管病人和忌情绪激动的病人不要参加较长时间的活动，以免因时间过长或是过分计较输赢而出现意外。

六忌玩牌后不洗手。因为牌上沾有不少的细菌，玩完后一定要洗手。

七忌赌钱。不要将这种娱乐变为一种赌博。造成害人害己的不良后果。

点蚊香四忌

一忌买有农药味或霉斑的蚊香。在买蚊香时，要先闻一闻有无滴滴涕、六六六等农药味，看一看表面有无白色或红色霉斑。有农药味或霉斑的，点了对人体不利。

二忌用同一牌号的蚊香。各种牌号的蚊香，由于其配料不尽相同，气体也略有不同。常用同一牌号的蚊香，时间久了，蚊子会产生抗药性，降低蚊香的驱蚊效果，应经常轮换点用各种牌子或产地的蚊香。

三忌开电扇点蚊香。蚊香点燃后不要开电扇，以免影响驱虫菊素随烟雾挥发，降低驱蚊效果。

四忌燃点过量。一般来说，凡属烟雾对人的呼吸系统都有刺激作用，人们不宜过量接触。所以，蚊香不可燃点过多，一般一间 15 平方米的房间点一根即可。

看电视十一忌

1. 忌时间过长。坐久了，易得“ 电视腿痛病 ”，致使血气不和，压迫下肢静脉，产生下肢麻木、酸痛、浮肿等症状。一般以每次二、三小时为宜。一般学龄前儿童以每天看半小时为宜，小学生以一小时为宜，中学生以不超过两小时为宜。

2. 忌位置太近。一般以距电视机 2 ~ 4 米为宜。远近不适，易使眼睛疲劳。

3. 忌光线太暗。看电视时，不要将室内照明灯都关闭，最好在电视机后侧上方安装一盏小红灯。

4. 忌无选择的看。尤其是对于影响儿童身心健康的爱情片、惊险武打片、离奇神话片等等，都不宜看。

5. 忌每晚必看。否则，不仅影响睡眠，还会影响学习，分散精力。

6. 忌饭后即看。最好饭后半小时再看，否则会影响消化和吸收。

7. 忌坐姿不正。尤其对于儿童，身体尚未发育定型，坐姿不正会造成脊柱异常或弯曲。

8. 忌缺乏营养。经常看电视，需补充富含维生素 A 的食物，否则会因视网膜杆状细胞

缺乏营养而造成视力减退。

9. 忌看后就睡。看完电视后，需活动片刻，做几次眼保健操，以改善双目血液循环，并使兴奋的脑细胞逐渐平静下来，然后再睡，防止失眠、多梦。

10. 忌大声喧哗。看电视时，忌手舞足蹈，大喊大叫，要养成文明习惯和遵守公共秩序的良好品德。

11. 忌躺着看。躺着看电视，大多数人要仰着头，侧着身子，甚至需要长时间地歪着脖子和偏转眼睛。这样，就会引起眼球外的上下直肌和眼球内的睫状肌发生痉挛性收缩，甚至出现视力下降等现象。如若经常这样，还容易发生斜视，此外，躺着看电视还容易使人们的大脑中枢神经系统进入抑制状态，呼吸、血液循环减慢，大脑的思维能力和记忆力减弱，造成抑制和兴奋的失调，从而使人发生失眠、神经衰弱以及腰背疼等疾病。

家庭消费四忌

1. 忌盲目性消费。即花钱无计划，见东西便宜就买，事后又发现不实用。

2. 忌大意性消费。如出门不关电灯，一次买菜吃不完烂掉，给孩子买衣服不留余地等。

3. 忌积压性消费。如买了款式落后的衣服，没穿多久就压在箱底。本来有车骑又去买新车，结果旧车又出不了手。

4. 忌突击性消费。多指节日或办喜事大操大办而造成的不应有的消费。

手绢“兼职”莫过多

手绢，是人们随身常带的必用品。但是，不少人让手绢“兼职”过多，像擦鼻子、擦眼睛、擦嘴、擦手，还有的人用手绢扎头发、做饰物……，这就给手绢创造了很多污染的机会。北京某医院曾进行过一次特殊的调查，专门抽查人们随身携带的手绢。来自院内各科室的手绢共30条，有的在使用者兜里装了两天，有的装了三四天。经过化验，30块手绢中50%含杂菌无法计数，12%含杂菌超过100个，38%含杂菌在100个以上，其中只有一块手绢无杂菌。

穿白大褂坐办公室的同志的手绢都遭此污染，其他人的怕就更严重了。所以，劝大家一定要注意自己手绢的卫生，切莫让手绢“兼职”过多。

老年人日常生活三忌

人到老年，由于身体各系统器官和组织的老化，精神和行为方面随之出现许多明显变化。

第一，人到老年反应逐渐迟钝，走路或上下楼梯容易跌倒，生活工作节奏太快会引起心脏病复发。因此，一切行动宜慢，忌紧张和快节奏，不要怕别人笑话。

第二，人到老年常常会变得固执已见和循规蹈矩。所以，老年人的日常生活宜有规律，按部就班，事事提前有计划。切忌日常生活多变，计划多变，特别忌骤变。因为老年人对一些变化一时很难适应，有可能感到失望，心情不愉快。

第三，人到老年变得精神脆弱，经不住刺激。所以，老年人同家庭成员及单位的同事宜协调和睦相处。忌闹磨擦、闹矛盾，尤其忌一时矛盾过于集中。老年人遇到不愉快的事要尽量心平气和，冷静克制，周围人应体谅老人这一精神心理弱点，避免与之发生矛盾和冲突，

以防导致老人情绪剧变，引起生理上的反应，发生不应有的危险。

老人居室布置禁忌

人到老年，各种生理特点及生活习惯都在发生变化，多表现为头脑反映迟缓，手脚不听使唤，做事往往是心有余而力不足。为此，老年家庭中要避免使用浅色家具，由于年长者眼睛变花，使用浅色家具，尤其是玻璃或是镜面玻璃家具，稍不留神有被家具碰撞和划伤的危险；要少用或不用折叠家具，虽然这类家具可以缓解住房面积紧张，但是老年人年迈体弱，常常是求静求稳，使用折叠家具将会带来额外负担和无休止的繁琐；更不可购买尺寸高大的组合家具，对老年人来说，家具的适宜高度和使用上开启方便则是考虑的关键。

老年家庭室内布置要符合老年人的特点和活动规律。室内通道部位避免布置棱角较多的家具，并尽量减少无规律的凸出布置。室内设施的摆放要有利于通风和采光，并注意与室内空间的协调，若布置得太多，会造成房间内的臃肿和堵塞，给老人活动带来诸多不便，同时产生压抑感；但是过于空旷，也会使老人感到孤独与寂寞。

由于老人的社会活动逐渐减少，加之心理变化，要选择色彩时，应避开冷色，采用咖啡或橙黄等暖色，可使室内富于欢乐和温暖之感，来消除老人的孤独心理。应尽量将自然界的花草引入室内，增加老人居室内的生机，以陶冶性情，净化心境，平抑老年久病的痛苦，冲淡风烛残年的忧伤，增添人生的情趣。在经济条件许可的情况下，老年居室最好满铺地毯，不仅脚舒适，且隔音、防滑、防摔，是老年居室内最好的安全保护设施。

新墙不能马上刷油漆

有的人家一搬进新盖好的房间，马上着手进行整理，刷上油漆，但是，过不久，油漆就会脱落。这是因为，墙壁上的熟石灰的化学成分是氢氧化钙，抹墙的氢氧化钙只有与空气中的二氧化碳不断接触，并把水分蒸发出去，才能逐渐地变成洁白、坚硬的墙面。所以要想给新墙刷油漆，需等墙上的水分蒸发后再刷，最好在墙面自然干燥半年到一年左右再刷油漆。

室内莫养有毒花

在居室内养花，既可以美化环境，又可以陶冶人们的性情，解除疲劳，愉悦生活。但是现代科学研究表明，有些美丽的花对人体是有害的，不适宜在室内养植。例如：

玉丁香：花色纯白，气味芳香，是家庭常养的盆花之一。但是它的花香对人体的神经系统有明显的刺激作用，长时间接触，可引起过敏性或刺激性气喘、咳嗽、烦闷不适等不良感觉。有的还可引起神经衰弱、失眠、记忆力减退等病。因此这种花不宜放在卧室内。

含羞草：外观楚楚动人，逗人喜爱。但它的杆株内含有一种叫作含羞碱的毒素，过多接触会使人毛发脱落。

郁金香：花儿美，婀娜多姿。但是有人做过实验，人们在大片花丛中玩上两个小时左右，就会发生头昏头疼等症状，可以导致血压升高，心跳加快，有的出现类似感冒的现象。出现中毒的原因是花内含有一种毒碱。

另外，像兰花、百合等，观赏或接触过多，会使人产生恶心、眩晕或精神萎靡、乏力、气喘；洋乡球、五色梅等能使某些人产生过敏反应；松柏类植物在高温下发出的浓郁松香，会使人感到郁闷不适，并影响人的食欲；还有像一品红、花叶万年青等花卉，倘若不慎被人

误食，可使人不死即残。

所以，人们在爱花、赏花之际，不能不对一些有毒副作用的花卉有所警惕，以免给自身的健康带来危害。

花盆内忌放蛋壳残茶

许多人认为，把蛋壳扣在花盆里或将残茶倒在花盆里，会增加花卉养分，促进盆花快速生长和开花。其实，效果恰恰相反。

蛋壳扣在花盆里，壳内残存的蛋清会渗入盆土表层，随之发酵产生热量，直接烧坏花卉根部，导致花枯萎。另外，蛋清发酵后，壳温度变高，产生一股臭碱、咖啡碱和其它生物碱，对土壤里的有机养分具有破坏性，同时残茶覆盖于盆面，如时间长就会发生霉变腐烂，使盆土长期处于潮湿状态，产生有害气体，危害花的根部，并能诱发病虫害。

冬季不要将花盆放在暖气上

冬季天气寒冷，有时室内温度不高，有的人就将盆栽花卉放在暖气上。这样做是不对的。

热空气由于较轻会自下而上地运动。暖气上方的空气加热后自然向上升起，其温度常常会达到 40 度以上。在这样的温度条件下，花卉的蒸腾作用变快，呼吸作用加强，部分酶就会失活，蛋白质合成也会受阻。显然，这时花卉的正常生理功能将受到不良影响。用不了多久，放在暖气上的盆栽花卉会叶片脱落，枝条枯萎，最后植株皆亡。因此，在冬季里最好不要将盆栽花卉放在暖气上方。倒是可以把它们摆在暖气附近，温度趋于恒定的地方。

家庭公共卫生禁忌

一个美满、幸福的小家庭，往往注意个人和家庭环境的卫生，但有时却忽略家庭的公共卫生，“ 亲密无间 ” 往往会带来意想不到的危害，以下几个方面，请您在家庭生活中加以注意：

1. 早晚洗脸毛巾应严格分开，不能数人混用一条毛巾。用同一条毛巾洗脸，容易传染眼疾、皮肤病和其它疾病。洗脸盆有条件的也宜分用，无条件的也不要为了节约一点水而合用一盆水。

2. 刷牙时禁忌数人合用一把牙刷，这样既不卫生，又容易传染牙病，或引起其它疾病。

3. 碗筷最好分开用。如无条件，碗筷应消毒后再用，简单易行的方法是用 PP 粉或是用开水烫一下。

4. 提倡家庭分食制，以改变菜肴你拣他挑的不卫生习惯，这样既有利于卫生，又有利于身体补充多种营养成分，尤其对偏食、挑食的孩子极为有利。

5. 不要同饮一杯茶。各人的茶杯最好分用，客人另备，并及时消毒。吃糖果切忌一个人用手抓给他人，应将糖果食品等放在盒或盆内，宜各人自取。

6. 饮食前应自觉洗手，有利全家人的健康。

7. 洗脸盆应与洗脚盆分开，女同志洗下身应另备，忌用洗脚盆代替。

8. 家庭成员中，有一人患了传染性疾病时，应有相应的隔离措施，病人餐具应专用，一定要进行消毒。

有害的小动作

1. 有的人一有空就抠鼻子，这样很容易弄破鼻粘膜，手指甲的细菌就会乘机而入，引起化脓感染。鼻腔和颅腔内的静脉是相通的，鼻腔里的化脓菌很容易从静脉跑到颅内，引起严重后果。

2. 有的人常用火柴梗或手指甲去掏耳朵，这样很容易造成外耳道损伤，引起发炎，严重的还会造成外耳道变形，甚至会损伤鼓膜，引起耳聋。

3. 有人喜欢拔胡子，这样会破坏皮肤的正常结构，还会引起毛囊感染，发生疖肿。

4. 有不少青年人脸上长有粉刺，觉得不美观，经常用手去挤压，这样容易造成伤口感染，还会引起毛囊发炎。

5. 有人喜欢用别针或小竹片剔牙，这样不仅容易造成局部外伤，而且还会使牙间隙越来越大，食物塞牙的现象会越来越厉害。

不要用平绒布做电视机罩

有许多人喜欢用平绒布作电视机罩，以为这样美观大方，其实，这种做法是不科学的。

因为电视机罩布需要经常取盖，布与机壳摩擦机会多，用平绒布做机罩，时间长了会掉下许多小绒球，如果小绒球散落在机壳后盖周围，会堵塞散热窗口，有的小绒球还会进入机体内的线路板和显像管尾部线圈周围，天长热久，机体内就会形成绒球和灰尘网，而灰尘又会变成“小导线”，容易造成短路而损伤电视机。所以，最好不要用平绒布做电视机罩。

餐桌不宜铺塑料布

日常生活中，许多家庭、饭店、食堂的餐桌上，都铺有一张彩色或白色的塑料布，看起来既美观又大方，而实际上是很不卫生的。

大家知道，塑料是聚氯乙烯制品，聚氯乙烯树脂本身没有毒，但它含有游离单位的氯乙烯是有毒物质。餐具接触塑料布，这种有毒物质就能通过餐具进入人体，使人慢性中毒。这种塑料布和包食品的塑料不一样，包食品的塑料是经过处理的，无毒的。所以，餐桌上最好不要铺塑料布为好。

不要在棉褥下垫塑料布

有些住家屋里空气比较潮湿，为了隔潮，人们常常在棉褥下垫上块塑料布，以为这样能起隔潮作用。其实，这样做法非但不能隔潮，而且对人体还是有害的。

棉絮是吸水力较强的纤维。冬天由于在屋内烧水做饭，空气中的水分比较多，很容易被棉褥中的棉絮吸收；人们在睡觉时，体内也会排出汗气，也会被棉絮吸入，因而被褥就显得很潮湿。如果棉褥底下垫有塑料布，这些水分就不能散发出去，时间长了，棉褥就会因潮湿而霉烂。长期睡这样的棉褥，容易患风湿、腰痛等疾病。夏天是否可以垫塑料布呢？夏天也不要在席子下垫塑料布，因为塑料布不透气，铺垫塑料布会感觉特别闷热。棉褥下垫塑料是有害无益的。

家庭养鱼三忌

1. 忌水脏。不论养什么鱼，水都要清洁，以保证水里有足够的鱼所需要的氧气。这就需要经常换水，但换水时要注意温度，每次换 1/3 的水就可以了。

2. 忌食重。鱼可食的东西很多，但不管喂什么，要宁少勿多，因家庭养鱼不要求鱼长得太大，鱼食过多，反而会使水变浑。尤其是喂鱼含油多的食物，会使油浮于水面，隔绝空气和水，从而影响水的溶氧量。

3. 忌阴冷。鱼缸最好放在阳光直接照射的地方，这样可以防止鱼病发生，因为阳光中的紫外线可以杀菌。当然也须注意温度。切忌将鱼缸放在阴冷的地方。久不见光，鱼很快就会死亡。

春天养花三忌

1. 忌冷风吹。春天一到，人们往往把门窗打开，让屋内充分地通风换气，却忽视这时的冷风最易直接侵袭花卉，使其适应不了外界环境的突然变化而招致死亡。

2. 忌温度变化大。有人认为春天到了，天气暖和了，应该让花卉晒晒太阳，于是急着把盆花端到户外。由于春天的气温不稳定，忽冷忽热，常常使盆花患“ 重感冒 ”而死亡。

3. 忌多施肥。春天到来，花卉发芽生长。有的人恨花不长，往往施过多的肥，而且施的又是未经充分腐熟的浓肥，这对刚刚萌发的幼嫩枝芽有害无利，有的甚至会被活活烧死。薄肥勤施，逐渐增加，才是给春花施肥的正确方法。

室内盆景花卉摆设三忌

1. 忌多。大多数家庭喜欢在居室内摆设盆景花卉，但不可过多。有的人在书架、茶几、花架、餐柜、音箱，甚至电视机上都放置了盆景和时花，还有窗前吊的、壁上挂的，令人眼花缭乱、目不暇接自不必说，同时还给人一种压抑感。其实，“ 室雅何需大，花香不在多 ”。在一般的居室中，摆设两至三盆便够了。这样才显得大方清雅，不呈俗气。

2. 忌单调。室内盆景花卉摆设的布局，集中和分散放置均可。但切忌盆钵一色大小，或摆放位置呈一水平线，不然会显得单调、呆板，令人看了索然无味。

3. 忌摆设刚施过肥的盆花。室内摆设盆花的目的在于创造赏心悦目、清新幽雅的意境。摆设刚施过肥的盆花，使得室内充满异味，影响空气清新，失去了欣赏的意义。为了使室内经常摆有花卉，可精心载培十盆八盆盆花珍品，注意轮换施肥，轮换摆设，这样居室即可常年绿化、幽雅清新，又可充满新意。

忌在有樟脑气味的房间睡觉

强烈的樟脑丸气味对人体会产生一定的影响，如使人头痛、恶心、呕吐、流泪、咳嗽，刺激呼吸道和眼睛的粘膜等。尤其是患上呼吸道疾病的人和过敏者对樟脑丸的气味更为敏感，会引起疾病的加重。因此，不要在有樟脑气味的房间睡觉。平时也不要让樟脑丸的气味在经常呆人的房子里弥漫。

塑料制品忌与卫生球放在一起

卫生球，又称萘球，其主要成分是从石油或煤焦油里提炼出的一种有机分合物——萘。萘，白色晶体，属芳香烃类，是简单的稠环化合物。它的耐热性很低，在常温下，由白色晶体状态变为气态，并散发出一种特殊气味。人们常用它作驱虫剂。而常用的塑料制品有聚氯乙烯、聚苯乙烯等。这些塑料制品如果和萘球放在一起，就会被低分子萘侵袭、溶解，起化学变化，致使塑料制品膨胀、变形或胶粘在一起。因此，这两样东西不能放在一起。

使用煤气十忌

1. 忌先开开关后点火；
2. 忌点火后无人照看；
3. 忌儿童玩弄灶具；
4. 忌用煤气灶烤衣物；
5. 忌用煤气灶烧封闭取暖壶；
6. 忌灶具周围堆放易燃物；
7. 忌在装有煤气设备房间睡人；
8. 忌随便改动、迁移煤气设备；
9. 忌用风焊割切或修补煤气管；
10. 忌发现漏气后开关电灯。发现煤气设备漏气应立即关闭节门，打开窗户，严禁各种明火入内，更不能开关电灯，以免产生电火花，引起爆炸，应打电话通知煤气公司。

安装液化气罐六忌

1. 忌倒置安放。
2. 忌靠近暖气片、火炉、火墙。
3. 忌在太阳下暴晒。
4. 忌在周围堆放易燃品。
5. 忌与炉具距离过近。
6. 忌把罐安放在不易搬迁之处。

使用沼气四忌

1. 忌在导气管口上直接点火试验。试验新池是否产气，要用输气管将沼气引到炉具上。如果在导气管口直接点火，火焰可能引入池体燃烧，使池子爆炸破裂。

2. 忌炉具靠近易燃物。沼气灯，炉具不要靠近柴草、煤油、衣服、桌柜等易燃品，特别是住草房的，灯和房顶之间要保持一定距离。

3. 忌池内乱放东西。沼气池内，严禁加入菜籽饼、棉籽饼、麻籽饼等，以免在沼气池密闭缺氧的情况下产生有毒气体。切忌在沼气池内加入酸碱类物质、重金属、重金属盐类和大葱、大蒜、辣椒等，否则，使发酵遭到破坏。

4. 忌持明火检修。经使用的沼气池，如需进行检修或清渣，要彻底排除残存气体，用小动物试验证明安全后方可入池。在池内，严禁持明火或吸烟，可使用手电筒照明。也不能

需要全本请访问 www.ertongbook.com