

青少年

百科博览

禁忌卷

QING SHAO NIAN

BAI KE BO LIAN



青海人民出版社

青少年百科博览



禁忌卷

田晓娜 主编

青海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

百科博览/田晓娜主编. — 西宁:青海人民出版社, 2004. 6

ISBN 7 - 225 - 02289 - X

I. 百… II. 田… III. 科学知识—青少年读物 IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 005223 号

责任编辑:喇海永

封面设计:姜 浩

百科博览

田晓娜 主编

出版行:青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)

邮政编码 810001 电话 6143426(总编室)

发行部:(0971)6143516 6123221

印刷:北京密云胶印厂

经销:新华书店

开本:850mm × 1168mm 1/32

印张:180

字数:360 万字

版次:2004 年 6 月第 1 版

印次:2004 年 6 月第 1 次印刷

印数:1—2000

书号:ISBN 7 - 225 - 02289 - X/Z·139

定价:398.00 元(共 24 册)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

出版说明

现代社会知识爆炸,图书资料浩如烟海,学生既没必要,也不可能一览无余。然而,千百年来古代先哲积累的经典文化;今人智慧产生的科学、知识和技能,皆蕴含其中。学生需学习、掌握其中之精华,贡献于当代社会。然而,在烟海般的图书资料中,有些晦涩难懂,需高深的专业知识才能阅读,有些过于肤浅轻白,读后收益甚微。目前尚无一套较系统的、完整的、能够在轻松阅读中掌握大量古今中外各门各类知识的丛书。为此,我们试图以平易轻松的风格,分门别类地对古今中外各门各类的知识做一介绍,以使学生在轻松开卷的同时,饶有兴趣地学到知识。

我们在选编时,意图侧重选编其它书籍中不常见到,但又极具价值的资料。

我们希望学生读完此套书后,能够步入神奇的科学殿堂,迈入奇妙的精神世界。

编者

目 录

家庭禁忌	(1)
睡眠十忌	(1)
睡床的禁忌	(3)
高枕亦有忧	(4)
卧室布置之忌	(4)
夫妻交谈六多六少	(5)
夫妻吵架禁忌	(6)
夫妻生活五忌	(6)
再婚幸福八忌	(7)
莫对丈夫进行性惩罚	(9)
性生活禁忌	(9)
妻子亮出的“红灯”禁区	(10)
近亲禁止婚配	(11)
哪些疾病忌怀孕	(12)
孕妇忌热水浴	(13)
有病在身要四忌	(13)
不要久卧床上	(14)
起床后不宜马上叠被子	(14)
忌用废灯管晾晒衣服	(15)
使用加酶洗衣粉五忌	(15)
洗澡不要狠搓皮肤	(16)
戴耳机听音乐害多益少	(16)
保养钢琴的禁忌	(17)
地毯的使用与保养	(18)

盛夏生活五忌	(18)
玩麻将、扑克的禁忌	(19)
点蚊香四忌	(20)
看电视十一忌	(21)
家庭消费四忌	(22)
手绢“兼职”莫过多	(23)
老年人日常生活三忌	(23)
老人居室布置禁忌	(24)
新墙不能马上刷油漆	(25)
室内莫养有毒花	(25)
花盆内忌放蛋壳残茶	(26)
冬季不要将花盆放在暖气上	(27)
家庭公共卫生禁忌	(27)
有害的小动作	(28)
不要用平绒布做电视机罩	(29)
餐桌不宜铺塑料布	(29)
不要在棉褥下垫塑料布	(30)
家庭养鱼三忌	(30)
春天养花三忌	(31)
室内盆景花卉摆设三忌	(31)
忌在有樟脑气味的房间睡觉	(32)
塑料制品忌与卫生球放在一起	(32)
使用煤气十忌	(33)
安装液化气罐六忌	(33)
使用沼气四忌	(34)
使用液化气罐五忌	(34)
正确使用洗洁精	(35)

切勿滥用洗衣粉	(36)
塑料袋不可乱用	(36)
不宜用化纤布洗餐具	(37)
不宜使用油漆筷子	(37)
防止使用彩瓷餐具中毒	(38)
家庭急救十忌	(38)
节日饮酒三忌	(39)
运动后三忌	(40)
老人看电视三忌	(40)
健康三忌	(40)
婴儿断奶四忌	(41)
青年生活四忌	(41)
老年洗澡五忌	(42)
喝豆浆五忌	(42)
串门五忌	(42)
大龄姑娘求偶六忌	(43)
为文七戒	(43)
心脏病患者八忌	(44)
批评八忌	(44)
吃饭九忌	(44)
旅游十忌	(44)
家教禁忌	(46)
切忌摇晃婴儿取乐	(46)
儿童教育十忌	(46)
吻孩童禁忌	(47)
儿童口腔卫生禁忌	(47)

婴幼儿不宜过早学走路	(48)
幼儿体操不做为宜	(49)
勿用闪光灯给新生儿拍照	(49)
婴儿睡小米枕头不好	(50)
婴幼儿不宜和父母同床	(51)
幼儿提前学小学课程并非良策	(51)
不宜常带孩子看电影	(52)
不要随便带孩子去医院	(52)
切忌把分歧暴露在孩子面前	(53)
和子女相处十忌	(54)
父母十戒	(55)
纠正孩子错误十忌	(56)
教子语言十忌	(57)
儿童健康十忌	(57)
 饮食禁忌	 (59)
吃饭九忌	(59)
长期吃素有害健康	(60)
吃粗食者长寿不足为凭	(60)
不宜用保温杯沏茶	(61)
蜂蜜不宜开水冲服	(62)
用筷八忌	(62)
饮茶七忌	(63)
哪些人不宜饮茶	(64)
哪些人不宜喝啤酒	(65)
啤酒忌低温保存	(65)
含鞣酸的水果忌与海味同食	(66)

饮酒有哪“十五忌”	(66)
咖啡忌长时间煮沸	(70)
忌暴食冷饮	(70)
方便面不宜久存	(71)
方便面不宜常吃	(71)
鲜木耳不能吃	(72)
食鲜黄花菜小心中毒	(72)
变质银耳食不得	(73)
死鳝鱼不能吃	(74)
忌食烂生姜	(74)
胡萝卜不宜生吃	(74)
马铃薯一定要削皮吃	(75)
哪些人不宜吃糖	(76)
肾炎患者不宜多吃香蕉	(77)
眼病患者不宜吃大蒜	(77)
保健食品不一定能保证人体健康	(78)
病人食用水果禁忌	(79)
冻肉莫用开水解冻	(79)
炒牛肉不宜加碱	(80)
煮熟鸡蛋不可用冷水浸泡	(80)
炒菜最好先放盐	(81)
饺子馅里不宜拌生豆油	(81)
红果不能用铁锅煮	(82)
喝茶时不要嚼茶叶	(82)
冲营养饮料不要用滚开水	(83)
食用牛奶的禁忌	(83)
过食水果亦有危害	(85)

瓜子不宜多吃	(86)
吃罐头当心铅中毒	(87)
鱼虾水果要分开吃	(88)
吃水果并不能代替吃蔬菜	(88)
已经发红的咸鱼不能再吃	(89)
吃蟹六忌	(89)
午餐肉不宜多吃	(91)
儿童不宜长期服用葡萄糖	(91)
不宜用米汤拌牛奶喂小儿	(92)
熬稀饭忌加碱	(93)
淘大米不宜次数多	(93)
忌用热水冲烫冻鱼	(94)
做菜忌早放盐	(94)
忌吃未煮透的黄豆和扁豆	(94)
忌吃生蛋	(95)
忌吃烧焦鱼肉	(95)
严禁食用患肿瘤的家畜肉	(96)
忌食发霉食物	(96)
忌生吃贝类	(97)
忌用麦乳精代替牛奶喂婴儿	(97)
忌将牛奶和糖一锅煮	(97)
忌空腹喝牛奶、豆浆	(98)
忌乱吃河豚鱼	(98)
煮蔬菜忌用冷水	(99)
吃番茄三忌	(99)
忌食发芽马铃薯	(99)
哪些人不宜吃巧克力	(100)

忌滥用食品色素	(101)
搪瓷盘忌放酸性食品	(101)
忌用有毒塑料包装食物	(102)
忌用废报纸包装食品	(102)
忌用雪白纸包装食品	(103)
忌用塑料器皿装醋	(103)
忌用铝锅盛菜过夜	(103)
忌用铝锅烧酸性食物	(104)
忌在煤气炉上烤食物	(104)
鲜蛋忌与姜葱放在一起	(104)
油炸食物忌久存	(105)
打开的罐头忌存放	(105)
茶叶存放之忌	(106)
忌用锡壶盛酒	(106)
野菜采食之忌	(106)
食用味精禁忌	(107)
忌生吃豆油	(107)
剖鱼时忌弄破鱼胆	(108)
不要用金属容器存放蜂蜜	(108)
铝、铁炊具不宜混用	(109)
使用砂锅的学问	(109)
不宜同放的食物	(110)
“液体面包”对人人都有益吗	(110)
骨折患者忌食醋	(112)
 家电禁忌	 (113)
家用电器禁忌	(113)

电视机开关忌频繁	(114)
家用电器摆放“七忌”	(114)
用电九忌	(115)
使用电饭锅三忌	(116)
电视机不宜放入柜内使用	(116)
使用电冰箱三忌	(117)
电冰箱不宜存放药材	(117)
电冰箱周围的禁忌	(118)
冰箱下莫垫橡皮垫	(118)
录像机“四防”	(119)
磁带不宜放在录音机旁	(120)
家用电器最怕啥	(120)
使用洗衣机十忌	(121)
洗衣机忌放在厕所里	(121)
电热褥使用期不宜超过五年	(122)
装有机溶液的瓶子忌用橡皮塞	(122)
使用暖水瓶五忌	(123)
使用手电筒六忌	(123)
使用压力锅六忌	(124)
使用搪瓷制品四忌	(124)
断丝灯泡不宜搭起再用	(125)
新旧电池不宜混用	(125)
使用电饭锅三忌	(126)
孕妇睡觉不宜铺电热毯	(126)
电子表使用八忌	(127)
使用微波炉的禁忌	(127)
使用电磁炉的禁忌	(128)

哪些家电不宜外加稳压器	(129)
戴机械手表九忌	(129)
彩色照片忌光	(131)
电冰箱不是卫生保险箱	(132)

运动健身禁忌

运动后有哪“三忌”	(133)
为什么暑天长跑时间不宜过长	(133)
为什么刚睡醒后不宜做剧烈运动	(134)
为什么饱食后不能马上参加剧烈运动	(135)
清晨不宜在花木丛中深呼吸	(136)
跑步十忌	(137)
夏天锻炼四忌	(139)
练功十忌	(139)
养生七戒	(140)
女同志忌骑男式车	(141)
为什么清晨不宜做剧烈运动	(142)
什么环境不宜练功	(142)
青春期健身锻炼有哪四忌	(143)
为什么空腹跑步危险	(145)
为什么大雾的早晨不宜户外运动	(145)
为什么剧烈运动后不宜马上饮啤酒	(146)
剧烈运动后为什么不宜马上吃饭	(147)
剧烈运动后为什么不宜大量喝水	(147)
剧烈运动后为什么不能吃冷饮、冷食	(148)
剧烈运动后为什么不能马上洗热水澡	(149)
冬季忌在清晨锻炼	(150)

老年人体育运动四忌	(150)
游泳八忌	(151)
下棋二忌	(152)
春游五忌	(152)
乐器保养之忌	(153)
集邮五忌	(154)
老人旅游登山“五忌”	(155)
冷水浇头解疲劳并非科学	(156)
男儿泪也要弹	(156)
对慢性病人照顾备至反而不利康复	(157)
出汗后不宜立即擦掉	(158)
哪些人不宜跳舞	(159)
游泳九忌	(160)

服装禁忌	(162)
衣服收藏四忌	(162)
防虫剂使用禁忌	(163)
各种体型人的服装之忌	(164)
各种年龄人的服装禁忌	(166)
忌常穿牛仔裤	(168)
裙子穿着之忌	(169)
女西装与裙、裤配合禁忌	(170)
衣领选择六忌	(171)
胖人穿衣五忌	(171)
男子服装十忌	(172)
穿西服之忌	(173)
凉鞋选择之忌	(174)

儿童穿鞋三忌	(175)
婴儿穿衣禁忌	(176)
婚服色彩之忌	(176)
男性发型、帽子选择禁忌	(177)
女性发型选择禁忌	(178)
乳罩选择五忌	(180)
熨烫衣服之忌	(181)
熨烫维尼纶衣料时忌垫湿布和喷水	(183)
穿鞋禁忌	(184)
用汽油擦洗衣服有害健康	(185)
收藏夏衣的禁忌	(185)
皮夹克的收藏与保养	(186)
收藏羽绒服不可折叠和重压	(187)
暂时不穿的皮鞋不要擦鞋油	(187)
新皮鞋不宜钉后掌	(188)
手表不能和樟脑放在一起	(188)
五种人不宜穿体形裤	(189)
穿鞋的学问	(190)
男孩不宜穿拉链裤	(191)
防止卫生球危害儿童	(191)
领带过紧会殃及视力	(192)
穿西装五忌	(192)
男子紧身裤可导致不育	(193)
冬天不宜穿的确良衬衣	(194)
不要用围巾捂嘴	(194)
羽绒服不是人人都宜穿	(194)
夏天不宜久穿长统丝袜	(195)

新内衣应先洗后穿	(196)
女青年不宜穿尼龙内裤	(196)
乳罩冬季也要戴	(197)
中年妇女着装禁忌	(197)

美容禁忌

美容五忌	(199)
妇女化妆五忌	(200)
晚妆之忌	(200)
抹口红禁忌	(201)
忌长期使用染发剂	(202)
蓄胡子之忌	(202)
保护头发九忌	(203)
保护发式五忌	(204)
增白粉蜜不宜多搽	(205)
浓妆艳抹也有禁忌	(206)
配戴墨镜之忌	(207)
眼镜的选择之忌	(207)
女性戴隐形眼镜三忌	(208)
女性打扮十忌	(209)
不宜留披肩发的妇女	(210)
少女不宜烫头发	(210)
少女化妆四忌	(212)
嘴唇保健禁忌	(212)
戴隐形眼镜者的化妆禁忌	(213)
不要把自己的皮肤“憋死”	(214)
孕妇忌抹涂口红	(214)

不宜用母乳涂抹婴儿面部	(215)
用纱巾给孩子蒙面弊大于利	(215)
儿童打扮六忌	(216)
孩子勿用成人化妆品	(217)
不要给小孩抹口红	(218)
佩戴项链、耳环的讲究	(218)
金戒指使用与保藏之忌	(219)
金项链使用与保养之忌	(220)
银首饰使用与保养之忌	(221)