

THE WORKER'S PUBLISHING HOUSE OF CHINA

現代生活 誤區大全

主編·白秋雨



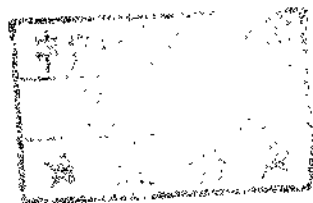
中國工人出版社

90121

Z228
85

现代生活误区大全

白秋 雨禾主编



200264631

(京)新登字 145 号

现代生活误区大全

白秋 雨禾 主编

出版发行: 中国工人出版社(北京安外六铺炕)

经 销: 新华书店北京发行所

排 版: 北京精诚装潢照排部

印 刷: 长城印刷厂

开 本: 787×1092 毫米 1/32

印 张: 16.875

字 数: 485 千字

印 数: 0 001—7 018 册

版 次: 1992 年 7 月 第 1 版

1992 年 7 月北京第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5008-1036-9/Z·86

定 价: 7.20 元

北京牛街礼拜寺邦克楼



辽宁省鞍山大寺





河北省定州礼拜寺



河北省山海关清真古寺大门



山东省青州城里寺

安徽省砀山县清真寺望月楼



河南省洛阳北窑清真寺大殿



广州怀圣寺



四川省阿坝县清真寺大殿

云南省巍山县大围埂清真寺

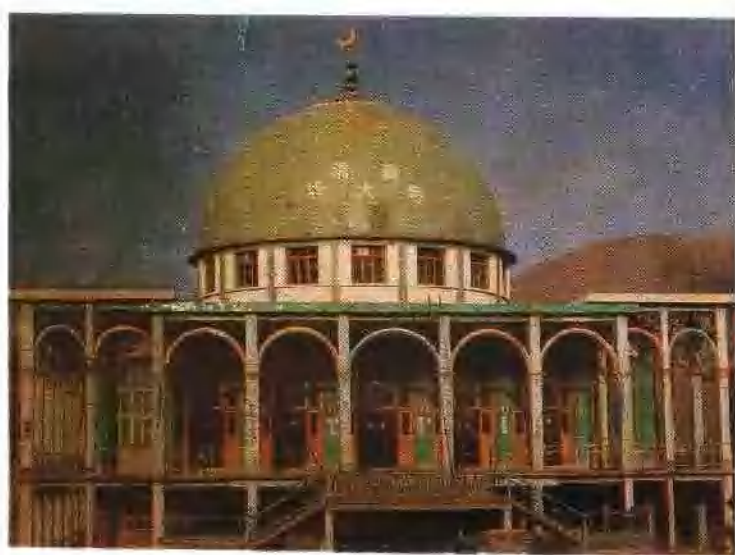


甘肃省临夏县磨川清真大寺



甘肃省和政县台子街西大寺





甘肅省臨潭縣華大寺



寧夏銀川南關清真寺

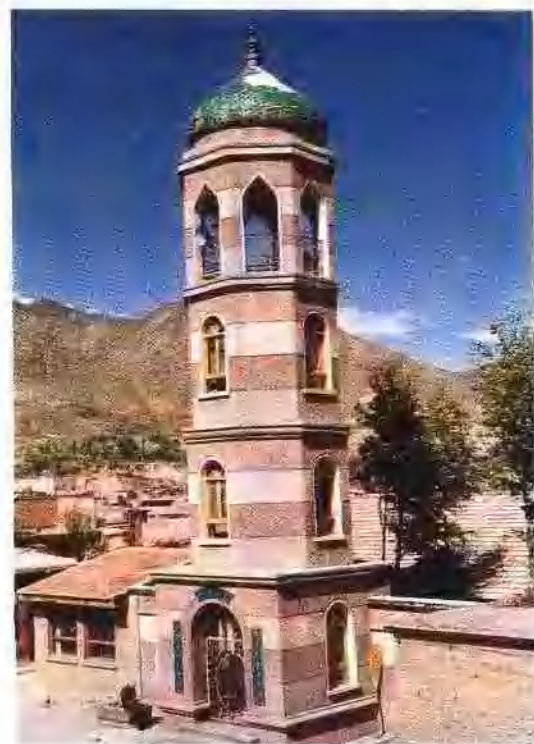


宁夏同心清真大寺

新疆吐鲁番苏公塔礼拜寺



新疆库车清真大寺



青海省湟源县清真寺宣礼塔

《现代生活误区大全》

主要撰写人（以姓氏笔划为序）

王秀华	文进	边晋蜀	李文明	许爱萍
扶明高	汤定娜	陈向军	张旭波	张香珍
胡长春	胡兆春	胡肇明	梁台超	郭法星
彭腊香	黎天亚	魏小波		

特约编辑 马文莉

DJ 61/05

目 录

人生修养篇

不受人欢迎的一些行为	(3)	莫让“人言”所左右	(13)
要注意克服“犯相”心理	(3)	聪明人的误区	(13)
现代社交“十不要”	(4)	应聘者九戒	(14)
自我介绍“五不要”	(5)	探望病人请注意“八忌”	(15)
破坏友谊的十个隐患	(5)	交际重礼仪，言行有“四忌”	(17)
讲话十忌	(6)	跳舞讲文明，礼仪有“五忌”	(18)
交谈十忌	(7)	还钱的讲究	(19)
开玩笑十忌	(7)	邻里社交有学问	(19)
学会拒绝	(8)	过分的笑有损健康	(20)
学会控制你的情绪	(8)	哭，也是健康的标尺	(21)
要增强对生活事件打击的承受力	(9)	说谎有害健康	(21)
适度紧张有好处	(10)	令姑娘们讨厌的动作	(22)
为了健康，请勿激动	(11)	少女要警惕他人设下的陷阱	(22)
不要为自己“脾气不好”开脱	(12)	请尊重他人的隐私权	(23)
“长吁短叹”有益健康	(12)	人吓人是可能吓死人的	(24)
		导致家庭不和的性格	(24)
		血型与性格无关	(25)
		食物也能改善人的性	

格	(25)	生	(40)
不要怕动脑子	(25)	“鱼刺卡喉不能喝醋	(41)

生活习惯篇

必须反思一下生活中的

不良习惯	(29)	以酒御寒身更寒	(42)
防癌，不得忽视生活		喝酒不宜猜拳行令	(42)
方式	(29)	适量饮酒大有益	(43)
不可小看“生活小节”	(30)	白酒不宜凉饮	(44)
读书看报有“六忌”	(31)	脸红后再别劝酒	(44)
用开水烧饭比用冷水		“酗酒”六害	(45)
好	(32)	睡前不宜饮酒	(46)
吃饭的“十忌”	(32)	感冒饮酒当心丧命	(46)
饮食不宜过热	(34)	冬泳前后不宜饮酒	(47)
蹲着吃饭有害健康	(34)	饮啤酒也不能过量	(47)
偏侧咀嚼是不良习惯	(35)	啤酒不能放在冰箱	(48)
坐汽车吃东西有害	(35)	喝啤酒会发胖吗	(48)
吃零食不全都是不良		酒后十不宜	(48)
习惯	(36)	请拒绝第一支香烟	(50)
水果宜在餐前吃	(36)	吸烟能提高学习及思	
晚上喝牛奶比早上好	(37)	索效果吗	(50)
警惕“醉饭”与“醉烟”	(37)	过滤嘴不减轻危害	(51)
饭后“八不宜”	(38)	疲劳时吸烟危害更大	(52)
饭后不宜百步走	(39)	服药后不宜吸烟	(52)
饭后不要立即洗澡	(40)	饭后吸烟危害大	(52)
不要丢掉筷子	(40)	清晨醒后不宜抽烟	(53)
生日蛋糕插蜡烛不卫		在噪声中吸烟易致听	
		力衰退	(53)
		糖果戒烟瘾更大	(53)

被动吸烟对健康亦有	躺着睡觉有损健康	(67)
害	关窗睡眠坏处多	(67)
饮茶不当伤身体	早晨不宜睡懒觉	(68)
女性有时不宜饮茶	三种人不宜午睡	(69)
饮茶也会“醉”人	勿戴隐形眼镜睡觉	(69)
茶叶不宜嚼食	睡眠时间不宜过多	(69)
“饭后一杯茶”的习惯	午睡过长有损健康	(70)
不好	睡眠时间，不能一概	
献血后应少饮茶	而论	(70)
吃羊肉后不宜马上喝	起床随手叠被不好	(70)
茶	“高枕”真的无忧吗	(71)
喝浓茶有害健康	睡觉，也要选择方向	(72)
浓茶不能解酒	久坐疾病多	(72)
肾结石患者大量饮茶	思考问题不能不讲姿	
会致新病	势	(73)
沐浴的学问	困倦时用凉水冲头不	
洗澡“十忌”	好	(73)
洗澡不要狠搓皮肤	学会科学的呼吸	(73)
淋浴时间太长有害健	深呼吸有害健康	(74)
康	打呵欠有益健康	(75)
不要小看洗脚水温度	唾液不应唾弃	(75)
身体休息有学问	手指岂能常常挖鼻孔	(76)
应该选择最佳的人睡	长期挖耳有害	(76)
时间	不宜留胡子	(77)
不可忽视临睡前的行	不要随意拔胡须	(77)
为举止	裤带不宜拴得过紧	(77)
睡也要有“睡相”	不宜久吹电风扇	(78)
老人睡眠七大错	不宜久坐沙发	(78)
切忌蒙头睡觉	汗渍的衣服不能用热	

水浸洗	(78)	制	(96)
储存烹调蔬菜常见错		放纵性欲要不得	(96)
误	(79)	性生活过频也会导致	
鸡蛋不宜洗净存放	(80)	不孕	(97)
炒一次菜要刷一次锅	(80)	忍精不射有害健康	(97)
不宜骑车的人	(81)	体外排精避孕可靠吗	(98)

婚姻家庭篇

写情书要选择时机	(85)	性生活的误区——	
莫把友情当爱情	(85)	“性冷淡”	(100)
不要一见钟情	(86)	正确认识老年人的性	
走出单相思误区	(86)	生活	(101)
恋爱中女性常犯的错		残疾人也需要性生活	(101)
误	(87)	婴儿畸形父有过	(102)
男士情场误区种种	(88)	注意早晨的家庭气氛	(103)
婚姻失败的八种性格		傍晚是讨论家务事的	
类型	(89)	“禁时区”	(103)
近亲婚配后患无穷	(90)	夫妻关系的误区	(103)
爱得越深婚姻越幸福		莫让“火星”酿成灾	(105)
吗	(91)	吵嘴，夫妻生活的调	
夫妻俩脾气、性格相		料	(106)
同感情就好吗	(91)	夫妻吵架有“守则”	(106)
蜜月不宜长途旅行	(92)	夫妻之间，也不可忽	
婚姻生活中的七个危		视生活方式	(107)
险期	(93)	“身后孝子”不足取	(107)
房事“十三忌”	(94)	侍奉老人十不要	(108)
妊娠期间性生活要节		莫嫌婆婆嘴唠叨	(109)

丈夫最怕干涉的几件事	(109)	孕	(125)
缩小“代沟”十要	(110)	孕妇与电的误区	(125)
做父母者也当戒之	(111)	孕妇保健有“十忌”	(126)
		孕妇不宜胖	(128)

妇女保健篇

少女不宜过早女性化	(115)
-----------------	-------

少女束胸有害健美	(115)
----------------	-------

女孩子在发育期不宜过

早戴胸罩	(116)
------------	-------

少女患病莫大意	(117)
---------------	-------

提防“经前期紧张综合 症”	(118)
------------------------	-------

经期腰酸不宜捶打	(119)
----------------	-------

经期饮食二忌	(119)
--------------	-------

妊娠早期不宜多吃水

果罐头	(120)
-----------	-------

怀孕不必担忧貌丑	(120)
----------------	-------

孕妇B超检查有危害	(121)
-----------------	-------

孕妇有病不看对吗	(122)
----------------	-------

孕期应慎补	(122)
-------------	-------

孕妇不宜仰睡	(123)
--------------	-------

孕妇应少看电影	(123)
---------------	-------

产妇不宜久食红糖	(124)
----------------	-------

孕妇过食白糖不利优 生	(124)
----------------------	-------

喝咖啡会影响妇女受

早孕妇洗澡，浴水不 宜太热	(128)
------------------------	-------

产妇不刷牙好吗	(129)
---------------	-------

产后不宜束腰紧腹	(129)
----------------	-------

幼儿哺养篇

给孩子取单名是自选 麻烦	(133)
-----------------------	-------

多给孩子一点爱抚	(133)
----------------	-------

早探胎儿性别并不好	(134)
-----------------	-------

新生儿的衣被不要做 得过早	(135)
------------------------	-------

满月后剃头不好	(135)
---------------	-------

拥抱有益于孩子的生 长	(135)
----------------------	-------

儿童日常生活八忌	(136)
----------------	-------

生活中的“儿童不宜”	(137)
------------------	-------

“儿童不宜”六种	(137)
----------------	-------

保护幼儿安全，父母 注意“十忌”	(138)
---------------------------	-------

儿童偏食无伤大体	(139)
----------------	-------

儿童心理健康十忌	(139)
----------------	-------

幼儿喂养姿势不可忽
