

生活中的您

马国英 主编
山西科学教育出版社

Shenghuozhongdeji

生活中的您

- 风俗习惯
- 医药保健
- 家电用具
- 饮食卫生
- 育儿家庭
- 服饰化妆
- 运动娱乐



生活中的忌

马国英 主编

山西科学教育出版社

生活中的忌

马国英 主编

*

山西科学教育出版社出版 (太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/32 印张: 6.875 字数: 135千字

1989年2月第1版 1989年2月山西第1次印刷

印数: 1—22540册

*

ISBN 7-5377-0136-9

Z·31

定价: 2.55元

前 言

在绚丽多彩的生活中，人们经常会遇到一些选择性的问题，即该做什么，不该做什么，哪些方面必须禁忌等等。为了帮助人们了解和掌握生活中的禁忌知识，从而最大限度地减少生活中的失误，我们搜集了三百余条与人们日常生活息息相关的各种禁忌，编写成《生活中的忌》一书，奉献给广大读者。

全书共分七大部分：饮食卫生、医药保健、服饰化妆、育儿家庭、家电用具、运动娱乐和风俗习惯。最后一部分作为附录，是为了帮助人们了解世界各国各民族的民俗风情而增设的。

成书过程中，我们参阅了一些全国公开出版的报刊、杂志和书籍。同时，就部分内容的科学性问题还征求了有关专家学者的意见，得到了各方面的支持和帮助，在此一并致谢。

由于编写水平有限，加之时间仓促，书中不妥之处在所难免，敬请广大读者批评指正。

编 者

1988年8月

目 录

饮食·卫生

1. 进食十六忌..... (1)
2. 宴会四忌..... (2)
3. 家宴七忌..... (4)
4. 吃席四忌..... (4)
5. 人忧伤时忌多食..... (5)
6. 饭后六忌..... (5)
7. 忌食过冷过热食物..... (6)
8. 贮藏冬瓜忌碰掉外皮白霜..... (6)
9. 忌长期食用熏烤食品..... (7)
10. 用筷八忌..... (7)
11. 严禁食用患肿瘤的家畜肉..... (8)
12. 忌食发霉食物..... (8)
13. 幼儿忌吃或忌多吃的食品..... (9)
14. 熬稀饭忌加碱..... (9)
15. 淘大米不宜次数多..... (10)
16. 忌用热水冲烫冻鱼..... (10)
17. 忌吃未煮透的黄豆和扁豆..... (11)
18. 饺馅忌挤水..... (11)

19. 忌吃生蛋..... (12)
20. 忌吃烧焦鱼肉..... (12)
21. 肉食制作忌用硝酸盐..... (13)
22. 做热菜六忌..... (13)
23. 拌凉菜五忌..... (14)
24. 炒菜时忌油温过高..... (14)
25. 忌开锅烧菜..... (15)
26. 做菜忌早放盐..... (15)
27. 食用味精禁忌..... (16)
28. 忌生吃豆油..... (16)
29. 忌吃“猪三样”..... (16)
30. 剖鱼时忌弄破鱼胆..... (17)
31. 忌生吃贝类..... (18)
32. 吃海带之忌..... (18)
33. 吃蟹八忌..... (19)
34. 忌乱吃河豚鱼..... (19)
35. 煮蔬菜忌用冷水..... (20)
36. 吃番茄三忌..... (20)
37. 忌食长芽马铃薯..... (21)
38. 忌吃烂白菜..... (22)
39. 野菜采食之忌..... (22)
40. 吃蒜五忌..... (23)
41. 忌同吃的食物..... (23)
42. 鲜蛋忌与姜葱放在一起..... (24)
43. 忌同窖贮藏的蔬菜..... (24)
44. 油炸食物忌久存..... (25)

45. 打开的罐头忌存放..... (25)
46. 茶叶存放之忌..... (26)
47. 忌用锡壶盛酒..... (26)
48. 忌长期饮用蒸馏水..... (26)
49. 哪些人忌饮茶..... (27)
50. 饮茶七忌..... (27)
51. 咖啡忌长时间煮沸..... (28)
52. 忌饮浓咖啡和过度饮用咖啡..... (29)
53. 喝豆浆五忌..... (29)
54. 忌空腹喝牛奶、豆浆..... (30)
55. 忌将牛奶和糖一锅煮..... (30)
56. 忌往奶粉里加糕干粉..... (30)
57. 忌用麦乳精代替牛奶喂婴儿..... (31)
58. 牛奶或豆浆忌存放在保温瓶里..... (31)
59. 忌喝凉牛奶..... (32)
60. 牛奶忌放亮光下..... (32)
61. 忌暴食冷饮..... (32)
62. 哪些人忌吃冷饮..... (33)
63. 饮酒五忌..... (33)
64. 忌过量饮酒..... (34)
65. 啤酒忌低温保存..... (34)
66. 含鞣酸的水果忌与海味同食..... (34)
67. 冠心病病人忌多吃水果..... (35)
68. 大枣七不食..... (35)
69. 忌空腹吃柿子..... (36)
70. 忌多吃杏..... (36)

71. 忌生食苦杏仁..... (37)
72. 忌生吃荸荠..... (37)
73. 吃糖果之忌..... (37)
74. 哪些人不宜吃巧克力..... (38)
75. 忌滥用食品色素..... (39)
76. 油锅着火忌用水浇..... (39)
77. 油漆过敏者忌用漆筷..... (40)
78. 搪瓷盘忌放酸性食品..... (40)
79. 忌用有毒塑料包装食物..... (41)
80. 忌用废报纸包装食品..... (41)
81. 忌用雪白纸包装食品..... (42)
82. 忌用塑料器皿装醋..... (42)
83. 忌用铝锅盛菜过夜..... (42)
84. 忌用铝锅烧酸性食物..... (43)
85. 忌在煤气炉上烤食物..... (43)
86. 忌在厕所里抽烟..... (43)

医药·保健

1. 咳嗽和哮喘者十忌..... (45)
2. 溃疡病人五忌..... (45)
3. 肝炎患者的忌讳..... (46)
4. 腹泻、痢疾患者之忌..... (47)
5. 患肾炎者之忌..... (47)
6. 患胆囊炎者之忌..... (48)

7. 患高血压者之忌…………… (48)
8. 患心脏病者之忌…………… (48)
9. 患癫痫病者之忌…………… (48)
10. 患糖尿病者之忌…………… (49)
11. 患热性病者之忌…………… (49)
12. 患寒性病者之忌…………… (49)
13. 患其他病者之忌…………… (50)
14. 痔疮便秘患者禁忌使用一般泻药…………… (50)
15. 肉类的药性与宜忌…………… (51)
16. 鹿茸和狗肉的忌用…………… (51)
17. 冬令进补四忌…………… (52)
18. 儿童健康十忌…………… (52)
19. 儿童忌长期服用葡萄糖…………… (53)
20. 儿童忌乱吃宝塔糖…………… (54)
21. 小儿服药二忌…………… (54)
22. 近亲禁止婚配…………… (54)
23. 性交忌过度…………… (55)
24. 月经期禁忌性交…………… (56)
25. 哪些疾病忌怀孕…………… (57)
26. 孕妇忌食桂圆…………… (58)
27. 孕妇忌饮酒…………… (58)
28. 孕妇忌抹涂口红…………… (59)
29. 孕妇忌热水浴…………… (59)
30. 孕妇忌发怒…………… (59)
31. 孕妇禁用药物…………… (60)
32. 孕妇其他之忌…………… (61)

33. 产妇应忌盆浴..... (62)
34. 妇女忌长期使用肥皂洗外阴..... (63)
35. 阴道滴虫病患者禁忌..... (63)
36. 优生十忌..... (63)
37. 使用避孕药具禁忌..... (61)
38. 忌酒后同房..... (66)
39. 大伤口忌用碘酒擦..... (66)
40. 有病在身要四忌..... (67)
41. 忌用拖拉机送病人..... (67)
42. 家庭急救十忌..... (63)
43. 哪种人忌大笑..... (69)
44. 煎煮汤药忌用铁锅铁罐..... (70)
45. 汤药忌在饱餐后服用..... (70)
46. 服药十三忌..... (70)
47. 服用抗癌药氨甲喋呤三忌..... (73)

服饰·化妆

1. 服装色彩禁忌..... (75)
2. 各种体型人的服装之忌..... (76)
3. 各种年龄人的服装禁忌..... (79)
4. 四季服装禁忌..... (81)
5. 穿西装之忌..... (82)
6. 裙子穿着之忌..... (84)
7. 女西装与裙、裤配合禁忌..... (84)

8. 衣领选择六忌	(85)
9. 胖人穿衣五忌	(86)
10. 男子服装十忌	(87)
11. 卫生衫裤、球衫裤选择保养之忌	(88)
12. 忌常穿牛仔裤	(89)
13. 高血压病人穿着四忌	(90)
14. 合成纤维过敏者服装禁忌	(90)
15. 婚服色彩之忌	(91)
16. 婴儿穿衣禁忌	(92)
17. 幼儿忌穿喇叭裤	(92)
18. 服饰品选择十一忌	(93)
19. 男性发型、帽子选择禁忌	(95)
20. 女性发型选择禁忌	(96)
21. 哪些女性忌留披肩发	(99)
22. 配戴墨镜之忌	(100)
23. 眼镜的选择之忌	(100)
24. 保护眼镜之忌	(101)
25. 戴机械手表九忌	(102)
26. 金戒指使用与保藏之忌	(105)
27. 金项链使用与保养之忌	(106)
28. 银首饰使用与保养之忌	(107)
29. 洗衣服禁忌	(108)
30. 羊毛衣洗涤三忌	(111)
31. 兔羊毛衫穿用和洗涤六忌	(111)
32. 汗衫穿洗之忌	(113)
33. 袜子穿洗之忌	(114)

- 34. 起绒围巾洗涤禁忌..... (115)
- 35. 雨衣使用保养禁忌..... (116)
- 36. 衣服收藏四忌..... (117)
- 37. 防虫剂使用禁忌..... (118)
- 38. 毛织衣物穿用保养六忌..... (119)
- 39. 毛皮衣服收藏禁忌..... (121)
- 40. 皮革服装挑选和保养之忌..... (121)
- 41. 乳罩选择五忌..... (122)
- 42. 熨烫衣服之忌..... (123)
- 43. 熨烫维尼纶衣料时忌垫湿布和喷水..... (125)
- 44. 穿鞋禁忌..... (126)
- 45. 皮鞋保养七忌..... (127)
- 46. 凉鞋选择之忌..... (128)
- 47. 儿童穿鞋三忌..... (129)
- 48. 美容五忌..... (129)
- 49. 妇女化妆五忌..... (130)
- 50. 晚妆之忌..... (131)
- 51. 抹口红禁忌..... (131)
- 52. 忌长期使用染发剂..... (132)
- 53. 蓄胡子之忌..... (133)
- 54. 保护头发九忌..... (133)
- 55. 保护发式五忌..... (135)

育儿·家庭

1. 切忌摇晃婴儿取乐…………… (137)
2. 儿童教育十忌…………… (137)
3. 爱子三忌…………… (138)
4. 切忌把分歧暴露在孩子面前…………… (139)
5. 和子女相处十忌…………… (139)
6. 看电视十一忌…………… (140)
7. 家庭消费四忌…………… (142)
8. 老年人过节四忌…………… (142)
9. 老年人日常生活三忌…………… (143)
10. 春节五忌…………… (144)
11. 盛夏生活五忌…………… (145)
12. 忌在缸边磨菜刀…………… (146)
13. 用耳机听广播忌时间过长…………… (146)
14. 家具保护六忌…………… (147)
15. 卧室布置之忌…………… (148)
16. 家庭养鱼三忌…………… (149)
17. 春天养花三忌…………… (149)
18. 室内盆景花卉摆设三忌…………… (150)
19. 忌在有樟脑气味的房间睡觉…………… (151)
20. 塑料制品忌与卫生球放在一起…………… (151)
21. 使用煤气十忌…………… (152)
22. 安装液化气罐六忌…………… (152)

23. 使用液化气罐五忌..... (153)
24. 使用沼气四忌..... (154)

家电·用具

1. 家用电器禁忌..... (155)
2. 电视机开关忌频繁..... (156)
3. 安装和修理电器五忌..... (156)
4. 使用干电池两忌..... (157)
5. 用电九忌..... (157)
6. 使用电饭锅三忌..... (158)
7. 使用洗衣机十忌..... (159)
8. 洗衣机忌放在厕所里..... (159)
9. 戴电子手表五忌..... (160)
10. 使用电冰箱三忌..... (160)
11. 使用塑料贴面板三忌..... (161)
12. 雨淋后的自行车忌马上擦油..... (161)
13. 使用暖水瓶五忌..... (162)
14. 使用手电筒六忌..... (162)
15. 蚊帐忌上浆..... (163)
16. 使用热水袋之忌..... (163)
17. 使用凉席三忌..... (163)
18. 装有机溶液的瓶子忌用橡皮塞..... (164)
19. 使用压力锅六忌..... (164)
20. 使用搪瓷制品四忌..... (165)

运动·娱乐

1. 运动七忌..... (166)
2. 冬季忌在清晨锻炼..... (168)
3. 老年人体育运动四忌..... (169)
4. 游泳八忌..... (169)
5. 下棋二忌..... (171)
6. 春游五忌..... (171)
7. 乐器保养之忌..... (172)
8. 集邮五忌..... (172)
9. 摄影之忌..... (173)
10. 彩色照片忌光..... (176)

附

风俗习惯

1. 我国少数民族风情禁忌..... (177)
 - (1) 西北牧区风情禁忌..... (177)
 - (2) 维吾尔族风情禁忌..... (177)
 - (3) 鄂伦春人风情禁忌..... (178)
 - (4) 哈尼族的“忌日”..... (178)
 - (5) 土家族忌狗肉在灶上炒..... (178)

(6) 仡佬族风情禁忌	(179)
(7) 京族风情禁忌	(179)
(8) 回族风情禁忌	(180)
(9) 仡佬族风情禁忌	(180)
(10) 高山族风情禁忌	(180)
(11) 满族风情禁忌	(180)
(12) 赫哲族对火的禁忌	(180)
(13) 乌孜别克族风情禁忌	(181)
(14) 台湾山村的婚忌	(181)
(15) 哈萨克族风情禁忌	(181)
(16) 壮族风情禁忌	(182)
(17) 其他民族风情禁忌种种	(182)
2. 各国社交活动忌讳	(183)
3. 西方日常礼仪的一些忌讳	(184)
(1) 服装	(184)
(2) 仪容	(185)
(3) 仪态	(185)
(4) 握手	(185)
(5) 介绍	(185)
(6) 拜访	(185)
(7) 就餐	(186)
4. 各国社会习惯禁忌	(186)
(1) 印度	(186)
(2) 马来西亚	(187)
(3) 泰国	(188)
(4) 伊拉克	(189)

(5) 巴基斯坦	(189)
(6) 摩洛哥	(189)
(7) 以色列	(190)
(8) 土耳其	(190)
(9) 叙利亚	(190)
(10) 日本的“忌八簇”	(191)
(11) 神圣的黄牛	(191)
(12) 沙特严禁偶像	(191)
(13) 不欢迎过问私事	(191)
(14) 左手不洁净	(192)
5. 世界送礼风情忌讳	(192)
6. 各国数字忌讳	(194)
7. 各国对商标图案的禁忌	(195)
8. 世界各地对色彩的禁忌	(196)
(1) 马来西亚忌黄色	(196)
(2) 日本人忌绿色	(196)
(3) 伊拉克忌橄榄绿色	(196)
(4) 以色列对色彩的禁忌	(196)
(5) 巴基斯坦忌黄色	(196)
(6) 摩洛哥人对色彩的忌讳	(197)
(7) 土耳其人忌紫色	(197)
(8) 加纳对桔黄色忌讳	(197)
(9) 埃塞俄比亚忌穿淡黄色衣服	(197)
(10) 保加利亚对色彩的忌讳	(197)
(11) 德意志联邦对色彩的忌讳	(197)
(12) 法国忌灰绿色衣料	(198)