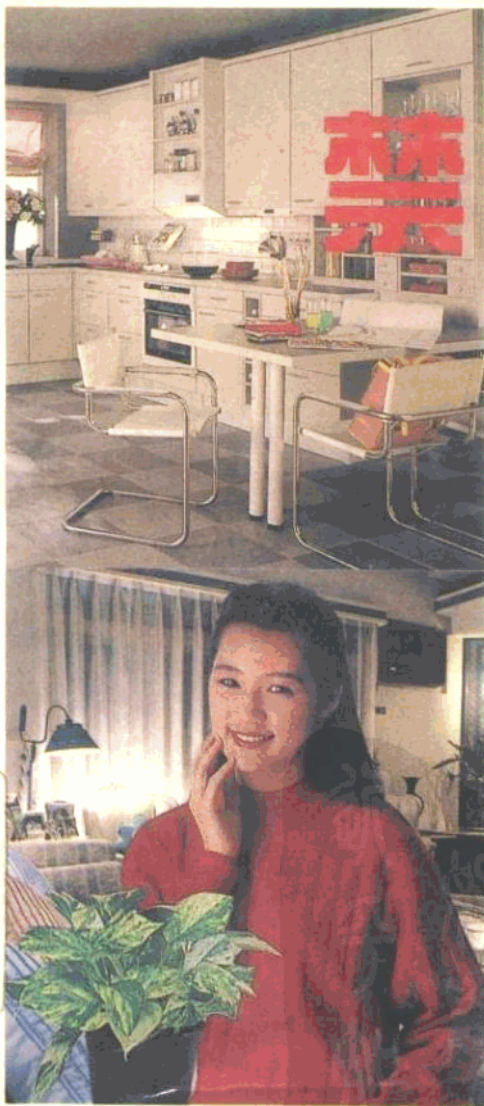


王绕维 孟庆联 等 编著

家庭日常生活

禁忌



有害的小动作

家用电器十忌

握手禁忌

中年妇女着装禁忌

洒用香水的禁忌

夫妻交谈六多六少

建立父母威信十忌

切莫打孩子的屁股

长期吃素有害健康

不宜同食的食物

老年人用药十忌

睡眠十忌

饭后八忌

中国商业出版社

PDF

前 言

每个人都希望自己的家庭生活是最科学、最合理、最完美的。可繁忙的工作学习使大家无暇去专门学习家庭生活这门必修课,所以在日常生活中人们往往按照习惯和老经验来办事,这就难免出现步入禁区、事与愿违的现象。《家庭日常生活禁忌》一书从家庭的实际生活出发,以说理的方式向您介绍日常生活中必须加以注意的禁忌。如饮食卫生禁忌、厨房禁忌、服药禁忌、养生与体育锻炼禁忌、出门旅行禁忌、探亲访友禁忌、居室陈列禁忌、家庭卫生禁忌、服饰及其保管禁忌、夫妻生活禁忌、教育子女禁忌,等等。该书涉猎面广,包含了家庭日常生活的各个方面。通过该书,可使大家在短时间内掌握大量丰富的生活常识,并在日常生活中加以实践,使您的家庭生活更加健康、和谐。

本书是集体协作的产物。书中所列各类禁忌有许多是作者长期工作、生活经验的总结,同时参照、吸收了近年来报刊上的有关资料和研究成果。由于时间仓促,有些原作者未能联系上,请来信以便致酬并在此表示谢意。

编 者

一九九三年十月

目 录

一、家庭厨房禁忌

生熟食品要分开.....	3	铝、铁炊具不宜混用	8
不要用报纸包装食品.....	3	使用砂锅的学问.....	8
不宜用化纤布洗餐具.....	4	不宜同放的食物.....	9
不宜使用油漆筷子.....	4	存放鸡蛋不要横放.....	9
防止使用彩瓷餐具中毒 ...	4	方便面不宜久存	10
.....	4	食糖久贮须防螨	10
正确使用洗洁精.....	5	鲜木耳不能吃	11
切勿滥用洗衣粉.....	5	食鲜黄花菜小心中毒 ...	11
塑料袋不可乱用.....	6	变质银耳食不得	12
包装带编织的器具		死鳝鱼不能吃	12
不宜存放食物.....	6	忌食烂生姜	13
电冰箱不是卫生保险箱 ...	7	胡萝卜不宜生吃	13
.....	7	马铃薯一定要削皮吃 ...	13
不宜用铝制品存放面粉 ...	7	食用茄子不应去皮	14
.....	7	横切牛羊竖切猪	15
不要用金属容器存放蜂蜜		冻肉莫用开水解冻	15
.....	8	炒牛肉不宜加碱	16
		不要吃烧焦了的鱼和肉 ...	16
			16
		煮熟鸡蛋不可用冷水浸	

泡	17
炒菜最好先放盐	17
饺子馅里不宜拌生豆油 ...	18
淘米不宜反复搓洗	18
红果不能用铁锅煮	19

二、居室陈列与家庭 卫生禁忌

墙上装饰禁忌	23	点蚊香四忌	32
选用窗帘的禁忌	23	起床后不宜马上叠被子 ...	32
老人居室布置禁忌	24	忌用废灯管晾晒衣服 ...	33
新墙不能马上刷油漆 ...	25	使用加酶洗衣粉五忌 ...	33
室内莫养有毒花	26	洗衣服要“内外有别” ...	34
花盆内忌放蛋壳残茶 ...	26	用汽油擦洗衣服有害健	
冬季不要将花盆放在暖		康	34
气上	27	不要穿工作服回家	34
家庭公共卫生禁忌	27	不宜用热水袋里的水洗	
有害的小动作	28	脸	35
不要用平绒布做电视机		用塑料浴罩洗澡的禁忌 ...	36
罩	29	手绢“兼职”莫过多	37
餐桌不宜铺塑料布	29	不要用手蘸唾液点钱、翻	
不要在棉褥下垫塑料布 ...	30	书	37
晒被子的学问	30	牙刷亦是罪魁	38
铺凉席应注意的禁忌 ...	31	不宜常用药物牙膏	38
		女性戴隐形眼镜三忌 ...	39
		戴耳机听音乐害多益少 ...	39
		腹痛不宜用手抚摸	40
		打针后不宜用手揉摩 ...	41
		文身有害	41

三、家庭物品使用与保管禁忌	
家庭用电十忌	45
家用电器十忌	45
电视机不宜放入柜内使用	46
室外电视天线不宜靠得太近	47
彩色电视不要“坐”电车	47
电冰箱周围的禁忌	48
冰箱下莫垫橡皮垫	48
冬季不宜停用冰箱	49
电冰箱加配稳压保护器有害无益	49
寝室莫放冰箱	50
使用冰箱八点注意	50
电冰箱不宜存放药材	51
高血压者用冰箱要慎重	51
磁带用完要取出	52
磁带不宜放在录音机旁	52
铁盒不宜储存磁带	53
使用洗衣机十忌	53
收藏电风扇六不宜	54
电热褥使用期不宜超过五年	54
孕妇睡觉不宜铺电热毯	55
电子表使用八忌	55
使用微波炉的禁忌	55
使用电磁炉的禁忌	56
使用电饭锅三忌	57
使用液化气五忌	57
电热水器使用五忌	58
断丝灯泡不宜搭起再用	59
新旧电池不宜混用	59
不宜同放的物品	59
棉胎收藏前不宜暴晒	60
不宜用塑料袋装棉花	60
不宜用塑料带缠裹自行车架	60
收藏夏衣的禁忌	61
皮夹克的收藏与保养	62
收藏羽绒服不可折叠和重压	62
暂时不穿的皮鞋不要擦鞋油	63
新皮鞋不宜钉后掌	63

手表不能和樟脑放在一 起	64
使用拉锁的禁忌	64
保养钢琴的禁忌	65
地毯的使用与保养	65
家庭藏书“五防”	66
存折保管有讲究	67

四、社交与旅游禁忌

交际十忌	71	在朋友家遇到陌生人 ...	81
与人交谈十忌	71	要避免他人的忌讳	82
社交中聚谈九忌	72	当你有求于人时	83
握手禁忌	73	开玩笑应掌握尺度	84
待客禁忌	74	节假日十忌	85
送客的学问	74	待客的卫生	86
“一路顺风”并非是适用于一 切场合的告别语	75	用筷八忌	87
交换名片的学问	75	夏季文明禁忌	87
初恋七忌	76	台湾民间送礼禁忌	88
男人的禁忌	77	外国邮忌	89
晚辈要处理好同长辈的关 系	78	旅游十忌	89
探望病人的禁忌	79	旅游不宜多饮水	90
串门五忌	80	乘坐飞机前饮食三忌 ...	91
交往之中莫失态	80	八类病人不宜乘坐飞机	92
		谨防妇女“旅游病”	93
		夏季外出防雷击	93
		司机出车前切莫长时间看 电视	94

五、服饰与美容禁忌

佩戴项链、耳环的讲究	97
太阳镜不宜常戴	97
莫买劣质塑料太阳镜 ...	98

领带过紧会殃及视力 …	99
穿西装五忌 ……………	99
男子紧身裤可导致不育 …	100
冬天不宜穿的确良衬衣 …	100
不要用围巾捂嘴…………	100
羽绒服不是人人都宜穿 …	101
夏天不宜久穿长统丝袜 …	102
新内衣应先洗后穿……	102
女青年不宜穿尼龙内裤 …	102
乳罩冬季也要戴…………	103
中年妇女着装禁忌……	103
胖人穿衣五忌…………	104
五种人不宜穿体形裤 ……	104
穿鞋的学问……………	105
男子应忌蓄胡…………	106
女性打扮十忌…………	107
不宜留披肩发的妇女 ……	108
洒用香水的禁忌………	109
少女不宜烫头发………	110

少女化妆四忌……………	110
嘴唇保健禁忌……………	111
戴隐形眼镜者的化妆禁 忌……………	112
夏季化妆八忌……………	112
沐浴后不宜立即化妆 ……	113
不要把自己的皮肤“憋 死” ……………	113
陈旧护肤品不宜用……	114
增白粉蜜不宜多搽……	115
浓妆艳抹也有禁忌……	115
热水淋浴不宜过久……	116
洗澡不要狠搓皮肤……	117
姑娘健美四大忌………	117

六、夫妻生活禁忌

夫妻生活五忌……………	121
夫妻交谈六多六少……	122
夫妻吵架禁忌……………	122
傍晚不宜讨论家事……	123
家务劳动禁忌……………	124
再婚幸福八忌……………	125
莫对丈夫进行性惩罚 ……	126

性生活禁忌·····	127
妻子亮出的“红灯”禁区·····	127
哪些人不宜服避孕药·····	129
不要乱服避孕药·····	130
哪些人暂时不宜怀孕·····	130
青年夫妇不宜饮“可乐”·····	130

七、教儿育子禁忌

父母十戒·····	135
建立父母威信八忌·····	136
纠正孩子错误十忌·····	136
教子语言十忌·····	138
不要让孩子吃空奶头·····	138
不宜用米汤拌牛奶喂小兒·····	139
不宜用果汁给孩子喂药·····	139
不要随便给孩子吃钙粉·····	140
婴儿不宜吃蜂蜜·····	140

儿童不宜长期服用葡萄糖·····	141
小孩不宜多吃山楂·····	141
儿童不宜多嚼干鱼片·····	142
儿童不宜多吃着色食品·····	142
小儿冷饮七忌·····	143
儿童健康十忌·····	143
小孩吃饭十忌·····	144
莫要“饿治”小胖子·····	145
小孩发烧不宜吃鸡蛋·····	146
不要把新生儿包得太紧·····	146
勿用闪光灯给新生儿拍照·····	147
怀抱婴儿注射适得其反·····	147
婴儿睡小米枕头不好·····	147
婴幼儿不宜和父母同床·····	148
逗婴幼儿笑应注意·····	149
要给玩具消毒·····	149

婴幼儿不宜过早学走路 …	部…………… 159
…………… 150	用纱巾给孩子蒙面弊大
幼儿体操不做为宜………… 150	于利…………… 160
莫摇晃婴儿取乐…………… 151	儿童打扮六忌…………… 160
这样的爱抚要不得………… 151	孩子勿用成人化妆品 ……
儿童口腔卫生禁忌………… 152	…………… 161
注意孩子衣服口袋卫生 …	不要给小孩抹口红………… 162
…………… 153	男孩不宜穿拉链裤………… 162
吻孩童并非是爱…………… 153	防止卫生球危害儿童 ……
切莫打孩子的屁股………… 154	…………… 163
音量过响对婴幼儿不利 …	
…………… 155	八、家庭饮食禁忌
不要给孩子买低档电子琴	吃饭九忌…………… 167
…………… 155	长期吃素有害健康………… 167
儿童不宜侧坐自行车架 …	吃粗食者长寿不足为凭 …
…………… 156	…………… 168
学生直腰端坐弊病多 ……	饮用水的禁忌…………… 169
…………… 156	隔夜焗开的水不能喝 ……
幼儿提前学小学课程并	…………… 170
非良策…………… 157	气压保温瓶的第一杯水不
不宜常带孩子看电影 ……	宜喝…………… 170
…………… 157	蜂蜜不宜开水冲服………… 171
不要随便带孩子去医院 …	不要倒掉头杯茶…………… 171
…………… 158	不宜用保温杯沏茶………… 172
球蛋白针不宜乱打………… 159	喝茶并非越浓越好………… 172
不宜用母乳涂抹婴儿面	

喝茶时不要嚼茶叶·····	173
冲营养饮料不要用滚	
开水·····	173
食用牛奶的禁忌·····	174
饮用豆浆四忌·····	175
开盖后的汽水不宜久放·····	176
过食水果亦有危害·····	177
日食桔子莫过三·····	178
瓜子不宜多吃·····	178
吃罐头当心铅中毒·····	179
当心水果仁中毒·····	180
鱼虾水果要分开吃·····	181
吃水果并不能代替吃	
蔬菜·····	181
不宜过多食糖·····	182
吃西红柿二忌·····	183
方便面不宜常吃·····	183
吃小白虾当心中毒·····	184
有煤油味的鱼虾不能吃·····	185
已经发红的咸鱼不能	
再吃·····	185
吃蟹六忌·····	185
午餐肉不宜多吃·····	187
烤羊肉串不宜多吃·····	187

食用油炸食品禁忌·····	188
不宜同食的食物·····	188
萝卜与桔子同食易诱发大	
脖子病·····	189
哪些人不宜饮茶·····	190
哪些人不宜喝啤酒·····	191
溃疡病人莫滥饮饮料·····	192
烧伤病人不能喝白开水·····	192
骨折病人不宜多吃肉骨头	
汤·····	193
三种病人不宜喝鸡汤·····	193
孕妇不宜吃桂圆·····	194
哪些人不宜吃月饼·····	194
哪些人不宜吃糖·····	195
肾炎患者不宜多吃香蕉·····	196
眼病患者不宜吃大蒜·····	196
保健食品不一定能保证人	
体健康·····	197
病中忌口·····	197
病人食用水果禁忌·····	198

九、服药禁忌

服药和打针忌不按时	203
药物治疗忌自行停药	203
服药、打针忌超量	204
药物治疗忌量不足	204
忌盲目大量多种药物混服	205
过失效期药物忌再服	205
忌用茶水服药	206
忌用牛奶服药	206
忌药与咖啡同服	206
忌用汽水、可乐等冷饮服药	207
治病忌更换药物频繁、杂乱	207
用药忌迷信“价格贵”、“新药”	208
治病时忌“打针比服药快”	209
胃舒平忌同酵母片同服	209

乳酶生忌与抗生素同服	209
胃蛋白酶忌与苏打片、硫酸铝同服	210
维生素 B ₁ 忌与阿斯匹林同服	210
四环素类药忌与制酸类中药同服	211
糖尿病者忌服鹿茸	211
忌长期大量吃维生素 B ₆ 和谷维素	211
胃痛忌服去痛片	212
溃疡病忌服强地松	212
忌长期服用索密痛片	213
忌长期或大量吃鱼肝油	213
忌长期大量服用中药活血剂	214
忌长期依赖催眠药	214
高血压病人降压忌过快	215
保健盒中药物忌过期	216
孕妇贫血忌服“补血露”	217

儿童忌服四环素类药物 …	217
牙痛、胃胀时忌食大枣 ……	217
发热忌滥服退热片 ……	218
忌滥用氯霉素眼药水 ……	218
老年人用药十忌 ……	219
人体内维生素 B ₁₂ 不宜 缺乏 ……	220
感冒没有特效药 ……	221
煎药并非越久越好 ……	222

十、体育锻炼和养生禁忌

睡眠十忌 ……	225
睡床的禁忌 ……	227
高枕亦有忧 ……	228
饭后八忌 ……	228
不要久卧床上 ……	229
排污禁忌 ……	230
冷水浇头解疲劳并非 科学 ……	231
男儿有泪也要弹 ……	231
对慢性病人照顾备至反而	

不利康复 ……	232
出汗后不宜立即擦掉 ……	233
并非人人都宜进行“桑那 浴” ……	234
哪些人不宜大笑 ……	235
哪些人不宜跳舞 ……	235
跳霹雳舞是自我摧残 ……	236
冬练不必求清晨 ……	237
清晨不宜在花木丛中深 呼吸 ……	238
深呼吸要适可而止 ……	238
跑步十忌 ……	239
游泳九忌 ……	241
夏天锻炼四忌 ……	242
练太极拳的禁忌 ……	243
练功十忌 ……	244
养生七戒 ……	245
使用拉力器七忌 ……	246
女同志忌骑男式车 ……	247
中小學生应避免做“兔跳” 运动 ……	247
玩麻将、扑克的禁忌 …	248

一、家庭厨房禁忌



生熟食品要分开

生鱼、生肉或蔬菜上，往往粘有病菌、寄生虫卵和其它肉眼看不见的脏东西。所以不要让熟食品接触到生食品，要注意防止污染，预防疾病。

只做到生熟食品分开还不行，还要把盛放生、熟食品的器具分开。切食品的刀和板也要生熟分开，各备一套。如果只有一套器具，也要生熟有别，可以把盛过或切过生食品的器具，及时用开水浇烫或用热碱水刷洗干净，然后再用来盛装熟食品，就可以达到生熟食品分开的目的了。

不要用报纸包装食品

有些人习惯随手用旧报纸、杂志、书等包装食品，这样做是非常有害的。

废旧报纸、杂志、书上经过使用，沾有大量致病菌、虫卵和病毒，用来包装食品，会污染食品，影响人体健康。还有，这些纸张上印满了油墨字，油墨中含有多氯联苯，这是一种毒性很大的物质。它能引起人体细胞变异，破坏人体细胞遗传基因，危害下一代，还能使肝脏发生脂肪变性等。多氯联苯不能被水解，也不能被氧化，一旦进入人体，极容易被脂肪、脑、肝吸收并贮存起来，很难排出体外。据分析，每公斤报纸或用废纸造的再生纸中含有氯联苯 0.1—1 毫克。如果人体内多氯联苯的储存量达到 0.5—2 克时，就会引起中毒。轻者眼皮浮肿，手掌出汗，全身起红疙瘩；重者恶心呕吐，肝功能异常，全身肌肉

酸痛、咳嗽不止，甚至可致死亡。

不宜用化纤布洗餐具

化纤布是用化学原料聚合而成的高分子化合物。当这些细小的化学纤维沾附在餐具表面，随食物进入人体内，就会滞留在胃肠道粘膜上，刺激或诱发胃肠炎疾病。尤其是彩色化纤布上的染料，对婴幼儿和体弱的老年人的危害更大。因此，人们不要用化纤布当抹布洗餐具，应该选择纱布或是白毛巾做抹布为好。

不宜使用油漆筷子

油漆属于大分子有机化学涂料，它含有苯、铅、氨基、硝基等对人体有害的成份。尤其是硝基，在人体内可与氮质产物结合成亚硝氨类物质，科学研究证实此类物质具有较强的致癌作用。另外，大分子化学物质，又可使肌体发生过敏。

油漆筷子在使用过程中容易引起油漆脱落，脱落的油漆如随食物吞入人体内，就会危害人体健康。

防止使用彩瓷餐具中毒

彩釉中含有重金属离子及其化合物，如奶黄釉料中含有铅，大红、黄色染料中含有镉，绿色和朱红染料中含有铬化物，彩料中的助溶剂含有铅和砷。它们含量虽少，但是在人体内能积蓄并产生副作用。为了防止中毒，对刚买回来的陶瓷、搪瓷彩色餐具，最好用4%的食醋水浸泡煮沸，这样可以去掉大部分有害物质。购买餐具时，应挑选内壁白色的。凡内壁有色彩的，均不宜存放酒类、醋和酸性的饮料或是食物。

正确使用洗洁精

用洗洁精洗刷餐具、蔬菜、水果等,很方便。洗洁精主要由烷基苯磺酸钠、脂肪醇聚乙醚硫酸钠、泡沫剂、增溶剂和香精配制而成的,具有较强的碱性,对油脂沾污有较好的去除能力。

但由于它的碱性较强,对人体的皮肤有一定的损伤,每次洗涤时间不宜过长,接触洗洁精不要超过半小时,如果皮肤有破损,则不宜接触洗洁精。每次用毕,要用清水把手冲洗干净,并涂上护肤脂,以防皮肤干燥、皴裂。据有关专家指出,长年使用洗洁精,其残留物会在体内积蓄,对人体健康不利。因此对用洗洁精洗涤的餐具、蔬菜、水果等,应尽可能冲洗干净。值得注意的是,尽管洗洁精去污力很强,但是绝不能用它去洗澡、洗脸、洗发等,因洗洁精对皮肤和毛发有较强的损害,影响美容、健康。

切勿滥用洗衣粉

在我们家庭日常生活中,有不少主妇喜欢用洗衣粉来洗茶杯、餐具和瓜果、蔬菜等等。殊不知,这种滥用洗衣粉的做法对人的身体健康是有害的。

用洗衣粉洗餐具和食物,往往由于漂洗不干净,残留的洗衣粉会被食入人体。即使进入人体的数量十分的微少,也会对人体多种酶类的活性起到强烈的抑制作用,引起毒害。有关专家研究发现,洗衣粉侵入人体后,它能在血液循环中破坏红细胞的胞膜,发生溶血;侵犯胸腺,使胸腺发生损伤,导致人体抵抗疾病能力下降,久而久之,会使体内某些有毒物质增加,有