

生

人人必备的生活指南

周绍麟 梁丽英 郭 鸿 主编

SHENG HUO ZHONG DE JIN I
活中的禁忌



师范大学出版社

生活中的禁忌

周绍麟 梁丽英 郭 鸿 主编

广西师范大学出版社

生活中的禁忌

周绍麟 梁丽英 郭 鸿 主编

☆

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市育才路3号)

广西博白县商标印刷厂印刷

•

开本787×1092 1/32 印张8.5 插页2 字数192千字

1990年5月第1版 1990年5月第1次印刷

印数: 00,001—45,000

ISBN 7—5633—0778—8/Z·005

定价: 3.00元

前 言

健康长寿，平安幸福是人类美好的愿望。然而，自古以来，不少人由于缺乏必要的科学常识的指导，在不经意间违犯了生活中的种种禁忌，以致造成身心的祸患，甚至贻误终生或顷刻身亡。为了使人们生活得美满幸福，我们编写了这本家庭生活必备之书——《生活中的禁忌》，以便时时处处提醒人们如何趋福避祸，使大家安康长寿，笑口常开！

本书是根据近年众多报刊中的有关资料编写而成的，是一本全面而实用的生活工具书。我们谨向有关作者表示深深的谢意，也对不能将他们的芳名一一列出而表示深深的歉意。由于我们水平有限，错误和缺点在所难免，我们诚恳地期待读者批评指正。

编者

1989年12月于南宁——博白

责任编辑 沈明
封面摄影 刘林等
封面设计 李瑜方泽

目 录

一 婴幼禁忌 1

1. 新生儿忌吃盐
2. 新生儿忌高枕
3. 新生儿乳头忌挤压
4. 新生儿忌“粽子包”
5. 婴幼儿忌多吃奶糖
6. 婴儿夏天忌光身子
7. 婴儿忌食蜂蜜
8. 婴幼儿忌吮指
9. 婴幼儿忌喝果子露
10. 婴儿睡觉忌头常偏一边
11. 婴儿忌用滋补药
12. 断奶婴儿忌用奶瓶
13. 忌用宝塔糖逗孩子
14. 幼儿忌多吃鸡蛋
15. 幼儿忌多食巧克力
16. 婴儿忌过早坐、立、行走
17. 婴儿忌用药皂洗澡
18. 婴儿忌洗澡过频
19. 婴儿忌食过咸食物
20. 婴幼儿忌喝可口可乐
21. 婴儿忌用闪光灯拍照
22. 婴儿忌缺水
23. 腹泻婴幼儿忌禁食
24. 婴儿忌刮眉毛
25. 婴儿忌含乳头睡觉
26. 婴儿忌久抱
27. 半岁前的婴儿忌吃蛋清
28. 婴儿忌保留头垢
29. 婴儿忌摇动过多
30. 婴儿忌在厨房久留
31. 婴儿忌用奶水涂脸
32. 婴儿忌用滴鼻净
33. 婴儿忌常服钙片
34. 婴儿忌服速效感冒丸
35. 婴儿忌过量服用鱼肝油
36. 婴儿忌长期用氯霉素眼药水
37. 婴儿衣物忌洗衣粉洗涤
38. 婴幼儿忌常服蜂乳
39. 婴儿忌吮无奶汁的奶头
40. 婴儿忌过分大笑
41. 婴儿忌剃光头
42. 婴儿忌“情感缺乏”
43. 婴儿忌捂在被窝里睡眠
44. 婴幼儿忌多吃动物油
45. 婴儿忌吃嚼过的食物
46. 婴儿居室忌放花卉
47. 婴儿忌平躺吃奶
48. 婴儿忌单用牛奶喂养
49. 婴儿忌用塑料薄膜作尿布
50. 婴儿断奶忌太晚

51. 幼儿忌睡在大人中间
52. 幼儿忌多吃菠菜
53. 小儿忌托腮
54. 小儿忌多吃山楂
55. 幼儿忌穿开裆裤
56. 幼儿忌穿喇叭裤
57. 幼儿教育忌操之过急
58. 小女孩忌烫发
59. 幼儿忌剪眼睫毛
60. 小孩忌男扮女
61. 婴幼儿脸蛋忌拧捏
62. 小儿后脑、后背忌拍打
63. 幼儿忌拔河
64. 幼儿忌跳“迪斯科”
65. 幼儿忌戴戒指
66. 幼儿进餐忌坐姿不正
67. 幼儿忌长时间用电热毯
68. 幼儿忌戴有色眼镜
69. 幼儿忌有害的噪音
70. 幼儿忌含食物睡觉
71. 幼儿忌高抛
72. 幼儿忌睡软床
73. 幼儿排便忌久坐便盆
74. 幼儿忌入托太晚
75. 幼儿忌穿拉链裤
76. 小男孩的生殖器忌摸弄
77. 幼儿忌微型电池做玩具
78. 幼儿忌滥用抗生素
79. 幼儿忌捏鼻喂药
80. 3岁以上幼儿忌多吃乳制品

81. 幼儿忌外用药用过量

二 儿童禁忌18

1. 儿童忌多吃罐头
2. 儿童忌食皮蛋
3. 儿童忌甜食过多
4. 儿童忌侧坐自行车架
5. 儿童忌穿健美裤
6. 儿童忌用橡皮筋裤带
7. 儿童忌电视孤独症
8. 儿童忌立体声
9. 儿童忌大量饮用“宝宝福”
10. 儿童忌睡懒觉
11. 儿童睡眠忌太少
12. 儿童用药忌过量
13. 儿童忌太胖
14. 儿童看小儿书后忌不洗手
15. 儿童忌骑自行车上学
16. 儿童忌用耳机
17. 儿童忌扳手腕比手劲
18. 儿童胳膊忌用力牵拉
19. 儿童睡前忌被打骂
20. 儿童忌被动吸烟
21. 儿童忌化学合成物质
22. 儿童的人际交往忌限制
23. 儿童忌长跑
24. 教育儿童忌唠叨
25. 孩子忌涂指甲油
26. 儿童忌玩砂土
27. 儿童忌用含氟牙膏

28. 儿童忌边跑边吃
29. 儿童忌边玩边吃
30. 儿童忌“交通病”
31. 儿童忌喝茶
32. 儿童忌多食肥肉
33. 儿童睡觉忌穿衣太多
34. 儿童书包忌过重
35. 儿童忌用嘴呼吸
36. 儿童换牙期忌吃甘蔗
37. 儿童忌用成人化妆品
38. 儿童忌穿皮鞋
39. 儿童忌玩丢弃的注射器
40. 孩子病愈初期忌多食
41. 儿童忌营养过剩
42. 儿童忌在喊叫声中醒来
43. 孩子忌单侧咀嚼
44. 儿童忌冷食过多
45. 儿童忌咬铅笔头
46. 儿童吃饭时忌受训斥
47. 儿童口吃忌训斥
48. 儿童忌摄入高铅涂料
49. 小孩忌吓唬
50. 儿童默写忌过量
51. 儿童忌多吃爆米花
52. 儿童忌多吃有根茎食物
53. 儿童忌多吃豆类食物
54. 儿童忌多吃泡泡糖
55. 儿童忌饮小香槟
56. 儿童忌喝啤酒
57. 儿童忌多吃酸梅粉

58. 儿童忌吃咸鱼
59. 儿童忌用葡萄糖代白糖
60. 小儿忌空腹喝牛奶
61. 儿童忌饮酒
62. 儿童忌吃加人参的食品
63. 儿童忌服阿斯匹林
64. 小儿忌用六神丸作预防药
65. 儿童忌腹背受凉
66. 遗尿儿童忌责骂
67. 儿童忌接触卫生球
68. 儿童忌搬弄折叠家具
69. 儿童忌吸气球碎片
70. 儿童忌玩“猴皮筋”
71. 儿童忌在汽车底捉迷藏
72. 儿童忌折跟斗
73. 儿童忌含棍棒
74. 忌将儿童锁在室内
75. 儿童忌穿合成纤维内衣
76. 儿童忌扎耳环洞
77. 儿童忌用劣质电子琴

三 少女禁忌 35

1. 少女忌忽视青春保健
2. 少女忌吃零食
3. 少女忌节食减肥
4. 少女忌吃含铁食物过多
5. 少女忌过性生活
6. 少女忌“恋爱病”
7. 少女忌拔眉求美
8. 姑娘忌挑痔

9. 少女忌束胸
10. 少女穿牛仔裤忌太紧小
11. 少女扎辫子忌太紧
12. 少女忌穿尼龙腹带裤
13. 少女忌长期穿尖头皮鞋
14. 少女忌过早用胸罩
15. 少女忌不及时用胸罩
16. 少女忌长期用健美丰乳膏
17. 变声期少女忌大喊大叫
18. 少女忌用激素促使乳房发育
19. 少女切忌乳房外伤
20. 少女忌用报纸作月经垫
21. 少女忌不用月经带
22. 少女经期忌重体力劳动
23. 少女忌过分害羞
24. 少女忌不懂性知识
25. 少女经期切忌游泳
26. 少女游泳忌不量力
27. 少女忌过早结婚
28. 少女忌喝浓茶
29. 少女忌“讳疾忌医”

四 青年禁忌43

1. 青年忌过早恋爱
2. 青年学生忌穿牛仔裤
3. 青年忌不控制情绪
4. 青年忌自卑
5. 青年忌手淫
6. 青年忌留胡须
7. 青年学生忌乱戴眼镜

8. 青年久病忌“冲喜”
9. 学生迎考忌开夜车
10. 青少年假性近视忌戴眼镜
11. 近视学生忌坐前排
12. 青年忌拔乳晕之毛
13. 青年忌强打精神学习
14. 青年忌频繁遗精
15. 青春痘切忌挤压
16. 青年忌忽视心室“早搏”
17. 青年忌拔胡须
18. 青年忌用雌激素除须
19. 青年忌睡懒觉

五 妇女禁忌50

1. 妇女忌束胸
2. 妇女忌勒腰
3. 妇女忌饮烈酒
4. 妇女忌舔唇
5. 妇女忌常用高锰酸钾
6. 妇女忌艳抹
7. 妇女经前忌X线检查
8. 妇女经前忌多食盐
9. 妇女忌饮浓茶
10. 妇女经前忌高声唱歌
11. 妇女经期淋浴忌水温不宜
12. 妇女经期忌穿牛仔裤
13. 妇女忌盲目减肥
14. 欲生育妇女忌多吃胡萝卜
15. 妇女忌负荷过重
16. 妇女忌偏嚼

17. 妇女忌饰物过多
18. 妇女忌首饰佩戴不当
19. 妇女忌用口红过多
20. 妇女忌穿尼龙内裤
21. 妇女忌戴污染珍宝
22. 妇女忌烫发次数过多
23. 妇女切忌冷烫精伤害
24. 妇女忌忽视口干
25. 妇女就诊忌化妆
26. 妇女忌热天戴金属首饰
27. 妇女内衣裤尤忌翻晒
28. 妇女忌久穿高跟鞋
29. 妇女头发忌太长
30. 妇女夏天忌久穿长统袜
31. 妇女忌含雌激素润肤膏
32. 妇女浴后忌立刻化妆
33. 妇女忌常用唇膏
34. 妇女患肾病忌生育
35. 妇女严重贫血忌生育
36. 妇女患精神病忌生育
37. 妇女患肝炎忌生育
38. 患癫痫病的妇女忌受孕
39. 夏天忌受孕
40. 人流忌多次进行
41. 妇女忌“自行车病”
42. 中老年妇女忌过多食糖
43. 更年期妇女忌不避孕
44. 老年妇女忌“返老还童”

六 孕妇、产妇的禁忌……61

1. 经期、孕期妇女忌拔牙
2. 孕妇忌营养过剩
3. 孕妇忌不活动
4. 带环妇女忌缺铁
5. 孕妇忌发怒
6. 孕妇忌去公共浴室洗澡
7. 孕妇洗澡忌水温过高
8. 孕妇忌长时间看电视
9. 孕妇忌饮酒
10. 孕妇忌抽烟
11. 孕妇忌饮茶
12. 孕妇忌可乐型饮料
13. 孕妇忌食罐头过多
14. 孕妇水肿忌节盐
15. 孕妇忌食山楂
16. 孕妇忌用风油精
27. 孕妇忌仰卧
18. 妇女保胎忌用黄体酮
19. 孕妇切忌感冒
20. 孕妇忌吸入煤气
21. 孕妇忌X线和超声波
22. 孕妇忌用电热毯
23. 孕妇忌服安定
24. 孕妇忌滥服维生素
25. 孕妇忌滥用抗生素
26. 孕妇忌过多补钙
27. 孕妇忌接触抗癌药
28. 孕妇产前忌服阿斯匹林

29. 孕妇忌大温大补
30. 孕妇忌服抗生素类药物
31. 孕妇忌服丙硫氧嘧啶等
32. 孕妇忌服鲁米那
33. 孕妇忌服利眠宁
34. 孕妇忌服水杨酸
35. 孕妇忌服非那西汀
36. 孕妇忌服硫酸镁
37. 孕妇忌服氯丙嗪
38. 孕妇忌服奎宁
39. 孕妇忌服氯喹
40. 孕妇忌服氯硫丙脒
41. 孕妇忌服甲糖宁
42. 孕妇忌服双香豆素
43. 孕妇忌服苯丁酸氨芥
44. 孕妇忌服用环磷酰胺
45. 孕妇忌服白消安
46. 孕妇忌服 6—巯基嘌呤
47. 孕妇忌服安宫黄体酮等
48. 孕妇忌服乙烯雌酚
49. 孕妇忌服口服避孕药
50. 孕妇忌服甲氨喋呤
51. 孕妇忌服利福平
52. 孕妇忌服扑痫酮
53. 孕妇忌服丙咪嗪
54. 孕妇忌服安宁
55. 孕妇忌服扑尔敏等药物
56. 孕妇忌服苯丙胺
57. 孕妇忌服用放射性碘
58. 孕妇忌服青霉素

59. 孕妇忌服阿托品等药物
60. 孕妇忌服长效黄胺
61. 孕妇忌服双氢氯噻嗪
62. 孕妇分娩前后忌久卧
63. 孕妇忌强噪音
64. 孕妇忌不良情绪
65. 孕妇忌服利血平
66. 孕妇忌服吗啡
67. 孕妇忌用乙醚等药物
68. 孕妇忌服六甲溴铵
69. 产妇忌用橡胶卫生带
70. 产妇忌多吃鸡蛋
71. 产妇忌吃麦乳精
72. 哺乳期妇女忌饮啤酒
73. 产妇忌不哺乳
74. 哺乳期妇女忌跳迪斯科
75. 哺乳期妇女忌服避孕药
76. 哺乳期妇女忌精食

七 中老年禁忌74

1. 中年人忌饮水太少
2. 中年人忌过食肥甘
3. 中年人切忌偏食挑食
4. 中年人忌长吃精食
5. 中年人忌烟酒成癖
6. 老年人忌肥胖
7. 中老年人忌不吃含胆固醇食物
8. 中老年人忌久坐
9. 老年人忌与社会生活隔绝
10. 老年人忌无所事事

11. 老年人忌起居无常
 12. 老年人忌绝对禁欲
 13. 中年人忌用脑过度
 14. 老年人忌用硬毛牙刷
 15. 老年人忌饮食过饱
 16. 老年人忌贪杯狂饮
 17. 老年人忌饮食过咸
 18. 老年人忌睡眠时间过少
 19. 老年人忌看悲剧
 20. 老年人忌不服老
 21. 老年人忌睡弹簧床
 22. 老年人忌恭行吃素
 23. 对老年人忌报忧
 24. 老年人忌坐软坐椅
 25. 老年人忌久坐后猛然站起
 26. 老年人忌猛然回头
 27. 老年人忌边吃边谈笑
 28. 老年人忌多吃葵花籽
 29. 老年人忌常饮啤酒
 30. 老年人忌洗澡过勤
 31. 老年人忌消极卧床
 32. 老年人忌仰卧入睡
 33. 老年人忌吃糖过多
 34. 老年人忌高蛋白饮食
 35. 老年人忌饭后立即看电视
 36. 老年人忌滥用抗生素
 37. 老年人忌下棋过度
 38. 老年人缺牙忌不镶补
 39. 老年人忌看激烈惊险节目
 40. 老年人忌过度沉缅于往昔
 41. 老年人忌蹲便
 42. 老年人忌极度安静
 43. 老年人忌用铝或铝合金餐具
 44. 老年人忌睡午觉
 45. 老年人忌暴怒
 46. 老年人忌饭后立即“百步走”
 47. 老年人忌有病乱投医
 48. 老年人忌任意中断医疗
 49. 老年人玩牌忌体罚
 50. 老年人忌多服鱼肝油
 51. 老年人忌染发
 52. 老人进食忌不细嚼
 53. 老年人肥胖忌跑步
 54. 老年隐性疾病患者忌跑步
 55. 老年人忌饮鸡汤
- 八 婚姻禁忌87
1. 近亲忌结婚
 2. 与姨表姐的子女忌结婚
 3. 急性传染病隔离期忌结婚
 4. 癫痫久治不愈忌结婚
 5. 精神分裂症患者忌结婚
 6. 患转移性肿瘤忌结婚
 7. 恶性肿瘤患者忌结婚
 8. 健康者与遗传病患者结婚忌生育
 9. 双方患有遗传病忌生育

九 性生活禁忌90

1. 新婚忌性生活过度
2. 外阴不洁忌性生活
3. 月经期忌过性生活
4. 性生活忌不和谐
5. 性生活忌“以酒助兴”
6. 性生活忌过频
7. 白天忌过性生活
8. 怀孕早期忌同房
9. 妊娠末期忌性生活
10. 产褥期忌性生活
11. 过度劳累忌性生活
12. 婚后不育者性生活忌过频
13. 心肌梗塞恢复期忌性生活
14. 欲生育宜男子忌酒
15. 肝炎病人忌性生活过频
16. 肺结核病人忌性生活过频
17. 肾炎病人忌性生活过度
18. 糖尿病病人忌性生活过频

十 食物禁忌96

1. 奶粉忌用酸梅晶作甜味剂
2. 酸性饮料忌装于镀锌铁桶
3. 酸性饮料忌金属容器
4. 酒忌锡壶
5. 酸奶忌加热
6. 牛奶忌久煮
7. 煮牛奶时忌放糖
8. 食油忌盛于透明玻璃瓶

9. 猪油忌用大火煎熬
10. 牛奶忌冰冻保存
11. 豆浆忌用保温瓶装
12. 豆浆忌冲鸡蛋
13. 酸碱食物忌味精
14. 营养补品忌滚开水冲调
15. 绿豆熬汤忌加矾
16. 煮熟银耳忌长久置放
17. 豆腐忌与菠菜同煮
18. 牛奶忌与巧克力同时食用
19. 牛奶忌用文火煮
20. 牛奶忌长久在保温瓶存放
21. 煮粥烧菜忌放碱
22. 方便面忌长期存放
23. 馒头忌硫磺熏蒸
24. 制干菜忌曝晒
25. 腌菜忌冷水浸泡
26. 鲜猪肉忌热水浸泡
27. 水禽蛋忌作蛋糕原料
28. 冒泡蜂蜜忌久存
29. 蜂蜜忌用镀锌金属容器存放
30. 脏鸡蛋忌用水冲洗
31. 鸡蛋忌久煮
32. 炒鸡蛋忌放味精
33. 熟蛋忌用冷水冷却
34. 腌肉忌加硝
35. 鸡蛋忌染红药水
36. 咸肉忌煎炸
37. 烧肉忌过早放盐
38. 香肠忌久放

39. 海带忌长时间浸泡
40. 贮藏青菜忌用水洗
41. 蔬菜忌用热水烫
42. 豆芽忌用化肥生发
43. 装粮食忌用化肥袋
44. 炒菜忌先放盐
45. 烹调青菜忌加醋
46. 绿叶蔬菜忌焖煮
47. 南瓜忌久存
48. 大葱冬贮忌搬动
49. 绿豆芽忌太长
50. 食物忌用报纸包
51. 水果罐头忌启封存放
52. 西瓜忌冰冻过久
53. 桔子汁忌久存
54. 低度酒忌久存
55. 啤酒忌用保温瓶装
56. 红糖忌过久存放
57. 茶忌保温杯久泡
58. 鸡、鸭“退毛”忌用沥青
59. 食物忌用搪瓷制品煎煮
60. 炒菜锅不清洗忌连续使用
61. 食物忌用煤火直接烘烤
62. 肉、骨烧煮中途忌加冷水
63. 大米生虫忌曝晒
64. 茄子存放忌水洗
65. 食物忌用包装带编织篮装
66. 红萝卜忌与白萝卜合煮
67. 猪油忌久贮
68. 鸡蛋忌横放保存

69. 酒忌用塑料桶贮存
70. 食物忌用再生塑料制品盛放
71. 牛奶忌用塑料容器装盛
72. 红薯忌与柿子同吃
73. 皮蛋食用时忌不加醋

十一 饮食禁忌……………111

1. 生气时忌用餐
2. 用餐时忌高谈阔论
3. 早晨忌干食
4. 炼乳变稠变褐忌食用
5. 有沉淀物的牛奶忌食用
6. 牛奶忌早晨喝
7. 牛奶忌空腹喝
8. 牛奶忌饮用过量
9. 喝牛奶忌酸物
10. 酒后忌饮汽水
11. 液化气灶上忌烤食品
12. 变质食油忌饮用
13. 生棉籽油切忌食用
14. 喝啤酒忌过量
15. 御寒忌喝酒
16. 睡前忌饮酒
17. 猪油渣忌食用
18. 霉变茶叶忌饮用
19. 酱油忌生吃
20. 赖氨酸忌额外补充
21. 咖啡忌过多饮用
22. 冷饮忌多吃
23. 喝水忌暴饮

24. 天然调味品忌滥用
25. 豆浆忌生吃
26. 豆浆忌喝太多
27. 吃盐忌过量
28. 味精忌食用过多
29. 辣椒忌过多食用
30. 夏季忌热性调料
31. 吃醋忌过多
32. 油条忌长年食用
33. 焦化食品应忌吃
34. 直接采集的花粉忌食用
35. 蚕蛹处理不当应忌食用
36. 爆米花忌食用过多
37. 膨听罐头切忌食用
38. 馒头拉粘丝忌食用
39. 有黑斑的蕃薯忌食用
40. 霉变凉粉忌食用
41. 长芽花生忌食用
42. 油炸品忌常吃
43. 夏季忌饮冷牛奶
44. 豆制品忌多食
45. 臭豆腐忌食用过多
46. 未煮熟的豆类食物忌食用
47. 生吃瓜果忌食皮
48. 柿子忌食用过多
49. 吃荔枝切忌过量
50. 病死猪肉切忌食用
51. 豆猪肉忌食用
52. 死胎蛋忌食用
53. 松花蛋忌多吃

54. 植物蛋白肉忌一次多吃
55. 高蛋白食物忌食用过多
56. 死蟹忌食用
57. 生蟹忌食用
58. 吃蟹忌吃胃、肠、腮
59. “龙虾”忌生吃
60. 吃猪肉忌吃甲状腺、肾上腺
61. 患肿瘤的禽畜肉忌食用
62. 吃鸡忌食多龄鸡头
63. 鸡蛋忌生吃
64. 猪肝忌食用过多
65. 午餐肉忌多吃
66. 烤羊肉串忌多吃
67. 死黄鳝忌食用
68. 鲜海蜇忌直接食用
69. 萝卜、芥菜忌长期食用
70. 隔夜菜忌食用
71. 蓝紫色紫菜切忌食用
72. 腌菜忌长期食用
73. 吃食物忌烫吃
74. 未腌透的酸菜忌食用
75. 土豆发芽忌食用
76. 土豆忌带皮食用
77. 吃鱼忌生吃
78. 荸荠忌生吃
79. 鲜黄花菜忌食用
80. 青色蕃茄忌食用
81. 苦瓜忌过多食用
82. 新鲜木耳忌食用
83. 烂姜忌食用

84. 菠菜忌食用过多
85. 鼠洞存粮忌食用
86. 酸性食品忌过多食用
87. 大麻籽忌食用
88. 桔子忌食用过多
89. 杏忌多食
90. 含氰甙的果仁忌食用
91. 变质银耳忌食用
92. 甘蔗忌多吃
93. 霉变甘蔗忌食用
94. 含鞣酸水果忌与海味同吃
95. 葵花籽忌食用过多
96. 多味瓜籽忌多吃
97. 山楂忌食用过多
98. 槟榔忌嚼吃
99. 桑椹忌多吃
100. 病死牛肉切忌食用
101. 鱼胆忌滥服
102. 鲨鱼肝忌多食
103. 饱餐后忌喝汽水
104. 汽水忌多喝
105. 开盖的隔夜汽水忌食用
106. 大汗时忌冷饮
107. 冷、热饮料忌交替饮用
108. 过热饮料应忌饮用
109. 久烧的开水忌饮用
110. 生泉水忌饮用
111. 茶叶忌嚼食
112. 头遍茶忌饮用
113. 饮茶忌过量
114. 茶叶忌煮着喝
115. 浓茶忌长饮
116. 白糖忌生吃
117. 吃糖忌过多
118. 雄黄酒忌饮用
119. 解酒忌用镇静药
120. 解酒忌饮茶
121. 冬季忌饮冷啤酒
122. 酒后忌饮咖啡
123. 酒忌与汽水混饮
124. 医用酒精忌兑水当酒喝
125. 白酒忌凉饮
126. 饮酒时忌吸烟
127. 饭后忌吸烟
128. 莴笋忌弃叶食用
129. 吃萝卜忌剥皮
130. 未煮熟的豆角忌食用
131. 河豚忌食用
132. 狗肉忌食用过多
133. 吃饭时忌训斥他人
134. 饭前忌大量饮水
135. 吃饭忌分神
136. “温锅水”忌饮用
137. 食忌过饱
138. 吃饭忌蹲着吃
139. 饱餐后忌立即洗澡
140. 饭后忌立即干活
141. 饭后忌剔牙
142. 饭后忌激烈运动
143. 空腹忌吃蕃茄

144. 睡前忌进食
145. 空腹忌过久
- 十二 疾病禁忌.....142
1. 痛风病忌鱼肉
2. 皮肤病忌用肥皂洗澡
3. 贫血忌饮茶
4. 缺铁性贫血忌牛奶
5. 咯血忌木耳
6. 中风病忌摇动
7. 过敏性疾病忌羽绒服
8. 过敏性患者忌化妆
9. 过敏体质忌螃蟹
10. 弱视忌吸烟
11. 急性结膜炎忌戴眼罩
12. 近视忌吃糖过多
13. 高度近视忌激烈运动
14. 冻伤忌火烤
15. 冻伤肢体忌浸冷水
16. 流鼻血忌抬头
17. 注射后忌按摩
18. 外伤换药忌过频
19. 化脓伤口忌龙胆紫
20. “落枕”忌强扭颈
21. 有癫痫病发作史忌跳舞
22. 癫痫忌骤然停药
23. 脾胃虚寒忌螃蟹
24. 生疳子忌洗冷水
25. 宫颈炎忌卫生杯
26. 皮肤损伤忌接触海产品
27. “甲亢”忌气怒劳累
28. “甲亢”忌久看书报
29. “甲亢”忌含碘食物
30. “甲亢”忌刺激性食物
31. 关节炎忌高脂肪食物
32. 慢性腰痛忌睡软床
33. 骨折忌牛皮菜
34. 硅橡胶整容后忌撞伤
35. 外伤术后忌吸烟
36. 拔牙后忌吸烟
37. 返流性食管炎忌牛奶
38. 食管裂孔疝忌牛奶
39. 失眠者乘飞机忌服安眠药
40. 气胸患者忌坐飞机
41. 眼耳病患者忌坐飞机
42. 精神病患者忌坐飞机
43. 血液病患者忌坐飞机
44. 患急迫性流产的孕妇忌坐飞机
45. 发烧时忌戴隐形眼镜
46. 感冒忌跳迪斯科
47. 发烧忌急用退热药
48. 咳嗽忌急于止咳
49. 感冒忌激烈运动
50. 发烧忌喝浓茶
51. 腹泻忌鸡蛋
52. 腹泻忌大蒜
53. 腹痛腹泻忌牛奶
54. 腹痛忌过早用止痛药
55. 腹泻忌油腻
56. 胆囊炎忌油腻食物