

生 活 百 事 通 从 书

SHENG HUO ZHONG DE JIN JI

生活中的禁忌

王志鹏 编著



黄河出版社

生活中的禁忌

王志鹏 编著



黄河出版社

责任编辑 程 鹏 封面设计 华 慧

图书在版编目(CIP)数据

生活中的禁忌/王志鹏编著. — 济南:黄河出版社,
2005. 2

(生活百事通丛书/朱晓梅,程鹏主编)

ISBN 7-80152-641-4

I. 生... II. 王... III. 生活—知识
IV. TS976. 3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 126618 号

书名	生活中的禁忌
著者	王志鹏
出版	黄河出版社
发行	黄河出版社发行部 (济南市英雄山路 19 号 250002)
印刷	莱芜市圣龙印务书刊有限责任公司
规格	850×1168 毫米 32 开本 14.875 印张 310 千字
版次	2005 年 2 月第 1 版
印次	2005 年 2 月第 1 次印刷
印数	1—5000 册
书号	ISBN 7—80152—641—4/G·125
定价	25.00 元

《生活百事通丛书》编委会

主 编 朱晓梅 程 鹏

副主编 王志玉 肖素华

编 委 李 敏 成曙霞 王志鹏



目 录

一、日常饮食与生活起居禁忌 (1)

饮水、饮料禁忌篇 (1)

喝水的禁忌 (1)

喝水忌太快太多 (2)

剧烈运动后忌饮凉水 (2)

忌等到口渴时再喝水 (3)

矿泉水忌煮沸喝 (3)

少儿忌饮用纯净水 (3)

忌多喝矿泉水 (4)

几种禁止饮用的茶 (5)

临睡前、服药后忌饮茶 (5)

酒后忌饮茶 (6)

忌饮茶的人群 (6)

忌喝太新鲜的茶 (7)

女性五期忌喝茶 (8)

忌用保温杯泡茶 (9)

吃羊肉忌喝茶 (9)

吃狗肉后忌喝茶 (9)

喝咖啡忌放糖过多 (10)

喝咖啡忌过量 (10)

酒后忌喝咖啡 (10)

忌喝咖啡的病人 (11)

孕妇和老年妇女忌喝咖啡 (12)





果汁饮料忌天天喝	(12)
忌和白酒同饮的三种饮料	(13)
儿童忌饮功能饮料	(13)
患皮肤病忌喝饮料	(14)
饭前饭后忌吃冷饮	(14)
忌吃冷饮的人	(15)
忌用滚烫的开水冲蜂蜜	(16)
婴幼儿忌食用蜂蜜	(16)
忌服食蜂王浆的人群	(17)
忌用沸水冲饮品	(18)
喝酒御寒要不得	(18)
酒后浓茶“火上浇油”	(19)
酒后的禁忌	(19)
老年人忌经常饮啤酒	(20)
喝啤酒忌兑汽水	(20)
啤酒混浊不能喝	(21)

水果、蔬菜禁忌篇

吃水果的禁忌	(21)
忌多吃酸性水果	(22)
忌空腹吃的水果	(23)
忌多吃的水果	(23)
吃西瓜的禁忌	(24)
忌吃烂水果	(25)
儿童忌多食冰冻西瓜	(25)
橘子忌与萝卜同食	(26)
忌生食银杏	(26)
忌多吃多味瓜子	(26)
忌吃水果果皮	(27)



食柿子的禁忌	(27)
老年人吃水果的禁忌	(27)
反季节果蔬应慎食	(28)
孕妇忌多吃山楂	(29)
小儿忌多吃黑枣和柿饼	(29)
霉变甘蔗不能吃	(29)
驾驶员忌空腹吃香蕉	(30)
入秋食枣禁忌	(30)
吃葡萄后忌立即喝水	(31)
食用蔬菜的禁忌	(31)
病人吃蔬菜的禁忌	(33)
豆类蔬菜忌不熟食用	(34)
黄瓜西红柿忌同吃	(34)
绿皮土豆有毒素	(34)
忌大量吃酸菜	(35)
红、白萝卜忌合煮	(35)
吃竹笋的禁忌	(36)
忌用胡萝卜做下酒菜	(36)
采食野菜禁忌	(36)
吃野菜的禁忌	(37)
烹饪、菜肴禁忌篇	(38)
洗菜切菜的禁忌	(38)
豆腐忌单独烧菜	(38)
烧豆腐忌放葱	(39)
速冻肉忌迅速解冻	(39)
猪肝忌炒得太嫩	(39)
煮鸡蛋忌用生冷水冷却	(40)
烧焖菜肴放糖忌一次放足	(40)



煮牛奶的禁忌	(40)
忌铁、铝炊具搭配使用	(41)
做饺子馅忌挤水	(41)
炖骨头忌加醋	(42)
活鱼忌马上烹调	(42)
蒸鱼切忌用小火	(43)
炖肉忌用旺火	(43)
摊鸡蛋忌用大火	(43)
炒菜时忌油温过高	(44)
炒菜锅忌不清洗连续使用	(44)
食物忌用煤火直接烘烤	(44)
忌在液化气灶上烤食品	(45)
熬猪油忌大火	(45)
食物搭配禁忌	(45)
吃蚕蛹的禁忌	(46)
忌吃光亮腐竹	(46)
忌吃“围边菜”	(47)
忌多吃臭豆腐	(47)
木耳、黄花泡发禁忌	(47)
忌长时间浸泡海带	(48)
变质的花生易致癌	(48)
松花蛋忌多吃	(49)
忌经常食用砂锅炖菜	(49)
忌多吃香肠	(49)
长粉刺者忌吃油腻辛辣食物	(50)
近视的人忌吃甜食	(50)
清炖鸡忌放花椒大料	(51)
大料使用忌过量	(51)
油有“哈喇”味忌再用	(51)



夏天食用调料的禁忌	(52)
使用味精禁忌	(52)
酱油忌生吃	(53)
食醋有禁忌	(54)
禽肉、水产禁忌篇	(55)
吃鸡忌吃鸡臀尖	(55)
十年的鸡头赛砒霜	(55)
忌食病死的畜肉	(56)
忌吃“动物三腺”	(56)
忌吃野生动物	(57)
忌用热水浸洗猪肉	(57)
忌吃油渣	(58)
涮羊肉忌太嫩	(58)
吃涮羊肉忌喝汤	(58)
什么人忌吃涮羊肉	(59)
运动后忌吃鸡、鱼、蛋	(59)
阴虚体质者忌吃麻辣火锅	(60)
青蛙肉吃不得	(61)
忌吃死鳊鱼	(61)
螃蟹忌和哪些食物同食	(62)
吃小白虾也会引起中毒	(62)
烧鱼忌早放姜	(63)
鱼没烧透不能吃	(63)
忌吃鱼胆	(63)
忌直接食用鲜海蜇	(64)
吃甲鱼的禁忌	(64)
淡水鱼虾忌生食	(64)
食用海鲜的禁忌	(65)



忌生食贝类	(66)
忌食死河蟹	(66)
咸鱼发红不能食	(67)
螃蟹忌煮	(67)

蛋奶、食品禁忌篇

哪些人忌饮牛奶	(68)
喝酸奶的禁忌	(69)
忌喂新生儿鲜牛奶	(70)
夏季饮用牛奶的禁忌	(70)
牛奶忌带袋加热	(71)
滋补药忌与牛奶同服	(71)
牛奶忌与巧克力同时食用	(72)
喝豆浆的禁忌	(72)
忌吃生鸡蛋	(73)
吃鸡蛋忌过多	(73)
忌吃臭鸡蛋	(73)
忌吃孵鸡蛋	(74)
忌多吃的美食	(74)
忌少饭多菜	(75)
饮食五忌	(76)
忌常吃快餐	(77)
忌过量吃红薯	(78)
忌多食粉丝	(78)
忌吃花生的病人	(79)
体弱者忌多喝绿豆汤	(80)
增白食品吃不得	(80)
吃粽子的禁忌	(81)
忌吃元宵的人	(81)



面包忌热食	(82)
粗粮忌多吃	(82)
忌吃发黄的大米	(83)
吃香喝辣头发会掉	(83)
居室、厨房禁忌篇	(84)
卧室请勿“香熏”	(84)
家具摆放禁忌	(84)
居室忌放的花卉	(85)
家居清洁禁忌	(86)
家庭装修的禁忌	(87)
厨房设计的禁忌	(88)
儿童餐具的禁忌	(88)
当心餐具致病	(89)
忌使用颜色太鲜艳的塑料餐具	(90)
不锈钢餐具使用禁忌	(90)
餐桌上忌铺塑料布	(90)
厨房用具的禁忌	(91)
忌用化纤布擦洗餐具	(92)
忌直接吃从冰箱拿出的饭菜	(92)
忌使用油漆筷子	(92)
沙锅使用的禁忌	(93)
使用塑料食具的禁忌	(93)
铝锅忌久放不用	(94)
液化石油气罐忌倒放	(94)
厨具清洗禁忌	(94)
储藏、收藏禁忌篇	(95)
蜂蜜忌用金属容器存放	(95)





存放鸡蛋忌用水洗	(95)
忌长期用可乐瓶盛装食油和酒类	(95)
忌用铝制品存放面粉	(96)
存放大米的禁忌	(96)
金属容器忌盛酸性饮料	(96)
锡壶忌盛酒	(97)
透明玻璃瓶忌贮存食油	(97)
热水瓶忌装啤酒	(97)
忌用铝锅放饭菜	(97)
忌用搪瓷制品煮、盛食物	(98)
保存腌制食品忌受日光照射	(98)
忌反复使用塑料食品袋	(98)
忌用废旧书报包装食品	(99)
牛奶存放的禁忌	(99)
火腿忌在冰箱内存放	(100)
忌在冰箱内久存凉拌菜	(100)
面包忌放在冰箱内保存	(101)
邮票保存的禁忌	(101)
收藏忌有“十心”	(102)
收藏纪念币的禁忌	(103)

日常、服饰禁忌篇

吸烟的禁忌	(104)
长期吸烟者忌突然戒烟	(105)
防蛀忌用卫生球	(105)
忌用卫生纸擦餐具或擦脸	(106)
忌用毛巾擦干餐具或水果	(106)
手帕忌混用或混放	(106)
忌用废日光灯管晾毛巾	(106)



衣物干洗后忌马上穿用	(107)
四类人忌戴太阳镜	(107)
哪些人忌戴隐形眼镜	(108)
隐形眼镜忌天天戴	(110)
鱼刺卡在喉咙后忌喝醋	(110)
健康生活方式的禁忌	(111)
忌大笑的人和情况	(111)
吃蛋糕不要吹蜡烛	(112)
想健康忌久坐不动	(112)
忌玩牌过度	(114)
忌过度睡觉	(114)
冬令进补的禁忌	(115)
健康人忌长期服用蜂胶	(116)
心理健康禁忌	(117)
红枣补身的禁忌	(118)
加强营养的禁忌	(119)
夏日午睡的禁忌	(120)
忌在饭盒里放羹匙	(121)
忌在说笑逗闹中进餐	(121)
饱餐后忌立即洗澡	(122)
忌吃饭时训孩子	(122)
忌用高档香水为卫生间赋香	(123)
健康体检的禁忌	(123)
八类食品忌常吃	(124)
防暑的禁忌	(125)
穿衣打扮的禁忌	(126)
女性夏季着装禁忌	(127)
白领女士“包装”禁忌	(128)
女性忌穿对健康有害的服装	(129)



胸罩穿着禁忌	(130)
男性着装禁忌	(131)
穿西装的禁忌	(131)
矮个男人的服装禁忌	(132)

家电、汽车禁忌篇

家电使用禁忌	(133)
放置家用电器的禁忌	(134)
夏季使用家电的禁忌	(135)
家电忌“超期服役”	(135)
加湿器忌添加芳香剂	(136)
冰箱内贮藏物忌过少	(137)
忌放进冰箱的食物	(138)
电冰箱节电禁忌	(138)
冰箱忌垫皮垫	(139)
使用微波炉的禁忌	(139)
选购空调的禁忌	(141)
空调使用的禁忌	(142)
电视机室外天线忌装避雷针	(142)
电冰箱、彩电忌用同一插座	(142)
保护接地忌接水管	(143)
忌用电热毯的人	(143)
家用电器忌处于待机状态	(144)
电冰箱使用中忌随意拔插电源插头	(144)
手机使用禁忌	(145)
忌用手机的人	(145)
手机忌胸前挂	(146)
拨打手机的禁忌	(146)
使用电子按摩器的禁忌	(147)



VCD 及 DVD 使用禁忌	(148)
洗衣机使用禁忌	(148)
吸尘器使用禁忌	(149)
电脑的使用禁忌	(149)
笔记本电脑使用禁忌	(151)
清洁电脑的禁忌	(153)
新手初驾禁忌	(154)
新车初驶禁忌	(155)
开车时忌四种情绪	(156)
三种眼疾忌开车	(157)
让车的禁忌	(158)
夜间行车禁忌	(160)
汽车驾驶室内的禁忌	(160)
驾驶员周末生活禁忌	(162)
节假日驾车禁忌	(162)
女性驾驶汽车禁忌	(163)
暑热驾车禁忌	(164)
高速公路开车的禁忌	(166)
开车换挡的禁忌	(167)
男人开车时的危险习惯	(168)
乘私家车的禁忌	(169)
雨天行车忌过猛	(170)
切忌空挡下坡滑行	(171)
驾驶员开车忌服的药物	(172)
雾天行车禁忌	(173)
沙漠地区行车禁忌	(174)



二、卫生保健与疾病防治禁忌 (176)

夫妻生活禁忌篇 (176)

- 和谐性生活的禁忌 (176)
- 性交时忌有意不射精 (177)
- 性生活前后忌不注意个人卫生 (178)
- 清晨忌性生活 (179)
- 月圆之夜孕妇忌房事 (179)
- 忌性生活的男子性器官疾病 (179)
- 忌性生活的女性性器官疾病 (180)
- 忌一夜情 (181)
- 女性手术后忌行房 (182)
- 妊娠期的性生活禁忌 (182)
- 分娩后的性生活禁忌 (183)
- 忌间断性交 (184)
- 男士“性”禁忌 (184)
- 性生活后忌贪凉 (185)
- 性生活时间忌过长 (186)
- 性生活后忌驾车 (187)
- 男人的床上禁忌 (187)
- 忌重复性生活 (188)
- 房事快乐忌忘养生 (189)
- 禁服避孕药的女性 (190)
- 避孕方式的禁忌 (190)
- 病人房事禁忌 (191)
- 夫妻忌常吵架 (192)
- 女性也须忌房事过度 (193)
- 忌乱服伟哥 (193)
- 服壮阳药的禁忌 (194)



房事欲不可纵	(195)
房事欲不可绝	(196)
孕产妇保健禁忌篇	(197)
想要孩子的夫妻忌饮可乐	(197)
想为父者生活禁忌	(198)
患遗传性疾病者忌生育	(199)
优生的禁忌	(199)
妇女忌生育过早或过晚	(201)
去掉避孕环短时间内忌怀孕	(202)
服避孕药的禁忌	(203)
受孕时间的禁忌	(204)
肾功能不全者忌怀孕	(205)
有严重传染病者忌怀孕	(205)
受孕忌三、四、五月	(205)
蜜月旅行忌怀孕	(206)
妊娠早期忌用电脑	(206)
孕妇忌涂口红	(207)
孕妇忌受热	(207)
孕妇忌踏青	(208)
孕妇忌食高脂肪饮食	(208)
孕妇忌食高糖饮食	(209)
孕妇忌食高钙饮食	(209)
孕妇忌过度食咸	(209)
怀孕期间忌嗜食酸性饮食	(210)
孕妇忌滥服温热补品	(210)
孕妇忌长期素食	(210)
孕妇忌喝刺激性饮料	(211)
孕妇忌大悲大喜	(211)

