

JIANKANG YIJI
1000WEN



健康 宜忌



1000问

石磊◎编著

贴心的家庭健康顾问
科学的健康生活指南
把健康掌握在自己手中

畅销图书
精华



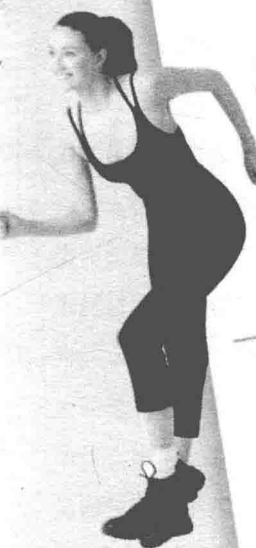
河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

ANKANG YIJI
1000WEN

健康 宜忌

1000问

石磊◎编著



良好的生活习惯
有助于
您的健康长寿

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康宜忌1000问 / 石磊编著. -- 2版. -- 石家庄 :

河北科学技术出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5375-4396-5

I. ①健… II. ①石… III. ①保健—问答 IV.

①R161-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第027290号

健康宜忌1000问

出版发行 / 河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯 白世维

责任编辑 / 张 磊

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 720×1000 1×16

印 张 / 20

字 数 / 370千

版 次 / 2011年3月第2版

印 次 / 2011年3月第1次印刷

定 价 / 34.00元

目录

CONTENTS

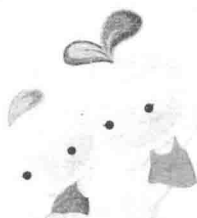
第1部分

生活起居篇



为什么生熟食品忌合放?	001	为何忌用旅行水壶装酒?	006
为什么洗过的东西忌用抹布擦?	001	为何忌用塑料桶贮存酒?	006
为何忌用化纤布洗餐具?	002	为什么葡萄酒忌久存?	006
为何忌用报纸包装食品?	002	为什么铝锅不宜久放饭菜?	006
为什么忌用洗衣粉洗餐具和食物?	002	为什么忌用热水冲烫冻鱼?	007
为何忌用彩瓷餐具?	003	为什么贮青菜忌用水洗?	007
为什么塑料袋忌乱用?	003	为何蔬菜焯水忌在水冷时下锅?	007
为何包装带编织的篮子忌存放食物?	003	为什么存放鱼不要保留鳃和内脏?	007
为什么铝制品忌存放面粉?	003	为什么贮青菜忌用水洗?	007
为什么淘米忌反复搓洗?	004	为什么冰箱中的鱼不宜存放太久?	008
为什么存放鸡蛋忌横放?	004	为什么冷冻食品解冻后不宜再存放?	008
为何食糖久贮须防霉?	004	为何速冻肉不宜迅速解冻?	008
为什么鲜木耳忌鲜食?	004	为什么火腿忌在冰箱内存放?	009
为什么煮熟鸡蛋忌用冷水浸泡?	005	为何做饺子馅忌挤水?	009
为何冻肉忌用开水解冻?	005	为何不要用生豆油拌饺子馅?	009
为什么忌用塑料容器盛牛奶?	005	为什么忌直接使用生锈的铜火锅?	010
为什么忌用锡壶盛酒?	005	为什么忌用普通搪瓷制品煎煮食物?	010

为什么忌用热水浸年糕?	010	为什么绿叶蔬菜不宜焖煮?	019
为何忌用温锅水煮饭?	010	为什么炒菜不宜先放盐?	019
为何烧饮用水忌放炉子上过夜?	011	为什么豆腐、菠菜不宜同煮?	019
为什么食用油忌高温加热后贮存?	011	为什么忌高枕?	020
为什么食用油忌反复高温利用?	012	为什么不宜用松香除禽畜毛?	020
为何忌用镀锌的白铁桶盛放饮料?	012	为什么蜂蜜冒泡不宜久存?	021
为什么水果罐头启封后忌存放?	012	为何忌面对面睡觉?	021
为什么存放鸡蛋忌用水洗?	013	为何夏天炎热忌贪凉?	021
为何忌用金属器皿存放蜂蜜?	013	为什么忌经常戴太阳镜?	022
为什么忌长期用可乐瓶盛装食油和酒类?	013	微波对人体有哪些影响?	023
为什么忌反复使用塑料食品袋?	014	坐车有哪三忌?	023
为什么忌用透明玻璃瓶贮存食油?	014	为何睡前忌进食?	023
为何忌低温保存罐头?	014	为什么不能长时间使用日光灯?	023
为何不宜在冰箱内久存凉拌菜?	015	看电视有哪八忌?	024
为什么保存腌制食品忌受日光照射?	015	为何饱餐后不要松裤带?	025
为什么忌铁、铝炊具搭配使用?	015	为何老年人忌久坐沙发?	025
为什么忌用塑料餐桌布?	015	使用电扇有哪些禁忌?	026
为什么忌食黄曲霉素污染的粮油?	016	老年人午睡有哪五忌?	026
为何煎炸鱼宜防强致癌物?	016	为什么老年人忌长期穿拖鞋?	027
为什么消减辣椒辣味可添加食醋?	016	为什么老年人忌长期穿平底鞋?	027
为什么炒豆芽宜加醋?	017	为何忌忽视脚部的保暖?	027
炖鱼宜加哪些调料?	017	为什么忌长时间睡电热毯?	028
为何烧菜调味不宜加白酒?	017	为何忌每天睡得太晚?	028
不宜放醋调味的食物有哪些?	017	为什么老人睡醒后忌马上起床?	028
为什么肉类食品不宜用动物油烹饪?	018		
为何烧肉及炖排骨不宜中途加冷水?	018		
为什么忌用蒸锅水熬汤煮饭?	018		
为何鲜猪肉忌用热水浸泡?	018		
为何海带不宜长时间浸泡?	019		



第2部分

【卫生习惯篇】



老看通宵电影对人体有哪些危害? 029	为何忌抑制打哈欠? 037
为何看电视不要关闭门窗? 030	为什么忌抑制打喷嚏? 038
为什么禁忌在室内养鸟? 030	为何忌习惯性憋尿、憋尿、憋屁? 038
厨房用洗涤剂的“三忌”是什么? 030	为什么忌盲目追求“老来瘦”? 039
穿羽绒服有哪些禁忌? 031	为什么体态忌长久不变动? 039
为何禁忌将新家具搬入房? 031	为何忌姿势不正确? 040
为什么不宜将冰箱放在卧室? 031	为什么老年人忌常晒太阳? 040
为什么禁忌用农药灭头虱? 032	为什么上厕所的时间忌过长? 041
为何不能饮用农药污染过的水? 032	为何老年人忌蹲着大便? 041
怎样预防“空调症”? 033	为什么蹲厕所时忌抽烟? 041
为什么禁忌忽视静电危险? 033	为何蹲厕所时忌看书报? 042
为何不要用烟酒来解乏? 034	为什么忌随便吐掉唾液? 042
为何不要长期使用染发剂? 034	为什么忌用手蘸唾液翻书、点钱? 043
为何不能长期使用药粉祛斑霜? 034	为什么忌常掏耳朵? 043
保护皮肤有哪七大忌? 035	为什么忌常挖鼻孔? 043
为什么睡觉时禁忌仰卧? 035	为什么夏天出汗后不宜马上擦掉? 044
为什么睡时禁忌面对火炉? 035	为什么夏天室内忌浇水降温? 044
为什么睡觉打鼾者忌饮酒吃安定? 036	为何忌长期用过冷、过热的水刷牙? 044
为何慢性病患者禁忌赖床不起? 036	为何忌牙刷用坏才更换? 045
为什么“老花眼”忌随便佩戴眼镜? 037	为什么假牙忌不常清洗? 045
为什么老年人忌后仰洗头? 037	为什么忌随便使用药物牙膏? 046

为何老年人行动忌慌张?	046	为什么睡觉时忌高抬手臂?	049
为什么中年妇女忌空腹时间过长?	046	为什么忌冬天蒙头睡觉?	049
老年人洗澡有哪四忌?	047	为何睡觉时忌门窗关闭过严?	049
为什么冬天忌戴口罩防寒?	048	为什么老年人的生活忌太安静?	050
为何睡前忌不洗脚?	048	为何起床后忌立即叠被子?	050
为何忌长期照射人造光?	048		

第3部分

饮食健康篇



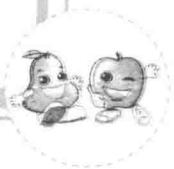
早餐饮食有哪些禁忌?	051	为什么味精忌乱用?	057
晚餐饮食有哪些禁忌?	051	为何节日期间忌暴饮暴食?	057
为什么吃饭时忌讲话?	052	哪三种人不宜饭后立即睡觉?	058
为何忌吃过烫的食物?	052	使用筷子有哪十忌?	058
为什么忌主食太单调?	052	为什么吃东西忌偏嚼?	058
为什么食用海鲜宜注意清洁?	053	为什么植物油也不宜多吃?	059
为什么熏制食品不宜长期过量食用?	054	为何宜掌握食物的搭配?	059
为何忌过多食用方便面?	054	为什么忌多吃零食?	060
为什么吃快餐宜注意卫生和环保?	055	为什么加化学色素的食物不宜多食?	060
为何不宜食肉过多?	055	不宜同饮的饮料有哪些?	061
为什么油条不宜多吃?	056	为什么牛奶疗病宜常饮?	061
为什么处理不当的蚕蛹不宜食用?	056	为什么幼儿不宜常喝酸奶?	062
吃火锅有哪些禁忌?	056	饮豆浆有哪五忌?	062
为何饭后忌立即劳动?	057	为什么果汁饮料不宜常饮?	062
为什么吃凉菜须防病?	057	为何保护肾脏宜多饮水?	063

为什么忌饮用久烧的开水?	063	为何忌多食杏、山楂、甘蔗、桑葚? ...	077
为什么生泉水不宜饮用?	064	中老年人营养膳食中的四忌是什么? ...	078
为何不宜过多饮用纯净水?	064	为什么忌专吃精米精面而拒食糙米粗粮?	079
为什么不宜在大汗时饮用冷饮?	065	为何忌食豆猪肉、猪甲状腺、肾上腺、淋巴	079
为什么夏季宜多吃些西瓜?	065	结?	079
为什么宜多吃芹菜?	065	为什么忌食鸡头、鸡屁股?	080
为何日常宜多吃些大蒜?	066	为何忌食发芽土豆、青西红柿、生扁豆、鲜	080
多吃胡萝卜对机体有哪些好处?	066	黄花菜?	080
为什么日常宜多吃些香菇和蘑菇?	067	为何忌只吃植物油不吃动物油?	081
为何日常饮食宜多吃些西红柿?	067	为什么忌多吃腌制食品?	081
为什么说常吃兔肉有益健康?	068	为什么忌多吃午餐肉?	082
为什么说鸡蛋是补品宜常吃?	068	为什么忌过多食用豆腐?	082
为什么日常宜多喝茶水?	069	为何女性经期、孕期、哺乳期忌喝茶?	082
为什么日常饮食中宜多吃大豆制品? ...	070		
为什么日常宜多吃些核桃?	070		
为什么蜂蜜水宜经常饮用?	071		
为何平时宜多吃些花生?	071		
多吃芝麻对健身有哪些益处?	071		
为什么说多吃萝卜有益健康?	072		
为什么日常饮食中宜把玉米作为主食之一?	072		
为什么说日常饮食中宜多吃些小米? ...	072		
为何宜多食黑木耳?	073		
为什么说日常菜肴中宜多吃些菠菜? ...	073		
为什么说日常饮食中宜多吃些鸡肉? ...	073		
为何多吃海带有益防病健身?	074		
为何忌过多食用酸性食物?	075		
为什么忌过多摄入含胆固醇高的食物? ..	075		
为何忌多吃精制糖?	076		



第4部分

营养进补篇



为何儿童换牙时期不宜吃甘蔗?	083	为什么说冬天咳嗽宜夏天进补?	092
为何儿童不宜长期吃鱼松?	083	秋季进补有哪些禁忌?	093
为什么儿童不宜多食蚕豆?	084	为什么说秋凉进补宜先调脾胃?	093
为什么妊娠早期孕妇不宜食动物肝脏?	084	为什么说冬季养生宜补肾?	094
为什么孕妇不宜食山楂?	084	为什么说补药忌多多益善?	095
为什么孕妇不宜吃热性香料调料?	085	为何补药忌贮存不当?	096
为什么孕妇不宜多吃酸味食物?	085	为什么说补药忌唯求贵重?	097
为什么老年人不宜多吃油腻物和甜食?	085	为什么人参忌随意服?	097
为何中老年人不宜在睡前服食人参蜂王浆?	086	补酒有哪些禁忌?	098
为什么老年人不宜多吃高蛋白食物?	086	为何药膳进补忌乱用?	098
为什么老年人不宜多吃水果及水果罐头?	086	为什么说忌补肾不当?	099
为何儿童不宜过多进食高蛋白食物?	087	为什么说老人便秘不宜补?	100
为什么育龄的妇女不宜多吃胡萝卜?	087	为什么不同年龄的人宜选择不同的食物?	101
为何新婚夫妇宜进补?	087	为什么老年人进补忌过多?	102
为什么忌乱吃滋补强壮剂?	089	老年人进补宜走出哪些误区?	103
冬令进补有哪些禁忌?	089	为什么中老年人宜补脾肾?	104
春季进补有哪些禁忌?	090	为何老年人进补宜顾护脾胃?	104
为什么说炎夏虚证宜清补?	090	为何女性宜重视补气血?	105
为什么夏季进补宜养心?	091	为什么妇女怀孕不宜盲目进补?	106
		为什么说更年期身体虚弱宜进补?	107
		为什么儿童不宜进补过多?	108

第5部分

【日常嗜好篇】



为什么养颜忌吸烟?	109	为何牛皮癣患者忌饮酒?	118
为什么清晨醒后不宜吸烟?	110	为什么说长期饮酒宜警惕脑病?	118
为什么忌被动吸烟?	110	为什么孕期饮酒危害大?	119
为什么吸烟宜防肺癌?	110	为什么解酒不宜饮浓茶?	119
为什么吸烟宜防胰腺癌?	111	为什么醉酒者宜防肿瘤恶化?	120
为何吸烟宜防白血病?	111	为何醉酒者宜防脑卒中?	120
为什么吸烟宜防膀胱癌?	111	为什么醉酒者宜防膀胱破裂?	121
为什么吸烟宜防勃起功能障碍?	111	为什么说饮酒宜与适当菜肴搭配?	121
为何冠心病患者忌吸烟?	112	为什么饮酒后不宜马上看电视?	122
为何疲劳时忌吸烟?	112	为何睡前不宜饮酒?	122
为何糖尿病患者忌吸烟?	112	为什么低度酒不宜久存?	122
为何眼病患者忌吸烟?	113	为什么医用酒精不宜对水当酒喝?	123
为什么怀孕前要戒烟?	113	为何雄黄酒不宜饮用?	123
为什么服药者不宜吸烟?	113	为什么饮啤酒忌过量?	123
女性吸烟禁忌有哪些?	114	有哪些人不宜喝啤酒?	124
为什么感冒时不宜吸烟?	115	为何冬季不宜在冰箱里贮存啤酒?	125
为什么说喝酒不能御寒?	115	为何茶宜常品?	125
为什么饮酒宜有节制?	116	为什么说饮茶宜知茶之性?	126
为什么节日饮酒忌贪杯?	117	为何减肥宜饮茶?	127
为什么糖尿病患者忌饮酒?	117	为什么人到中年宜多饮茶?	127
为何肝病患者应忌酒?	118	不宜饮茶的人有哪些?	128

为何忌买农药残留严重超标的茶叶? ...	129	为什么忌嗜饮咖啡?	131
为什么说防癌宜饮茶?	129	为什么说美酒不宜加咖啡?	132
为什么防口腔溃疡宜用温浓茶漱口? ...	129	为什么说老人不宜喝咖啡?	133
为何防白内障宜饮茶?	130	为什么说女性不宜喝咖啡?	133
为何防胃溃疡忌饮浓茶?	130	为何溃疡患者忌饮咖啡?	134
为什么霉变的茶叶不能喝?	130	为什么新婚不宜饮咖啡?	135
为何泡茶不宜用保温杯?	130	为何抽烟时不宜饮咖啡?	135
为何茶不宜与补品或富含锌的食物同食?		为什么缺钙者不宜饮咖啡?	135
.....	131	为何高血脂症患者不宜饮咖啡?	135
为什么喝咖啡宜注意温度和分量?	131		

第6部分

心理保健篇



为何忌孤独寂寞?	136	为何忌焦虑心理?	143
为何忌回避社交?	138	为何忌过分好强?	144
社交有何忌?	139	为何忌抑制叹息?	144
老年人为何忌有失落感?	139	为何忌固执?	144
为何忌嫉妒心理?	139	为何忌拒绝倾诉?	145
为何忌常回忆过去的生活?	140	为何忌长期处于紧张状态?	145
为何忌暴躁易怒?	140	为何忌抑制哭泣?	146
为何老人忌单独进餐?	141	为何忌“老年意识”?	146
为何老人忌吃饭时生气?	142	为何老年人忌分室而居?	147
“生气”之后有何忌?	142	可单身吗?	148
为何忌管得过多?	143	为何忌抑制性生活?	149
		与街坊邻居相处有何禁忌?	150

第7部分

运动 锻炼篇



青春期健身锻炼有哪儿忌?	151	为何忌忽视钓鱼的保健作用?	162
为何更年期者忌常打保龄球?	153	为何老年人慢跑锻炼忌不避风雨?	162
为何饭后禁忌百步走?	154	为何老年人忌长时间游泳?	162
为何晨跑后忌睡“回笼觉”?	155	老年人打太极拳有何禁忌?	163
为何中老年人禁忌清晨做锻炼运动? ..	155	为何老年人玩健身球要持之以恒?	164
为何剧烈运动后禁忌饮啤酒?	156	为何老年人忌过度安逸?	165
为何运动后禁忌马上洗热水澡?	156	为何练功忌采用多种功法?	166
为何禁忌以跑步方式来减肥?	156	为何跳老年迪斯科忌过度?	166
为何练功时禁忌过饱或过饥?	156	老年人适宜爬楼梯吗?	166
练气功有何禁忌?	157	为何老年人忌用力过猛?	167
骑车后有手指麻木症可忽视吗?	157	为何感冒发热时不宜运动?	168
练太极拳有何禁忌?	157	为何心血管病老人忌晨练?	168
夏季锻炼有几忌?	158		
肥胖者宜于爬梯锻炼吗?	158		
老年人锻炼有哪些禁忌?	159		
老年人夏练有哪儿忌?	159		
为何忌在有毒植物丛中锻炼?	160		
为何老年人运动忌过量?	160		
为何老年人忌练腿功?	161		
为何老年人忌空腹慢跑?	161		
老年人散步有何禁忌?	161		



第 8 部分

夫妻生活篇



“家庭内战”忌什么?	169	为何新婚妻子忌性恐惧?	172
为何忌婚姻的惰性与日俱增?	170	新婚丈夫初夜有何忌?	174
为何忌感情的可信度下降?	170	新婚处男何所忌?	174
为何忌婚姻的宽容与妥协精神不够? ...	171	为何新婚初夜忌忽视避孕措施?	175
为何忌对婚姻的苛求过甚?	171	为何忌有意拖长性交的时间?	175
为何美满婚姻忌恶习?	172	为何忌性交中断?	175
为何夫妻决策忌一言堂?	172	性生活前忌什么?	176
		做爱之后忌什么?	177
		为何做爱后忌冷饮或冷浴?	177
		为何忌准备不充分匆忙性交?	177
		为何婚后忌不承担义务?	178
		为何夫妻间忌推脱做家务?	178
		为何夫妻间忌不会体贴对方?	178
		为何夫妻间忌不懂互谅?	178
		为何性生活时忌以自我为中心?	179
		为何生活中忌经常责怪对方?	179
		为何夫妻间忌随便猜疑?	179
		为何夫妻间忌互相贬低对方?	179
		为何忌对配偶期望过高?	179
		为何忌在外受气回家出气?	180
		为何夫妻间忌相互揭短?	180



为何忌过于区分婆家娘家?	180	手淫的习惯好吗?	186
为何忌内外有别?	180	在洗完澡后立即行房事好吗?	186
为何配偶间忌隐瞒过失?	180	无性欲时勉强进行性交行吗?	187
为何爱情淡化时忌消极悲观?	181	能否拒绝丈夫的爱抚?	187
为何宜重视心理因素在性生活中的作用?	181	在性生活时用力搂抱和压迫颈部适宜吗?	187
为何宜重视心理因素引起的性欲低下?	182	过分强调性技巧在性生活中的作用合适吗?	188
在性生活中宜注入什么?	182	做爱前的情绪与家庭气氛能忽视吗? ...	188
为何宜重视委婉拒绝在性爱中的重要性?	182	卧室环境对性生活有何影响?	189
为何忌在性生活中表现得过分严肃? ...	183	怎样合理选择性体位?	189
夫妻生活中的性嫉妒心理能忽视吗? ...	183	抚摸乳房对性生活有何好处?	190
能让性恐怖给性生活笼罩上阴影吗? ...	184	能否放弃夫妻间性欲活动的协调?	190
能将性生活当做一种工具吗?	184	避孕方式的最佳选择是什么?	191
婚后追究对方的过去适宜吗?	185	为何忌步入口服避孕药的误区?	191
夫妇间的赞美重要吗?	185	怎样使用安全套?	192
为何忌以为变换性爱场所有害无益? ...	185	产后应如何避孕?	192



第 9 部分

治病 养生篇



感冒患者有何禁忌?	193	肠结核患者有何禁忌?	213
支气管哮喘患者有何禁忌?	195	蛔虫病患者禁忌什么?	214
心脏病患者有何禁忌?	196	慢性结肠炎患者禁忌什么?	215
心脏病患者性生活有何禁忌?	197	肝硬化患者有何禁忌?	216
胃病患者有何禁忌?	198	肺炎患者禁忌什么?	217
肝炎、胆结石患者可侧卧吗?	200	肺气肿患者有何禁忌?	218
腹痛患者能盲目服用止痛片吗?	200	急性扁桃体炎患者禁忌什么?	219
便秘患者有何禁忌?	201	胆囊炎与胆结石患者禁忌什么?	219
失眠者有何禁忌?	202	糖尿病患者有何禁忌?	220
骨折患者有何禁忌?	203	高血压病患者禁忌什么?	222
关节扭伤有何禁忌?	204	高脂血症患者禁忌什么?	224
皮肤瘙痒能用热水擦洗吗?	204	冠心病患者禁忌什么?	226
除雀斑有何禁忌?	205	急性肾炎患者有何禁忌?	229
扁桃体不宜轻易切除吗?	205	慢性肾炎患者有何禁忌?	231
流鼻血时可抬头止血吗?	205	慢性肾衰竭患者有何禁忌?	233
拔牙有何禁忌?	206	风湿性心脏病患者有何禁忌?	235
腰腿痛患者能睡席梦思床吗?	206	心肌梗死患者禁忌什么?	236
痔疮患者有何禁忌?	207	食管炎患者有何禁忌?	237
坐骨神经痛患者有何禁忌?	207	腹膜炎患者禁忌什么?	238
急、慢性胃炎患者有何禁忌?	209	急性阑尾炎患者禁忌什么?	239
肺结核患者有何禁忌?	210	心脏神经官能症患者有何禁忌?	240
肺癌患者有何禁忌?	212	慢性胆囊炎患者禁忌什么?	240
颈淋巴结核患者有何禁忌?	212	前列腺炎患者禁忌什么?	241

第10部分

美容 化妆篇



为何不宜频繁染发求美?	242	为什么说果蔬汁敷脸是错误的美容方式?	253
什么样的女性不宜做双眼皮手术?	243	为何说用“胎盘素”养颜应三思而后行?	254
不宜做眼部整容术的女性有哪些?	243	为什么要警惕使用“疯牛病”化妆品?	254
孕妇不宜采用的美容护肤手段有哪些?	244	为什么不能说“胎盘组织液”当成美容用药?	255
为什么不宜盲目减肥?	244	为什么皮肤瘙痒不能乱用药?	255
为何不宜用腹泻法减肥?	245	为什么脸上“痘痘”不能用手挤?	255
为何不宜束腰节食减肥?	245	为什么说整形手术不可随心所欲?	256
为何不宜单纯以水果代餐减肥?	245	为什么说注射除皱之弊不容忽视?	257
女性红唇保养有哪四不宜?	246	“离子汤”发会伤头发吗?	258
女人扮靓有哪八不宜?	247	为什么“美甲”易毁甲?	258
哪七类人不宜整容?	247	看不见的美容杀手有哪几种?	259
青少年美容有哪七不宜?	248	化妆品能致癌吗?	259
为什么不宜久用口红?	248	美丽肌肤五大忌是什么?	260
为何面部不宜多用化妆品?	249	女性仪容十忌是什么?	260
为什么夏季不宜化浓妆?	249	女性化妆十五忌是什么?	261
为什么不宜经常浓妆艳抹?	249	女性头发保健有哪八忌?	263
为什么不宜使用搁置较久的化妆品?	250	女性发型八忌是什么?	264
洒用香水有哪六不宜?	250	女性抗衰老防皱纹有哪十忌?	264
为什么不宜长期使用一种洗发膏?	251	女性乳房健美八忌是什么?	266
为何烫发次数不宜过多?	251	夏季美容十忌是什么?	267
为什么说“洗肠美容”不可取?	251		
为何说“光子嫩肤”不是返老还童的灵丹妙药?	252		
为什么说“吃花美容”不科学?	253		

秋冬护肤五忌是什么?	268
怀孕后使用化妆品的禁忌是什么?	268
防晒有八大误区?	269
使用防晒霜有八大误区?	270

使用眼霜有几个误区?	271
头发护理有几个误区?	272
时尚化妆有几个误区?	273

第 11 部分

旅游安全篇



旅游宜注意哪些运输安全?	274
为什么私家车宜防污染?	275
为什么忌空腹开车?	276
为什么说乘车要防“病从手入”?	276
哪些人不宜开车旅游?	277
为何乘飞机忌服安眠药?	277
哪些人不宜乘飞机?	278
旅游的禁忌有哪些?	280
女性野外旅游的禁忌是什么?	281
为何夏季旅游宜护肤?	282
为什么旅游途中宜美容?	283
森林旅游三忌是什么?	284
为何冰雪旅游宜防寒?	284
旅游途中宜健身吗?	284
不宜旅行的人有哪些?	285
野外旅游事故对策有哪些?	285
旅游迷路时的禁忌是什么?	286
旅游途中遭遇雷电时怎样进行自我保护?	286
夏天旅游坐火车应注意哪些事项?	287
境外旅游宜注意什么?	288
怎样进行登山应急救援?	288

为何旅游中撞伤宜分别对待?	291
长途飞行应注意什么?	292
新婚旅游应注意什么?	292
孕妇旅游应注意什么?	293
老年妇女旅游应注意什么?	294
怎样防止旅游“上火”?	295
外出旅游如何预防性病?	296
旅游时怎样防止阳光灼伤皮肤?	296
旅游时怎样防止花粉过敏?	297
旅游时怎样防止接触性皮炎?	297
旅游时怎样防止瘁子?	297
旅游时怎样防止腰肌劳损?	298
旅游时怎样防止传染病?	299
旅游时怎样防止腹泻?	299
怎样防止高山旅游病?	300
旅游时怎样防止虚脱症?	300
旅游时怎样防止晕动病?	301
冠心病患者旅游时怎样防止发作?	302
带病旅游者能中断服药吗?	302
旅游中怎样保护眼睛?	303
怎样预防旅游时脚磨伤?	303