



日常生活 900忌

卢 鲜 韩 凯 编
孙晓旭 李 涛

科学普及出版社

日常生活900忌

卢 鲜 韩 凯
孙晓旭 李 涛 编

科学普及出版社

内 容 提 要

本书列举了日常生活中的禁忌共900条，内容包括饮食卫生、医药卫生、夫妻之间、育儿教子、体育锻炼、居住卫生、美容打扮、社交礼节、日用物品、家用电器等方面。书中既介绍了日常生活的科学准则，又指出了违背科学的禁区，是一本使我们的生活更加美好的有益读物。

本书可供各阶层老中青读者阅读。

日 常 生 活 900 忌

卢鲜 韩凯 孙晓旭 李涛 编

陈 芳
责任编辑，
郭蕴玉

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

河北省新城县印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：12.75 字数：284千字

1991年5月第1版 1991年5月第1次印刷

印数：1—10100册 定价：7.50元

ISBN 7-110-01915-2/G·460

序 言

人自呱呱坠地伊始，就投入了无限广阔、气象万千的生活之海。

谁不想为自己铺就一条阳光灿烂的金色航道？然而，谁又不无时无刻不处于那时急时缓的生活漩涡之中。在人与自然界的关系中，存在着恩赐与灾难的矛盾，在不同地域、不同年景、不同环境、不同天气里，谁都想避其难而扬其利；在人与人的关系中，存在着融洽与紧张的矛盾，在亲友交往、同事交往、社会交往、中外交往中，谁都想避免误解而受到礼遇；就人的自身而言，也存在着生长与衰败的矛盾，在年龄变化、生理变化、事业变化时，谁都想延缓衰老而青春常在。

人们的愿望是那样美好，而客观现实却又难尽如人意。那么，怎样使良好的愿望成为令人满意的现实？古往今来，人们都在为此不断追求着、探索着……

有的乞求神灵保佑。他们以为，只要有一颗虔诚的心，“晨昏三叩首，早晚一炷香”，苦读经书，时刻默祷，就能逢凶化吉，永保平安。岂知，有时错用一餐佳肴，~~倒~~会酿出一场大病！

有的求助阴阳指路。婚配要看生辰八字，出门要选黄道吉日，住宅要找风水宝地，一切均以“五行”、“八卦”为准。结果，有人仅因树下避雨而遭雷击！

看来，天不助人，人要自助了。

活跃筋骨，加强锻炼，总不会有错吧？但是，常在雾中长跑，也难免致病；

进药大补，加强营养，总不会出岔吧？但是，在虚火上升之际，反而会越补越糟；

哈哈大笑，豁达乐观，总不会有虞吧？但是，常常大笑，面部肌肉运动频繁，却会导致过早衰老；

无忧无虑，心不装事，总不会不利吧？但是，百事不想，脑细胞也会逐渐退化；

.....

看来，自助也难，还是要靠科学。人生在世，衣食住行不讲科学不行；待人接物不拘小节不行。说到底，就是不要误闯科学禁区，不能自以为是。讲究科学，尊重他人，规范自己，防入禁区。这就是出版《日常生活900忌》一书的目的。

这本书所列举的900条生活禁忌，并非作者的杜撰，而是科学发展的结果，前人实践的总结，许许多多报刊、书籍的荟萃。为此，谨对有关作者、编者表示谢意。

本书由卢鲜、孙晓旭、韩凯、李涛以及朱文娟、王锡兰、晓岚、王体科、余允怡、岳连井、朱晓峰、庄卫宋秋英、胡平等同志选编，最后由卢鲜同志主审定稿。书中不当之处，请读者不吝指正，以期再版时予以更正。

编 者

一九九〇年八月三十日于北京

目 录

序言

第一章 饮食卫生	(1)
1 饮用啤酒九不宜.....	(1)
2 冬季饮用啤酒忌放炉上煮沸.....	(2)
3 啤酒切忌倒得太满.....	(2)
4 忌贪美酒.....	(3)
5 白酒汽水勿同饮.....	(3)
6 美酒不宜加咖啡.....	(3)
7 醉酒忌用浓茶解.....	(4)
8 司机驾车时要绝对忌酒.....	(4)
9 酒后不宜乘车.....	(4)
10 低度酒不宜久存.....	(5)
11 不饮隔夜茶.....	(5)
12 饮茶不宜过量.....	(5)
13 清代饮茶七忌.....	(6)
14 饮茶七忌.....	(6)
15 切忌用保温杯泡茶.....	(7)
16 元宵不宜与酒、浓茶和油炸物同食.....	(8)
17 请勿饮用蒸馒头水.....	(8)
18 饮用水忌久存.....	(8)
19 久煮的开水忌喝.....	(9)
20 旅游区忌饮生泉水.....	(9)
21 切莫等渴了才喝水.....	(9)
22 生水千万不宜喝.....	(10)

23	饮料不能代替白开水·····	(10)
24	酸性饮料不应放在铜、锌容器中·····	(10)
25	饮用桔子汁不宜过量·····	(11)
26	进口可乐型饮料有害无益·····	(11)
27	饮咖啡三忌·····	(11)
28	冷饮六忌·····	(12)
29	哪些人不宜吃冰棒雪糕·····	(13)
30	切莫同时食用牛奶和巧克力·····	(13)
31	牛奶之忌·····	(13)
32	褐变和变稠的炼乳不宜食用·····	(15)
33	贮乳不宜用塑料罐·····	(15)
34	麦乳精结块后不宜再吃·····	(15)
35	猪身上的三样东西不能吃·····	(15)
36	忌吃豆猪肉·····	(16)
37	鲜猪肉不宜用热水浸泡·····	(16)
38	香肠切忌久贮·····	(16)
39	香肠中含有强致癌物·····	(17)
40	用肉制汤时不宜沸水下锅·····	(17)
41	火腿不宜放冰箱内贮存·····	(17)
42	贮藏冷冻肉六忌·····	(18)
43	猪油渣和锅巴最好不食·····	(19)
44	不宜立即吃刚宰的猪肉·····	(19)
45	不宜食用含抗生素的禽畜肉·····	(19)
46	流产的羊羔肉不能吃·····	(20)
47	羊肉串不宜多吃·····	(20)
48	哪些人不宜吃羊肉·····	(20)
49	死胎蛋不宜吃·····	(21)
50	半熟的鸡蛋不宜吃·····	(21)
51	切忌生吃鸡蛋·····	(22)

52	盛夏不宜多吃松花蛋·····	(22)
53	松花蛋不宜多食·····	(22)
54	吃松花蛋要加醋·····	(23)
55	炒鸡蛋不宜放味精·····	(23)
56	挂蛋泡糊的拔丝菜不宜用植物油·····	(23)
57	不宜用红药水染鸡蛋·····	(24)
58	存放鲜鸡蛋忌横放·····	(24)
59	冷藏蛋出库后不能久存·····	(24)
60	咸鸭蛋不宜腌得过久·····	(24)
61	食用河豚鱼谨防中毒·····	(25)
62	忌食烂咸鱼·····	(25)
63	“鱼生”不宜吃·····	(26)
64	忌吃死河蟹或死鳙鱼·····	(26)
65	未煮熟的龙虾不可吃·····	(26)
66	烧焦了的鱼或肉不能吃·····	(27)
67	鱼不宜长期保存·····	(27)
68	忌食烂姜·····	(28)
69	忌吃变质食物·····	(28)
70	忌吃黄曲霉菌污染的食物·····	(28)
71	忌过量食用咸菜·····	(28)
72	吃大蒜五忌·····	(29)
73	不宜吃未煮熟的豆角·····	(29)
74	食鲜莴苣的宜与忌·····	(29)
75	酱油应煮沸后食用·····	(30)
76	糖精不宜多食·····	(31)
77	油炸食物不宜多吃·····	(31)
78	不宜过量吃豆腐·····	(31)
79	菠菜不宜与豆腐一起煮·····	(31)
80	不宜多吃桂皮、八角和花椒·····	(32)

81	烧豆腐不宜放葱·····	(32)
82	多食臭豆腐会引起肠胃道疾病·····	(32)
83	萝卜不可与桔子同食·····	(32)
84	红白萝卜不宜混吃·····	(33)
85	炒胡萝卜不要放醋·····	(33)
86	忌吃未煮熟的黄豆·····	(33)
87	吃番茄有三忌·····	(33)
88	不宜多食用蕨菜·····	(34)
89	莫生食花生·····	(34)
90	哪些人忌吃花生·····	(35)
91	哪些人忌吃辣椒和大蒜·····	(35)
92	蔬菜不宜先切后洗·····	(35)
93	茄子不能着雨水·····	(36)
94	绿豆芽不宜发得过长·····	(36)
95	不要碰掉冬瓜上的白霜·····	(36)
96	黄瓜在夏季不能堆放·····	(37)
97	高温冷库不能存放海带·····	(37)
98	海带浸泡时间不要过长·····	(38)
99	马铃薯和红苕忌混藏·····	(38)
100	烹制海参不宜加醋·····	(38)
101	做馅菜汁不要挤掉·····	(39)
102	吃土豆预防中毒·····	(39)
103	炒熟的韭菜切莫过夜食用·····	(39)
104	炒菜心不应放碱·····	(39)
105	勿食变质甘蔗·····	(40)
106	夏天保管粮食五忌·····	(40)
107	食用新鲜荔枝忌过量·····	(40)
108	十二种蔬菜忌口常识·····	(41)
109	不宜多吃火烤和烟熏的食物·····	(41)

110	添加调味品的忌和宜	(41)
111	木耳应用凉水浸泡	(42)
112	变质银耳不能吃	(42)
113	银耳汤不宜存放	(42)
114	哪些人忌喝鸡汤	(43)
115	喝豆浆五忌	(43)
116	健康人不宜滥食维生素药品	(43)
117	忌用铁锅煮绿豆	(44)
118	熬绿豆汤不宜放碱	(44)
119	熬绿豆汤不宜加矾	(44)
120	腿畜禽毛不宜用沥青	(45)
121	不要吃太烫的食物	(45)
122	炒菜不宜早放盐	(45)
123	饮食宜淡不宜咸	(46)
124	忌吃螃蟹的人	(47)
125	常吃骨头汤可减缓衰老	(47)
126	食品中不宜使用酱色	(47)
127	不宜吃新鲜黄花菜	(48)
128	铝对人体的影响	(48)
129	放味精的忌讳	(48)
130	油炸食品时油温不宜过高	(49)
131	牛油不可多食	(49)
132	不要偏食植物油	(49)
133	酸败油不可食用	(50)
134	不宜食用生豆油	(50)
135	生棉籽油不能吃	(51)
136	炒菜用油切忌过多	(51)
137	炒菜油不宜过热	(51)
138	食油不宜高温加热后贮存	(52)

139	切勿常吃方便面	(52)
140	方便面不宜久放	(52)
141	忌用硫磺蒸馒头	(53)
142	馒头泡着吃不好	(53)
143	发面忌用面引子	(53)
144	煮饭不宜用生水	(53)
145	熬粥不宜加碱	(54)
146	不要吃嚼不烂的汤泡饭	(54)
147	不吃早饭将使你的身体肥胖	(54)
148	淘米三忌	(55)
149	贮红糖忌潮湿	(55)
150	红白糖不宜久存	(55)
151	吃糖切忌不择时机	(55)
152	忌食糖过多	(56)
153	吃西瓜三忌	(56)
154	香蕉不宜冷藏	(57)
155	食用柿子之忌	(57)
156	柿饼白霜不能洗掉	(57)
157	柿子白薯同吃易得结石病	(57)
158	怎样吃白果才不致中毒	(58)
159	生吃荸荠容易感染姜片虫病	(58)
160	水果罐头开启后别存放	(58)
161	多味瓜子不宜多吃	(58)
162	八种水果的忌口常识	(59)
163	存放食品六忌	(59)
164	节日六忌	(60)
165	早晨不宜吃干食	(60)
166	晚饭四忌	(60)
167	饱食后忌大量喝汽水	(61)

168	饭后不宜立即喝茶	(61)
169	忌边吃饭边看电视	(61)
170	饭后不要马上吃水果	(61)
171	饭后不宜“百步走”	(62)
172	饭后不宜马上洗澡	(62)
173	饭后不宜立刻睡觉	(62)
174	饭后不要放松裤带	(62)
175	饭后不宜立即吸烟	(62)
176	忌吃生蜂蜜	(63)
177	蜂巢有毒劝君勿吃	(63)
178	糖尿和结石病人不宜多吃糖类	(63)
179	吃饭时最好不要讲话	(63)
180	在矮桌前吃饭不好	(64)
181	狼吞虎咽地进食易引起肠胃疾病	(64)
182	劳动后不要急于大量饮水	(64)
183	铅作业者最好吃酸牛奶	(64)
184	食品忌用报纸包装	(65)
185	涂指甲油的手指不能与食物接触	(65)
186	不要用菜刀削水果	(65)
187	鱼刺卡喉不宜强咽	(65)
188	如何消除致癌凶手黄曲霉毒素	(66)
189	老年人饮食八宜八忌	(66)
190	中年人饮食六忌	(67)
191	老年人饮食忌烹调过烂	(68)
192	老年人不宜多吃油条	(68)
193	老年人不宜多吃水果罐头	(68)
194	老年人不要吃冷食和生食	(68)
195	中年妇女宜多食含钙食物	(69)
196	儿童不宜多吃笋	(69)

197	不应经常给儿童和青少年喝茶水	(69)
198	少女不吃零食好	(70)
199	罐头食品儿童不宜多吃	(70)
200	小儿忌喝生牛羊乳	(70)
201	不要喂婴儿果子露	(71)
202	牛奶加米汤不宜喂婴儿	(71)
203	婴幼儿不宜素食	(71)
204	甜炼乳不宜喂婴儿	(72)
205	婴幼儿不宜食味精	(72)
206	幼儿不宜吃生酱油	(73)
207	儿童饮果汁不宜过量	(73)
208	儿童饮冷饮切莫过量	(73)
209	小儿不宜多吃糖	(74)
210	儿童切忌多吃泡泡糖	(74)
211	儿童忌多食巧克力	(75)
212	儿童不宜多吃着色食品	(75)
213	孩子不宜食爆米花	(76)
214	儿童忌吃水果过量	(76)
215	儿童不宜多吃动物肝肾	(77)
216	儿童忌吃松花蛋	(78)
217	小儿忌食用生鸡蛋	(78)
218	豆腐粉结块后切莫给小儿吃	(79)
219	儿童不宜多吃菠菜	(79)
220	小儿配餐应减少盐低糖增醋	(79)
第二章	医药保健	(81)
221	脑血管病人不宜饮茶	(81)
222	贫血的人不宜饮茶	(81)
223	感冒发烧时忌喝茶	(82)
224	冲泡的第一杯茶水不宜喝	(82)

225	献血后不宜饮茶	(82)
226	酒后忌服安眠药	(82)
227	服西药时不宜饮酒	(83)
228	饮酒后看电视会损伤眼睛	(83)
229	哪些疾病患者不宜饮酒	(84)
230	上厕所时忌抽烟	(84)
231	病人手术前禁忌吸烟	(84)
232	冠心病患者忌吸烟	(85)
233	眼疾患者饮食宜忌	(85)
234	眼病患者不宜吃大蒜	(86)
235	风沙迷眼不要用手去揉	(86)
236	慎用鼻眼净	(87)
237	不宜剪鼻毛	(87)
238	糖尿病患者不宜多卧床	(88)
239	睡平板床宜治病健身	(88)
240	不宜经常用甘油擦手和脸	(88)
241	眼镜不宜戴“正”	(88)
242	使用眼药水之忌讳	(89)
243	婴儿不宜用氯霉素眼药	(89)
244	婴幼儿不宜使用鼻眼净	(90)
245	切忌“太阳镜综合症”	(90)
246	汽车司机不宜戴深色墨镜	(90)
247	看电视时怎样保护眼睛及皮肤的清洁	(91)
248	高血压病人起居的忌与宜	(91)
249	血压高的人不宜生气	(91)
250	常服降压药物不利于心脏	(92)
251	患出血性疾病者忌吃鱼	(92)
252	肺心病病人禁服心得安	(93)
253	肺结核病人不宜吃鱼	(93)

254	气胸病人的饮食禁忌	(94)
255	哮喘病人忌口须知	(94)
256	哮喘者忌多食味精	(94)
257	哮喘病人冬季保健切忌	(95)
258	冠心病患者饮食忌过饱	(95)
259	冠心病病人不宜多饮可乐	(95)
260	冠心病者游泳注意事项	(96)
261	心脏病病人切忌多喝水	(96)
262	心脏病病人应吃哪些食品	(97)
263	肝炎病人切忌吃糖过多	(97)
264	肝炎病人不宜吃罐头食品	(97)
265	早期肝硬化病人的生活禁忌	(98)
266	急性心肌梗塞患者过冬之忌	(98)
267	胆结石患者饮食四忌	(99)
268	胆囊炎患者不宜吃肥肉	(100)
269	摘除胆囊或跌热损伤的人不宜吃花生	(100)
270	胆石症病人不宜左侧睡	(100)
271	胃下垂患者不宜站立进餐	(100)
272	胃溃疡病人忌多喝汽水	(101)
273	肠胃病人不宜常食蘑菇	(101)
274	肠胃病患者进食十忌	(101)
275	肾炎病人要忌盐	(102)
276	糖尿病人不宜多吃盐	(102)
277	患痔十忌	(102)
278	常患疮疖者不宜多吃糖	(103)
279	白癫疯患者不宜多吃富含维生素C的食物	(103)
280	关节炎患者应忌食肥腻食物	(104)
281	踝关节扭伤后不要急于按摩	(104)
282	精神压抑症患者的禁忌	(104)

283	患缺铁性贫血的婴儿不宜多喝牛奶·····	(105)
284	腹泻期间忌吃大蒜·····	(106)
285	伤风感冒不宜再使用旧牙刷·····	(106)
286	婴儿腹泻不要停食·····	(106)
287	儿童发烧时不宜吃鸡蛋·····	(106)
288	儿童患流感忌服阿司匹林·····	(107)
289	切勿盲目服用清热药·····	(108)
290	不要乱服去痛药片·····	(108)
291	切莫大量服用退热药·····	(108)
292	服用阿斯匹林的八不宜·····	(109)
293	喉片切勿当糖吃·····	(109)
294	服锌的忌讳·····	(110)
295	核黄素忌饭前服·····	(110)
296	维生素C片不宜嚼服·····	(110)
297	服用维生素二忌·····	(110)
298	用药七戒·····	(111)
299	服乳酶生时不宜加服抗菌素·····	(112)
300	含服硝酸甘油片时不宜站立·····	(112)
301	链霉素中毒忌换用庆大霉素和卡那霉素·····	(113)
302	不宜滥用肤轻松·····	(113)
303	碘酒、红药水不宜久存·····	(114)
304	猪肝和维生素C不能同食·····	(114)
305	服糖浆类药物后忌立即饮水·····	(114)
306	服用苦味健胃药莫用糖调味·····	(114)
307	服酶制剂药时不宜吃猪肝·····	(115)
308	服用痢特灵时要忌食扁豆·····	(115)
309	不宜用牛奶送药·····	(115)
310	不要躺着服药·····	(116)
311	不要用开水煎中药·····	(116)

312	中药汤剂不宜过夜·····	(116)
313	煎干了的中药不能吃·····	(117)
314	煎服中药的禁忌·····	(117)
315	中医营养学中的忌宜·····	(118)
316	高渗葡萄糖注射液不宜作补品·····	(118)
317	切忌久用补药·····	(119)
318	感冒用药七忌·····	(119)
319	忌给孩子乱服药·····	(120)
320	新生儿禁用药物·····	(120)
321	长时间用嗓后立即吃冷饮将引起咽喉发炎·····	(121)
322	患了香港脚不宜穿尼龙袜·····	(122)
323	脸有皱纹不宜多擦香粉·····	(122)
324	怎样防治皲手裂脚·····	(122)
325	睡前宜洗脚·····	(123)
326	中暑了怎么办·····	(123)
327	怎样防治蛲虫病·····	(123)
328	有蛔虫病的人有哪些症状·····	(124)
329	幼儿衣服不宜放卫生球·····	(125)
330	婴幼儿护颜五忌·····	(125)
331	孕妇不宜穿化纤内衣·····	(126)
332	中年人常见哪些肩痛病·····	(126)
333	中年勤学有益健康·····	(127)
334	门窗紧闭看电视易得癌症·····	(128)
335	贪睡不利于健康·····	(128)
336	哪些人容易中风·····	(129)
337	性病患者应进行家庭消毒·····	(129)
338	更年期服药五忌·····	(130)
339	不宜用沸水冲服滋补营养品·····	(131)
340	进补期间要忌口·····	(131)