

生活戒律 500 例

刘霞 贾诚 编



中国林业出版社

生活戒律 500 例

刘 霞 贾 诚 编

中国林业出版社

(京) 新登字 033 号

生活戒律 500 例

刘霞 贾诚 编

中国林业出版社出版发行 (北京西城区刘海胡同 7 号)

北京龙华印刷厂印刷

787mm×1092mm 32 开本 13 印张 270 千字

1994 年 1 月第 1 版 1994 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—20000 定价 9.50

ISBN 7-5038-1235-4/Z·0129

7423

51

1382116

前 言

为了社会主义商业的信誉，多年来，我们采用各种宣传方法，向顾客介绍各种商品的优劣，介绍用、吃、穿的方法。后来，我们又发现这样做仅仅是一方面，另一方面还得懂得使用商品时的禁忌是什么，否则就会影响消费者的身心健康。因此，我们开始注意收集。起初是饮食，继而是衣、住、行、保健、教子等方面的问题。最后编写了这本《生活戒律 500 例》。如果亲爱的读者能从中有所收获的话，我们便聊以自慰了。

本书在编写过程中，参阅了一些报刊、著作，请教了一些专家、学者，从中受到不少启迪，在此一并表示感谢。

编写此书，因涉及学科繁多，时间仓促，加之编者水平有限，缺点在所难免，恳请广大学者和读者指正。

编 者

1993 年 8 月

目 录

前言

恋爱·爱情的戒律

1. 征婚时戒受骗	2
2. 恋爱礼节 8 戒	2
3. 恋爱时戒被抢劫	3
4. 戒近亲结婚	4
5. 5 种人戒结婚	5
6. 女性选丈夫 5 戒	5
7. 男性选妻子 4 戒	6
8. 求爱 5 戒	7
9. 初次见面 8 戒	8
10. 听恋人说话 4 戒	9
11. 对女友戒随意猜疑	10
12. 恋人之间戒固执己见	11
13. 对恋人戒勉为其难	12
14. 相恋双方戒企图改造对方	13
15. 对恋人戒以教育的口吻说话	13
16. 对恋人戒提过分的要求	14

夫妻·家庭的戒律

17. 新婚戒患“蜜月病”	18
18. 新婚之夜 3 注意	19
19. 新婚之夜戒紧抱脖颈亲吻	20
20. 生殖器戒不卫生	20
21. 妇女戒患尿道炎	21
22. 4 种人严戒性生活	22
23. 女青年经期 5 戒	23
24. 孕期性生活 3 注意	24
25. 孕期父母戒吸烟	25
26. 孕期父母戒贪杯	26
27. 用洗衣机洗衣服戒引起缺奶症	26
28. 孕妇戒蚊咬中毒	27
29. 孕妇戒体位休克	27
30. 产妇戒患“月子病”	28
31. 优生 8 戒	29
32. 夫妻之间戒猜疑	31
33. 夫妻之间戒爱情淡化	31
34. 对爱人戒经常数落	32
35. 对爱人戒说：“你这个人太差劲”	33
36. 对爱人戒过分挑剔	34
37. 夫妻间戒贬低对方的身份	34
38. 对爱人戒抱怨其生理特征	35
39. 对爱人戒求全责备	36
40. 戒强迫爱人服从自己的意志	37
41. 在他人面前戒否定爱人	37

42. 戒将爱人与他人相比	38
43. 婚后戒争吵	39
44. 夫妻吵架 6 戒	39
45. 夫妻要做到 4 戒	40
46. 影响夫妻感情的因素	41
47. 夫妻戒晚归	42
48. 夫妻吵架戒没完没了	43
49. 妻子中年戒 5 怕	44
50. 丈夫中年戒 5 怕	44
51. 少女处世 6 戒	45
52. 独居女性 7 注意	46
53. 农村女青年警戒性侵害	47
54. 女性夜间行路 7 注意	48
55. 和老人一起生活 4 戒	48
56. 与婆婆相处 6 注意	49
57. 婆媳之间戒发怒	50
58. 影响婆媳关系的 3 个因素	51
59. 婆媳之间戒心怀芥蒂	52
60. 父母与子女关系 4 戒	53

育儿·家教的戒律

61. 戒婴儿脸歪	56
62. 亲幼儿时戒接吻	56
63. 婴儿睡后戒点灯	57
64. 儿童戒过食	57
65. 儿童戒偏食	58
66. 儿童戒零食	59

67. 儿童饮食 8 戒	60
68. 哺乳妈妈戒浓妆艳抹	61
69. 幼儿翻身戒坠床摔伤	62
70. 婴儿咀嚼东西时戒气管引入异物	62
71. 孩子睡觉戒踢被子	63
72. 小孩单独在家 5 戒	64
73. 骑车带孩子戒发生事故	64
74. 学龄期儿童戒睡懒觉	65
75. 戒婴儿一哭就喂奶	66
76. 新生婴儿洗澡戒全身泡在水里	66
77. 小孩戒玩青霉素空瓶	67
78. 儿童戒吮手指	67
79. 婴儿衣着 6 注意	68
80. 逗耍孩子 5 戒	69
81. 家教 4 注意	70
82. 教育子女成才 6 戒	71
83. 管教孩子戒滥提意见	72
84. 孩子说谎时戒打骂	73
85. 孩子戒乱花钱	74
86. 教育孩子戒“哄”	75
87. 对孩子戒过多说教	76
88. 孩子做家务时戒包办代替	77
89. 给孩子买图书戒按成人爱好选购	78
90. 孩子戒戴有色眼镜	79
91. 戒给儿童选购不合格玩具	79
92. 戒给儿童玩耍噪声玩具	80
93. 教育孩子戒玩电子游戏机	80

94. 儿童戒玩低档电子琴	81
95. 青少年戒患“电视迷综合症”	81

结识朋友的戒律

96. 待客 4 戒	84
97. 握手戒感染病毒	84
98. 与友交谈戒自我吹嘘	85
99. 朋友间最应戒忌的 4 个问题	85
100. 与友介绍他人相识后戒马上走开	86
101. 同朋友谈话 4 戒	87
102. 访友、待客戒仪容不整	88
103. 交朋友戒忘防范	88
104. 邻里交往 5 戒	89
105. 陌生人叫门时 9 注意	90

美容·化妆的戒律

106. 化妆 3 戒	92
107. 涂脂搽粉 4 戒	93
108. 化妆戒浓妆艳抹	94
109. 化妆戒患“化妆病”	95
110. 戒用变质化妆品	97
111. 使用化妆品戒患皮肤病	98
112. 佩带首饰戒患“首饰病”	100
113. 20 岁以前戒做双眼皮	101
114. 使用指甲油戒中毒	101
115. 化妆品存放 4 注意	102
116. 化妆品使用 5 戒	102

117. 香水戒喷在皮肤上	103
118. 选用花露水 3 注意	104
119. 戒用劣质洗发香波	104
120. 戒用含色素的洗发品	105
121. “101” 毛发再生精戒买冒牌货	106
122. 肥皂戒买多久存	107
123. 存放肥皂 4 戒	107
124. 洗衣粉戒用沸水冲调	108

仪表·服饰的戒律

125. 仪表美 5 戒	110
126. 保持青春健美 7 注意	111
127. 腰部健美戒勒紧腰带	111
128. 身材保持苗条 3 戒	112
129. 女青年戒穿紧身衣	113
130. 青年男女戒穿牛仔裤和鸡腿裤	114
131. 女性戒穿高跟鞋	114
132. 内裤戒晾在室外过夜	115
133. 气管炎等患者戒穿羽绒服	115
134. 穿化纤服装严防危害健康	116
135. 穿羊毛衫戒过度拉伸	117
136. 服装选用 8 戒	117
137. 戒穿用走私旧衣服	119
138. 戒购买“三无鞋”	120
139. 冬装色彩戒单调	120
140. 穿锦纶丝袜 4 注意	121
141. 精做毛呢服装戒湿洗	122

142.	简做毛呢服装湿洗 3 戒	122
143.	涤确良服装洗涤 4 注意	122
144.	用洗衣机洗涤带金属件的服装戒用高速	123
145.	洗涤化纤服装 7 戒	123
146.	风雨衣洗涤 3 注意	124
147.	镶嵌金银丝的服装洗涤 3 注意	125
148.	熨烫维纶衣服戒垫湿布	125
149.	熨烫柞丝绸戒喷水	125
150.	羊毛衫穿着 3 注意	126
151.	发型护理 3 注意	126
152.	戒硬拔胡须	127
153.	戴机械手表 5 戒	128
154.	购买名牌手表戒冒牌货	128
155.	戴电子手表 6 戒	129
156.	戒戴不合格太阳镜	130
157.	戒戴大镜框眼镜	131
158.	照相机戒买港产简易型	131
159.	使用照相机 8 戒	132
160.	背挎包戒患“挎包病”	133
161.	戒选购劣质雨伞	133
162.	戒使用不符合规格的牙刷	134

居室·装饰的戒律

163.	装饰房间戒甲醛中毒	136
164.	居室空间利用 5 戒	136
165.	卧室装饰 5 戒	137
166.	居室戒污染	138

167. 居室戒潮湿	140
168. 居室戒噪声	140
169. 布置卧室 5 注意	141
170. 窗式空调器使用 5 注意	142
171. 戒买用质量差的负离子发生器	142
172. 使用土暖气炉 3 注意	143
173. 使用沙发 4 戒	144
174. 木制家具保养 3 戒	144
175. 清漆地板戒用强力洗洁剂	145
176. 使用阳台 4 注意	145
177. 睡觉戒头北脚南	146
178. 睡床选用 3 注意	147
179. 使用枕头 3 戒	148
180. 戒用纸遮灯泡	148
181. 戒挡住台灯罩上的小孔	149
182. 选用窗帘戒不协调	150
183. 戒使用塑料床罩	151
184. 使用凉席 5 注意	151
185. 使用电热毯 6 注意	152
186. 使用热水袋 5 注意	153
187. 热水袋保管 5 戒	154
188. 使用镜子 5 注意	154
189. 戒选购走声大的闹钟	155
190. 使用闹钟 5 戒	156
191. 使用挂钟 5 注意	156
192. 电镀家具戒生锈	157

厨房中的戒律

193.	厨房戒污染	160
194.	戒用排风扇清除厨房油烟	160
195.	使用高压锅 6 戒	161
196.	使用电饭锅 8 注意	163
197.	戒用电饭锅煮稀饭、烧水	164
198.	选购电磁灶 5 戒	164
199.	戒买用劣质电烤箱	165
200.	使用电炒锅 6 注意	166
201.	使用电水壶 4 戒	167
202.	使用搪瓷制品 5 戒	167
203.	使用铝制品 6 注意	168
204.	戒使用镀锡铜火锅	168
205.	戒使用杂铝食具	169
206.	塑料桶戒长期存放食油	170
207.	使用瓷器作餐具戒中毒	170
208.	使用液化石油气 7 戒	170
209.	使用微波电灶 7 注意	172
210.	使用煤气 5 注意	172
211.	铝制器皿保养 4 戒	173
212.	使用砂锅 4 注意	174
213.	白铁桶严戒存放饮料	174
214.	新砂锅戒漏水	175
215.	使用食具 4 戒	175
216.	戒使用塑料餐桌布	176
217.	戒使用漆筷和塑料筷	177

218. 擦餐具戒用化纤布	177
219. 戒选购无黑疤保温瓶胆	178
220. 戒使用气压保温瓶	178

电器·家具的戒律

221. 用家电戒患“家电病”	182
222. 安全用电 11 注意	183
223. 家用电器 10 戒	184
224. 家用电器戒相互干扰	185
225. 使用家用电器戒不懂就启动	185
226. 使用家用电器 11 注意	186
227. 安放电视机位置 5 戒	187
228. 彩色电视机戒东西向安放	188
229. 使用电视机 7 戒	188
230. 看电视 9 戒	189
231. 儿童看电视 7 戒	190
232. 彩电旁戒放磁性物体	191
233. 戒长久玩电子游戏	191
234. 使用盒式录音机 5 注意	192
235. 使用录音磁带 4 戒	193
236. 戒买用伪劣录像带	194
237. 戒买用劣质磁带	195
238. 戒买用劣质唱片	196
239. 小家庭戒买大冰箱	197
240. 空调器戒过大或过小	198
241. 使用电冰箱 11 注意	199
242. 使用电风扇 11 注意	201

243. 用电风扇吹风 5 戒	203
244. 巧用吸尘器	204
245. 吸尘器保养 8 注意	205
246. 吸尘器使用 12 注意	206
247. 使用电熨斗戒起火	207
248. 使用电推子 5 注意	208
249. 使用、存放电褥子 8 注意	208
250. 使用、保养电熨斗 5 注意	209
251. 家用电度表戒过大或过小	209
252. 电器开关戒用左手启闭	210
253. 使用日光灯戒过大或过小	210
254. 戒购用劣质手电筒	211
255. 买电池戒不挑选拿了就走	212

饮食的戒律

256. 吃饭戒就水	214
257. 戒吃汤泡饭	214
258. 戒食用臭米面	215
259. 进餐 3 戒	215
260. 早餐戒少吃、不吃	216
261. 青年人晚餐戒少吃	217
262. 晚餐 4 戒	217
263. 就餐戒喝汽水	218
264. 戒饭后立即饮茶	218
265. 戒饭后马上吃水果	219
266. 戒饮用降价饮料	219
267. 戒饮用变质果汁饮料	220

268.	开汽酒瓶盖戒伤人	220
269.	空腹时戒吃的水果	221
270.	菠萝戒削皮后立即食用	221
271.	荔枝戒多吃	222
272.	饺子馅里戒放生豆油	222
273.	就餐时戒边吃边谈话	222
274.	戒长期食用熏烤炸食品	223
275.	吃火锅 5 戒	223
276.	煮米粥戒放食碱	224
277.	淘米戒次数过多	224
278.	戒经常食用方便面	225
279.	方便面戒买多久存	225
280.	戒长期食用油条	226
281.	吃生日蛋糕戒污染	227
282.	饭后戒立即活动	227
283.	米饭、馒头戒贮于冰箱	228
284.	戒食用用硫磺熏的馒头	228
285.	夏天戒饮食中毒	228
286.	食用剩米饭戒中毒	229
287.	煮饭戒用冷水	230
288.	蒸馒头戒用开水	231
289.	吃狗肉后戒喝茶水	231
290.	戒食青蛙肉	232
291.	熟肉制品戒直接食用	232
292.	戒食流产羊羔	233
293.	新鲜骡马驴肉戒食用	233
294.	病、死猪肉戒食用	234

295. 未阉猪肉戒食用	234
296. 灌水猪肉戒食用	235
297. 吃羊肉串戒中毒	236
298. 吃体内有肿物的鸡鸭肉戒中毒	236
299. 吃海产品戒嗜盐菌中毒	237
300. 戒食用鱼体发红的咸鱼	237
301. 戒食用农药毒死的鱼	238
302. 污染鱼戒食用	238
303. 戒食用膨胀凸出的罐头	239
304. 超保质期的罐头戒食用	239
305. 加色素的食品戒食用	241
306. 加药食品戒食用	241
307. “反穿衣”的食品戒食用	242
308. 火腿戒在冰箱内贮存	243
309. 鸡蛋戒冲着吃	243
310. 孵坏的蛋戒食用	244
311. 臭鸡蛋戒食用	244
312. 煮熟的鸡蛋戒用冷水浸泡	245
313. 生番薯戒与柿子同吃	245
314. 戒用豆浆冲鸡蛋	245
315. 煮牛奶戒奶、糖同时加热	246
316. 牛奶、豆浆戒存放在保温瓶里	246
317. 3种人戒饮用牛奶	247
318. 变质奶粉戒食用	247
319. 花生米戒过多生吃	248
320. 3种人戒吃花生	248
321. 葵花籽戒吃过量	249