

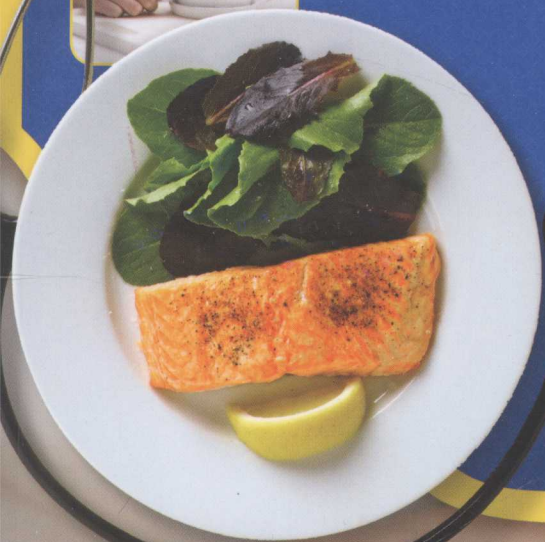
日常生活

宜
忌
慎

综合百科

《家庭健康文库》编委会 编著

家庭健康
文库



中国纺织出版社

家庭健康文库

日常生活

宜·忌·慎

《家庭健康文库》
编委会 © 编著

综合百科



中国纺织出版社

图书在版编目(CIP)数据

日常生活宜·忌·慎综合百科 / 《家庭健康文库》编委

会编著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.11

(家庭健康文库)

ISBN 978-7-5064-7929-5

I. ①日… II. ①家… III. ①生活—禁忌—基本知识 IV. ①

TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第202536号

策划编辑: 尚 雅 李彦芳 责任编辑: 李彦芳 特约编辑: 马丽平

责任印制: 刘 强 美术编辑: 蔡国龙 装帧设计: 程 程 蚂蚁王国

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京天顺鸿彩印有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年11月第1版第1次印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 26

字数: 325千字 定价: 34.80元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



目录

CONTENTS

第一篇 饮食宜忌慎

第一章 食物选购宜忌慎

- | | | | |
|-----------------------|----|----------------------|----|
| 选购大米宜知的3个妙法 | 24 | 选购进口水果宜了解的知识 | 32 |
| 选购小米宜知的绝招 | 24 | 选购果汁宜注意的4个方面 | 32 |
| 辨别优质黑米宜采用的5个方法 | 25 | 选购黄瓜宜考虑食用方式 | 33 |
| 鉴别面粉宜使用的4个方法 | 25 | 选购苦瓜宜看果瘤 | 33 |
| 鉴别粉丝宜采用的4个方法 | 26 | 宜根据个人喜好 | |
| 选购速冻食物宜仔细看包装 | 26 | 选择不同品种的冬瓜 | 33 |
| 选购食用油宜“一闻一尝四看” | 26 | 选购南瓜宜看外观 | 34 |
| 鉴别猪肉宜“四看一闻” | 27 | 选购丝瓜宜使用的方法 | 34 |
| 不同品种的牛肉鉴别方法宜差异化 | 28 | 宜按外观和生长时间选购菠菜 | 34 |
| 选购鸡鸭宜注意区分 | | 选购芥菜宜注意的事项 | 35 |
| 病鸡、病鸭与死鸡、死鸭 | 28 | 选购芹菜宜手掐和看颜色 | 35 |
| 选购鱼类宜“五看” | 29 | 选购萝卜宜使用的小窍门 | 35 |
| 选购虾类宜使用的方法 | 29 | 选购茄子宜使用的方法 | 36 |
| 选购螃蟹宜注意 | | 选购西红柿宜看外观 | 36 |
| 甄别病蟹、陈蟹、死蟹 | 30 | 宜按实际需要选购不同生姜品种 | 36 |
| 选购鸡蛋宜使用的6种方法 | 30 | 选购冬菇宜区分野生的与栽培的 | 37 |
| 选购成品豆浆宜用的4个方法 | 31 | 挑选苹果宜看外观 | 37 |
| 选购生鲜奶宜用3种鉴别法 | 31 | 选购猕猴桃宜使用的两种方法 | 38 |
| | | 选购葡萄宜使用的4种方法 | 38 |
| | | 选购热带水果宜注意的选购要点 | 39 |
| | | 选购哈密瓜宜注意的3个要点 | 40 |
| | | 选购西瓜宜使用的6个方法 | 40 |
| | | 选购奶粉慎防变质奶粉与假奶粉 | 41 |

选购乳制品忌忽略标签与保质期·····	41
---------------------	----

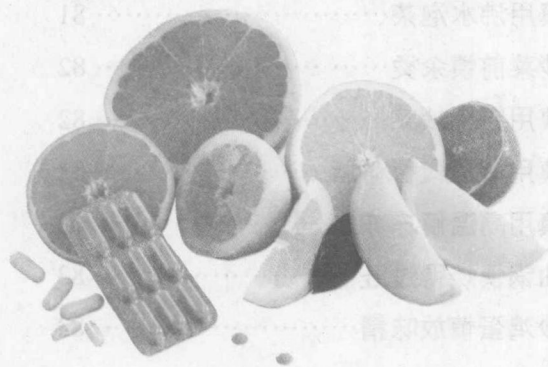
第二章 食物食用宜忌慎

宜适量食用蛋黄·····	42
宜多吃糙米·····	42
宜适量食用墨鱼·····	43
饮食宜清淡·····	43
宜适量吃醋·····	44
宜正确饮用现榨蔬菜汁·····	44
慎用乳饮料代替牛奶·····	45
生食水果蔬菜需谨慎·····	45
慎食不成熟的西红柿·····	45
食用芦荟需谨慎·····	46
忌食生鲜海蜇·····	46
忌过多食用甘薯·····	47
忌过多食用辣椒·····	47
忌过多食用荔枝·····	47
忌食未煮熟的黄豆·····	48
吃橘子忌丢弃橘络·····	48
忌不吃玉米或长期单独食用玉米·····	49
忌多饮功能性饮料·····	49
忌食未处理的菠萝·····	49
忌忽视具有药食同源作用的食补食物·····	50

忌不吃干果·····	50
忌食用毛鸡蛋·····	51
忌常饮矿泉水·····	51
饮茶忌盲目·····	51
忌胡乱食用西瓜·····	52
忌一味偏信脱脂乳制品·····	52
忌不吃红枣·····	52
忌长期、大量食用冷饮·····	53
忌食冰箱内久存的蔬菜·····	53
忌过多食用粽子和元宵等黏性食物·····	53

第三章 食物搭配宜忌慎

宜与猪肉搭配的食物·····	54
忌与猪肉搭配的食物·····	55
宜与黑木耳搭配的食物·····	55
忌与黑木耳搭配的食物·····	56
宜与鹅肉搭配的食物·····	56
忌与鹅肉搭配的食物·····	56
宜与洋葱搭配的食物·····	57
忌与洋葱搭配的食物·····	57
宜与黄瓜搭配的食物·····	58
忌与黄瓜搭配的食物·····	58
宜与西红柿搭配的食物·····	58
忌与西红柿搭配的食物·····	59
宜与茄子搭配的食物·····	59
忌与茄子搭配的食物·····	60
宜与苦瓜搭配的食物·····	60
忌与苦瓜搭配的食物·····	61
宜与圆白菜搭配的食物·····	61
忌与圆白菜搭配的食物·····	61



宜与芹菜搭配的食物·····	62
忌与芹菜搭配的食物·····	62
宜与油菜搭配的食物·····	63
忌与油菜搭配的食物·····	63
宜与南瓜搭配的食物·····	64
忌与南瓜搭配的食物·····	64
宜与鸭肉搭配的食物·····	65
忌与鸭肉搭配的食物·····	66
宜与驴肉搭配的食物·····	66
忌与驴肉搭配的食物·····	66
宜与菠菜搭配的食物·····	66
忌与菠菜搭配的食物·····	67
宜与白菜搭配的食物·····	67
忌与白菜搭配的食物·····	68
宜与韭菜搭配的食物·····	68
忌与韭菜搭配的食物·····	69
宜与大蒜搭配的食物·····	69
忌与大蒜搭配的食物·····	69

第四章 食物储存宜忌慎

保存豆类宜放蒜·····	70
储存鲜蛋宜涂油·····	70
储存香油宜加盐·····	71
鲜鱼保鲜宜用的小窍门·····	71
储存柑橘宜用的方法·····	72
储存活蟹宜用清水·····	72
储存虾皮宜采用的方法·····	72
储存香蕉宜控制好温度·····	73
青菜宜竖直放置储存·····	73
大米宜避光保存·····	73

存放茄子和西红柿宜注意防腐·····	74
储存米饭宜加醋或盐水通风保存·····	74
切开的瓜果蔬菜宜 选择正确的储存方法·····	74
保存牛奶需谨慎选环境·····	75
新鲜蔬菜忌长时间存放·····	75
储存红枣前忌不进行处理·····	75
冬季储存白菜忌温度过高或过低·····	76
大量储存青椒忌不讲求方法·····	76
忌常温储存猪肉且不做任何处理·····	76
忌将食物混存·····	77
储存面包与熟食忌方法不当·····	77
忌放在冰箱里储存的几种食物·····	78
保存黄花菜忌不密封·····	78
储存玉米忌方法不当·····	79
香菜买回来后忌直接放置·····	79
忌在保温瓶里存放豆浆·····	79

第五章 食物烹调宜忌慎

煮饺子宜注意的4个要点·····	80
慎用粗盐·····	80
炒菜慎加油·····	81
慎久熬骨头汤·····	81
慎用沸水泡茶·····	81
炒菜前慎汆烫·····	82
慎用铝锅炒菜·····	82
慎用白酒代替料酒·····	82
慎用高温解冻冻肉·····	83
油锅慎烧得过旺·····	83
炒鸡蛋慎放味精·····	83

清洗蔬菜慎先切开·····	83
处理咸鱼、咸肉慎用煎炸法·····	84
泡香菇慎用冷水·····	84
煮菜汤慎先放菜·····	85
慎用开水蒸馒头·····	85
烹调蔬菜慎加醋·····	86
笋类慎直接烹调·····	86
炒猪肝需谨慎选择火候·····	86
慎用热水发木耳·····	87
炒胡萝卜慎用高温·····	87
给鸡蛋降温慎用自来水·····	88
烹调酸性或碱性食物慎放味精·····	88
烧烤食物慎用煤气炉·····	89
慎用小苏打烹调食物·····	89
炖鸡慎放花椒和茴香·····	89
绿色蔬菜忌久烹·····	90
煮牛奶时忌过早放糖·····	90
忌丢掉芹菜叶和莴笋叶·····	90
炸过东西的油忌反复使用·····	91
忌用热水冲食滋补品·····	91
清洗海带忌时间过长·····	91

第六章 四季饮食宜忌慎

春季宜食用的几种食物 (1) ·····	92
春季宜食用的几种食物 (2) ·····	92
春季宜食用的几种食物 (3) ·····	93
夏季宜食用的几种食物 (1) ·····	94
夏季宜食用的几种食物 (2) ·····	94
夏季宜食用的几种食物 (3) ·····	95
夏季宜食用的几种食物 (4) ·····	96

夏季宜食用的几种食物 (5) ·····	96
夏季宜食用的几种食物 (6) ·····	97
秋季宜食用的几种食物 (1) ·····	97
秋季宜食用的几种食物 (2) ·····	98
秋季宜食用的几种食物 (3) ·····	99
冬季宜食用的几种食物 (1) ·····	100
冬季宜食用的几种食物 (2) ·····	100
冬季宜食用的几种食物 (3) ·····	101
冬季宜食用的几种食物 (4) ·····	101

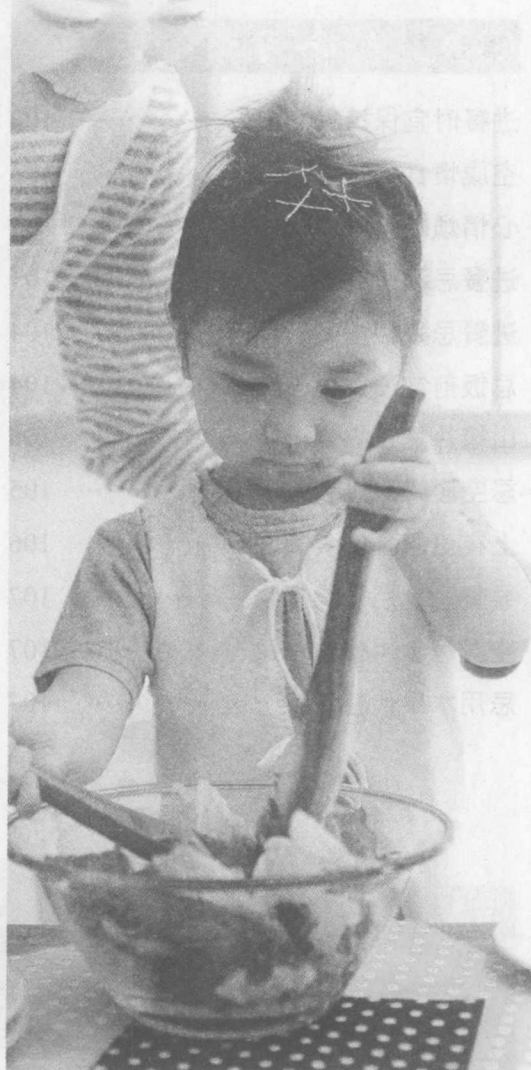
第七章 饮食习惯宜忌慎

进餐时宜保持气氛良好·····	102
空腹慎食用香蕉·····	103
心情烦躁慎喝酒·····	103
进餐忌不讲究顺序·····	103
进餐忌狼吞虎咽·····	104
忌饭前饮酒·····	104
山楂片忌作零食·····	105
忌空腹喝酸奶·····	105
上夜班忌食的食物·····	106
早餐忌食用干燥食物·····	107
空腹忌食用酸性水果·····	107
忌用水果代替蔬菜·····	107



第八章 特殊人群饮食宜忌慎

大体力劳动者饮食宜足量足质·····	108
大体力劳动者应忌的饮食习惯·····	108
用脑过多者宜食用的食物·····	109
用脑过多者应忌的饮食习惯·····	109
中年男性宜摄入的营养素·····	110
中年男性忌过多摄入的营养素·····	110
高原活动者宜食用的几种食物·····	111
高原活动者应忌的食物和饮食习惯·····	111



野外活动者宜有的饮食习惯·····	112
野外活动者应忌的饮食习惯·····	112
婴幼儿宜有的饮食习惯·····	113
婴幼儿应忌的饮食习惯(1)·····	113
婴幼儿应忌的饮食习惯(2)·····	114
学龄儿童宜有的饮食习惯·····	115
学龄儿童应忌的饮食习惯·····	115
未成年人宜远离垃圾食物·····	116
未成年人需慎吃烤鱼片·····	116
未成年人忌饮酒·····	116
电脑族宜食用的食物·····	117
电脑族应忌食垃圾食物·····	117
儿童食用瓜子宜注意·····	118
儿童忌以零食代替早餐·····	118
大运动量后宜有的饮食习惯·····	119
大运动量后忌有的饮食习惯·····	120
女性怀孕期间宜补充的营养物质·····	120
女性怀孕期间宜	
注意不同时期的饮食安排·····	121
女性怀孕期间忌有的饮食习惯(1)·····	121
女性怀孕期间忌有的饮食习惯(2)·····	122
孕妇忌偏食·····	123
孕妇忌节食·····	123
孕妇忌营养不良·····	123
孕妇忌营养过剩·····	124
孕妇忌喝浓茶·····	124
产妇忌吃	
辛辣、生冷、坚硬的食物·····	125
产妇忌多吃红糖·····	125
老年人宜注意的饮食事项·····	126

老年人忌多吃水果罐头·····	127
老年人忌贪吃高蛋白食物·····	127
老年人忌常饮鸡汤·····	127
老年人忌多饮咖啡·····	128
气虚体质者宜吃的食物·····	128
气虚体质者忌吃的食物·····	129
阳虚体质者宜吃的食物·····	130
阳虚体质者忌吃的食物·····	130
痰湿体质者宜吃的食物·····	131
痰湿体质者忌吃的食物·····	131
过敏体质者宜食用的几种食物·····	132
过敏体质者忌食用的几种食物·····	132
湿热体质者饮食宜注意的几点·····	133
湿热体质者饮食	

忌辛辣、油腻、过甜····· 133

阴虚体质者宜食用的几种食物·····	134
阴虚体质者忌食用的几种食物·····	135
血淤体质者宜食用的几种食物·····	135
血淤体质者忌食用的几种食物·····	135
气郁体质者宜食用的几种食物·····	136
气郁体质者忌食的几种食物·····	136

第九章 饮食卫生宜忌慎

碗碟宜干后再摆放或插入碗碟架中	137
宜用竹制筷子·····	137
宜讲究餐厅卫生·····	137
宜经常打扫厨房·····	138
厨房用具宜分用·····	138
使用微波炉宜注意的事项·····	138
餐具宜经常消毒·····	139

慎用化纤丝洗餐具·····	139
慎用彩色陶瓷餐具·····	139
慎用水直接去油污·····	139
忌用报纸包装食物·····	140
忌用塑料布铺餐桌·····	140
忌直接用水洗面糊锅·····	141
忌用热水清洗塑料餐具·····	141
忌使用普通塑料袋直接装食物·····	141
铁、铝炊具忌搭配使用·····	142
忌食直接从冰箱拿出的饭菜·····	142
忌用普通卫生纸代替餐巾纸·····	142
忌将筷子头朝下放置·····	143
忌错误使用不锈钢餐具·····	143

第十章 常见病患者饮食宜忌慎

癌症患者宜有的饮食习惯·····	144
癌症患者宜食的食物·····	144
癌症患者忌食的食物·····	145
肾炎患者宜食的食物·····	145
肾炎患者忌食的食物·····	146
甲亢患者宜食的食物·····	146
甲亢患者忌食的食物·····	146
咽炎患者宜食的食物·····	147
咽炎患者忌食的食物·····	147
肺炎患者宜食的食物·····	147
肺炎患者忌食的食物·····	147
疟疾患者宜食的食物·····	148
疟疾患者忌食的食物·····	148
感冒患者宜食的食物·····	148
感冒患者忌食的食物·····	148

痛经者饮食宜注意的事项·····	149
痛经者忌食的食物·····	149
肺结核患者宜食的食物·····	149
肺结核患者忌食的食物·····	149
高血压患者宜食的食物·····	150
高血压患者忌食的食物·····	150
胃溃疡患者宜食的食物·····	150
胃溃疡患者忌食的食物·····	150
泌尿系统结石患者宜食的食物·····	151
泌尿系统结石患者忌食的食物·····	151
冠心病患者宜食的食物·····	152
冠心病患者忌食的食物·····	152
尿毒症患者宜食的食物·····	153
尿毒症患者忌食的食物·····	153
肝硬化患者宜食的食物·····	154
肝硬化患者忌食的食物·····	154
脂肪肝患者宜食的食物·····	154
脂肪肝患者忌食的食物·····	155
支气管炎患者宜食的食物·····	155
支气管炎患者忌食的食物·····	155
尿路感染患者宜食的食物·····	156
尿路感染患者忌食的食物·····	156
慢性胃炎患者宜食的食物·····	156
慢性胃炎患者忌食的食物·····	156
病毒性肝炎患者宜坚持的饮食原则·····	157
病毒性肝炎患者的饮食禁忌·····	157
支气管哮喘患者宜食的食物·····	157
支气管哮喘患者忌食的食物·····	157
胰腺炎患者宜遵循的饮食原则·····	158
胰腺炎患者的饮食禁忌·····	158

第二篇

生活保健和 疾病防治宜忌慎

第十一章 突发疾病与急救宜忌慎

骨折急救宜分类处理·····	160
动物咬伤宜用的处理方法·····	160
脱臼宜用的处理方法·····	161
牙齿受伤宜用的处理方法·····	161
中暑宜用的处理方法·····	161
急产急救宜用的方法·····	162
扭伤处理宜用的方法·····	162
出血处理宜用的方法·····	162
痉挛处理宜用的方法·····	163
中风急救宜用的方法·····	163
被狗咬伤宜用的急救方法·····	164
高空坠落宜用的急救方法·····	164
癫痫发作宜用的急救方法·····	164
头部受伤宜用的处理方法·····	165
眼睛受伤宜用的处理方法·····	165
心脏病发作宜用的急救方法·····	165
糖尿病昏迷宜用的急救方法·····	166
昆虫蜇伤咬伤 宜用的处理方法·····	166

第十二章 疾病防治宜忌慎

预防低血压宜注意的事项·····	167
------------------	-----

给儿童喂药忌捏鼻子·····	195	哺乳期女性择药禁忌·····	205
儿童忌滥用药物·····	195	哺乳期避孕忌用口服避孕药·····	205
6个月内的婴儿忌服用阿司匹林·····	196	老年人忌认为用品种越多越好·····	206
几种儿童常用药使用禁忌·····	196	老年人忌不遵守医嘱用药·····	206
家中忌大量储存儿童用药·····	196	老年人用药忌随意而为·····	206
忌随意给小儿使用滴鼻净·····	197	老年人忌盲目超量服用降糖药·····	207
小儿服用红霉素忌碾碎·····	197	慢性前列腺炎患者忌“病急乱投医”·····	208
儿童腹泻忌用黄连素·····	197	忌用定期输液来防病·····	208
儿童预防接种8忌·····	198	老年人忌过量使用清热类中药·····	209
小儿服用麻痹糖丸后忌喂奶·····	198	老年人忌常用镇痛药·····	210
高血压女性忌盲目服用阿司匹林·····	199	维生素B ₁₂ 忌与以下药物同服·····	211
育龄女性忌不打风疹疫苗·····	199	维生素C忌与以下药物同服·····	211
忌服避孕药的几种女性·····	200	维生素B ₁ 忌与以下药物同服·····	212
忌在停服避孕药后立即怀孕·····	200	维生素B ₂ 忌与以下药物同服·····	212
孕妇感冒忌随意用药·····	201	维生素E忌与以下药物同服·····	212
忌自服打胎药·····	202	青霉素忌与以下药物同服·····	213
孕妇忌不注射破伤风类毒素·····	202	红霉素忌与以下药物同服·····	213
孕妇忌使用的镇静安眠药·····	203	氯霉素忌与以下药物同服·····	213
孕妇忌用四环素类抗生素·····	203	链霉素忌与以下药物同服·····	214
孕妇水肿忌服用利尿剂·····	204	水杨酸类药物忌与以下药物同服·····	214
孕妇忌乱打疫苗·····	204	解热镇痛药忌与以下药物同服·····	215
孕妇忌盲目使用黄体酮保胎·····	204	消炎痛忌与以下药物同服·····	215



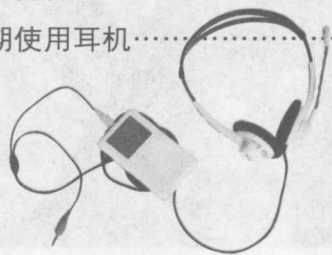
碳酸氢钠、氢氧化铝 忌与以下药物同服·····	217
多酶片忌与以下药物同服·····	218
胃蛋白酶忌与以下药物同服·····	218

第三篇 行为宜忌慎

第十四章

日常起居与日常行为宜忌慎

宜裸睡	220
忌俯睡	220
忌饭后即睡	221
忌饭后吸烟	221
忌伏案午睡	221
忌强忍小便	222
忌压抑哭泣	222
忌饭后不运动	223
忌关窗看电视	223
洗脚忌用凉水	223
忌睡前洗头发	224
夫妻忌面对面睡觉	224
忌高温天气剧烈运动 及剧烈运动后猛喝水	224
忌饭后松腰带	225
忌混用洗涤剂	225
忌睡前不洗脸	225
忌随便掏耳朵	226
忌随便挖鼻孔	226
忌长期使用耳机	227



忌睡眠时间过少	227
忌醒后恋床不起	228
忌在阳光下看书	228
忌用牙齿开瓶盖	229
忌忽视钥匙污染	229
冬天盖被忌太厚	229
秋季晨起忌着凉	230
忌随意吐掉唾液	230
雷雨天气忌打电话	231
夏夜忌在树下乘凉	231
生活环境忌太安静	232
忌长时间使用电脑	232
夏天出汗后忌马上擦掉	233
忌与宠物过于亲密	233
疲倦时忌强打精神	234
洗脸时忌从上到下	234
忌睡醒后立即起床	235
看电影忌选正中位置的座位	235
忌经常挤压指关节	235
忌长时间不清洗梳子	236
忌起床后立即叠被子	236
落枕后忌强行扭动颈部	236
睡前忌过喜或过悲	237
清洗百叶窗忌不讲究方法	237
夏天空调温度忌开得过低	237
卧室内忌用化学清洁剂	238
儿童玩具忌胡乱清洗	238
忌醒来后马上进食	238
忌经常舔嘴唇、偏侧嚼食	239
宝宝的房间忌常亮着灯	239

第十五章 社交礼仪宜忌慎

商务谈话宜注意的几个问题·····	240
宜恰当使用赞语·····	241
宜记住对方名字·····	241
赠送礼物需要注意的3忌·····	242
引荐他人忌弄错顺序·····	242
待客忌倒茶过多·····	243
忌对餐桌打喷嚏·····	243
面试礼仪的4个禁忌·····	244
接收名片忌忽视礼仪细节·····	245
与女性握手禁忌多·····	245
与人谈话忌手插兜·····	245
拜访忌不敲门进入·····	245
庄重场合忌不穿正装·····	246
参加宴会忌乱坐座位·····	246
举办家宴忌礼仪过多·····	247
在长辈面前忌放声大笑·····	247
舞会上男女同舞忌搂抱太紧·····	247
到朋友家做客忌过于随便·····	248
舞会上男性忌拒绝女性邀请·····	248
与人通信时忌乱用称谓·····	248
舞会上男性向女性邀舞忌失礼·····	249
忌用个人使用的餐具给客人夹菜·····	250
与不同身份的人握手应知的禁忌·····	250

忌背后议论他人·····	252
与人交谈忌插嘴·····	252
忌过分开玩笑·····	253
与人相处忌怒火冲天·····	253
与朋友交往忌见“死”不救·····	254
与人交往忌互相猜疑·····	254
赞美别人忌用模糊词语·····	254
与人交谈忌心不在焉·····	255
忌给同学、同事起绰号·····	255
与人谈话忌失身份·····	255
与人相处忌自作聪明·····	256
与朋友交往忌言而无信·····	256
交友忌自高自大·····	256
忌传朋友隐私·····	257
与人交谈忌武断暴躁·····	257
做错了事情忌死不承认·····	257
与人交谈忌吹嘘·····	258
社交时忌怯场·····	258

第十六章 为人处世宜忌慎

人际交往宜面带微笑·····	251
忌嘲笑他人的缺点·····	251
人际交往忌凭第一印象识人·····	251



交友时忌功利·····	258
人际交往忌过分恭维·····	259
与人交谈忌小题大做·····	259
人际交往忌坐立不安·····	260
探望病人忌谈论其病情·····	260
与人交谈忌喋喋不休·····	260
与人交往忌不学他人之长·····	261
忌随便向别人承诺·····	261

第十七章 公共场合宜忌慎

公共场合忌不重视小节·····	262
办公室中忌随随便便·····	262
参加婚礼着装忌喧宾夺主·····	263
与孩子玩耍忌吸烟·····	263
忌在电梯里放声大笑·····	264
办公室中忌亲密·····	264
打牌娱乐忌体罚·····	264
办公室用餐忌无所顾忌·····	265
忌在公共场所吸烟·····	265
高层住户忌往楼下倒水或扔杂物·····	265
悲伤场合忌穿鲜艳服装·····	266
观看演出或者比赛时忌影响他人·····	267
在图书馆忌大声喧哗·····	267
忌在公共场所乱扔烟蒂·····	268
听音乐会忌小声议论·····	268
忌当众挠痒·····	269
打牌忌蘸口水摸牌·····	269
使用公共电话忌时间过长·····	269
举行家庭舞会音箱音量忌过大·····	270
忌在办公室中谈论性生活·····	270

第四篇

住房装修、家居布置与清洁宜忌慎

第十八章

买房、装修与家具使用宜忌慎

挑选房型宜注意的事项·····	272
装修宜注重环保·····	272
新房装修后宜放置一段时间再入住·····	273
装修宜注意色彩搭配·····	273
墙面装饰宜注意的事项·····	274
室内灯光选择宜注意的事项·····	274
卧室装修宜注意的事项·····	275
室内插座的选择与安装 宜注意的事项·····	275
书房装修宜注意的事项·····	276
卫生间安装毛巾杆和吊柜 宜注意的事项·····	276
地毯选择宜考虑装修风格和 房间面积·····	276
慎选窗帘的颜色·····	276
慎用吊顶·····	277
地板选择需谨慎·····	277
家具摆放忌杂乱·····	278
花卉摆放4忌·····	278
居室里忌使用过多 空气清新剂或加香剂·····	278
忌从地毯下走电线·····	279

室内相对湿度忌过高或者过低·····	279
卧室里忌放鱼缸·····	279
儿童房忌华丽装饰·····	280
忌在玄关处堆放垃圾·····	280
忌只用一盏日光灯照明·····	280
厨房忌用白色·····	280
厨房忌有死角·····	281
新买家具忌马上使用·····	281
忌随意选购皮质沙发·····	282
床垫忌过软或过硬·····	282



第十九章

家电厨具选择、安装与使用宜忌慎

使用洗衣机宜了解的知识·····	283
彩电亮度宜适中·····	283
选择消毒柜宜注意的事项·····	284
选购微波炉宜注意的事项·····	284

电磁灶宜经常保养·····	284
使用电视机宜注意的事项·····	285
宜正确使用电脑的光驱·····	285
使用空调宜适度·····	285
选择电饭煲宜注意的事项·····	286
选择电磁炉宜注意的事项·····	286
选择冰箱宜注意的事项·····	286
选择电热水器宜注意的事项·····	287
选择电水壶宜注意的事项·····	287
选择抽油烟机宜注意的事项·····	288
选择洗衣机宜注意的事项·····	288
选择加湿器宜注意的事项·····	289
选择饮水机宜注意的事项·····	289
选择吸尘器宜注意的事项·····	290
选择电熨斗宜注意的事项·····	290
选择液晶电视宜注意的事项·····	290
选择DVD机宜注意的事项·····	291
选择电热毯宜注意的事项·····	291
电视机忌用泡沫塑料垫高·····	292
冰箱下忌垫皮垫·····	292
选用空调忌盲目跟风·····	293
电风扇忌离冰箱太近·····	293
忌把煤气拧到最小·····	293
忌用医用白胶布缠绕电线·····	294
忌在不通风的厨房里放燃气灶·····	294
冰箱中忌存放药材·····	294

第二十章

家庭清洁与衣物清洗宜忌慎

清洗碗筷宜使用的方法·····	295
-----------------	-----

清洁刀叉、勺子宜使用的方法·····	295	清洁电视机屏幕宜注意的事项·····	306
清洗茶壶嘴宜使用的方法·····	296	清洁计算机宜注意的事项·····	306
清洗菜板宜注意的事项·····	296	清洁抽油烟机宜注意的事项·····	307
清除水垢宜使用的方法·····	296	清洁洗衣机宜注意的事项·····	307
清除铝具污垢宜使用的方法·····	297	清洁灯泡灯管宜注意的事项·····	308
清洁厨房窗户宜选择的方法·····	297	清洁开关和插座宜注意的事项·····	308
清洗锅底焦黑宜选择的方法·····	297	清洁照片和画框宜注意的事项·····	308
处理塑料菜板的污渍宜使用的方法·····	297	清洗布艺沙发宜注意的事项·····	309
清洗抽油烟机油盒宜使用的方法·····	298	衣物浸泡宜注意的事项·····	309
清洁微波炉宜使用的方法·····	298	衣物洗涤宜注意的技巧·····	309
清洁灶台宜使用的方法·····	298	清洗毛料宜注意的事项·····	310
清除地板上口香糖宜使用的方法·····	299	清洗真丝衣物宜注意的事项·····	311
厨房清理宜使用的方法·····	299	清洗带金银丝衣物宜注意的事项·····	311
清理煤气炉嘴宜使用的方法·····	300	清洗有饰品的衣物宜注意的事项·····	311
清洗马桶宜使用的方法·····	300	清洗羽绒服宜注意的事项·····	312
清洁卫生间瓷砖污渍宜使用的方法·····	300	清洗文胸宜注意的事项·····	312
清洗洗手池宜使用的方法·····	301	清洗帽子宜注意的事项·····	313
清洁排水管宜用的方法·····	301	清洗袜子宜注意的事项·····	313
保养和清洁枕头宜使用的方法·····	301	清洗围巾宜注意的事项·····	313
床垫清洁宜注意的事项·····	302	清洗领带宜注意的事项·····	314
清洗窗帘宜“具体情况具体分析”·····	302	清洗白球鞋宜注意的事项·····	314
清理卫生死角宜使用的方法·····	303	清洗带刺绣衣物宜注意的事项·····	314
清洁油漆墙壁宜用的方法·····	303		
去除墙壁污渍宜用的方法·····	303		
擦拭地毯宜用的方法·····	304		
居家清洁宜准备的用品·····	304		
清洁电风扇宜注意的事项·····	304		
清洁电话机宜注意的事项·····	305		
清洁电熨斗宜注意的事项·····	305		
清洁冰箱表面宜注意的事项·····	305		

