

生活禁忌丛书 卫生保健禁忌 现代生活禁忌丛书 婴幼儿

人际交往禁忌 现代生活禁忌丛书 日常生活禁忌 现代

生活禁忌丛书 婴幼儿保育禁忌 现代生活



现代生活禁忌丛书

日常生活

禁忌

刘道清 张新涛 主编
田温敬 蔡永敏 焦广荣 编著
河北科学技术出版社

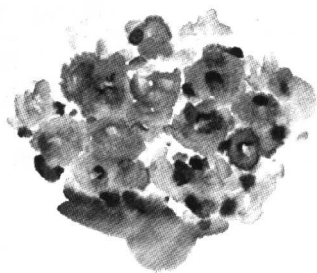


现代生活禁忌丛书 美容穿戴禁忌

现代生活禁忌丛书

日常生活禁忌

河北科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

日常生活禁忌 / 田温敬, 蔡永敏, 焦广荣编著. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2001

(现代生活禁忌丛书 / 刘道清, 张新涛主编)

ISBN 7-5375-2533-1

I. 日… II. ①田…②蔡…③焦… III. 生活-禁忌-普及读物 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 095614 号

164488/08

现代生活禁忌丛书

日常生活禁忌

田温敬 蔡永敏 焦广荣 编著

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里8号)

河北新华印刷一厂印刷 新华书店经销

850×1168 1/32 6.75 印张 168000 字 2002 年 1 月第 1 版
2002 年 1 月第 1 次印刷 印数:1—3000 定价:12.00 元

社会在发展，人类在进步。在生活中过去认为正确的东西，用现代科学来衡量，却发现是错误的。如：骨折患者喝骨头汤或服钙片以“补钙”、年轻的父母“纠正”孩子的“左撇”、女士穿鞋跟很高的鞋子、演员上妆前刮须洗脸、内衣裤翻晒、老年人早晨锻炼、给孩子买保险过多、交往时忽视对方的民族习惯、在领导面前唯唯诺诺等等，这些都是错误的做法。

在现代生活中，人们可能会因为一次“犯禁”或“不妥”，而失去友谊、失去健康、毁掉家庭、误了孩子，或者导致生意萧条、事业受挫。

为使人们适应现代生活，我们特组织编写了这套“现代生活禁忌丛书”。

该套丛书分为8个分册：即《病家食居禁忌》、《病家用药禁忌》、《卫生保健禁忌》、《妇女卫生禁忌》、《婴幼儿保育禁忌》、《美容穿戴禁忌》、《人际交往禁忌》、《日常生活禁忌》，每个分册约10万字，均由有关专家编写。

这套丛书虽然分为8个分册，各分册的内容往往有交叉，为了避免重复，我们又为各分册的内容划定了范围，并做了“界定”。例如《婴幼儿保育禁忌》，只写婴幼儿的喂养、护理、教育等内容，而婴幼儿生病期间的饮食、起居、护理、用药等方面的禁忌，则在《病家食居禁忌》和《病家用药禁忌》“儿科疾病”中介绍。同样，《妇女卫生禁忌》，只介绍妇女正常生理状态下，如青春期、月

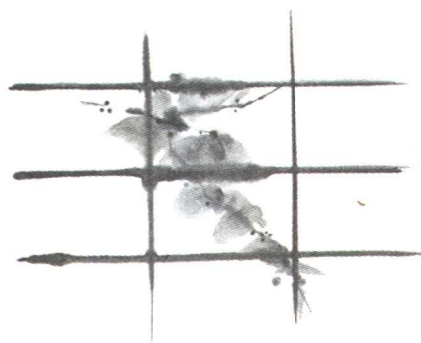


经期、妊娠期、临产期、产后期的卫生禁忌，一旦涉及到“病”，则放在《病家食居禁忌》及《病家用药禁忌》“妇科疾病”中介绍。《卫生保健禁忌》则不写妇女、儿童的内容，因为有《婴幼儿保育禁忌》和《妇女卫生禁忌》两个专集。同样，《日常生活禁忌》的内容我们也做了严格的“界定”，尽量避免与其他分册内容重复。

该丛书的作者参阅了大量国内外文献，结合本学科最新研究成果，全面阐述了与人们生活息息相关的新知识、新科学、新进展、新观念、新时尚，是一套比较理想的现代生活科普读物。

刘道清

2001年10月15日



刘道清 张新涛 主编
田温敬 蔡永敏 焦广荣 编著

饮水卫生禁忌

饮料卫生禁忌

水果卫生禁忌

蔬菜卫生禁忌

菜肴卫生禁忌

食品烹饪禁忌

粮食卫生禁忌

食品贮存禁忌

文体旅游禁忌

日常卫生禁忌

居室卫生禁忌

厨房卫生禁忌

家电使用禁忌

购物理财禁忌

饮水卫生禁忌

- 喝水不宜等到口渴时 (2)
- 夏天不宜猛喝水 (2)
- 老化水不宜喝 (3)
- 矿泉水不宜多喝 (4)
- 纯水不宜长期喝 (5)
- 刚下线的桶装水不宜马上喝 ... (6)

饮料卫生禁忌

- 什么情况下不宜饮茶 (8)
- 咖啡饮用六不宜 (9)
- 就餐时不宜喝咖啡 (11)
- 可乐饮料不宜过量饮用 (11)
- 强身提神饮料不宜多喝 (12)
- 果汁饮料三不宜 (12)
- 果汁饮料不宜天天喝 (13)
- 冷饮不宜一次喝得过多 (14)
- 牛奶不宜追求“太新鲜” (15)
- 牛奶饮用五不宜 (16)
- 酸奶不宜空腹饮用 (18)
- 牛奶与巧克力不宜同时食用 ... (18)
- 蜂蜜不宜用滚烫的开水冲服 ... (19)
- 啤酒不宜对汽水 (19)
- 心情烦闷时不宜喝酒 (20)
- 早晨不宜喝酒 (21)
- 饭前不宜先喝酒 (21)
- 喝酒时不宜吃高脂肪食物 (22)
- 喝酒不宜“一醉方休” (22)
- 白酒不宜与汽水同饮 (24)
- 酒后不宜饮浓茶 (24)
- 酒足饭饱后不宜洗“桑拿” ... (25)
- 美酒与咖啡不宜同时饮 (26)
- 失眠不宜用酒催眠 (26)



水果卫生禁忌

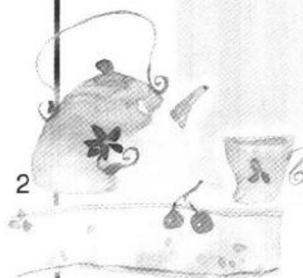
- 水果不宜吃得过多 (30)
- 西瓜不宜多吃 (31)
- 西瓜冰镇时间不宜过长 (31)
- 荔枝虽美不宜多吃 (32)
- 菠萝未经处理不宜吃 (33)
- 柑橘不宜多吃 (34)
- 吃橘子不宜去橘络 (35)
- 橘子不宜与萝卜同食 (35)
- “雍容华丽”的水果不宜吃 (36)

蔬菜卫生禁忌

- 苦瓜不宜多吃 (38)
- 辣椒不宜多吃 (38)
- 反季节果蔬不宜多食 (39)
- “多虫”、“多药”蔬菜不宜常吃 ... (40)
- 哪些果蔬不宜带皮吃 (41)
- 采食野菜六不宜 (42)
- 红薯不宜多食 (43)
- 胡萝卜不宜做下酒菜 (44)

菜肴卫生禁忌

- 沙锅菜不宜常吃 (46)
- 吃涮羊肉不宜“太嫩” (46)
- 火锅汤不宜喝 (47)
- “色泽鲜艳”的熟肉不宜吃 (48)
- 吃“红肉”不宜过量 (49)
- 生活中不宜忌吃肥肉 (49)
- 野生动物不宜吃 (50)
- 鱼虾不宜生吃 (52)
- 菱角、茭白不宜生食 (52)
- 螺蛳不宜半生不熟地吃 (53)
- 海带不宜多吃 (53)
- 鲜海蜇不宜直接食用 (54)



食海鲜不宜饮啤酒	(54)
畸形食物不宜吃	(55)
高纤维食物不宜过量食用	(56)
不宜多吃的食物	(56)
食物不宜过咸	(58)
甜食好吃不宜多	(58)
吃醋不宜过多	(59)
鸡蛋不宜多吃	(60)
“快餐”不宜快吃	(60)
火锅好吃不宜急	(61)

食品烹饪禁忌

木耳不宜用热水发	(64)
香菇不宜用凉水泡	(65)
烹调青菜不宜加醋	(65)
烹制绿叶蔬菜不宜忽视保护 维生素	(66)
豆腐不宜与菠菜同煮	(67)
做饺子馅时不宜挤汁	(67)
焖饭炖菜时不宜将煤气拧到 最小程度	(68)
煮牛奶不宜用小火	(69)
鸡蛋不宜久煮	(69)
炖骨头汤不宜时间过久	(70)
炖骨头汤不宜加醋	(71)
炖肉煮粥时不宜放碱	(71)
鳝鱼不宜爆炒	(72)
炖鱼不宜放姜太早	(73)
海带不宜长时间浸泡	(73)
铝铁炊具不宜混合使用	(74)
微波炉不宜烹制蔬菜	(74)
食用味精不宜过量	(75)

林语



粮食卫生禁忌

- “亮晶晶”的大米不宜吃…… (78)
- “涂脂抹粉”的“绿色”大米
不宜吃 …………… (79)
- 颜色异常的食物不宜吃 …………… (80)
- 增白食品不宜吃 …………… (81)
- 吃面食不宜追求“筋滑爽口” … (81)
- 碗装泡面不宜经常吃 …………… (82)
- 豆制品不宜多食 …………… (83)
- 一日三餐不宜顿顿吃素食 …… (84)

食品贮存禁忌

- 有色塑料瓶不宜盛水 …………… (86)
- 酸性饮料不宜用塑料容器
盛放 …………… (86)
- 蜂蜜不宜用金属容器存放 …… (87)
- 啤酒不宜冰冻 …………… (87)
- 啤酒不宜久放 …………… (88)
- 瓶装酒不宜久存 …………… (89)
- 隔夜银耳汤不宜再喝 …………… (90)
- 炒熟的韭菜不宜过夜食用 …… (91)
- 热带水果不宜放在冰箱里 …… (91)
- 大米不宜在太阳下曝晒 …… (92)
- 方便面不宜存放过久 …………… (92)
- 透明玻璃瓶不宜存放食油 …… (93)
- 鱼和肉不宜反复冷冻 …………… (94)
- 腌制的肉类不宜冷冻 …………… (95)
- 化肥袋不宜存放粮食 …………… (95)
- 塑料袋不宜装食品 …………… (96)
- 铝制餐具盛放食物时间不宜
过长 …………… (97)

文体旅游禁忌

- 走路不宜用“随身听” …… (100)



- 自行车座不宜过高 (101)
- 空调车里不宜避暑睡觉 (102)
- 上班族不宜“以车代步” (103)
- 乘车前不宜吃得过饱 (103)
- 上飞机前不宜饿肚子 (104)
- 娱乐不宜通宵达旦 (104)
- 老人跌倒不宜立即扶起 (105)
- 老年人不宜追求“老来瘦” ... (106)
- 雾天不宜出门锻炼 (107)
- 高架桥下不宜作为锻炼
场所 (107)
- 游泳十不宜 (109)
- 夏季锻炼五不宜 (110)
- 剧烈运动后不宜喝冷饮 (111)
- 剧烈运动后不宜喝啤酒 (111)
- 运动后不宜多吃糖 (112)
- 酒足饭饱后不宜立即唱“卡拉
OK” (112)
- 吃饭时不宜看电视 (113)
- 电视虽好不宜长时间看 (114)
- 老年人不宜观看情节惊险的
电视节目 (115)
- 看电影时不宜选正中位置 (115)

日常卫生禁忌

- 自己喜欢的牙膏不宜天天用 ... (118)
- 牙刷不宜“超期服役” (119)
- 盐水不宜漱口 (120)
- 青年男子不宜拔胡须 (121)
- 青年男子不宜乱“补阳” (121)
- 追求健康不宜依赖所谓
“保健品” (122)
- 保健品不宜滥服 (122)



准备要孩子的夫妇不宜经常

使用手机 (123)

打电话时不宜把听筒贴在

脸上 (124)

眼镜架不宜过大 (125)

隐形眼镜不宜“超期服役” ... (125)

“近视眼”学生不宜坐前排..... (126)

夏季不宜戴没有防紫外线

功能的太阳镜 (127)

坐在沙发上不宜看书 (128)

躺在床上不宜看书 (129)

蹲厕所时不宜看书报 (130)

生活中不宜忽视大脑疲劳 (130)

疲倦时不宜强打精神 (131)

“春捂秋冻”不宜太过..... (132)

闷热天不宜用洒水的办法

降温 (133)

夏季夜晚不宜在树下乘凉 (133)

睡凉席不宜忽视防虫 (134)

同一牌号蚊香不宜使用时间

太长 (135)

冬日生活四不宜 (136)

冬天不宜常戴口罩 (137)

残茶、蛋壳不宜作为花卉

肥料 (137)

生活环境不宜太安静 (138)

晚上不宜洗头 (139)

洗澡不宜时间过长 (140)

洗澡不宜常用搓澡巾 (140)

干性和油性皮肤的女性不宜

洗“桑拿” (141)

育龄男子不宜洗“桑拿” (142)

洗涤剂不宜混用 (143)



- 饥饿时不宜乱吃喝 (143)
- 吃饭不宜过快 (145)
- 吃冷食不宜过猛 (146)
- 饭前饭后不宜吃冷食 (146)
- 冷热饮食不宜过“度” (147)
- 早餐不宜只吃鸡蛋 (148)
- 早餐不宜简单凑合 (148)
- 晚餐不宜吃得过饱 (149)

居室卫生禁忌

- 新房建成后不宜马上搬入 (152)
- 新买的家具不宜马上用 (153)
- 居室不宜“绿满园” (154)
- 哪些花不宜进居室 (155)
- 家庭居室不宜“香气四溢” ... (155)
- 清晨不宜开窗换气 (156)
- 居室内不宜养鸟 (157)
- 阳台不宜封闭和超载 (158)
- 现代住宅日照时间不宜低于
2 小时 (158)
- 家庭住房吊顶不宜太复杂 (159)
- 家庭地板不宜用立体几何
图形 (160)
- 家庭装饰不宜“万紫千红” ... (161)
- 家庭不宜安装黑光灯 (162)

厨房卫生禁忌

- 厨房用具六不宜 (164)
- 饭桌上不宜铺塑料布 (165)
- 纱罩不宜盖食物 (166)
- 普通卫生纸不宜当做餐巾纸
使用 (166)
- 搪瓷制品不宜用来煮食物 (167)
- 液化气罐不宜放倒 (167)

冰箱里的饭菜不宜直接食用 … (168)

家电使用禁忌

彩电不宜配用稳压器 …… (170)

彩电不宜调得太亮 …… (170)

彩电不宜经常调换位置 …… (171)

电视机不宜频繁开关 …… (172)

电视机旁不宜放花卉盆景 …… (173)

彩电与录放机不宜太近 …… (173)

电冰箱不宜在冬季停用 …… (174)

冰箱温控器不宜调得过低 …… (174)

使用空调五不宜 …… (175)

空调房间的温度不宜过低 …… (176)

使用电风扇四不宜 …… (177)

磁带不宜与录音机同处存放 … (178)

负离子发生器使用时间不宜

过长 …… (178)

微波炉内不宜使用金属容器 … (179)

哪些情况下不宜使用电子

按摩器 …… (179)

在电脑上不宜常看 VCD …… (180)

笔记本电脑使用五不宜 …… (181)

操作电脑不宜过度疲劳 …… (182)

家用电器不宜乱摆放 …… (183)

新旧电池不宜搭配使用 …… (184)

学生不宜上网聊天 …… (184)

看病求医不宜轻信互联网 …… (185)

家长对孩子上网不宜放松

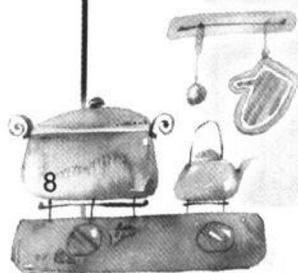
管理 …… (186)

哪些人不宜上网 …… (187)

上网遨游不宜时间过长 …… (188)

购物理财禁忌

蔬菜不宜一次购买过多 …… (190)



异常“鲜亮”的泡发食品

不宜买 (191)

异常“活跃”的动物不宜买 (192)

购买营养食品不宜听信广告

宣传 (193)

购买家具六不宜 (194)

选购空调不宜“赶时髦” (194)

购物不宜忽视索要“凭据” ... (195)

给孩子买保险不宜过多 (196)

给孩子买保险交费期不宜

过长 (197)

买保险不宜过多考虑人情

因素 (198)

买保险不宜草率交费 (198)

买保险不宜盲目 (199)

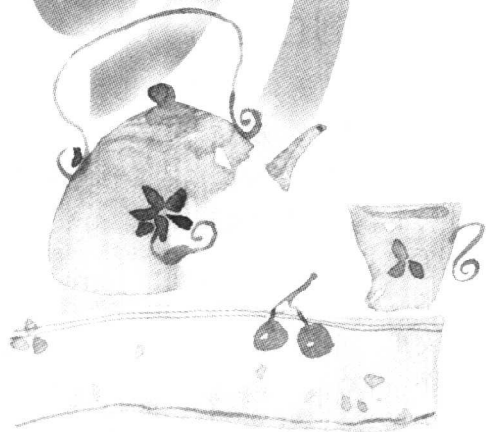
MULTI

日常生活

林语



RCSH



日常生活禁忌

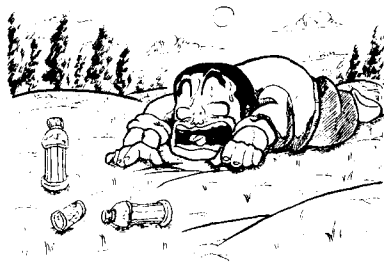
饮水卫生

禁忌

喝水不宜等到口渴时

水是生命之源，一切生物都离不开水，没有水就不会有生命。在生活中，大多数人都存在着饮水不足的问题。不少人是在感到渴时才喝水。其实，这是不好的。如果等到口渴时再喝水就太晚了。

口渴是人体细胞缺水的反应，经常缺水，就会加速机体的衰老或引起疾病的发生。所以，渴了再去喝水是不科学的。应当在早晨、上午、下午和晚上，除用餐之外的时间里，适当喝些水，对于提高内脏功能、增强免疫力、稀释血液、降低血液黏稠度等都有重要作用。这种饮水方法尤其对中老年人有益。老年人的大脑中枢反应迟钝，对口渴不敏感，如不主动饮水，就会发生缺水而对身体不利。



夏天不宜猛喝水

夏天气温较高，体内水分散发较快，特别是在运动时或在较热的环境中工作，出汗较多、口渴异常的情况下，