

生活禁忌手册

★ 饮食禁忌

★ 美容服饰禁忌

★ 疾病用药禁忌

★ 日常生活禁忌

★ 厨房禁忌

★ 家电使用禁忌

★ 性生活禁忌



生活禁忌手册

《现代家庭》《为了孩子》杂志社编

百家出版社，

(沪)新登字120号

责任编辑：曹桂珍

封面设计：唐云辉

插图：王 俭

生活禁忌手册

《现代家庭》《为了孩子》杂志社编

百家出版社出版

(上海绍兴路5号)

新华书店上海发行所发行 常熟市印刷二厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 10.125 字数 233000

1992年12月第1版 1993年2月第2次印刷

印数：5001—12000册

ISBN7-80576-317 8/R·12 定价：5.00元

前 言

我们说本书“家庭必备、生活伴侣”，是因为它以翔实的资料与充分的说理，比较全面地叙述了生活中必须注意的种种禁忌问题。

在饮食、美容服饰、疾病用药、日常起居、厨房、家电使用与性生活中，人们往往按照习惯和老经验来办事，这就难免出现步入“禁区”、事与愿违的现象。而作为一个现代人，不掌握本书中的知识，就难以使家庭生活健康而和谐。

为了科学而准确地列出条目，在大量的最新资料的编辑过程中，有关专家给了我们以热情的帮助与指导，在此谨向他们表示谢意。

编 者

1992 年冬

目 录

●饮食禁忌.....	(1)
●美容、服饰禁忌	(50)
●疾病用药禁忌.....	(85)
●日常起居禁忌.....	(147)
●厨房禁忌.....	(193)
●家电使用禁忌.....	(227)
●性生活禁忌.....	(260)

饮食禁忌..... (1)

新生儿忌食盐 (1) 婴儿忌食蜂蜜 (1) 婴儿忌用滋补品 (1) 米汤拌牛奶喂孩子不好 (2)
孩子不宜食爆米花和松花皮蛋 (2) 孩子不能多吃冷饮 (2) 6个月前的婴儿忌吃蛋清 (2) 幼儿忌多食鸡蛋 (3) 幼儿忌多食巧克力 (3)
婴儿不能吃过咸食物 (3) 幼儿忌喝可口可乐 (3) 腹泻婴幼儿忌禁食 (3) 幼儿不宜常服蜂乳 (3) 儿童饮酒危害大 (4) 孩子不要喝小香槟 (4) 儿童忌长期服用葡萄糖 (4)
多用山楂帮助孩子消化不好 (5) 儿童不宜多吃鱼干片 (5) 孩子忌多吃着色食品 (5) 幼儿忌多食菠菜 (5) 三岁以上孩子忌多吃乳制品 (5)
孩子不宜多吃罐头食品 (6) 儿童不要多吃糖 (6) 孩子不宜喝茶 (6) 儿童忌食肥肉 (动物油) (6) 儿童忌多吃有根茎的食物 (6)
儿童忌多吃酸梅粉 (6) 儿童忌多吃泡泡糖 (7) 儿童忌多吃豆类食物 (7) 儿童忌吃咸鱼 (7)
儿童不宜喝啤酒 (8) 儿童忌吃添加人参的食品 (8) 忌用麦乳精代替奶粉 (8) 忌用甜炼乳代替鲜牛乳及奶粉 (8) 忌用果汁代替水果 (8) 忌长期吃素 (9) 开水不宜反复煮沸 (9) 忌口渴时才喝水 (9) 饭前不宜多喝水 (10) 莫喝气压保温瓶中第一杯水 (10) 蜂蜜忌用开水冲服 (10) 牛奶忌久煮与阳光照射 (10) 煮牛奶忌加糖 (10) 忌空腹喝牛奶 (11)
牛奶忌冰冻与放保温瓶中 (11) 忌喝未煮沸至100℃的豆浆 (11) 忌用豆浆冲鸡蛋 (11) 豆浆中忌加红糖 (12) 豆浆忌喝太多 (12) 早晨忌干食

(12) 勿用喝酒来御寒 (12) 睡前忌饮酒
 (12) 酒后忌饮汽水 (13) 长芽、发霉花生忌
 食用 (13) 向外膨胀的罐头忌食用 (13) 番薯有
 黑斑忌食用 (13) 馒头有拉丝忌食用 (14) 霉变凉
 粉不能吃 (14) 液化气灶上忌烤食物 (14) 忌经常
 吃油条 (14) 油炸食品忌常吃 (14) 焦化食物
 忌食用 (15) 吃盐不宜过多 (15) 有“哈喇”味的
 油不能吃 (15) 生棉籽油忌食用 (15) 啤酒
 不宜喝多 (15) 哪些人应忌饮啤酒 (15) 不
 要吃猪油渣 (16) 头杯茶不要倒掉 (16) 不
 要用保温杯沏茶 (16) 喝茶时不要嚼茶叶 (16)
 忌饮浓茶 (17) 饮茶不宜多 (17) 生泉水不
 能喝 (17) 忌饮过热的饮料 (18) 溃疡病人
 忌滥饮饮料 (18) 哪些人忌饮茶 (18) 汽水
 忌多喝 (19) 开盖后的汽水不宜久放 (19)
 饱餐后忌饮汽水 (19) 冷、热饮料忌交替饮用 (19)
 大汗中忌冷饮 (19) 酒后忌饮咖啡 (20) 不
 宜用茶解酒 (20) 勿用镇静药解酒 (20) 勿
 饮雄黄酒 (21) 忌医用酒精对水喝 (21) 白
 酒忌凉饮 (21) 忌边饮酒边抽烟 (21) 饭后忌
 吸烟 (21) 吃饭忌过饱 (22) 饱餐后忌立即洗
 澡 (22) 饭后忌立即工作 (22) 两餐饭间隔
 时间忌太长 (22) 空腹忌吃西红柿 (23) 睡
 前忌进食 (23) 忌蹲着吃饭 (23) 吃萝卜忌
 去皮 (23) 莴笋忌弃叶 (23) 狗肉忌食过多
 (24) 忌食河豚鱼 (24) 豆角未煮熟忌食用
 (24) 白糖忌生吃 (24) 吃糖忌过多 (24)
 甘蔗忌多吃 (25) 酸性食物忌多食 (25) 鲨鱼
 肝忌多食 (25) 鱼胆不宜服用 (26) 忌吃生

鱼(26) 忌吃生鸡蛋(26) 忌食死黄
 鳝(26) 忌吃生荸荠(26) 忌食未腌透的酸
 菜(27) 土豆食用忌带皮(27) 忌食发芽土
 豆(27) 忌长期吃腌菜(27) 忌食隔夜
 菜(27) 忌食蓝紫色的紫菜(28) 勿食烫
 食(28) 死蟹切忌食用(28) 生蟹忌食
 用(28) 忌吃蟹的胃、肠、腮(29) 鲜海蜇忌
 食用(29) 烤羊、牛肉忌多食(29) 猪肝不宜
 吃多(29) 不宜长吃午餐肉(29) 忌食猪的
 甲状腺、肾上腺(29) 忌食患肿瘤的禽畜(30)
 忌食多龄鸡头(30) 不要生吃龙虾(30) 病
 死猪肉不能吃(30) 豆猪肉忌食用(30) 忌
 食病死牛肉(31) 青番茄忌食用(31) 瓜果
 不宜食皮(31) 荔枝勿食过多(32) 柿子不
 宜多食(32) 萝卜、芥菜忌长期食用(32)
 菠菜、苦瓜不宜食多(32) 桔子不宜多吃(32)
 烂姜不能食用(33) 忌食新鲜木耳(33) 忌
 食鲜黄花菜(33) 大麻籽忌食(33) 葵花籽
 不宜多吃(33) 多味瓜籽忌多吃(34) 忌多吃
 杏(34) 忌食含氰苷的果仁(34) 槟榔忌嚼
 着吃(35) 桑椹不宜多食(35) 不宜食用过
 多高蛋白食物(35) 不宜一次多食植物蛋白(35)
 松花蛋不宜多吃(35) 臭豆腐忌多食(35) 豆
 制品不宜多食(36) 无需额外补充赖氨酸(36)
 咖啡忌过多饮用(36) 酱油忌生吃(36) 天然
 调味品忌滥用(36) 夏季不宜用热性调味品(36)
 忌过多食醋(37) 忌过多用味精(37) 忌过
 多食用辣椒(37) 食用蚕蛹应谨慎(38) 忌
 食直接采集的花粉(38) 水果不宜多食(38)

鱼虾与水果忌同吃(38) 方便而不宜常吃(39)
吃小白虾当心中毒(39) 忌食有煤油味的鱼虾
(39) 萝卜不宜与桔子同食(39) 病人忌口
(39) 哪些人忌多吃糖(40) 病人吃水果禁
忌(41) 哪些人不宜吃月饼(42) 孕妇不宜
吃桂圆(42) 烧伤病人忌喝白开水(42) 哪
些人不宜喝鸡汤(43) 不宜同食的食物(43)
忌吃“鸡屁股”(44) 孵鸡蛋不宜吃(44) 吃
皮蛋忌不放醋(44) 发苦的柑桔不宜吃(44)
维生素C忌与猪肝同食(45) 忌用水果代替蔬
菜(45) 忌多食海带(45) 妇女饮食一
忌(46) 老年人忌多摄入不饱和脂肪酸(46)
老年人忌以胆固醇含量来选择饮食(47) 抗癌饮食
三忌(47) 老年人饮食三忌(47) 忌挑食与
偏食(48) 忌只喝鸡汤不吃鸡肉(48) 解渴不
宜饮凉茶(49) 大量出汗后不可猛饮(49) 工
作时不宜饮咖啡加糖(49)

美容、服饰禁忌 (50)

儿童不宜戴戒指(50) 孩子忌用成人化妆品
(50) 小女孩忌烫发(51) 幼儿忌剪眼睫毛
(51) 婴儿忌用奶水洗脸(51) 儿童忌扎
耳环洞(51) 少女忌节食减肥(52) 少女忌
束胸(52) 少女忌过早用胸罩(52) 少女忌
不及时用胸罩(52) 少女不宜用“丰乳膏”(52)
少女忌用激素促使乳房发育(53) 少女忌乳房外
伤(53) 少女忌拔眉求美(53) 姑娘忌挑
痣(54) 少女不宜穿牛仔裤(54) 少女不
宜穿尼龙腹带裤(54) 少女扎辫子忌太紧(55)
妇女头发忌留太长(55) 当心冷烫精伤害眼

睛(55) 烫发次数忌过多(55) 少女忌穿尖头皮鞋(55) 妇女忌经常穿高跟鞋(56) 青年忌留胡须(56) 青少年假性近视忌长戴眼镜(57) 青少年上课忌长坐前排(57) 戴隐形眼镜四忌(57) 忌拔乳晕之毛(58) 忌拔胡须(58) 青少年忌用雌激素除须(58) 妇女忌束腰(58) 忌浓涂艳抹(59) 妇女盲目减肥可导致不育(59) 忌戴含放射性的珠宝(60) 忌长涂口红(60) 妇女忌佩戴首饰不当(60) 忌擦含激素护肤霜(60) 浴后忌立即化妆(61) 忌长期染发(61) 粉刺忌挤压(61) 医护人员、炊事员上班忌戴戒指(61) 演员化妆前忌洗脸、刮须(62) 洗脸忌过频(62) 洗头洗脸忌用碱性肥皂(62) 合金项链忌久戴(62) 忌用高浓度香水(62) 忌多擦香粉(63) 忌擦纯甘油(63) 梳头忌用尼龙梳子(63) 作面部保健操忌过频(63) 烫发忌过卷过频(63) 使用花露水三忌(63) 染发四忌(64) 假发使用二忌(64) 少女化妆四忌(64) 夏季化妆七忌(65) 产妇忌浓妆艳抹(65) 增白粉蜜不宜多用(66) 体胖四忌(66) 护肤品忌存放时间过长(66) 临睡前不宜擦护肤品(66) 戴隐形眼镜者化妆禁忌(67) 发烧时忌戴隐形眼镜(67) 不宜留披肩长发的妇女(67) 哪些人不宜穿健美裤(67) 胖人穿衣五忌(68) 中年妇女穿衣四忌(68) 女性出门访友四忌(69) 穿西服十忌(69) 忌常穿紧腰衣裤(69) 忌人造光长期照射(69) 男子服饰忌不协调(70) 忌滥用激光美容(71) 忌用高锰酸钾去雀斑(71)

防晒膏忌多用(71) 美肤忌酸碱食品搭配不当(72) 美肤忌多盐少水(72) 减少面部皱纹四忌(73) 干性皮肤三忌(73) 假发套忌太小(74) 假发忌不梳理(74) 洗假发忌揉搓及太阳晒干(74) 保养头发忌偏食(75) 修饰眉毛忌眉形与眼睛不协调(75) 减肥节食禁忌(75) 首饰忌不清洗(76) 各类饰物忌清洗不当(76) 金首饰保养禁忌(77) 矮个服饰禁忌(77) 体瘦者服饰禁忌(78) 西装、衬衫、领带的颜色忌搭配不当(78) 新婚夫妇戒指佩戴禁忌(79) 佩戴的项链忌太长(79) 耳环忌与脸型不协调(79) 绿宝石等忌洗涤不当(80) 珍珠项链忌酸性物质(80) 美容忌缺乏微量元素(80) 不应忽视的四种美容食品(81) 面部按摩忌方法不当(81) 使用化妆品注意“黑变病”(81) 吹风加温发型忌受潮(82) 美唇忌不当(82) 描眉忌不当(83) 指甲油不宜横搽(83) 哪些人不宜戴隐形眼镜(83) 不宜用隐形眼镜取代框架眼镜(84)

疾病用药禁忌..... (85)

红汞忌与碘酒同时用(85) 碘酒忌搽在粘膜部位(85) 化脓伤口忌搽紫药水(86) 灰指甲及手、足癣忌单纯治疗(86) 贴黑膏药禁忌(86) 滴眼药水禁忌(86) 忌滥用氯霉素眼药水(87) 止痒剂忌溅入眼内(87) 眼药水(膏)忌光热(87) 碘酒、红汞、紫药水忌久放(87) 治汗斑忌用激素类药膏(88) 忌滥用鼻眼净(88) 忌用95%酒精作消毒剂(89) 忌用茶水、咖啡服药(89) 忌用牛奶服药(89) 忌用汽水、可

乐等服药(89) 服药时忌饮酒(90) 中药
 忌用热水煎服(90) 忌躺着服药(90) 忌干
 服药品(90) 肠溶糖衣片忌嚼服(90) 胃舒
 平忌与酵母片同服(91) 乳糖酶忌与抗生素同
 服(91) 服四环素忌吃豆腐(91) 变质四环
 素切忌服用(91) 四环素类药忌与制酸类中药同服
 (91) 胃蛋白酶忌与苏打片、硫糖铝同服(92)
 维生素 B₁ 忌与阿斯匹林同服(92) 胃痛忌服去痛
 片(92) 溃疡病忌服强的松(93) 磺胺药忌与
 酵母片同服(93) 利福平忌与 PAS 同服(93) 异
 烟肼与利福平忌与安眠药同服(93) 胃复安忌与胃溃疡
 平同服(93) 四环素忌与碱性药同服(94) 降糖
 药860 忌与双氢克尿塞同服(94) 苯妥英钠忌与氯霉
 素、异烟肼同服(94) 阿斯匹林忌与消炎痛同服(94)
 磺胺药忌与维生素 C 同服(94) 果味维生素 C 忌
 当糖吃(95) 安定忌与甲碘安同服(95) 安定忌
 与巴比妥同服(95) 铁剂药忌与谷物同服(96)
 铁剂药忌与茶、奶同服(96) 苦味健胃药忌拌糖服
 用(96) 酒后忌服安眠药(96) 酒后忌服苯
 妥英钠(96) 酒后忌服痢特灵等药物(96)
 服用胍乙啶、胍生应忌酒(97) 服安乃近应忌
 酒(97) 服丙咪嗪、多虑平等要忌酒(97) 服
 水合氯醛要忌酒(97) 酒后忌服哪些药物(97)
 服药期间忌吸烟(98) 青、链霉素忌混合注射
 (98) 防疫针与丙种球蛋白忌同时注射(98)
 长期用糖皮质激素忌突然停药(99) 治高血压忌骤
 然停药(99) 癫痫忌骤然停药(99) 忌过量服
 用维生素(99) 服维生素 K 时忌吃黑木耳(100)
 维生素 C 忌嚼服或冲服(100) 忌过量服用维生素 E。

(101) 注意贫血补铁造成铁中毒 (101) 贫血者不宜饮茶与牛奶 (101) 中药进补忌失“平衡” (101) 忌滥用人参 (102) 人参忌与萝卜同服 (102) 动脉硬化者忌服人参 (102) 糖尿病患者忌服鹿茸 (102) 忌长期依赖催眠药 (102) 忌长期服索密痛片 (103) 忌长期过量服中药活血剂 (103) 急救盒中药总过期 (104) 驾驶员等忌服抗过敏及镇静药 (104) 发热忌滥服退热片 (104) 牙痛、胃胀忌食大枣 (104) 忌滥用胖大海 (105) 痰多忌服镇咳药 (105) 润喉片不宜常吃 (105) 服雷米封 (异烟肼) 忌吃鱼 (105) 睡前忌服降压药 (105) 肺气肿忌用催眠药 (106) 胰腺炎忌酒 (106) 服阿斯匹林忌饮酒、咖啡 (107) 忌在噪音中工作的人服阿斯匹林 (107) 睡前忌服四环素 (107) 多痰者忌单独用咳必清 (107) 忌长期服用安定 (107) 庆大霉素忌与链霉素合用或用量过大 (108) 服用红霉素应忌哪些食物 (108) 青霉素忌与酸性食物同服 (108) 服痢特灵忌吃含酪胺食物 (108) 服用呋喃唑啉应忌哪些食物 (109) 服用灰黄霉素忌高脂肪食物与饮酒 (109) 服林可霉素忌吃含有增甜剂的甜食 (109) 服酶制剂忌吃猪肝和喝茶 (110) 服尿酸忌味精 (110) 服补血铁剂禁忌 (110) 服用氟尿嘧啶忌鲜桔汁 (110) 服优降宁忌食含酪胺类食物 (110) 服麻黄素忌果汁 (111) 服碳酸锂忌食盐时多时少 (111) 服血防 846 忌酒与高脂肪食物 (112) 服灭滴灵应忌酒、牛奶、豆浆等 (112) 勿滥用解热止痛药 (112) 胃舒平忌随时随便服用 (112) 忌长期使用通便药物 (112) 忌连续使用一种安眠药 (113) 服降压

药忌千篇一律(113) 服降压药禁忌(114) 心
绞痛急性发作服药后忌站立或平卧(114) 硝酸甘油
忌变质(114) 服钙片时忌不服维生素D(115)
忌滥用“肤轻松”(115) 忌不适时注射丙种球蛋白
(115) 肾脏病人忌用的药物(116) 中、老年
人用药忌治表不治里(116) 服中药如何“忌口”
(117) “甲亢”忌刺激性食物(117) “甲亢”忌久
看书报(117) “甲亢”忌食含碘食物(118) “甲
亢”忌气怒劳累(118) 冠心病患者忌过饱(118)
冠心病患者忌大喜大怒(118) 冠心病患者忌剧烈运
动或惊险活动(119) 冠心病患者忌巧克力(119)
冠心病患者忌吸烟(119) 冠心病患者早晨起床忌过
快(120) 冠心病患者忌早晨锻炼(120) 冠心
病患者忌多吃水果(120) 心绞痛患者忌乘飞机
(120) 心肌炎忌劳累(120) 心律失常者忌常
穿合成纤维内衣(121) 冠心病、高血压患者忌服消
炎痛(121) 高血压患者忌食盐过多(121) 忌
降血压过快过低(121) 高血压患者忌“饭后百步走”
(121) 高血压患者忌冷水淋浴(122) 心血管
病忌螃蟹(122) 脑血管病忌狗肉(122) 脑血
管病忌咖啡(123) 动脉硬化忌花生(123) 肝炎忌
滥用药(123) 肝炎忌生姜(123) 肝炎忌多吃
糖(123) 肝炎忌吃蛋黄(123) 肝炎忌饭后散
步(124) 肝脏病忌酒(124) 肝病忌羊肉等
(124) 肝硬化忌食沙丁鱼(124) 肝硬化忌硬
食(125) 肝硬化忌皮蛋(125) 糖尿病忌饮食
失节(125) 糖尿病忌酒(125) 糖尿病忌多吃
盐(125) 糖尿病忌西瓜(126) 糖尿病忌各种
感染(126) 糖尿病忌受凉与身心过劳(126)

肺结核忌吸烟(127) 慢性支气管炎忌刺激食物
 (127) 哮喘病忌食盐过多(127) 精神病人忌
 练气功(127) 肾炎忌香蕉(127) 肾炎忌鸡蛋
 (128) 肾炎初愈忌剧烈运动(128) 尿结石忌
 多吃糖(128) 尿路结石忌菠菜(129) 尿路结石
 忌用蹦跳来排除(129) 胆石症忌左侧卧位(129)
 胆囊炎忌螃蟹(129) 胆囊炎忌油腻食物(129)
 胆囊炎忌花生(129) 胆囊炎、胰腺炎忌牛奶(130)
 腹痛腹泻忌牛奶(130) 腹泻忌鸡蛋(130) 腹泻
 忌大蒜(130) 腹泻忌油腻(131) 腹痛忌过早用
 止痛药(131) 发烧忌喝浓茶(131) 感冒忌剧烈
 运动(131) 痔疮忌辛辣食物(131) 痔疮忌久坐
 (132) 痔疮忌暴食暴饮(132) 哪些人忌乘飞机
 (132) 关节炎忌高脂肪食物(132) 皮肤损伤忌
 磁海产品(133) 外伤换药忌过频(133) 落枕忌
 强扭颈(133) 冻伤忌用火烤(133) 冻伤忌浸
 冷水(134) 生疖子忌洗冷水澡(134) 注射后
 忌按摩(134) 流鼻血忌抬头(134) 皮肤病忌
 用肥皂洗澡(135) 过敏性疾病忌穿羽绒服(135)
 过敏体质忌螃蟹(135) 高度近视忌剧烈运动(135)
 弱视忌吸烟(135) 急性结膜炎忌戴眼罩(135)
 胃下垂忌饭后散步(136) 慢性胃炎忌啤酒(136)
 胃炎发作忌喝浓茶、咖啡(136) 胃病忌辣椒(136)
 溃疡病忌牛奶、香烟(137) 返流性食管炎忌牛奶
 (137) 拔牙忌吸烟(137) 外科手术后忌吸烟
 (137) 骨折忌食牛皮菜(137) 慢性腰痛忌睡
 席梦思床(138) 硅胶整容后忌撞伤(138)
 出血者忌食木耳(138) 痛风病忌鱼肉(138) 中
 风忌摇动(139) 勿忽视口味异常(139) 忌频
 繁更换药物(140) 老年人用药十忌(140) 忌

长期服用成瘾药物(141) 空腹过久引起胆结石
 (142) 体内缺硒易患癌(142) 自身免疫病患
 者忌“发物”(142) 经期、孕期妇女忌拔牙(142)
 带环妇女忌缺铁(142) 孕妇忌用风油精(143)
 孕妇忌X线与超声波(143) 孕妇忌过多补钙
 (143) 孕妇忌大温大补(144) 孕妇忌接触
 抗癌药(144) 保胎忌用黄体酮(144) 孕妇忌
 服安定(144) 孕妇忌服利眠宁等(144) 孕妇
 忌感冒(145) 孕妇忌吸入煤气(145) 孕妇产
 前忌服阿斯匹林(145) 孕妇忌服口服避孕药(145)
 孕妇忌服阿托品等(146) 分娩前2周内应忌服用哪
 些药(146) 哪些药物可使胎儿致畸(146)

日常起居禁忌..... (147)

忌臥坐着睡觉(147) 忌开灯睡觉(147)
 牙刷忌潮湿(148) 牙刷忌使用过久(148) 药
 物牙膏忌长期使用(148) 刷牙忌用多泡沫牙膏
 (148) 药物牙膏忌单一使用(148) 游泳池游
 泳后忌不漱口(149) 刷牙忌横刷(149) 刷牙
 忌刮舌苔(149) 冷水浴忌时间过长(149) 洗
 澡忌使劲搓擦(150) 热水洗澡忌时间过长(150)
 出汗后忌即洗冷水澡(150) 酒后忌洗澡(150)
 体弱者忌用浴罩洗澡(151) 冷天睡前忌洗头(151)
 指甲剪忌借用(151) 睡眠时间忌太长(151)
 起床后忌先叠被(151) 忌卧床看书(152) 忌
 用高枕(152) 夏季忌地面露宿(152) 睡眠时
 被子忌太厚(153) 被褥忌久盖不晒(153) 凉
 席忌买来就用(153) 草席忌常用水洗(153) 弹
 簧沙发忌久坐(153) 睡觉忌关闭窗户(154) 冬
 夜忌久坐(154) 不要给孩子捂得太严(154)
 婴儿出世后不宜用“蜡烛包”(154) 婴儿忌缺水(155)

忌给婴儿吸吮无奶汁的奶头(155) 不要给婴儿剃光头(155) 夏天婴儿不要光身子(156) 防止婴幼儿吮指(155) 忌用塑料薄膜做尿布(156) 注意抱婴儿的姿势(156) 忌摇晃着婴儿入眠(157) 新生儿拍照忌用闪光灯(157) 不要将新生儿常见的生理变化当作病(157) 儿童忌托腮(158) 孩子忌单侧咀嚼(158) 忌用喊叫唤醒孩子(158) 孩子忌睡大人中间(159) 孩子忌以衣代被(159) 小儿忌睡软床(159) 婴幼儿忌用电热毯(160) 勿躺在床上喂奶(160) 不可忽视孩子的枕头(160) 儿童不宜穿皮鞋(160) 孩子忌戴有色眼镜(160) 孩子忌穿拉链裤(161) 孩子忌扳手腕比力气(161) 小儿遗尿忌打骂(161) 婴儿断奶忌太迟(161) 孩子吃饭忌“附加条件”(162) 孩子吃饭忌勉强(162) 什么情况下孩子忌洗澡(162) 孩子忌过早学走路(163) 幼女忌穿开裆裤(163) 小儿忌坐自行车后架(163) 儿童换牙时忌吃甘蔗(164) 忌乳牙疾病不重视(164) 忌轻易拔虎牙(165) 儿童换牙期忌随便拔乳牙(165) 防小儿晒太阳抽筋(165) 孩子吃饭时忌分心(165) 某些花卉不宜放在孩子的居室里(166) 小儿“体型美”三忌(166) 婴儿忌噪音(166) 儿童书包忌过重(166) 忌男孩穿女装(167) 餐桌忌太矮(167) 厕所里忌吸烟(168) 清晨忌吸烟(168) 大便时忌看书报(168) 室内忌养花过多(168) 室内忌养鸽子(168) 室内忌养鸟(169) 忌吐口水(169) 忌将痰咽下(169) 有色眼镜忌长期佩戴(170) 水晶石眼镜忌久戴(170) 大镜片眼镜忌久戴(170) 骑车旅游忌戴隐形眼镜(170) 近视忌戴磁性眼镜(170) 遮阳不宜用尼龙伞(171)