

中國民間文化叢書

ZHONGGUOMINJIANWENHUACONGSHU

万事吉祥通书

《中国民间文化丛书》



严 蕾 / 主编

ZHONGGUOMINJIANWENHUACONGSHU

華新出版社

万事吉祥通书



《中国民间文化丛书》



严 锜 / 主编



民族出版社

责任编辑：闫 丽
装饰设计：李晓伟
责任印刷：刘宝文

图书在版编目(CIP)数据

万事吉祥通书 / 严锴主编. ——北京：华龄出版社，
2007.1

(中国民间文化丛书)

ISBN 978-7-80178-435-3

I. 万... II. 严... III. 生活-禁忌-基本知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 000346 号

书 名：万事吉祥通书

主 编：严 锴

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河新科印刷厂

版 次：2007 年 1 月第 1 版 2007 年 1 月第 1 次印刷

开 本：880 × 1230 印 张：100

字 数：1500 千字 印 数：3000

定 价：268.00 元(全十册)

地 址：北京西城区鼓楼西大街 41 号 邮 编：100009

电 话：84044445 (发行部) 传 真：84039173

- 老黄历牛皮卷
- 礼仪实用百科
- 家庭万宝全书
- 春联对联大观
- 民俗实用大全
- 万事吉祥通书
- 谜语实用集锦
- 婚丧喜庆指南
- 万事不求人手册
- 万年历枕边书



目 录

住宅的吉祥

住宅前方宜有水	(1)
住宅不宜与街巷直冲	(1)
住宅的地势宜平	(2)
住宅不宜选在衙前庙后	(2)
住宅宜阴阳调和	(3)
住宅应避免坟场	(3)
住宅应避免树林	(4)
住宅应避免殡仪馆	(4)
住宅应避免医院	(4)
住宅应避免警署、监狱署	(4)
住宅忌前居带祸	(5)
住宅忌外墙乌暗	(5)
楼房宜前向秀水	(6)
楼房宜后靠明山	(7)
楼房宜左右有楼	(8)
楼房宜坐实朝空	(9)
楼房形状应方整	(10)
楼房宜适合天桥走向	(11)
楼房缺角的化解	(13)
楼房忌一楼独高	(14)
楼房忌厕灶居中	(15)



家居的吉祥

- 住宅的吉凶 (17)
- 选址禁忌 (19)
- 定位禁忌 (22)
- 外门窗的禁忌 (22)
- 民间居住的禁忌 (24)
- 门的风水 (25)
- 阳台风水 (25)
- 大门的颜色 (26)
- 大门图案 (29)
- 相邻屋顶的高低 (31)
- 房屋的间距 (32)
- 毗邻要避免空屋 (32)
- 邻近高架桥主凶非吉 (32)
- 住宅的道路 (32)
- 被巨型的楼宇压迫不宜 (33)
- 霓虹招牌对住宅不利 (34)
- 楼房接近地铁站宜选高层居住 (34)
- 电磁波的伤害 (35)
- 避开电梯 (35)

养花的吉祥

- 花卉在平台上的布局 (36)
- 花卉在阳台上的布局 (36)
- 平房庭院的布局 (37)



四合院的布局	(38)
楼房宅院的布局	(38)
阳台盆栽的香花	(39)
阳台上易栽的花木	(40)
吊盆栽植的花卉	(42)
家庭阳台空间的利用	(43)
阳台养花的注意	(44)
室内花卉的装饰	(45)
多用室的花卉装饰	(47)
·一般居室花卉的装饰	(48)
少儿居室花卉的装饰	(51)
老年居室花卉的装饰	(52)
餐厅花卉的装饰	(52)
卧室的美化	(53)
客厅的美化	(53)
书房的美化	(53)
居室盆景陈设艺术	(54)
居室盆花的陈设艺术	(56)
插花的装饰艺术	(58)
家居养花的风水	(61)
居室插花艺术与吉祥	(62)
居室盆景的摆放与财位放盆景	(66)
居室盆景的风水效果	(67)
让居室花卉随心开放	(69)
居室忌放的花卉	(71)
居室养花“三宜”	(72)



起名的吉祥

- 忌同姓名 (74)
- 忌洋化 (74)
- 忌粗俗 (74)
- 忌浅露 (74)
- 忌狂妄 (75)
- 忌音不雅 (75)
- 忌用冷僻字 (75)
- 忌用笔画太多的字 (75)
- 忌偏旁部首同 (75)
- 忌轻率随意 (76)

饮食的吉祥

- 警惕蜂蜜中的毒花粉使儿童中毒 (77)
- 吃蜂乳容易促进性早熟 (78)
- 人参会促进性激素分泌 (78)
- 食宝宝福容易诱发综合征 (79)
- 有些补药不会促进生长发育 (79)
- 健康儿童吃“含药食品”危害多 (80)
- 吃鱼肝油丸过多导致维生素 A 过多症 (81)
- 吃糖钙片不能预防佝偻病 (81)
- 常吃葡萄糖会发生营养不良 (82)
- 注意常吃糕点容易形成龋齿 (82)
- 常吃油炸食品容易加剧致癌 (83)
- 多吃休闲食品易减弱排泄功能 (83)



- 警惕方便面有“毒性”危害 (84)
- 常吃油条会使记忆力下降 (84)
- 食用午餐肉易引起亚硝酸盐中毒 (85)
- 注意熏烤食物中含有致癌物质 (85)
- 泡泡糖有潜在的毒性 (86)
- 多吃酸梅精易导致溃疡 (87)
- 常食“爆米花”造成抵抗力下降 (87)
- 吃甜食过多容易影响视力 (87)
- 吃彩色食品易引起多动症 (88)
- 常吃果冻易使消化功能减弱 (88)
- 注意吃酒心糖危害机体健康 (89)
- 食葵花子过量容易引起脂肪肝 (89)
- 吃多味瓜子会诱发膀胱症 (89)
- 常吃奶糖容易腐蚀牙齿 (90)
- 多吃乳制品会引发腹泻 (90)
- 注意街头小摊自制食品不卫生 (93)
- 多食山楂耗气又损齿 (93)
- 过多吃冷饮导致胃肠疾病 (93)
- 过多食冰淇淋易导致胃受伤 (94)
- 饮用过热的饮料会损伤胃部 (95)
- 同时交替饮用冷、热饮料会使腹部剧痛 (95)
- 饮色素饮料影响儿童神经冲动传导 (96)
- 儿童饮茶会影响大脑机能发育 (96)
- 久存的橘子汁营养素大大减少 (98)
- 饮酒易造成肝细胞急性坏死 (98)
- 空腹喝牛奶如流水 (99)
- 常饮酸奶不利儿童骨骼发育 (99)
- 常用豆奶喂养婴儿影响脑发育 (100)





多饮果汁容易影响消化	(100)
常喝果子露不利儿童新陈代谢	(102)
多喝咖啡可引发遗传病	(102)
饮酸味饮料过多易导致酸血症	(103)
矿泉水就是“药水”	(103)
直接饮用泉水易引发急性胃肠炎	(104)
儿童不宜用吃水果代替吃蔬菜	(104)
食瓜果皮影响人的生殖和遗传	(105)
吃皮色鲜艳的水果皮会引起甲状腺肿	(105)
注意甘蔗中的蔗糖腐蚀牙	(105)
吃橘子过多会导致“上火”	(106)
食桑葚过多易引发出血性肠炎	(106)
吃香蕉过多会引起胃肠功能紊乱	(107)
吃荔枝过量会患“荔枝病”	(108)
多吃山楂会伤人中气	(108)
青番茄中含有毒性物质龙葵素	(109)
过量吃杏容易引起溃疡	(109)
吃黑枣和柿饼过多易形成结石	(109)
吃菠萝过多会得“菠萝病”	(110)
过食樱桃容易发热上火	(110)
未成熟的桃子吃了会生疖疥	(111)
梅子生吃会引起腹泻	(112)
吃杏仁过多会使红细胞失去功能	(113)
吃桃仁、杏仁损害人呼吸中枢	(113)
多吃黄瓜容易造成虚肿	(114)
多食苦瓜会引起钙缺乏症	(114)
吃冰冻西瓜易引起咽喉炎	(115)
吃甜瓜过多会导致腹泻	(115)



- 吃长芽花生会致癌 (116)
- 儿童常吃菠菜会引起缺钙 (116)
- 生吃荸荠可引起姜片虫病 (117)
- 食鲜黄花菜会引起中毒 (118)
- 吃辣椒过多会患胃肠炎 (119)
- 食发芽土豆会造成呼吸麻痹 (119)
- 会带皮土豆有损人体健康 (120)
- 蓝紫色的紫菜其实已霉变 (121)
- 多吃紫菜会导致甲亢 (121)
- 萝卜、芥菜忌长时间食用 (122)
- 生吃胡萝卜无益处 (122)
- 勿吃隔夜的炒韭菜 (123)
- 常食生菜容易刺激视神经 (124)
- 谨防地衣食后不易消化 (124)
- 食莴苣会引起头昏嗜睡 (125)
- 过食洋葱会产生胀气 (126)
- 注意茄子的茄碱危害人体 (126)
- 未熟的芋头会刺激咽喉 (127)
- 过食番薯会引起腹胀 (128)
- 蘑菇中有甲壳质有碍肠胃消化 (129)
- 吃酸菜易形成尿路结石 (129)
- 多吃香菜会在皮肤上起红疙瘩 (130)
- 婴儿吃鸡蛋清易出现过敏反应性疾病 (130)
- 吃臭鸡蛋严重影响人体健康 (131)
- 食用死胎蛋易发生食物中毒 (132)
- 食皮蛋时切记加醋 (132)
- 多吃肥肉对生长发育不利 (132)
- 多吃动物油易导致心血管疾病 (133)





- 小儿吃动物肝肾不宜过量 (133)
- 涮羊肉不宜太嫩 (133)
- 过量吃瘦肉会造成动脉硬化 (135)
- 香肠好吃不宜多 (135)
- 偏食猪肉易患肥胖症 (136)
- 吃狗肉易患狂犬病 (136)
- 羊肝最损小儿机能 (137)
- 吃咸鱼会患鼻咽癌 (138)
- 忌吃长时间浸泡的海带 (138)
- 吃生蟹易传染肺吸虫病 (138)
- 多吃干鱼片易患消化不良症 (139)
- 切忌直接食用鲜海蜇 (140)
- 注意不宜随便吃鱼胆 (140)
- 未煮透的扁豆易破坏红血球的溶血素 (140)
- 不要多吃炒豆、爆豆 (141)
- 四季豆不宜未熟吃 (142)
- 忌吃未煮熟的黄豆 (143)
- 不宜多吃臭豆腐 (143)
- 吃蚕豆避免患蚕豆病 (144)
- 过多食用豆制品阻碍儿童记忆力 (145)
- 切忌用热水浸年糕 (145)
- 不宜让小儿食糙米 (146)
- 食发霉的花生、玉米易致癌 (147)
- 吃剩米饭易引发胃肠炎 (148)
- 吃过烫的食物易导致食道癌 (148)
- 开水不宜泡饭吃 (149)
- 切忌用面粉发面 (149)
- 吃粗食能防止肥胖症 (149)



多吃植物蛋白会造成消化不良	(150)
儿童不宜食用凉馒头、凉米饭等淀粉类食物	(150)
柿子不宜与红薯、螃蟹同食	(151)
红、白萝卜忌合煮	(151)
萝卜人参忌同时服用	(152)
萝卜忌与橘子同食	(152)
炒鸡蛋禁放味精	(152)
牛奶与果子露混合饮用危害大	(153)
牛奶忌加红糖	(153)
牛奶不宜与巧克力同时食用	(153)
牛奶中禁加钙	(153)
高粱忌与中药附子同食	(154)
小米忌与中药杏仁同食	(155)
食橘子忌同饮牛奶	(156)
鸡蛋不宜与白糖同煮	(156)
冲奶粉忌用酸梅晶作甜味剂	(156)
天麻与鸡忌同食	(157)



睡眠的吉祥

忌坐着睡觉	(158)
睡觉忌蒙头	(158)
睡觉忌憋尿	(159)
晚上睡觉时忌关着窗户	(159)
睡觉忌高枕	(159)
忌睡眠时间过长	(160)
夏季忌在地面上睡觉	(160)
冷天在睡觉前忌洗头	(160)

睡眠四忌	(161)
睡前四忌	(161)
不宜睡沙发床的人	(162)
不宜睡懒觉	(163)
不宜忽视打鼾	(164)
夏季睡眠四不宜	(165)
不宜睡觉时高抬手臂	(165)
不宜午睡时间过长	(166)
不宜睡得太晚	(166)
不宜睡前饮酒	(167)
晨练后不宜再睡“回笼觉”	(167)
睡床摆放三不宜	(168)
睡床使用四不宜	(168)
枕头使用三不宜	(169)

保健的吉祥

洗澡不宜过勤	(171)
扭伤后不宜用酒精或酒搓	(171)
扭伤后不宜热敷	(172)
洗澡时勿要使劲搓	(172)
不宜用冷水冲头提神	(172)
头发不宜洗得过勤	(173)
晚上刷牙最适宜	(173)
不宜刮舌头	(174)
嘴唇干裂不宜用舌头舔	(174)
不宜用废纸揩大便	(174)
日出前不宜到树林中活动	(175)



- 减肥宜步行 (175)
- 不宜长期以车代步 (176)
- 每日宜爬楼登梯 (176)
- 不要常用手指去挖鼻孔 (176)
- 胡子不宜留 (177)
- 看完电视后宜用温水洗脸 (177)
- 生活中宜常洗脚 (177)
- 洗脚后宜把脚擦干 (178)
- 女性不宜经常进行剧烈运动 (178)
- 不要轻易把唾液吐掉 (178)
- 不要曝晒 (179)
- 不要挤压“粉刺” (179)
- 生活中宜多爬行 (180)
- 宜多进行返序运动 (180)
- 糖尿病患者宜经常运动 (180)
- 有用运动不宜做得太多 (181)
- 风湿症病人宜游泳 (181)
- 心脏病患者适宜参加适当的体育锻炼 (181)
- 忌患“太阳镜综合征” (182)
- 男子自行车车座忌过高 (182)
- 忌开灯睡觉 (182)
- 忌用火柴梗当牙签 (183)
- 发烧时忌戴隐形眼镜 (183)
- 变质蚊香忌使用 (183)
- 忌久坐轮椅不动 (184)
- 儿童、老人忌使用硬毛牙刷 (184)
- 忌在打喷嚏时捂嘴、捏鼻 (184)
- 忌久坐沙发 (185)



- 避蚊忌用农药 (185)
- 剧烈运动后忌立即热水淋浴 (185)
- 剃须刀忌互相借用 (186)
- 忌戴磁性眼镜 (186)
- 忌用尼龙梳子梳头 (186)
- 严冬之夜忌久坐 (187)
- 清点票证时忌用手蘸唾液 (187)
- 忌长期用药物牙膏 (187)
- 忌剪拔鼻毛 (188)
- 忌互借指甲剪 (188)
- 小朋友忌躺着看电视 (189)
- 弱视者忌吸烟 (189)
- 大便时忌看书看报 (189)
- 忌用肥皂洗头洗脸 (190)
- 忌冷水浴时间过长 (190)
- 切忌强忍大便 (190)
- 忌被褥久盖不晒 (191)
- 唾液忌随便吐 (191)
- 玻璃板下忌压彩色图片 (191)
- 牙刷忌久用不换 (192)
- 忌使用多泡沫牙膏 (192)
- 忌在清晨吸烟 (192)
- 刷牙忌横刷 (192)
- 皮肤忌曝晒 (193)
- 洗脸的禁忌 (193)
- 饭后忌立即干活 (193)
- 冬天忌冷水洗脚 (194)
- 夏天室内不宜浇水降温 (194)



- 夏天夜间不宜在树下乘凉 (194)
- 饱餐或空腹忌洗澡 (195)
- 忌冬季时室温过高 (195)
- 练气功的禁忌 (195)
- 忌洗洁精入口 (196)
- 少年健身锻炼四忌 (197)
- 忌用热水袋的水洗脸 (198)
- 冬天忌房间不通风 (198)
- 晚上锻炼的禁忌 (199)
- 病人及年老体弱者忌桑拿浴 (199)
- 清晨忌空腹跑步 (200)
- 雷雨天气时忌打电话 (200)
- 看电视时忌关着门 (200)
- 不宜参加长跑锻炼的人 (201)
- 健身运动后五不宜 (201)
- 夏季晨练不宜在舞厅内进行 (202)
- 不宜忽视工间操 (202)
- 不宜在雾天跑步锻炼 (203)
- 酒后不宜运动 (203)
- 冬泳前后不宜饮酒 (204)
- 青少年不宜过多练潜泳 (204)
- 流鼻血时不宜用纸团堵鼻孔 (205)
- 急性腰扭伤不宜卧床 (206)
- 慢性腰痛病人不宜睡软床 (206)
- 冬天不宜光头 (207)
- 不宜随便堵塞外耳道 (207)
- 耳垢不宜掏光 (208)
- 不宜卧床看书 (208)

