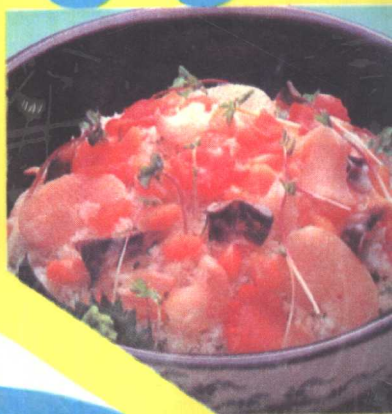


现代生活

700 忌



人民出版社

7807
A
2

现代生活 700 忌

王广彦 张文新 主编

中原农民出版社

主 编

王广彦 张文新

编 者

王广彦 张文新 李 海

刘帝辉 翟素君

现代生活700忌

王广彦 张文新 主编

责任编辑 张新涛

中原农民出版社出版

河南省第二印刷厂印刷

河南省新华书店发行

787×1092毫米 32开本 10.625印张210千字

1988年10月第1版 1990年8月第2次印刷

印数55360—67360册 定价3.95元

ISBN 7—80538—033—3/G·1

内 容 提 要

生活需要多彩，生活更需要科学。随着时代前进的旋律，在生活中过去自以为是的伪科学作法，在当代必须重新认识和加以纠正，从而步入现代科学生活的大门。该书就是从“错”入手，以“忌”为警钟，在总结教训的基础上，交给人们一把现代生活的金钥匙。

全书分为化妆美容、人际交往、服装鞋帽、卫生保健、婴儿喂养、儿童保育、青春年月、中老年保健、妇女卫生、优生优育、疾病防治、药品服用、身体锻炼、厨房卫生、食品营养、粮油蔬菜、水果饮料、烟酒糖茶、家用电器、塑料制品和文化娱乐等20余个方面，共收列与现代生活密切相关而具代表性的错误作法700条，分别讲述了其谬误所在和带来的危害，同时介绍了正确的作法及其道理。

该书熔时代性、科学性、实用性、通俗性和可读性于一体，给人们指出了现代科学生活的路径。

愿此书能为诸君带来幸福与欢乐！

封面设计 张 森
责任编辑 张新涛

ISBN 7-80538-033-3/G·1

定价 3.95元

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ctbook.com.cn



目 录

化妆美容

眼睫毛不宜剪·····	1
化妆不宜拔眉·····	1
化妆描眉不宜千篇一律·····	2
幼儿不宜涂指甲油·····	2
梳头不宜用尼龙梳子·····	3
姑娘扎辫子不宜太紧·····	3
女性留发不宜太长·····	3
中、小学生不宜烫发·····	4
烫发不宜过频过卷·····	4
冷烫液烫发不宜过量·····	4
染发剂不宜常用·····	5
作面部保健操不宜过频·····	5
剃须刀具不宜借用·····	6
姑娘不宜束胸·····	6
少女不宜束腰·····	7

青年妇女不宜紧扎腰带·····	7
女性不宜盲目减肥·····	7
女性减肥不宜过度·····	8
减肥不宜只靠节食·····	8
肥胖者不宜多饮咖啡·····	9
牙膏不宜用来洗脸·····	9
少儿不宜涂脂抹粉·····	9
儿童不宜用成人护肤剂·····	10
脸上有皱纹不宜多擦香粉·····	10
唇膏不宜常用·····	11
纯甘油不宜擦手脸·····	11
化妆不宜用高浓度香水·····	11
护肤脂不宜久存·····	12
夏季不宜浓妆艳抹·····	12
含雌激素的润肤膏不宜使用·····	13
“健美丰乳膏”不宜长期使用·····	13
就诊不宜化妆·····	14
洗澡后不宜急于化妆·····	14
过敏性疾病患者不宜化妆·····	14
演员化妆前不宜洗脸、刮须·····	15
硅橡胶整容后不宜撞伤·····	15
儿童不宜戴戒指·····	16
夏天不宜佩戴金属首饰·····	16
接触熟食品的工作人员不宜戴戒指·····	16

在职医护人员不宜戴戒指·····	17
合金项链不宜久戴·····	17

人际交往

提高社交能力不宜存在的四种心理·····	18
人际交谈时不宜手脚乱动·····	18
应付盛怒的人不宜反唇相讥·····	19
人际交往不宜讲过多的恭维话·····	20
人际交往时不宜“一见钟情”·····	20
家庭宴请不宜礼节过多·····	21
待客斟茶不宜太满·····	21
与人交际时不宜无笑声·····	21
探望病人时不宜多谈病情·····	22
舞会中不宜忽视礼节·····	23

服装鞋帽

新内衣不宜买来就穿·····	24
冬天不宜穿的确良衬衣·····	24
绒衣绒裤不宜贴身穿着·····	25
西服不宜连续穿着·····	25
领带不宜勒得过紧·····	26
在家中不宜穿工作服·····	26
小儿衣服与化纤织物不宜放樟脑球·····	26
儿童不宜穿合成纤维内衣·····	27

围巾不宜当口罩·····	27
领带不宜水洗·····	28
汗衣不宜用热水洗涤·····	28
沾有汽油的衣物不宜在洗衣机中脱水·····	29
洗涤羽绒衣不宜揉搓、曝晒·····	29
内衣裤不宜翻晒·····	29
衣服、被单不宜上浆·····	30
腈纶绒线不宜用开水浸泡·····	30
灯光下不宜挑选衣料·····	31
橡胶雨衣不宜反穿·····	31
熨烫柞蚕丝绸不宜喷水·····	31
人造革服装不宜用肥皂、汽油擦洗·····	32
高跟鞋不宜久穿·····	32
棉鞋不宜过小·····	33
儿童不宜穿皮鞋·····	33
保存皮鞋不宜涂鞋油·····	33
扁平足不宜穿尖头鞋·····	34

卫生保健

洗脸不宜过频·····	35
药物牙膏不宜滥用·····	35
多泡沫牙膏不宜使用·····	36
解除脑疲劳不宜用冷水冲头·····	36
热水袋里的水不宜洗脸·····	37

出汗后不宜立即洗冷水澡·····	37
饮酒后不宜洗澡·····	38
体弱者洗澡不宜用浴罩·····	38
热水淋浴不宜时间过长·····	38
洗澡不宜狠搓皮肤·····	39
手指不宜挖鼻孔·····	39
鼻毛不宜剪拔·····	40
打喷嚏不宜捂嘴捏鼻·····	40
耳屎不宜挖除·····	41
出血热流行区不宜养猫·····	41
火柴梗不宜当牙签用·····	42
刷牙不宜刮舌苔·····	42
儿童和老人不宜用硬毛牙刷·····	42
牙刷不宜长期使用·····	43
指甲剪不宜借用·····	43
手指数票证不宜蘸唾液·····	43
大镜片眼镜不宜久戴·····	44
质量低劣的太阳镜不宜久戴·····	44
磁性眼镜不宜戴·····	45
水晶石眼镜不宜久戴·····	45
有色眼镜不宜长期佩戴·····	45
手沾油污不宜用汽油擦洗·····	46
“温锅水”不宜饮用·····	46
漱口不宜用过冷过热的水·····	47

053829

气压保温瓶不宜经常使用·····	47
食不宜过饱·····	47
早餐不宜吃干饭·····	48
吃饭不宜蹲着吃·····	48
进食不宜偏嚼·····	49
报纸不宜包装食品·····	49
过热的食物不宜长期食用·····	49
饱餐后不宜立即洗澡·····	50
晚餐不宜吃含糖分过多的食物·····	50
晚餐不宜酗酒暴食·····	50
饭后不宜立即干活·····	51
饭后不宜剔牙·····	51
饭后不宜剧烈运动·····	52
空腹不宜过久·····	52
深呼吸不宜过度·····	53
痰液不宜强咽·····	53
唾液不宜唾弃·····	53
电扇不宜久吹·····	54
弹簧沙发不宜久坐·····	54
轮椅不宜久坐不动·····	55
游泳衣不宜租用·····	55
变质蚊香不宜使用·····	55
新凉席不宜买来就用·····	56
看电视不宜开白炽灯·····	56

躺着不宜看电视·····	57
抱孩子不宜看电视·····	57
冬天不宜舔唇·····	58
严冬穿衣不宜过多·····	58
就寝晚的人晚餐不宜吃少·····	58
睡前不宜进食·····	59
催眠不宜用酒·····	59
安眠药不宜常服·····	59
睡眠时间不宜过长·····	60
睡觉不宜开灯·····	60
睡觉不宜取坐位·····	61
睡觉不宜高枕·····	61
睡眠时棉被不宜太厚·····	62
夏季不宜地面露宿·····	62
起床后不宜立即叠被·····	62
夏天不宜久穿长统袜·····	63
阑尾不宜作预防性切除·····	63
室内养花不宜多·····	64
身体健康不宜忽视心理卫生·····	64
在阳光直射下不宜阅读·····	65
卧床不宜看书·····	65
大便时不宜看书报·····	66
办公桌不宜太高·····	66
静坐工作者体力活动不宜少·····	67

玻璃台板下不宜压色彩斑驳的图片·····	67
吃饭时不宜看书报·····	68
空腹时不宜吃番茄·····	68
晚餐不宜吃饱·····	68
脑力劳动者不宜偏食酸性食物·····	69
饭盒里不宜放羹匙·····	70
餐桌不宜太矮·····	70
冬夜不宜久坐·····	70
夜晚睡觉不宜关闭窗户·····	71
含胆固醇食物不宜忌食·····	71

婴幼儿喂养

婴幼儿不宜多吃奶糖·····	73
婴儿不宜食用蜂蜜·····	73
婴幼儿不宜喝果子露·····	74
小儿不宜多吃鸡蛋·····	74
婴幼儿不宜喝可口可乐·····	74
幼儿不宜食用巧克力过多·····	75
年长儿不宜多吃乳制品·····	75
婴儿食物不宜太咸·····	76
婴幼儿不宜多吃动物油·····	76
婴儿不宜吃嚼过的食物·····	77
婴儿吃奶时不宜平躺·····	77
新生儿不宜吃盐·····	78

人工喂养婴儿不宜单用牛奶·····	78
不满半岁的婴儿不宜吃蛋清·····	79
幼儿不宜多吃菠菜·····	79
乳母不宜忌食青菜·····	79
婴儿断奶不宜太晚·····	80
断奶婴儿不宜长期再用奶瓶·····	80
婴幼儿不宜滥用滋补药·····	81
幼女不宜穿开裆裤·····	81
幼儿不宜穿喇叭裤·····	82
新生儿乳头不宜用手挤压·····	82
婴儿不宜刮眉毛·····	82
沙土袋不宜代替婴儿尿布·····	83
新生儿不宜高枕·····	83
新生儿、婴儿照像不宜用“闪光灯”·····	83
婴儿睡觉不宜口含乳头·····	84
婴儿不宜久抱·····	84
婴幼儿不宜久坐·····	84
婴儿不宜紧裹身躯·····	85
婴儿保暖不宜过分·····	85
婴儿头垢不宜久留·····	86
婴儿不宜过多摇动·····	86
婴幼儿的脸蛋不宜拧捏·····	86
孩子的后脑、后背不宜拍打·····	87
婴儿洗澡不宜用药皂·····	87

婴儿不宜洗澡过频	87
婴儿不宜过分大笑	88
逗乐幼儿不宜高抛	88
婴幼儿排便坐便盆不宜太久	88
宝宝不宜过早坐、立、行走	89
孩子不宜含糖睡觉	89
幼儿入托不宜太晚	90
婴儿不宜在厨房内久留	90
幼儿学习不宜起步过早和负担过重	91

儿童保育

儿童不宜穿健美裤	93
橡皮筋不宜做儿童裤带	93
儿童不宜睡懒觉	94
学龄儿童睡眠时间不宜太少	94
儿童不宜睡软床	94
小孩不宜侧坐自行车架	95
小学生不宜骑自行车上学	95
儿童不宜用耳机	96
儿童不宜戴有色眼镜	96
儿童不宜扳手腕比手劲	96
孩子的胳膊不宜用力牵拉	96
儿童不宜玩砂土	97
儿童不宜使用含氟牙膏	97

小儿的扁桃体不宜轻易摘除.....	98
儿童不宜喝茶.....	98
儿童不宜多吃罐头.....	98
青少年饮食不宜太“精”.....	99
小儿不宜多吃肥肉.....	99
小儿病愈初期不宜多食.....	100
少年儿童不宜营养过剩.....	100
儿童食用冷食不宜过多.....	101
儿童不宜过多食用甜食.....	101
儿童不宜吃鸡蛋过多.....	101
吃饭时不宜训斥孩子.....	102
教育子女不宜唠叨.....	102
对口吃小儿不宜训斥.....	103
教育孩子不宜过多指责.....	103
哄小孩不宜吓唬.....	103
小学生默写不宜过量.....	104

青春年月

青年不宜过早谈恋爱.....	105
青年学生不宜穿牛仔裤.....	105
男性不宜留胡须.....	106
久病青年不宜用“冲喜”祛病.....	106
青少年假性近视不宜配戴眼镜.....	107
迎考不宜开夜车.....	107

外阴不洁时不宜同房	107
乳晕之毛不宜拔	108
新婚蜜月不宜纵欲	108
月经期不宜过性生活	109
怀孕早期不宜同房	109
婚后不育性生活不宜过频	110
婚后不孕不宜过度紧张	110
频繁遗精不宜讳疾忌医	111

中老年保健

防衰老不宜久坐	112
老年人睡眠时间不宜过少	112
老年人不宜常看悲剧	112
对老年人不宜报忧	113
老年人不宜恭行吃素	113
老年人不宜多吃葵花籽	114
老年人不宜经常饮啤酒	114
老年人不宜吃水果罐头	115
老年人不宜吃糖过多	115
老年人不宜大量食用高蛋白饮食	116
老年人饭后不宜立即“百步走”	116
老年人不宜洗澡过频	117
老年人不宜滥用抗生素	117
老年人下棋不宜过度	117