

系统介绍了现代生活中需注意的三千多项禁忌，并逐一破解，帮助人们有效避免各种不恰当的生活方式，科学实用。

了解禁忌，远离“雷区”，速查速用，健康养生。



生活禁忌 3000例 随查随用

孙志慧 编著



天津出版传媒集团

天津科学技术出版社


生活禁忌3000例

随查随用

孙志慧 编著

秉承以人为本的原则，涵盖生活的方方面面，
帮助人们系统了解各种日常生活禁忌，
让我们的生活更健康、更轻松。

天津出版传媒集团

 天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生活禁忌 3000 例随查随用 / 孙志慧编著 . — 天津 : 天津科学技术出版社 , 2013.7
ISBN 978-7-5308-8108-8


I . ①生… II . ①孙… 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 (2013) 第 164993 号

责任编辑 : 袁向远

责任印制 : 兰 毅

天津出版传媒集团

 **天津科学技术出版社**

出版

出版人 : 蔡 颢

天津市西康路 35 号 邮编 300051

电话 (022) 23332490

网址 : www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京鹏润伟业印刷有限公司印刷

开本 720 × 1000 1/16 印张 19 字数 420 000

2013 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定价 : 19.80 元

前言

了解禁忌，让我们的生活更轻松

在忙碌的生活道路上，到处都有红绿灯。正是这些“红灯”“绿灯”，时时提醒着人们哪些事可以做，哪些事不能做。尤其是后者，对人们的生活质量有着重要影响。为帮助人们系统了解现代生活中经常遇到的种种禁忌，有效避免各种不恰当的生活方式，我们编写了这部《生活禁忌3000例随查随用》。

本书从日常生活出发，体现“以人为本”的原则，内容围绕居家生活、婴幼儿生活、少年儿童生活、青壮年生活、老年生活和孕产妇生活等各个方面展开，介绍了生活中大家须注意的3000多项禁忌，涵盖了生活的方方面面。文字通俗易懂、内容科学实用，帮助读者更加科学健康、精致合理地生活。

“第一篇 居家生活”：主要介绍了生活中常见的禁忌事宜，分为衣物服饰、饮食健康、生活起居、养生保健等四项内容。通过对衣食住行等各种生活禁忌与难题的提出和解答，给读者一个较全面的生活指导。

“第二篇 婴幼儿生活”：主要介绍育儿常识，科学的育儿方法，保障人口质量。

“第三篇 少年儿童生活”：主要关注少年儿童的成长发育，介绍了儿童期和青春期两大时期的生活禁忌。

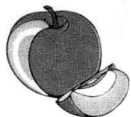
“第四篇 青壮年生活”：主要关注年轻人和中年人的生活以及夫妻保健的内容，为家庭和社会的中坚分子提供



一份生活指导。其中，孕产妇生活禁忌，重点从优生优育的角度，提醒孕产妇们应该注意的生活细节。

“第五篇 老年生活”：对老年人生活提供全方位指导，为我国进入老龄化社会给出合理建议。

编写过程中，本书严格遵循以下三大原则：



一、内容丰富、翔实：全书涉及人们日常生活的方方面面，上至为人处事、谋业求职、婚姻大事、生儿育女，下至柴、米、油、盐，凡是日常生活中所能遇到的各类禁忌，总计3000多项，都能从本书中找到。



二、实用性极强：在讲述禁忌时，编者一方面选择并未被大家熟知而又必须注意的地方，另一方面注意所选内容与时代的相关性，着重选取人们当前生活中遇到的问题，指导大家巧妙地去应对。

三、科学性强：在生活中应知其然，还应该知其所以然。因此在讲述禁忌时，对为什么可以这样做、为什么不能那样做都给出详细的解释，让读者在选择正确做法时也明白其中蕴含的科学道理。

总之，全书内容翔实，文字通俗易懂，融科学性、知识性、实用性于一体，并配以活泼有趣的插图，让读者在吸纳生活知识的同时，也获得一份愉快的心情。编者忝为引者，期望能给读者的生活带来些许益处，揭开美好生活新篇章。

因编著时间仓促，书中内容很难尽善尽美，希望读者能提出宝贵意见。

目录

第一篇 居家生活

衣物服饰禁忌



——穿好戴好，美好形象不打折

- 001 不宜在灯光下挑选衣服 /002
- 002 新内衣不宜立买立穿 /002
- 003 冬天不宜穿化纤内衣 /002
- 004 严冬穿衣不宜过多 /003
- 005 冬天不宜用围巾捂嘴御寒 /003
- 006 冬天不宜戴口罩 /003
- 007 冬天忌不戴帽子 /003
- 008 有些人不宜穿羽绒服 /003
- 009 衣服领子过高非常有害 /004
- 010 皮鞋不宜过瘦 /004
- 011 牛仔裤不宜久穿 /004
- 012 穿丝袜必须注意的三个问题 /004
- 013 穿运动鞋时间不宜太久 /005
- 014 靴子不宜过紧 /005
- 015 胖人穿衣五忌 /005
- 016 洗衣粉用量太大会降低去污效果 /006
- 017 衣服不可久泡 /006
- 018 内、外衣不可一起洗 /006
- 019 羽绒衣洗涤不当会缩短其使用寿命 /006
- 020 领带忌用水洗 /007
- 021 汗衣用热水洗会变色发黄 /007
- 022 不能在废灯管上晾晒衣服 /007
- 023 内衣裤不能翻过来晒 /007
- 024 各种衣物的存储禁忌 /007

025 皮夹克保养不当会变质 /008

026 不要给新皮鞋钉后掌 /008

厨房里的禁忌



——管好“菜篮子”，从开始就要正确

- 027 吃茄子不要去皮 /009
- 028 莴苣不要用刀切 /009
- 029 芋头、山药和魔芋不要直接剥洗 /009
- 030 海带长时间浸泡会大量损失营养 /010
- 031 热水发木耳出量少 /010
- 032 发绿豆芽不要超过6厘米长 /010
- 033 吃带鱼不能乱刮鳞 /010
- 034 肉不可用水浸泡 /010
- 035 切肉不要用一种刀法 /011
- 036 饺子馅不能放生油 /011
- 037 淘米次数不能太多 /011
- 038 炒鸡蛋不能放味精 /011
- 039 发面切勿用面肥 /011
- 040 铁锅不能煮的食物 /012
- 041 使用不锈钢炊具烹饪不能加料酒 /012
- 042 铝锅使用禁忌 /012
- 043 不能用不粘锅做肉类食物 /013
- 044 高压锅使用禁忌 /013
- 045 炒菜锅忌不洗而连续使用 /013
- 046 烹饪时间不可过长的食物 /014
- 047 烹饪时间不可过短的食物 /014

- 048: 不可立即烹饪的食物 /015
- 049: “活鱼活吃”并不好 /015
- 050: 豆腐不可单独烹制 /015
- 051: 炖肉七忌 /015
- 052: 鱼肉不要用油炸 /016
- 053: 炸过食物的余油忌多次使用 /016
- 054: 食物烤制不当会损害健康 /016
- 055: 吃油的禁忌 /016
- 056: 盐的使用禁忌 /017
- 057: 酱油不能放太早 /017
- 058: 做菜时调料不要乱放 /017
- 059: 不能放醋的饮食 /018
- 060: 不能加碱的食物 /018
- 061: 煮鸡蛋的禁忌 /018
- 062: 胡椒使用禁忌 /019
- 063: 蒸鸡蛋羹禁忌 /019
- 064: 蒸馒头不可用开水 /020
- 065: 煮米饭忌用冷水 /020
- 066: 煮牛奶的禁忌 /020
- 067: 豆浆不能反复煮 /021
- 068: 蜂蜜等饮品不要用沸水冲 /021
- 069: 刚出炉的面包不要吃 /021
- 070: 不能使用的餐具 /021
- 071: 饭盒里忌放匙和筷子 /022
- 072: 餐桌不要铺塑料桌布 /022
- 073: 不要用化纤布做厨房抹布 /022
- 074: 不要用厨房抹布擦拭餐具 /022
- 075: 蔬菜洗后存放会造成营养成分流失 /023
- 076: 红薯存放禁忌 /023
- 077: 蔬菜保存禁忌 /023
- 078: 储存鸡蛋不能洗 /024
- 079: 大米生虫不要晒 /025
- 080: 牛奶切勿冰冻 /025
- 081: 饮用久存啤酒易引起腹泻 /025
- 082: 面包放入冰箱变质更快 /026
- 083: 茶叶受潮后晾晒易走味 /026
- 084: 不宜混放的食物 /026
- 085: 食物存放有禁忌 /027
- 086: 饭菜在铝锅中不能放太久 /027
- 087: 酸性食物不要存放在瓷器中 /027
- 088: 醋不要存放在铁制容器中 /027
- 089: 松花蛋不要用冰箱保存 /028
- 090: 不要用塑料制品存放牛奶 /029
- 091: 哪些食品应避光、避热保存 /029
- 092: 蒜苗受潮易腐烂 /030

饮 食营养禁忌



——“民以食为天”，头等大事忽视不得

- 093: 进食方法的禁忌 /031
- 094: 饭后不要松腰带 /032
- 095: 晚餐的禁忌 /033
- 096: 长期以大米、白面为主食不利健康 /033
- 097: 空腹开车易出事故 /033
- 098: 常吃甜食易发胖 /033
- 099: 多吃少餐易患心血管疾病 /034
- 100: 常吃素食使人健忘 /034
- 101: 乘飞机前别吃太多 /034
- 102: 无病进补会伤身 /035
- 103: 早晨空腹喝牛奶会犯困 /035
- 104: 喝水的禁忌 /036
- 105: 豆浆一次喝得过多易引起腹泻 /036
- 106: 酸奶喝太多会影响食欲 /037
- 107: 酒后饮茶伤肾 /037
- 108: 沸水泡茶会降低茶的保健效果 /038
- 109: 饭后喝汤会影响食物的消化和吸收 /039
- 110: 食醋的禁忌 /039
- 111: 吃鱼的禁忌 /040
- 112: 乱食螃蟹会引起食物中毒 /040
- 113: 饭后立即吃水果会引起便秘 /041
- 114: 吃海鲜时不要喝啤酒 /042
- 115: 蛋壳粗糙的鸡蛋不要买 /042
- 116: 凉饮白酒易引起中毒 /043
- 117: 喝啤酒时吃腌熏食物易致癌 /044
- 118: 运动后喝冷饮危害心脏 /044
- 119: 吃火锅时间不可太长 /045
- 120: 切勿饮用暖水瓶里几天未喝的水 /046

- 121: 七种鸡蛋不能吃 /046
- 122: 鸡屁股绝不能吃 /047
- 123: 外皮鲜艳的水果不可连皮食用 /047
- 124: 生吃花生易引起寄生虫病 /047
- 125: 空腹吃香蕉易诱发心血管疾病 /048
- 126: 含毒素食品的食用禁忌 /049
- 127: 慎食易致癌的食物 /051
- 128: 最不应该吃的十种垃圾食品 /051
- 129: 不宜混食的食品 /052
- 130: 高血压患者食腐乳会加重病情 /053
- 131: 高脂血症患者食花生会使血脂升高 /053
- 132: 高胆固醇患者切勿喝鸡汤 /054
- 133: 胃病患者切勿吃萝卜 /054
- 134: 肝炎患者吃葵花子易引起肝硬化 /055
- 135: 肝硬化患者食皮蛋易引起脑水肿 /056
- 136: 胆石症患者吃苹果易诱发胆绞痛 /056
- 137: 肾炎患者喝豆浆会加重肾脏负担 /057
- 138: 支气管哮喘患者食海鲜会使哮喘发作 /057
- 139: 吃水果要有选择 /058
- 154: 不能用新鲜自来水养金鱼 /064
- 155: 金鱼忌喂料过多 /064
- 156: 室内养鸟易使人患病 /064
- 157: 彩电忌不断换位置 /064
- 158: 电视机放在泡沫塑料制品上面易着火 /065
- 159: 收看电视的禁忌 /065
- 160: 减少“空调病”的方法 /066
- 161: 睡觉时吹电扇易感冒 /066
- 162: 电冰箱不要与其他电器共用一个插座 /067
- 163: 用塑料罩收藏电风扇会腐蚀漆面 /068
- 164: 热饭菜放进冰箱易腐烂 /068
- 165: 使用微波炉的禁忌 /069
- 166: 电磁炉不要靠近电视机使用 /069
- 167: 电饭锅最怕煮过酸的食物 /070
- 168: 液化气罐不能倒置 /070
- 169: 电热水器用普通插座有危险 /070
- 170: 洗衣机用水过少会磨损衣物 /071
- 171: 暴晒会使电子表的液晶显示屏加速老化 /071
- 172: 手机电用完时再充会缩短电池寿命 /072
- 173: 电子按摩器的使用禁区 /072
- 174: 在公共汽车上收听MP3会损伤听力 /073
- 175: 温度太低时不要使用笔记本电脑 /073
- 176: 自行车座过高易诱发尿道疾病 /074
- 177: 几种不宜放在一起的物品 /074

家 居生活禁忌

——关注我的家，让它的感觉更温馨



- 140: 居室装潢禁忌 /059
- 141: 厨房地面铺马赛克不利于清洁 /059
- 142: 把阳台改作居室易发生危险 /060
- 143: 画不能乱挂 /060
- 144: 窗帘的颜色不宜太鲜艳 /060
- 145: 家具摆放要合理 /061
- 146: 清洁家具的禁忌 /061
- 147: 冬季室温不要过高 /062
- 148: 室内养花切不可过多 /062
- 149: 室内不能养百合 /062
- 150: 蛋壳、残茶忌放花盆里 /063
- 151: 花卉不能放在暖气上取暖 /063
- 152: 新买的金鱼忌立即放入缸内 /063
- 153: 挑金鱼有学问 /063

出 行社交禁忌

——“内外兼修”，生活加倍精彩



- 178: 哪些疾病患者不宜骑自行车 /075
- 179: 骑车旅游时忌戴隐形眼镜 /075
- 180: 新摩托车忌高速行驶 /076
- 181: 坐公交车的禁忌 /076
- 182: 乘长途汽车的注意事项 /076
- 183: 开车时的禁忌 /077
- 184: 哪些人不宜乘飞机 /077

- 185 带病旅游者不能断药 /078
- 186 哪些人不宜外出旅游 /078
- 187 早晨爬山不利健康 /078
- 188 社交活动的禁忌 /079
- 189 森林旅游须注意 /080
- 190 与人交谈十忌 /080
- 191 社交中聚谈十忌 /080
- 192 邻里串门五忌 /081
- 193 访问的禁忌 /082
- 194 在朋友家遇到陌生人怎么办 /082
- 195 握手礼仪之忌讳 /083
- 196 交换名片的禁忌 /083
- 197 待客礼仪之禁忌 /083
- 198 送客的禁忌 /084
- 199 谈恋爱的禁忌 /084
- 200 与男士交往的禁忌 /084
- 201 探望病人的禁忌 /085
- 202 在社交中应注意的避讳 /085
- 203 有求于人时的禁忌 /086
- 204 开玩笑的禁忌 /086
- 205 节假日十忌 /087
- 206 舞场注意事项 /087
- 207 不宜跳舞的人群 /088
- 208 用筷子最忌讳的十种行为 /088
- 209 餐桌交谈禁忌 /089
- 210 夏季文明禁忌 /089
- 211 送礼禁忌 /090
- 220 肥胖者长跑易导致膝关节肿痛 /094
- 221 空腹游泳易发生意外 /095
- 222 高血压患者游泳易诱发中风 /095
- 223 不适合进行海水浴的人 /096
- 224 冬泳的注意事项 /096
- 225 饭后不宜散步的人 /097
- 226 家庭公共卫生禁忌 /097
- 227 洗澡次数不宜过勤 /098
- 228 洗澡时间过久易使人昏厥 /098
- 229 洗澡水温不宜过高或过低 /098
- 230 常用搓澡巾易损伤皮肤 /098
- 231 空腹洗澡易引起低血糖休克 /099
- 232 洗澡时先洗头后洗脸易使面部冒
痘痘 /099
- 233 出汗后马上洗冷水澡易诱发多种
疾病 /099
- 234 生痱子的人不要用冷水洗澡 /100
- 235 冷水浴时间过长易使人失眠 /100
- 236 不可进行“桑拿浴”的人 /100
- 237 洗脸过于频繁的人易衰老 /100
- 238 面部按摩时间不宜太久 /101
- 239 鲜芦荟汁不可直接涂于面部 /101
- 240 手沾油垢后不可用汽油擦洗 /102
- 241 使用牙刷的禁忌 /102
- 242 横刷牙易导致牙齿松动 /103
- 243 漱口水不要过冷或过热 /103
- 244 在理发店刮脸易感染病毒 /103
- 245 借用指甲剪易感染霉菌性皮肤病 /103
- 246 剪拔鼻毛易引起感染 /103
- 247 憋尿易导致肾水肿 /104
- 248 排便时读书看报易形成痔疮 /104
- 249 对人体有害的“小动作” /104
- 250 夏天也应忌凉 /105
- 251 久坐不动易致癌 /106
- 252 冬天睡前洗头易感冒 /106
- 253 过多使用护发素会使头发失去光泽 /106
- 254 男儿憋泪不利身心健康 /107
- 255 眼睛保养十忌 /107
- 256 随便除痣易引发恶性黑色素瘤 /108

养生保健禁忌

——从点滴做起，健康之福享不尽

- 212 笑的作用不容忽视 /091
- 213 剧烈运动后马上休息易使人晕倒 /091
- 214 剧烈运动后立即热水浴会危及生命 /091
- 215 高度近视者不可剧烈运动 /092
- 216 夏季锻炼的禁忌 /092
- 217 冬季晨练不利健康 /093
- 218 清晨不要在花木丛中做深呼吸 /093
- 219 跑步锻炼的禁忌 /093

- 257: 听音乐禁忌 /108
- 258: 嘴唇保护禁忌 /109
- 259: 口腔异味是疾病的征兆 /109
- 260: 不可随便拔除“老虎牙” /110
- 261: 酒后马上洗澡易损伤肠胃 /110
- 262: 经常用口呼吸易造成牙弓畸形 /110
- 263: 打喷嚏时捂嘴易引发中耳炎 /111
- 264: 唾液的益处 /111
- 265: 打嗝时喝开水易造成不良后果 /111
- 266: 将痰咽下易引发肠道疾病 /111
- 267: 文身易诱发皮肤癌 /111
- 268: 笑口常开也应有度 /112
- 269: 随意拔除乳茸毛易引起败血症 /113
- 270: 睡前多说话易伤肺 /113
- 271: 夏日用凉水抹脸后睡觉易生病 /114
- 272: 坐着或趴着午睡易引起腰肌劳损 /114
- 273: 睡床东西朝向易使人失眠或多梦 /115
- 274: 盖被的禁忌 /116
- 275: 晒被子切勿用力拍打 /116
- 276: 枕头过硬或过软不利于睡眠 /116
- 277: 打鼾不容轻视 /117
- 290: 流鼻血时不要抬头或用纸团堵塞鼻孔 /123
- 291: 有病不能滥用药 /123
- 292: 药物治疗禁忌 /123
- 293: 服药的禁忌 /124
- 294: 助消化类药物用热水送服会降低药效 /125
- 295: 不能久存的五类药 /126
- 296: 夏日清热降火莫过头 /126
- 297: 酒后服用安眠药会损伤中枢神经 /127
- 298: 摄取维生素并非多多益善 /127
- 299: 健康之人服用人参易招致疾病 /127
- 300: 在苦味中成药中加糖会危害身体健康 /128
- 301: 噪音嘶哑时忌滥服胖大海 /129
- 302: 热天用中药四忌 /129
- 303: 五种人不可服用鹿茸 /129
- 304: 用金属器皿煎中药易使药性丧失 /130
- 305: 煎药并非越久越好 /130
- 306: 用热水煎中药会影响疗效 /130
- 307: 服用煎“糊”的中药对健康有害 /130
- 308: 过夜中药汤剂的疗效会降低 /130
- 309: 对亲友中的高血压患者不要照顾备至 /131
- 310: “甲亢”患者不可久看书报 /131
- 311: 心绞痛患者切勿在冷风中行走 /131
- 312: 高血压患者洗冷水澡易使血压升高 /132

治病用药禁忌



——理智对待，健康之门终会敞开

- 278: 看病就医的注意事项 /118
- 279: 家庭急救切勿草率行事 /119
- 280: 疾病恢复期大补易导致旧病复发 /120
- 281: “落枕”时强扭颈部易引起脊髓震荡 /120
- 282: 乱用“创可贴”易导致感染 /120
- 283: 换药过频不利于伤口愈合 /121
- 284: 乱挤脸上的疮疖会引起严重后果 /121
- 285: 患急性结膜炎时戴眼罩会加重炎症 /121
- 286: 发热时不可急于退热 /121
- 287: 感冒时乱喝姜汤可能加重病情 /122
- 288: 咳嗽时马上止咳易引起继发性感染 /122
- 289: 腹痛时用手抚摸危害极大 /122



第二篇 婴幼儿生活

日常抚育禁忌

——细心呵护，培育健康小宝贝



- 001 宝宝穿得过多反而容易着凉 /134
- 002 宝宝长时间穿开裆裤易感染细菌 /134
- 003 宝宝穿鲜艳的内衣不利于身心健康 /135
- 004 宝宝戴手套影响智力的开发 /135
- 005 宝宝穿皮鞋会影响学习走路的能力 /135
- 006 宝宝的衣服不可用洗衣粉洗 /136
- 007 情绪不好时给宝宝喂奶会影响其生长发育 /136
- 008 哺乳妈妈注意事项 /137
- 009 断奶太晚会导致宝宝体弱多病 /138
- 010 单纯用牛奶喂养会导致宝宝缺铁性贫血 /138
- 011 给宝宝选择奶制品应慎重 /138
- 012 不要让宝宝吮吮空奶嘴 /138
- 013 长期使用奶瓶会阻碍宝宝的身体发育 /139
- 014 宝宝喂食五忌 /139
- 015 要小心预防宝宝缺水 /140
- 016 不满半岁的宝宝不可食用蛋白 /140
- 017 幼儿长期单侧咀嚼食物会影响面部发育 /141
- 018 幼儿吃零食要注意定时定量 /141
- 019 幼儿吃饭要姿势正确 /141
- 020 给宝宝喂食高浓度牛奶会损害其肾脏功能 /141
- 021 不满周岁的宝宝忌食的饮品 /142
- 022 宝宝不宜长期食用的食物 /143
- 023 宝宝在不同年龄段的禁忌食物 /144
- 024 宝宝居住的环境不容忽视 /144
- 025 婴儿房内温度不宜过高 /145
- 026 婴儿房内不宜有噪声 /145
- 027 婴儿房不宜放花草 /145

- 028 婴儿房内不宜有电器 /146
- 029 将婴儿车停放在路边易造成宝宝铅中毒 /146
- 030 宝宝不要过早坐、立、行走 /146
- 031 幼儿逗狗危险多 /147
- 032 婴儿床的选择禁忌 /147
- 033 宝宝不要和父母睡一张床 /147
- 034 切勿让宝宝睡扁头 /148
- 035 宝宝吮乳头入睡易诱发牙齿病变 /148
- 036 俯卧睡不利于宝宝面部发育 /148
- 037 过分捂盖易造成宝宝脑缺氧性损伤 /149
- 038 宝宝久睡电热毯易脱水 /149
- 039 宝宝穿着衣服睡觉易出现梦魇 /150
- 040 患湿疹的宝宝不能洗热水澡 /150
- 041 小儿患麻疹时的禁忌 /150
- 042 宝宝打针时不能抱在怀里 /150
- 043 不要盲目给宝宝打预防针 /151
- 044 不宜捏鼻子灌小儿药 /151

习性培养禁忌

——0岁行动，让孩子获益一生



- 045 要经常同宝宝进行情感交流 /152
- 046 缺乏父爱易使宝宝多愁善感 /152
- 047 婴儿不宜让老人抚养 /153
- 048 逗宝宝笑的禁忌 /153
- 049 不宜吓唬孩子 /153
- 050 不要经常拧捏宝宝的脸蛋 /154
- 051 宝宝看电视会影响其智力发育 /154
- 052 不要过多干预宝宝往嘴里放东西 /154
- 053 不宜太晚纠正“左撇子” /154
- 054 把宝宝打扮成异性模样易使其成为同性恋者 /155
- 055 不要忽略婴儿的哭闹 /155
- 056 不要忽略新生儿的本领 /155

- 057: 幼儿体操不宜多做 /156
- 058: 婴儿忌多抱 /156
- 059: 用闪光灯给宝宝拍照会损害其视觉神经 /156
- 060: 摇晃宝宝易损伤其脑组织 /156
- 061: 不要让幼儿参加拔河比赛 /157
- 062: 幼儿长期托腮会影响牙齿的发育 /157
- 063: 和幼儿玩乐应当心 /157
- 064: 纸尿裤不可裹得太紧 /157
- 065: 不宜常用一次性尿布 /158
- 066: 给宝宝选用玩具要得当 /158
- 067: 将玩具悬挂在婴儿床上会伤害宝宝的视力 /159
- 068: 玩具不宜常玩不消毒 /159
- 069: 不要把带微型电池的玩具给婴幼儿玩 /159
- 070: 要经常给宝宝清洗头垢 /159
- 071: 不要给宝宝剃胎毛 /159
- 072: 用乳汁给宝宝拭面易引起感染 /160
- 073: 不可忽视婴幼儿的眼耳口鼻保健 /160
- 074: 需要帮宝宝及时纠正的口腔动作 /161
- 075: 正确对待宝宝的“马牙” /162
- 076: 不要胡乱亲吻宝宝 /162
- 077: 幼儿口含食物睡觉易生“虫牙” /162
- 078: 不宜忽视的脐部护理 /163
- 079: 摸弄宝宝的生殖器会影响其身心健康 /163
- 080: 婴儿乳头勿乱挤 /163
- 081: 给宝宝剪指甲应注意的问题 /163
- 082: 婴儿不宜常听音乐 /164
- 083: 不宜让婴儿独立玩耍 /164
- 084: 提高宝宝智商和情商的正确方法 /164
- 085: 宝宝在智力飞跃期中的禁忌 /165
- 086: 幼儿早期教育应注意的三个问题 /166
- 087: 回答幼儿的提问忌斥责、哄骗 /166

第三篇 少年儿童生活



日常生活禁忌

——更多关爱，让小苗茁壮成长



- 001: 冬季不要用纱巾给孩子蒙面 /168
- 002: 儿童最好不要穿合成纤维内衣 /168
- 003: 不要给儿童用成人化妆品和装饰品 /168
- 004: 男孩常穿拉链裤有害健康 /169
- 005: 儿童穿皮鞋易导致脚部畸形 /169
- 006: 儿童不要用手揉眼睛 /169
- 007: 儿童太胖并非健康 /169
- 008: 儿童用药误区 /170
- 009: 儿童不应该掰手腕比力气 /170
- 010: 儿童不适合参加长跑 /170
- 011: 孩子衣服口袋卫生不容忽视 /171
- 012: 常吃果冻对儿童的健康有害 /171
- 013: 儿童不宜的饮品 /172
- 014: 儿童吃饭时不要看电视 /172
- 015: 儿童发热时切勿吃糖 /173
- 016: “饿治”小胖子有损孩子的正常发育 /173
- 017: 儿童在换牙时不应该吃甘蔗 /174
- 018: 不要给刚病愈的儿童吃过多食物 /174
- 019: 不要给孩子吃过多的高级营养品 /174
- 020: 儿童使用彩色餐具会影响智力发育 /174
- 021: 少女常穿尼龙腹带裤会影响发育 /175
- 022: 少女应及时戴胸罩 /175
- 023: 少女常穿高跟鞋会影响将来的生育 /175
- 024: 少女切勿烫发 /176
- 025: 少女化妆不当会破坏其自然美 /176
- 026: 少女拔眉易长皱纹 /176
- 027: 少女饮食需注意的问题 /176
- 028: 少女吃零食易引起肠胃疾病 /177

- 029 少女应警惕缺铁性贫血 /177
- 030 少女要重视青春保健 /177
- 031 少女节食减肥易引发多种疾病 /177
- 032 少女在变声期切勿大喊大叫 /177
- 033 少女束胸会影响乳房的发育 /178
- 034 少女不要用激素促使乳房的发育 /178
- 035 少女要小心提防乳房外伤 /178
- 036 少女游泳应适可而止 /178
- 037 要帮助月经初潮的孩子调整好心理
状态 /178
- 038 少女过于害羞有碍成长 /179
- 039 少女切勿过早过性生活 /179
- 040 少女不应该“讳疾忌医” /179
- 041 预防频繁遗精 /179
- 042 少男切勿用雌激素去除胡须 /179
- 043 少男乱拔胡须易引起毛囊炎 /180
- 044 少女切不可为避月经乱服药 /180
- 045 少女少男忌对性知识一无所知 /180
- 046 青少年切勿饮酒 /181
- 047 青少年进补有害健康 /181
- 048 经常不吃早餐会影响学习成绩 /181
- 049 考前吃抗疲劳保健品会影响临场状态 /182
- 050 考前切勿开夜车 /182
- 051 强打精神学习不利健康 /182
- 052 减缓大脑衰退的五项措施 /182
- 053 考试前不要喝咖啡提神 /183
- 054 “智齿”问题不容忽视 /183
- 055 青少年过度手淫有害身心健康 /183
- 056 戒除手淫应注意的四个问题 /183
- 057 青少年切勿乱戴眼镜 /184
- 058 假性近视者戴眼镜易造成真性近视 /184
- 059 眼睛近视的学生不要坐前排 /184
- 061 家长吸烟会影响孩子的生长发育 /185
- 062 切勿将儿童锁在屋里 /185
- 063 儿童不应该过多看电视 /185
- 064 儿童直腰端坐并非“良好坐姿” /186
- 065 儿童书包不可过重 /186
- 066 儿童的握笔姿势不对会妨害视力 /186
- 067 不要给孩子买低档电子琴 /186
- 068 儿童使用耳机易损伤听力 /186
- 069 不要让儿童侧坐自行车架 /187
- 070 儿童不可经常逗留在大街上 /187
- 071 切勿盲目给孩子测智商 /187
- 072 不要常带孩子去看电影 /187
- 073 无事不要带孩子去医院 /188
- 074 儿童玩“猴皮筋”要当心 /188
- 075 儿童口含棍棒玩耍危险多 /188
- 076 儿童玩沙土易感染沙土皮炎 /188
- 077 儿童切勿玩倒立 /188
- 078 少年儿童尤其不要睡懒觉 /188
- 079 学龄儿童睡眠时间过少会妨碍智力
发育 /189
- 080 不要忽略儿童的睡眠障碍 /189
- 081 父母言行十戒 /189
- 082 树立父母威信八个误区 /190
- 083 纠正孩子错误应注意的十个问题 /190
- 084 不要对孩子求全责备 /191
- 085 早晨应避免斥责孩子 /191
- 086 对尿床儿童切勿责骂 /191
- 087 家庭教育应注意方法 /191
- 088 训斥口吃儿童会使其口吃加重 /192
- 089 不要用力牵拉儿童胳膊 /192
- 090 不要给孩子讲“鬼怪”故事 /192
- 091 教子语言十忌 /192
- 092 不要让不健康的心理影响孩子 /193
- 093 不要限制儿童参加家务劳动 /193
- 094 不要限制儿童的人际交往 /193
- 095 小心对子女教育过度 /194
- 096 打屁股容易打出问题 /194
- 097 切勿干涉孩子的正当爱好 /194
- 060 不要让儿童长期处于立体声的包
围中 /185

教育培养禁忌



——教育赶早，不要让孩子输在起跑线上

第四篇 青壮年生活



日常生活禁忌

——忙碌不盲目，挥洒魅力现在时



- | | | | | | |
|-----|----------------|------|-----|-----------------|------|
| 001 | 女性穿“热裤”的注意事项 | /196 | 032 | 不要盲目追求丰胸巨乳 | /207 |
| 002 | 女性忌穿尼龙内裤 | /196 | 033 | 用丰胸产品需慎重 | /208 |
| 003 | 常穿高跟鞋易导致慢性腰痛 | /197 | 034 | 忌危害胸部健康的动作 | /208 |
| 004 | 女性的腰带忌扎得过紧 | /197 | 035 | 胸部保健禁忌 | /208 |
| 005 | 久戴合金项链易引起湿疹 | /197 | 036 | 硅胶丰胸后切勿撞伤 | /209 |
| 006 | 女性日常打扮禁忌 | /197 | 037 | 女性减肥需谨慎 | /209 |
| 007 | 上班族女性打扮禁忌 | /198 | 038 | 减肥切勿操之过急 | /209 |
| 008 | 女性戴隐形眼镜三忌 | /199 | 039 | 女性瘦身四大忌 | /210 |
| 009 | 佩戴文胸的禁忌 | /199 | 040 | 切勿走进减肥雷区 | /210 |
| 010 | 不要长期佩戴隐形文胸 | /199 | 041 | 不可减肥的四个时期 | /211 |
| 011 | 中年女性要避免穿无袖衣服 | /200 | 042 | 女性减肥的运动误区 | /211 |
| 012 | 中年女性化妆禁忌 | /200 | 043 | 女性经期九忌 | /212 |
| 013 | 男子穿西装应注意的十个问题 | /201 | 044 | 更年期女性不可忽视避孕 | /212 |
| 014 | 不要穿工作服回家 | /201 | 045 | 更年期女性切勿忽视口干现象 | /212 |
| 015 | 女性切勿骑男式车 | /202 | 046 | 男子蓄胡有害健康 | /213 |
| 016 | 女性不要久穿长筒袜 | /202 | 047 | 男子不应轻视皮肤保养 | /213 |
| 017 | 女性切勿使用含雌激素的润肤膏 | /203 | 048 | 男子不要忽视梳头 | /213 |
| 018 | 黏性面膜不要常用 | /203 | 049 | 男子不应忽视乳房保健 | /214 |
| 019 | 女性化妆应注意的十个问题 | /203 | 050 | 男子生殖器保健注意事项 | /214 |
| 020 | 夏季化妆的注意事项 | /204 | 051 | 青年人要警惕“生理性早搏” | /215 |
| 021 | 沐浴后不要立即化妆 | /204 | 052 | 包皮过长不可小视 | /215 |
| 022 | 要根据脸型修饰眉毛 | /204 | 053 | 男子健康八大忌 | /215 |
| 023 | 戴隐形眼镜女性的化妆禁忌 | /204 | 054 | 青年人应注意控制情绪 | /216 |
| 024 | 妊娠时切勿浓妆艳抹 | /205 | 055 | 脑力劳动者应警惕肝、脾曲综合征 | /216 |
| 025 | 洒用香水应注意的问题 | /205 | 056 | 职场女性饮食禁忌 | /217 |
| 026 | 头发稀少的女性不适合留长发 | /206 | 057 | 经期不要吃油腻食物 | /217 |
| 027 | 辫子扎得太紧易导致早秃 | /206 | 058 | 经期不宜喝的饮品 | /218 |
| 028 | 头发留太长易造成脑部营养缺乏 | /206 | 059 | 痛经女性避吃酸辣食物 | /218 |
| 029 | 切勿忽视乳房内的“小疙瘩” | /207 | 060 | 闭经女性不宜食用的四类食物 | /219 |
| 030 | 乳头溢液不可小视 | /207 | 061 | 经前期紧张综合征患者的忌口食物 | /219 |
| 031 | 切勿忽视乳房上的“湿疹” | /207 | 062 | 月经不调者的忌口食物 | /220 |
| | | | 063 | 功能性子宫出血者的忌口食物 | /220 |
| | | | 064 | 女性在更年期应少食辛辣食物 | /220 |

恋爱婚姻禁忌

——两情相悦，爱情玫瑰永不凋



- | | | |
|-----|-------------------|------|
| 065 | 青年人不要过早谈恋爱 | /221 |
| 066 | 不适合结婚的人群 | /221 |
| 067 | 夫妻不宜食用的十种食物 | /222 |
| 068 | 影响夫妻关系的有害因素 | /223 |
| 069 | 夫妻交谈禁忌 | /224 |
| 070 | 夫妻吵架应注意“度” | /224 |
| 071 | 杜绝外遇的方法 | /225 |
| 072 | 再婚夫妻应警惕的雷区 | /225 |
| 073 | 家务劳动巧安排 | /226 |
| 074 | 性生活注意事项 | /226 |
| 075 | 行房后应当心受寒 | /227 |
| 076 | 女性过性生活的禁区 | /228 |
| 077 | 不宜服避孕药的女性 | /228 |
| 078 | 久服避孕药易导致贫血 | /229 |
| 079 | 蜜月期间不宜受孕 | /229 |
| 080 | 暂时不宜怀孕的人群 | /230 |
| 081 | 不适合生育的女性 | /230 |
| 082 | 婚后不育不要过度紧张 | /231 |
| 083 | 优生优育的注意事项 | /231 |
| 084 | 丈夫保健指南 | /232 |
| 085 | 夫妻日常服药需慎重 | /232 |
| 086 | 常穿过紧的衣裤易导致男子不育 | /232 |
| 087 | 人工流产的禁忌 | /233 |
| 094 | 孕妇不可多食高脂肪食品 | /236 |
| 095 | 孕妇不可摄取过多蛋白质 | /236 |
| 096 | 孕妇不可摄取过多的糖分 | /237 |
| 097 | 孕妇补钙要适度 | /237 |
| 098 | 孕妇不可常服温热性补品 | /237 |
| 099 | 孕妇饮食不可过咸或过淡 | /237 |
| 100 | 孕妇长期食素易导致胎儿营养不良 | /238 |
| 101 | 孕妇营养过剩易导致难产 | /238 |
| 102 | 孕妇的居住环境不可小视 | /238 |
| 103 | 孕妇常照日光灯对胎儿的健康有害 | /239 |
| 104 | 孕妇应尽量避免使用微波炉 | /240 |
| 105 | 孕妇最好不要使用空调 | /240 |
| 106 | 孕妇应避免接触复印机 | /240 |
| 107 | 孕妇使用电脑的注意事项 | /240 |
| 108 | 孕妇使用电话应注意的问题 | /241 |
| 109 | 孕妇使用手机的注意事项 | /241 |
| 110 | 孕妇不应该穿完全平跟的鞋 | /241 |
| 111 | 孕妇千万不要穿露脐装 | /242 |
| 112 | 孕妇最好不要使用电热毯 | /242 |
| 113 | 孕妇尽量不要接触花粉 | /242 |
| 114 | 孕期不能接触农药 | /242 |
| 115 | 孕妇不可打麻将 | /242 |
| 116 | 孕妇不要饲养宠物 | /243 |
| 117 | 孕妇夏季保健 | /243 |
| 118 | 孕妇做家务的注意事项 | /243 |
| 119 | 孕妇不要用塑料梳梳头 | /244 |
| 120 | 孕妇床上用品选择禁忌 | /244 |
| 121 | 孕妇的睡姿不当会影响胎儿的正常发育 | /244 |
| 122 | 孕妇不要长时间站立或行走 | /245 |
| 123 | 孕妇日常活动应注意的问题 | /245 |
| 124 | 孕妇做乳房按摩可能导致早产 | /246 |
| 125 | 孕妇洗澡注意事项 | /246 |
| 126 | 孕妇出游的注意事项 | /247 |
| 127 | 孕妇驾车时不要离方向盘太近 | /248 |
| 128 | 孕妇尽量不要乘坐新车 | /248 |
| 129 | 胎教中父亲的作用不可小视 | /249 |
| 130 | 孕妇活动的禁区 | /249 |
| 131 | 不可忽视胎教问题 | /250 |
| 132 | 胎教的注意事项 | /250 |

孕期生活禁忌

——准妈妈，该给幸福上份保险



- | | | |
|-----|-------------------|------|
| 088 | 孕妇常食桂圆易导致流产 | /234 |
| 089 | 孕妇吃黄芪炖鸡易导致难产 | /235 |
| 090 | 孕妇不可多饮茶 | /235 |
| 091 | 孕妇饮水需当心 | /235 |
| 092 | 孕妇不可只吃精制米面 | /236 |
| 093 | 妊娠早期多吃酸性食物易影响胎儿发育 | /236 |

- 133: 孕妇情绪不良会影响胎儿发育 /250
- 134: 孕妇长时间晒太阳易产生“蝴蝶斑” /251
- 135: 孕妇切勿尝试电疗美容法 /251
- 136: 孕妇染发烫发会危害胎儿健康 /252
- 137: 孕妇经常化浓妆易导致胎儿中毒 /252
- 138: 孕妇千万不要用药物对付黄褐斑 /252
- 139: 孕妇不能擅自减肥 /252
- 140: 孕妇化妆的注意事项 /253
- 141: 孕妇要小心预防病毒感染 /253
- 142: 孕妇不要做X线和超声波检查 /253
- 143: 孕妇切不可忽视尿路感染 /254
- 144: 孕妇感冒后的护理措施 /254
- 145: 孕妇切勿注射风疹疫苗 /254
- 146: 孕妇不可光吃不动 /255
- 147: 孕妇用药需慎重 /255
- 148: 孕妇过春节的注意事项 /255
- 149: 孕期性生活禁忌 /256
- 150: 孕妇锻炼应适度 /256
- 151: 有流产史的孕妇不要游泳 /257
- 152: 孕妇上班需留意的问题 /257
- 153: 孕妇休产假不可太晚 /258
- 154: 保胎注意事项 /258
- 155: 进产房前不要过于紧张 /258

- 156: 切勿强求实行剖腹产 /259

产 后生活禁忌



——快乐妈咪，对自己更要珍惜

- 157: 产妇不要吃辛辣食物 /260
- 158: 产后切勿立即服用人参 /261
- 159: 产妇要注意营养均衡 /261
- 160: 产妇不可滋补过量 /261
- 161: 产妇不能不吃盐 /261
- 162: 产妇不可不吃蔬菜和水果 /261
- 163: 产妇久喝红糖水易引起阴道出血 /262
- 164: 产妇不能完全以小米为主食 /262
- 165: 产妇吃母鸡易导致回奶 /262
- 166: 产妇不要过早使用束腹带 /262
- 167: 哺乳前清洁乳头的正确方法 /263
- 168: 产妇并非满月后才可洗头 /263
- 169: 产妇不可不刷牙 /263
- 170: 剖腹产后的疤痕护理 /263
- 171: 正确对待产后抑郁 /264
- 172: 产后防止乳房下垂的方法 /264
- 173: 产妇的房间切不可密不透风 /264

第五篇 老年生活

饮 食起居禁忌



——人到老年，正是夕阳最美时

- 001: 老年人吃蔬菜切勿烧煮过烂 /266
- 002: 老年人应少吃葵花子 /266
- 003: 老年人应少食鸡汤 /266
- 004: 老年人不要多喝牛奶 /267
- 005: 老年人不要多吃鱼肝油 /267
- 006: 老年人应少吃含糖量高的食品 /267
- 007: 患病老年人不宜吃的水果 /267
- 008: 老年人不要在晚饭时吃水饺 /267
- 009: 老年人不可吃生猛海鲜 /268
- 010: 老年人饭后不可“百步走” /268
- 011: 老年人睡醒后不宜马上起床 /268
- 012: 老年人不要常饮浓茶 /269
- 013: 老年人常饮咖啡易造成骨质疏松 /269
- 014: 老年人摄取蛋白质不可过多或过少 /269
- 015: 老年人应适量吃一些含胆固醇的食物 /269
- 016: 老年人饮食过饱易诱发心肌梗死 /270
- 017: 老年人健康饮食指南 /270

- 018: 老年人不可忽视营养过剩 /270
- 019: 老年人不要吃过咸的食物 /270
- 020: 长期禁荤吃素对老年人的健康有害 /271
- 021: 老年人切勿边笑边吃 /271
- 022: 老年人不要在睡前吃补品 /271
- 023: 老年人居室装修的禁忌 /271
- 024: 老年人的家具不宜过高或过低 /272
- 025: 老年人的家具的选购与摆放 /272
- 026: 老年人不要长期生活在极度安静的环境中 /273
- 027: 老年人看电视的禁忌 /273
- 028: 老年人需特别注意的生活细节 /273
- 029: 老年人应多参加有益的社会活动 /274
- 030: 老年人不要坐硬板凳 /274
- 031: 老年人排便应注意的问题 /274
- 032: 老年人切勿坐着打盹 /275
- 033: 老年人忌睡眠时间过少 /275
- 034: 老年人应注意睡眠姿势 /275
- 035: 老年人摸黑行动易出意外 /276
- 036: 老年夫妇不要分室而居 /276
- 037: 老年人打扮禁忌 /276
- 038: 老年人不该穿平跟鞋 /277
- 039: 老年人不适合穿保暖内衣 /277



老年人保健禁忌



——养生有道，健康长寿并不难

- 040: 老年人洗澡应注意的问题 /278
- 041: 老年人不可忽视口腔卫生 /278
- 042: 老年人应警惕肥胖 /279
- 043: 老年人健身的注意事项 /279
- 044: 老年人晨练不可贪早 /280
- 045: 老年人乘车不宜靠窗 /280
- 046: 老年人下棋也应有“度” /280
- 047: 老年人不应禁欲 /281
- 048: 老年人最好不要染头发 /281
- 049: 老年人不可忽视鼻出血 /281
- 050: 老年人听觉保健的注意事项 /281
- 051: 老年人频繁打呵欠可能是中风的先兆 /282
- 052: 老年人缺牙应及时补好 /282
- 053: 老年人口水增多可能是疾病的征兆 /282
- 054: 老年人过春节的保健要则 /283
- 055: 警惕老年人猝死事故 /283
- 056: 老年人切勿暴怒 /284
- 057: 老年人不可生活在回忆中 /284
- 058: 老年人要正视“老” /284
- 059: 老年人不可凭感觉自我判断病情 /284
- 060: 老年人用药十忌 /284
- 061: 老年人应慎用活血药 /285