

RICHANG SHENGHUO JINJI 3000 LI

《家庭书架》编委会 编著

# 日常生活禁忌

例

# 3000

家庭书架

品质生活



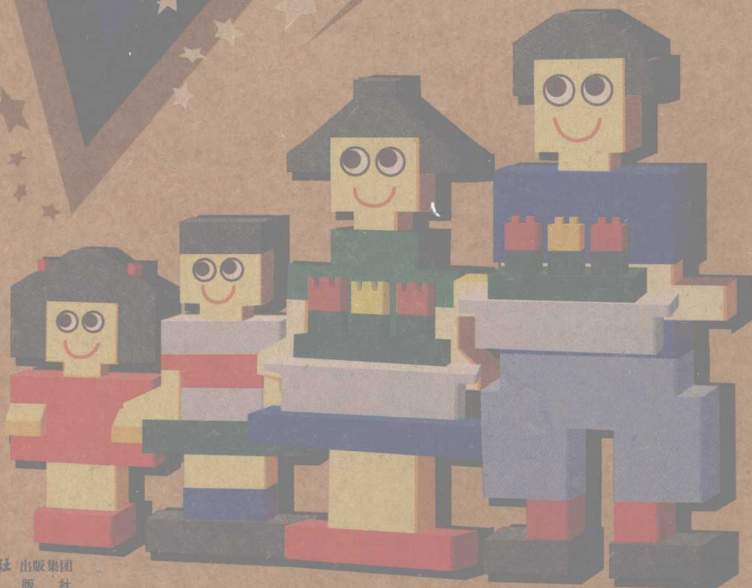
●● 本书从衣食住行、婴幼儿养育、孕产妇保健、女性卫生、老年人保健等方面详尽地介绍了日常生活中大家应注意的禁忌事宜。

- 老年人生活篇
- 女性生活篇
- 孕产妇生活篇
- 日常生活篇
- 婴幼儿生活篇

RICHANG SHENGHUO JINJI 3000 LI

Bargain

品质生活  
从远离禁忌  
开始……



北京出版社 出版集团  
北京出版社

家庭书架·品质生活

# 日常生活禁忌

# 3000

例

RICHANG  
SHENGHUO  
JINJI 3000 LI

•《家庭书架》编委会 编著

TS976.3  
42

北京出版社 出版集团  
北京出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

日常生活禁忌3000例 / 《家庭书架》编委会编著. —北京: 北京出版社, 2007

(家庭书架·品质生活)

ISBN 978-7-200-06677-7

I. 日… II. 家… III. 生活—禁忌—基本知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第142105号

全案策划

 唐码书业 (北京) 有限公司  
TANGMARK PUBLISHING & DISTRIBUTION CO., LTD. Beijing

WWW.TANGMARK.COM

责任编辑 倪晓辉 马师雷

装帧设计 黄资喻

家庭书架·品质生活

# 日常生活 禁忌3000例

RICHANG SHENGHUO  
JINJI 3000 LI

《家庭书架》编委会 编著



出版 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 北京·北三环中路6号

邮编 100011

网址 www.bph.com.cn

发行 北京出版社出版集团

经销 新华书店

印制 北京雷杰印刷有限公司

版次 2007年1月第1版

2007年1月第1次印刷

开本 787×1092 1/16

印张 19

字数 363千字

印数 1—20 000册

书号 ISBN 978-7-200-06677-7 / TS·129

定价 19.90元

# 前 言

了解禁忌，让我们的生活更轻松



在忙碌的生活道路上，到处都有红绿灯。正是这些“红灯”、“绿灯”，时时提醒着人们哪些事可以做，哪些事不能做。尤其是后者，对人们的生活质量有着重要影响。为帮助人们系统了解现代生活中经常遇到的种种禁忌，有效避免各种不恰当的生活方式，我们编写了这部《日常生活禁忌3000例》。

本书从日常生活出发，体现“以人为本”的原则，内容围绕居家生活、婴幼儿生活、少年儿童生活、青壮年生活、老年生活和孕产妇生活等各个方面展开，介绍了生活中大家须注意的3000多项禁忌，涵盖了生活的方方面面。文字通俗易懂、内容科学实用，帮助读者更加科学健康、精致合理地生活。

**“居家生活篇”**：主要介绍了生活中常见的禁忌事宜，分为衣物服饰、饮食健康、生活起居、养生保健等四项内容。通过对衣

食住行等各种生活禁忌与难题的提出和解答，给读者一个较全面的生活指导。

**“婴幼儿生活篇”**：主要介绍育儿常识，科学的育儿方法，保障人口质量。

**“少年儿童生活篇”**：主要关注少年儿童的成长发育，介绍了儿童期和青春期两大时期的生活禁忌。

**“青壮年生活篇”**：主要关注青年人和中年人的生活以及夫妻保健的内容，为家庭和社会的中坚分子提供一份生活指导。其中，孕产妇生活禁忌，重点从优生优育的角度，提醒孕产妇们应该注意的生活细节。

**“老年生活篇”**：对老年人生活提供全方位指导，为我国进入老龄化社会给出合理建议。

编写过程中，本书严格遵循以下三大





原则：

一、内容  
丰富、翔实：

全书涉及人们  
日常生活的方  
方面面，上至

为人处事、  
谋业求职、婚姻大事、生儿育女，下至  
柴、米、油、盐，凡是日常生活中所能  
遇到的各类禁忌，总计3000多项，都能  
从本书中找到。

二、实用性极强：在讲述禁忌时，  
编者一方面选择并未被大家熟知而又必  
须注意的地方，另一方面注意所选内  
容与时代的相关性，着重选取人们当  
前生活中遇到的问题，指导大家巧妙  
地去应对。

三、科学性强：在生活中应知其

然，还应该知其所以然。因此在讲述禁  
忌时，对为什么可以这样做、为什么不  
能那样做都给出详细的解释，让读者在  
选择正确做法时也明白其中蕴涵的科学  
道理。

总之，全书内容翔实，文字通俗易  
懂，融科学性、知识性、实用性于一  
体，并配以活泼有趣的插图，让读者在  
吸纳生活知识的同时，也获得一份愉快  
的心情。编者忝为引者，期望能给读者  
的生活带来些许益处，揭开美好生活新  
篇章。

因编著时间仓促，书中内容很难尽善  
尽美，希望读者能提出宝贵意见。

编者

2007年1月



## 目 录

## 第一篇 居家生活篇

## 衣物服饰禁忌 018

——穿好戴好，美好形象不打折

- 001 不宜在灯光下挑选衣服 - 018
- 002 新内衣不宜立买立穿 - 018
- 003 冬天不宜穿化纤内衣 - 018
- 004 严冬穿衣不宜过多 - 018
- 005 冬天不宜用围巾捂嘴御寒 - 019
- 006 冬天不宜戴口罩 - 019
- 007 冬天忌不戴帽子 - 019
- 008 有些人不宜穿羽绒服 - 019
- 009 衣服领子过高非常有害 - 020
- 010 皮鞋不宜过瘦 - 020
- 011 牛仔裤不宜久穿 - 020
- 012 穿丝袜必须注意的三个问题 - 020
- 013 穿运动鞋时间不宜太久 - 021
- 014 靴子不宜过紧 - 021
- 015 胖人穿衣五忌 - 021
- 016 洗衣粉用量太大会降低去污效果 - 022
- 017 衣服不可久泡 - 022
- 018 内、外衣不可一起洗 - 022
- 019 羽绒衣洗涤不当会缩短其使用寿命 - 022
- 020 领带忌用水洗 - 023
- 021 汗衣用热水洗会变色发黄 - 023
- 022 不能在废灯管上晾晒衣服 - 023
- 023 内衣裤不能翻过来晒 - 023
- 024 各种衣物的存储禁忌 - 023
- 025 皮夹克保养不当会变质 - 024
- 026 不要给新皮鞋钉后掌 - 024

## 厨房里的禁忌 025

——管好“菜篮子”，从开始就要正确

- 027 吃茄子不要去皮 - 025
- 028 茼蒿不要用刀切 - 025
- 029 芋头、山药和魔芋不要直接剥洗 - 025
- 030 海带长时间浸泡会大量损失营养 - 025
- 031 热水发木耳出量少 - 026
- 032 发绿豆芽不要超过6厘米长 - 026
- 033 吃带鱼不能乱刮鳞 - 026
- 034 肉不可用水浸泡 - 026
- 035 切肉不要用一种刀法 - 026
- 036 饺子馅不能放生油 - 027
- 037 淘米次数不能太多 - 027
- 038 炒鸡蛋不能放味精 - 027
- 039 发面切勿用面肥 - 027
- 040 铁锅不能煮的食物 - 028
- 041 使用不锈钢炊具烹饪不能加料酒 - 028
- 042 铝锅使用禁忌 - 028
- 043 不能用不粘锅做肉类食物 - 029
- 044 高压锅使用禁忌 - 029
- 045 炒菜锅忌不洗而连续使用 - 030
- 046 烹饪时间不可过长的食物 - 030
- 047 烹饪时间不可过短的食物 - 031
- 048 不可立即烹饪的食物 - 031
- 049 “活鱼活吃”并不好 - 031
- 050 豆腐不可单独烹制 - 031
- 051 炖肉七忌 - 032
- 052 鱼肉不要用油炸 - 032
- 053 炸过食物的余油忌多次使用 - 032
- 054 食物烤制不当会损害健康 - 032
- 055 吃油的禁忌 - 033
- 056 盐的使用禁忌 - 033

- 057 酱油不能放太早 - 033  
058 做菜时调料不要乱放 - 034  
059 不能放醋的饮食 - 034  
060 不能加碱的食物 - 035  
061 煮鸡蛋的禁忌 - 035  
062 胡椒使用禁忌 - 036  
063 蒸鸡蛋羹禁忌 - 036  
064 蒸馒头不可用开水 - 036  
065 煮米饭忌用冷水 - 036  
066 煮牛奶的禁忌 - 037  
067 豆浆不能反复煮 - 037  
068 蜂蜜等饮品不要用沸水冲 - 037  
069 刚出炉的面包不要吃 - 038  
070 不能使用的餐具 - 038  
071 饭盒里忌放匙和筷子 - 038  
072 餐桌不要铺塑料桌布 - 039  
073 不要用化纤布做厨房抹布 - 039  
074 不要用厨房抹布擦拭餐具 - 039  
075 蔬菜洗后存放会造成营养成分流失 - 039  
076 红薯存放禁忌 - 040  
077 蔬菜保存禁忌 - 040  
078 储存鸡蛋不能洗 - 040  
079 大米生虫不要晒 - 041  
080 牛奶切勿冰冻 - 042  
081 饮用久存啤酒易引起腹泻 - 042  
082 面包放入冰箱变质更快 - 042  
083 茶叶受潮后晾晒易走味 - 042  
084 不宜混放的食物 - 043  
085 食物存放有禁忌 - 043  
086 饭菜在铝锅中不能放太久 - 044  
087 酸性食物不要存放在瓷器中 - 044  
088 醋不要存放在铁制容器中 - 044  
089 松花蛋不要用冰箱保存 - 045  
090 不要用塑料制品存放牛奶 - 046  
091 哪些食品应避光、避热保存 - 046  
092 蒜苗受潮易腐烂 - 047

## 饮食营养禁忌

048

——“民以食为天”，头等大事忽视不得

- 093 进食方法的禁忌 - 048  
094 饭后不要松腰带 - 048  
095 晚餐的禁忌 - 049  
096 长期以大米、白面为主食不利健康 - 050  
097 空腹开车易出事故 - 050  
098 常吃甜食易发胖 - 050  
099 多吃少餐易患心血管疾病 - 050  
100 常吃素食使人健忘 - 051  
101 乘飞机前别吃太多 - 051  
102 无病进补会伤身 - 052  
103 早晨空腹喝牛奶会犯困 - 052  
104 喝水的禁忌 - 053  
105 豆浆一次喝得过多易引起腹泻 - 053  
106 酸奶喝太多会影响食欲 - 054  
107 酒后饮茶伤肾 - 054  
108 沸水泡茶会降低茶的保健效果 - 055  
109 饭后喝汤会影响食物的消化和吸收 - 055  
110 食醋的禁忌 - 056  
111 吃鱼的禁忌 - 057  
112 乱食螃蟹会引起食物中毒 - 057  
113 饭后立即吃水果会引起便秘 - 058  
114 吃海鲜时不要喝啤酒 - 059  
115 蛋壳粗糙的鸡蛋不要买 - 059  
116 凉饮白酒易引起中毒 - 060  
117 喝啤酒时吃腌熏食物易致癌 - 060  
118 运动后喝冷饮危害心脏 - 061  
119 吃火锅时间不可太长 - 062  
120 切勿饮用暖水瓶里几天未喝的水 - 062  
121 七种鸡蛋不能吃 - 063  
122 鸡屁股绝不能吃 - 064  
123 外皮鲜艳的水果不可连皮食用 - 064  
124 生吃花生易引起寄生虫病 - 064  
125 空腹吃香蕉易诱发心血管疾病 - 065

- 126 含毒素食品的食用禁忌 - 066
- 127 慎食易致癌的食物 - 067
- 128 最不应该吃的十种垃圾食品 - 068
- 129 不宜混食的食品 - 069
- 130 高血压患者食腐乳会加重病情 - 069
- 131 高脂血症患者食花生会使血脂升高 - 070
- 132 高胆固醇患者切勿喝鸡汤 - 071
- 133 胃病患者切勿吃萝卜 - 071
- 134 肝炎患者吃葵花子易引起肝硬化 - 072
- 135 肝硬化患者食皮蛋易引起脑水肿 - 073
- 136 胆石症患者吃苹果易诱发胆绞痛 - 073
- 137 肾炎患者喝豆浆会加重肾脏负担 - 074
- 138 支气管哮喘患者食海鲜会使哮喘发作 - 074
- 139 吃水果要有选择 - 075

### 家居生活禁忌 076

——关注我的家，让它的感觉更温馨

- 140 居室装潢禁忌 - 076
- 141 厨房地面铺马赛克不利于清洁 - 076
- 142 把阳台改作居室易发生危险 - 077
- 143 画不能乱挂 - 077
- 144 窗帘的颜色不宜太鲜艳 - 077
- 145 家具摆放要合理 - 078
- 146 清洁家具的禁忌 - 078
- 147 冬季室温不要过高 - 079
- 148 室内养花切不可过多 - 079
- 149 室内不能养百合 - 079
- 150 蛋壳、残茶忌放花盆里 - 080
- 151 花卉不能放在暖气上取暖 - 080
- 152 新买的金鱼忌立即放入缸内 - 080
- 153 挑金鱼有学问 - 081
- 154 不能用新鲜自来水养金鱼 - 081
- 155 金鱼忌喂料过多 - 081
- 156 室内养鸟易使人患病 - 081
- 157 彩电忌不断换位 - 081

- 158 电视机放在泡沫塑料制品上面易着火 - 082
- 159 收看电视的禁忌 - 082
- 160 减少“空调病”的方法 - 083
- 161 睡觉时吹电扇易感冒 - 083
- 162 电冰箱不要与其他电器共用一个插座 - 084
- 163 用塑料罩收藏电风扇会腐蚀漆面 - 085
- 164 热饭菜放进冰箱易腐烂 - 085
- 165 使用微波炉的禁忌 - 086
- 166 电磁炉不要靠近电视机使用 - 086
- 167 电饭锅最怕煮过酸的食物 - 087
- 168 液化气罐不能倒置 - 087
- 169 电热水器用普通插座有危险 - 087
- 170 洗衣机用水过少会磨损衣物 - 088
- 171 暴晒会使电子表的液晶显示屏加速老化 - 088
- 172 手机电用完时再充会缩短电池寿命 - 089
- 173 电子按摩器的使用禁区 - 089
- 174 在公共汽车上收听MP3会损伤听力 - 090
- 175 温度太低时不要使用笔记本电脑 - 090
- 176 自行车座过高易诱发尿道疾病 - 091
- 177 几种不宜放在一起的物品 - 091

### 出行社交禁忌 092

——“内外兼修”，生活加倍精彩

- 178 哪些疾病患者不宜骑自行车 - 092
- 179 骑车旅游时忌戴隐形眼镜 - 092
- 180 新摩托车忌高速行驶 - 092
- 181 坐公交车的禁忌 - 093
- 182 乘长途汽车的注意事项 - 093
- 183 开车时的禁忌 - 093
- 184 哪些人不宜乘飞机 - 094
- 185 带病旅游者不能断药 - 095
- 186 哪些人不宜外出旅游 - 095



- 187 早晨爬山不利健康 - 095
- 188 社交活动的禁忌 - 096
- 189 森林旅游须注意 - 097
- 190 与人交谈十忌 - 097
- 191 社交中聚谈十忌 - 097
- 192 邻里串门五忌 - 098
- 193 访问的禁忌 - 099
- 194 在朋友家遇到陌生人怎么办 - 099
- 195 握手礼仪之忌讳 - 100
- 196 交换名片的禁忌 - 100
- 197 待客礼仪之禁忌 - 100
- 198 送客的禁忌 - 101
- 199 谈恋爱的禁忌 - 101
- 200 与男士交往的禁忌 - 101
- 201 探望病人的禁忌 - 102
- 202 在社交中应注意的忌讳 - 102
- 203 有求于人时的禁忌 - 103
- 204 开玩笑的禁忌 - 103
- 205 节假日十忌 - 104
- 206 舞场注意事项 - 104
- 207 不宜跳舞的人群 - 105
- 208 用筷子最忌讳的十种行为 - 105
- 209 餐桌交谈禁忌 - 106
- 210 夏季文明禁忌 - 106
- 211 送礼禁忌 - 107
- 219 跑步锻炼的禁忌 - 110
- 220 肥胖者长跑易导致膝关节肿痛 - 111
- 221 空腹游泳易发生意外 - 111
- 222 高血压患者游泳易诱发中风 - 112
- 223 不适合进行海水浴的人 - 112
- 224 冬泳的注意事项 - 113
- 225 饭后不宜散步的人 - 114
- 226 家庭公共卫生禁忌 - 114
- 227 洗澡次数不宜过勤 - 114
- 228 洗澡时间过久易使人昏厥 - 115
- 229 洗澡水温不宜过高或过低 - 115
- 230 常用搓澡巾易损伤皮肤 - 115
- 231 空腹洗澡易引起低血糖休克 - 116
- 232 洗澡时先洗头后洗脸易使面部冒痘痘 - 116
- 233 出汗后马上洗冷水澡易诱发多种疾病 - 116
- 234 生痲子的人不要用冷水洗澡 - 116
- 235 冷水浴时间过长易使人失眠 - 117
- 236 不可进行“桑拿浴”的人 - 117
- 237 洗脸过于频繁的人易衰老 - 117
- 238 面部按摩时间不宜太久 - 118
- 239 鲜芦荟汁不可直接涂于面部 - 118
- 240 手沾油垢后不可用汽油擦洗 - 118
- 241 使用牙刷的禁忌 - 119
- 242 横刷牙易导致牙齿松动 - 119
- 243 漱口水不要过冷或过热 - 120
- 244 在理发店刮脸易感染病毒 - 120
- 245 借用指甲剪易感染霉菌性皮肤病 - 120
- 246 剪拔鼻毛易引起感染 - 120
- 247 憋尿易导致肾水肿 - 121
- 248 排便时读书看报易形成痔疮 - 121
- 249 对人体有害的“小动作” - 121
- 250 夏天也应忌凉 - 122
- 251 久坐不动易致癌 - 123
- 252 冬天睡前洗头易感冒 - 123

### 养生保健禁忌

108

——从点滴做起，健康之福享不尽

- 212 笑的作用不容忽视 - 108
- 213 剧烈运动后马上休息易使人晕倒 - 108
- 214 剧烈运动后立即热水浴会危及生命 - 108
- 215 高度近视者不可剧烈运动 - 108
- 216 夏季锻炼的禁忌 - 109
- 217 冬季晨练不利健康 - 109
- 218 清晨不要在花木丛中做深呼吸 - 110

- 253 过多使用护发素会使头发失去光泽 - 123
- 254 男儿憋泪不利身心健康 - 124
- 255 眼睛保养十忌 - 124
- 256 随便除痣易引发恶性黑色素瘤 - 125
- 257 听音乐禁忌 - 125
- 258 嘴唇保护禁忌 - 126
- 259 口腔异味是疾病的征兆 - 126
- 260 不可随便拔除“老虎牙” - 127
- 261 酒后马上洗澡易损伤肠胃 - 127
- 262 经常用口呼吸易造成牙弓畸形 - 127
- 263 打喷嚏时捂嘴易引发中耳炎 - 128
- 264 唾液的益处 - 128
- 265 打喷嚏时喝开水易造成不良后果 - 128
- 266 将痰咽下易引发肠道疾病 - 128
- 267 文身易诱发皮肤病 - 129
- 268 笑口常开也应有度 - 129
- 269 随意拔除乳晕毛易引起败血症 - 130
- 270 睡前多说话易伤肺 - 130
- 271 夏日用凉水抹席后睡觉易生病 - 131
- 272 坐着或趴着午睡易引起腰肌劳损 - 131
- 273 睡床东西朝向易使人失眠或多梦 - 132
- 274 盖被的禁忌 - 133
- 275 晒被子切勿用力拍打 - 133
- 276 枕头过硬或过软不利于睡眠 - 133
- 277 打鼾不容轻视 - 134
- 284 乱挤脸上的疮疖会引起严重后果 - 138
- 285 患急性结膜炎时戴眼罩会加重炎症 - 138
- 286 发热时不可急于退热 - 138
- 287 感冒时乱喝姜汤可能加重病情 - 138
- 288 咳嗽时马上止咳易引起继发性感染 - 139
- 289 腹痛时用手抚摸危害极大 - 139
- 290 流鼻血时不要抬头或用纸团堵塞鼻孔 - 139
- 291 有病不能滥用药 - 140
- 292 药物治疗禁忌 - 140
- 293 服药的禁忌 - 141
- 294 助消化类药物用热水送服会降低药效 - 142
- 295 不能久存的五类药 - 142
- 296 夏日清热降火莫过头 - 143
- 297 酒后服用安眠药会损伤中枢神经 - 143
- 298 摄取维生素并非多多益善 - 144
- 299 健康之人服用人参易招致疾病 - 144
- 300 在苦味中成药中加糖会危害身体健康 - 144
- 301 嗓音嘶哑时忌滥服胖大海 - 145
- 302 热天用中药四忌 - 145
- 303 五种人不可服用鹿茸 - 146
- 304 用金属器皿煎中药易使药性丧失 - 146
- 305 煎药并非越久越好 - 146
- 306 用热水煎中药会影响疗效 - 146
- 307 服用煎“糊”的中药对健康有害 - 147
- 308 过夜中药汤剂的疗效会降低 - 147
- 309 对亲友中的高血压患者不要照顾备至 - 147
- 310 “甲亢”患者不可久看书报 - 147
- 311 心绞痛患者切勿在冷风中行走 - 148
- 312 高血压患者洗冷水澡易使血压升高 - 148
- 治病用药禁忌 135**
- 理智对待，健康之门终会敞开
- 278 看病就医的注意事项 - 135
- 279 家庭急救切勿草率行事 - 136
- 280 疾病恢复期大补易导致旧病复发 - 136
- 281 “落枕”时强扭颈部易引起脊髓震荡 - 137
- 282 乱用“创可贴”易导致感染 - 137
- 283 换药过频不利于伤口愈合 - 137

## 第二篇 婴幼儿生活篇

## 日常抚育禁忌

150

——细心呵护，培育健康小宝贝

- 001 宝宝穿得过多反而容易着凉 - 150
- 002 宝宝长时间穿开裆裤易感染细菌 - 150
- 003 宝宝穿鲜艳的内衣不利于身心健康 - 151
- 004 宝宝戴手套影响智力的开发 - 151
- 005 宝宝穿皮鞋会影响学习走路的能力 - 151
- 006 宝宝的衣服不可用洗衣粉洗 - 152
- 007 情绪不好时给宝宝喂奶会影响其生长发育 - 152
- 008 哺乳妈妈注意事项 - 153
- 009 断奶太晚会致宝宝体弱多病 - 153
- 010 单纯用牛奶喂养会导致宝宝缺铁性贫血 - 154
- 011 给宝宝选择奶制品应慎重 - 154
- 012 不要让宝宝吸吮空奶嘴 - 154
- 013 长期使用奶瓶会阻碍宝宝的发育 - 155
- 014 宝宝喂食五忌 - 155
- 015 要小心预防宝宝缺水 - 156
- 016 不满半岁的宝宝不可食用蛋白 - 156
- 017 幼儿长期单侧咀嚼食物会影响面部发育 - 157
- 018 幼儿吃零食要注意定时定量 - 157
- 019 幼儿吃饭要姿势正确 - 157
- 020 给宝宝喂食高浓度牛奶会损害其肾脏功能 - 157
- 021 不满周岁的宝宝忌食的饮品 - 158
- 022 宝宝不宜长期食用的食物 - 159
- 023 宝宝在不同年龄段的禁忌食物 - 160
- 024 宝宝居住的环境不容忽视 - 160
- 025 婴儿房内温度不宜过高 - 161
- 026 婴儿房内不宜有噪音 - 161
- 027 婴儿房不宜放花草 - 161
- 028 婴儿房内不宜有电器 - 162
- 029 将婴儿车停放在路边易造成宝宝铅中毒 - 162
- 030 宝宝不要过早坐、立、行走 - 162
- 031 幼儿逗狗危险多 - 163
- 032 婴儿床的选择禁忌 - 163
- 033 宝宝不要和父母睡一张床 - 163
- 034 切勿让宝宝睡扁头 - 164
- 035 宝宝吮乳头入睡易诱发牙齿病变 - 164
- 036 俯卧睡不利于宝宝面部发育 - 164
- 037 过分捂盖易造成宝宝脑缺氧性损伤 - 165
- 038 宝宝久睡电热毯易脱水 - 165
- 039 宝宝穿着衣服睡觉易出现梦魇 - 165
- 040 患湿疹的宝宝不能洗热水澡 - 166
- 041 小儿患麻疹时的禁忌 - 166
- 042 宝宝打针时不能抱在怀里 - 166
- 043 不要盲目给宝宝打预防针 - 167
- 044 不宜捏鼻子灌小儿药 - 167

## 习性培养禁忌

168

——0岁行动，让孩子获益一生

- 045 要经常同宝宝进行情感交流 - 168
- 046 缺乏父爱易使宝宝多愁善感 - 168
- 047 婴儿不宜让老人抚养 - 168
- 048 逗宝宝笑的禁忌 - 169
- 049 不宜吓唬孩子 - 169
- 050 不要经常拧捏宝宝的脸蛋 - 169
- 051 宝宝看电视会影响其智力发育 - 170
- 052 不要过多干预宝宝往嘴里放东西 - 170
- 053 不宜太晚纠正“左撇子” - 170
- 054 把宝宝打扮成异性模样易使其成为同性恋者 - 170

## 第三篇 少年儿童生活篇

 日常生活禁忌 184  
 ——更多关爱，让小苗茁壮成长

- |     |                    |       |     |                  |       |
|-----|--------------------|-------|-----|------------------|-------|
| 055 | 不要忽略婴儿的哭闹          | - 171 | 001 | 冬季不要用纱巾给孩子蒙面     | - 184 |
| 056 | 不要忽略新生儿的本领         | - 171 | 002 | 儿童最好不要穿合成纤维内衣    | - 184 |
| 057 | 幼儿体操不宜多做           | - 171 | 003 | 不要给儿童用成人化妆品和装饰品  | - 184 |
| 058 | 婴儿忌多抱              | - 172 | 004 | 男孩常穿拉链裤有害健康      | - 185 |
| 059 | 用闪光灯给宝宝拍照会损害其视觉神经  | - 172 | 005 | 儿童穿皮鞋易导致脚部畸形     | - 185 |
| 060 | 摇晃宝宝易损伤其脑组织        | - 172 | 006 | 儿童不要用手揉眼睛        | - 185 |
| 061 | 不要让幼儿参加拔河比赛        | - 173 | 007 | 儿童太胖并非健康         | - 185 |
| 062 | 幼儿长期托腮会影响牙齿的发育     | - 173 | 008 | 儿童用药误区           | - 186 |
| 063 | 和幼儿玩乐应当心           | - 173 | 009 | 儿童不应该扳手腕比力气      | - 186 |
| 064 | 纸尿布不可裹得太紧          | - 173 | 010 | 儿童不适合参加长跑        | - 186 |
| 065 | 不宜常用一次性尿布          | - 174 | 011 | 孩子衣服口袋卫生不容忽视     | - 187 |
| 066 | 给宝宝选用玩具要得当         | - 174 | 012 | 常吃果冻对儿童的健康有害     | - 187 |
| 067 | 将玩具悬挂在婴儿床上会伤害宝宝的视力 | - 174 | 013 | 儿童不宜的饮品          | - 188 |
| 068 | 玩具不宜常玩不消毒          | - 175 | 014 | 儿童吃饭时不要看电视       | - 188 |
| 069 | 不要把带微型电池的玩具给婴幼儿玩   | - 175 | 015 | 儿童发热时切勿吃糖        | - 189 |
| 070 | 要经常给宝宝清洗头垢         | - 175 | 016 | “饿治”小胖子有损孩子的正常发育 | - 189 |
| 071 | 不要给宝宝剃胎毛           | - 175 | 017 | 儿童在换牙时不应该吃甘蔗     | - 190 |
| 072 | 用乳汁给宝宝拭面易引起感染      | - 176 | 018 | 不要给刚病愈的儿童吃过多食物   | - 190 |
| 073 | 不可忽视婴幼儿的眼耳鼻保健      | - 176 | 019 | 不要给孩子吃过高级营养品     | - 190 |
| 074 | 需要帮宝宝及时纠正的口颌动作     | - 177 | 020 | 儿童使用彩色餐具会影响智力发育  | - 190 |
| 075 | 正确对待宝宝的“马牙”        | - 178 | 021 | 少女常穿尼龙腹带裤会影响发育   | - 191 |
| 076 | 不要胡乱亲吻宝宝           | - 178 | 022 | 少女应及时戴胸罩         | - 191 |
| 077 | 幼儿口含食物睡觉易生“虫牙”     | - 178 | 023 | 少女常穿高跟鞋会影响将来的生育  | - 191 |
| 078 | 不宜忽视的脐部护理          | - 179 | 024 | 少女切勿烫发           | - 192 |
| 079 | 摸弄宝宝的生殖器会影响其身心健康   | - 179 | 025 | 少女化妆不当会破坏其自然美    | - 192 |
| 080 | 婴儿乳头勿乱挤            | - 179 | 026 | 少女拔眉易长皱纹         | - 192 |
| 081 | 给宝宝剪指甲应注意的问题       | - 179 | 027 | 少女饮食需注意的问题       | - 192 |
| 082 | 婴儿不宜常听音乐           | - 180 | 028 | 少女吃零食易引起肠胃疾病     | - 193 |
| 083 | 不宜让婴儿独立玩耍          | - 180 | 029 | 少女应警惕缺铁性贫血       | - 193 |
| 084 | 提高宝宝智商和情商的正确方法     | - 180 | 030 | 少女要重视青春保健        | - 193 |
| 085 | 宝宝在智力飞跃期中的禁忌       | - 181 | 031 | 少女节食减肥易引发多种疾病    | - 193 |
| 086 | 幼儿早期教育应注意的三个问题     | - 182 |     |                  |       |
| 087 | 回答幼儿的提问忌斥责、哄骗      | - 182 |     |                  |       |

- |                       |       |                       |       |
|-----------------------|-------|-----------------------|-------|
| 032 少女在变声期切勿大喊大叫      | - 194 | 062 切勿将儿童锁在屋里         | - 202 |
| 033 少女束胸会影响乳房的发育      | - 194 | 063 儿童不应该过多看电视        | - 202 |
| 034 少女不要用激素促使乳房的发育    | - 194 | 064 儿童直腰端坐并非“良好坐姿”    | - 202 |
| 035 少女要小心提防乳房外伤       | - 194 | 065 儿童书包不可过重          | - 203 |
| 036 少女游泳应适可而止         | - 195 | 066 儿童的握笔姿势不会对妨害视力    | - 203 |
| 037 要帮助月经初潮的孩子调整好心理状态 | - 195 | 067 不要给孩子买低档电子琴       | - 203 |
| 038 少女过于害羞有碍成长        | - 195 | 068 儿童使用耳机易损伤听力       | - 204 |
| 039 少女切勿过早过性生活        | - 195 | 069 不要让儿童侧坐自行车架       | - 204 |
| 040 少女不应该“讳疾忌医”       | - 195 | 070 儿童不可经常逗留在大街上      | - 204 |
| 041 预防频繁遗精            | - 196 | 071 切勿盲目给孩子测智商        | - 204 |
| 042 少男切勿用雌激素去除胡须      | - 196 | 072 不要常带孩子去看电影        | - 204 |
| 043 少男乱拔胡须易引起毛囊炎      | - 196 | 073 无事不要带孩子去医院        | - 205 |
| 044 少女切不可为避月经乱服药      | - 196 | 074 儿童玩“猴皮筋”要当心       | - 205 |
| 045 少女少男忌对性知识一无所知     | - 197 | 075 儿童口含棍棒玩耍危险多       | - 205 |
| 046 青少年切勿饮酒           | - 197 | 076 儿童玩砂土易感染砂土皮炎      | - 206 |
| 047 青少年进补有害健康         | - 197 | 077 儿童切勿玩倒立           | - 206 |
| 048 经常不吃早餐会影响学习成绩     | - 198 | 078 少年儿童尤其不要睡懒觉       | - 206 |
| 049 考前吃抗疲劳保健品会影响临场状态  | - 198 | 079 学龄儿童睡眠时间过少会妨碍智力发育 | - 206 |
| 050 考前切勿开夜车           | - 199 | 080 不要忽略儿童的睡眠障碍       | - 206 |
| 051 强打精神学习不利健康        | - 199 | 081 父母言行十戒            | - 207 |
| 052 减缓大脑衰退的五项措施       | - 199 | 082 树立父母威信八个误区        | - 207 |
| 053 考试前不要喝咖啡提神        | - 199 | 083 纠正孩子错误应注意的十个问题    | - 208 |
| 054 “智齿”问题不容忽视        | - 200 | 084 不要对孩子求全责备         | - 208 |
| 055 青少年过度手淫有害身心健康     | - 200 | 085 早晨应避免斥责孩子         | - 209 |
| 056 戒除手淫应注意的四个问题      | - 200 | 086 对尿床儿童切勿责骂         | - 209 |
| 057 青少年切勿乱戴眼镜         | - 201 | 087 家庭教育应注意方法         | - 209 |
| 058 假性近视者戴眼镜易造成真性近视   | - 201 | 088 训斥口吃儿童会使其口吃加重     | - 210 |
| 059 眼睛近视的学生不要坐前排      | - 201 | 089 不要用力牵拉儿童胳膊        | - 210 |
|                       |       | 090 不要给孩子讲“鬼怪”故事      | - 210 |
|                       |       | 091 教子语言十忌            | - 210 |
|                       |       | 092 不要让不健康的心理影响孩子     | - 211 |
|                       |       | 093 不要限制儿童参加家务劳动      | - 211 |
|                       |       | 094 不要限制儿童的人际交往       | - 211 |
|                       |       | 095 小心对子女教育过度         | - 212 |
|                       |       | 096 打屁股容易打出问题         | - 212 |
|                       |       | 097 切勿干涉孩子的正当爱好       | - 212 |

## 教育培养禁忌

202

——教育赶早，不要让孩子输在起跑线上

- |                      |       |
|----------------------|-------|
| 060 不要让儿童长期处于立体声的包围中 | - 202 |
| 061 家长吸烟会影响孩子的生长发育   | - 202 |

## 第四篇 青壮年生活篇

### 日常生活禁忌

214

——忙碌不盲目，挥洒魅力现在时

- 001 女性穿“热裤”的注意事项 - 214
- 002 女性忌穿尼龙内裤 - 214
- 003 常穿高跟鞋易导致慢性腰痛 - 214
- 004 女性的腰带忌扎得过紧 - 215
- 005 久戴合金项链易引起湿疹 - 215
- 006 女性日常打扮禁忌 - 215
- 007 上班族女性打扮禁忌 - 216
- 008 女性戴隐形眼镜三忌 - 216
- 009 佩戴文胸的禁忌 - 217
- 010 不要长期佩戴隐形文胸 - 217
- 011 中年女性要避免穿无袖衣服 - 218
- 012 中年女性化妆禁忌 - 218
- 013 男子穿西装应注意的十个问题 - 219
- 014 不要穿工作服回家 - 219
- 015 女性切勿骑男式车 - 220
- 016 女性不要久穿长统袜 - 220
- 017 女性切勿使用含雌激素的润肤膏 - 220
- 018 黏性面膜不要常用 - 221
- 019 女性化妆应注意的十个问题 - 221
- 020 夏季化妆的注意事项 - 222
- 021 沐浴后不要立即化妆 - 222
- 022 要根据脸型修饰眉毛 - 222
- 023 戴隐形眼镜女性的化妆禁忌 - 223
- 024 妊娠时切勿浓妆艳抹 - 223
- 025 洒用香水应注意的问题 - 223
- 026 头发稀少的女性不适合留长发 - 224
- 027 辫子扎得太紧易导致早秃 - 224
- 028 头发留太长易造成脑部营养缺乏 - 225
- 029 切勿忽视乳房内的“小疙瘩” - 225
- 030 乳头溢液不可小视 - 225
- 031 切勿忽视乳房上的“湿疹” - 225
- 032 不要盲目追求丰胸巨乳 - 226

- 033 用丰胸产品需慎重 - 226
- 034 忌危害胸部健康的动作 - 226
- 035 胸部保健禁忌 - 227
- 036 硅胶丰胸后切勿撞伤 - 227
- 037 女性减肥需谨慎 - 227
- 038 减肥切勿操之过急 - 227
- 039 女性瘦身四大忌 - 228
- 040 切勿走进减肥雷区 - 228
- 041 不可减肥的四个时期 - 229
- 042 女性减肥的运动误区 - 229
- 043 女性经期九忌 - 230
- 044 更年期女性不可忽视避孕 - 230
- 045 更年期女性切勿忽视口干现象 - 231
- 046 男子蓄胡有害健康 - 231
- 047 男子不应轻视皮肤保养 - 231
- 048 男子不要忽视梳头 - 232
- 049 男子不应忽视乳房保健 - 232
- 050 男子生殖器保健注意事项 - 232
- 051 青年人要警惕“生理性早搏” - 233
- 052 包皮过长不可小视 - 233
- 053 男子健康八大忌 - 233
- 054 青年人应注意控制情绪 - 234
- 055 脑力劳动者应警惕肝、脾曲综合征 - 234
- 056 职场女性饮食禁忌 - 235
- 057 经期不要吃油腻食物 - 235
- 058 经期不宜喝的饮品 - 236
- 059 痛经女性避吃酸辣食物 - 237
- 060 闭经女性不宜食用的四类食物 - 237
- 061 经前期紧张综合征患者的忌口食物 - 237
- 062 月经不调者的忌口食物 - 238
- 063 功能性子宫出血者的忌口食物 - 238
- 064 女性在更年期应少食辛辣食物 - 238

### 恋爱婚姻禁忌

239

——两情相悦，爱情玫瑰永不凋

- 065 青年人不要过早谈恋爱 - 239

- 066 不适合结婚的人群 - 239
- 067 夫妻不宜食用的十种食物 - 240
- 068 影响夫妻关系的有害因素 - 241
- 069 夫妻交谈禁忌 - 242
- 070 夫妻吵架应注意“度” - 242
- 071 杜绝外遇的方法 - 243
- 072 再婚夫妻应警惕的雷区 - 243
- 073 家务劳动巧安排 - 244
- 074 性生活注意事项 - 244
- 075 行房后应当心受寒 - 245
- 076 女性过性生活的禁区 - 245
- 077 不宜服避孕药的女性 - 246
- 078 久服避孕药易导致贫血 - 247
- 079 蜜月期间不宜受孕 - 247
- 080 暂时不宜怀孕的人群 - 248
- 081 不适合生育的女性 - 248
- 082 婚后不育不要过度紧张 - 249
- 083 优生优育的注意事项 - 249
- 084 丈夫保健指南 - 250
- 085 夫妻日常服药需慎重 - 250
- 086 常穿过紧的衣裤易导致男子不育 - 251
- 087 人工流产的禁忌 - 251
- 孕期生活禁忌 252**  
——准妈妈，该给幸福上份保险
- 088 孕妇常食桂圆易导致流产 - 252
- 089 孕妇吃黄芪炖鸡易导致难产 - 252
- 090 孕妇不可多饮茶 - 253
- 091 孕妇饮水需当心 - 253
- 092 孕妇不可只吃精制米面 - 253
- 093 妊娠早期多吃酸性食物易影响胎儿发育 - 254
- 094 孕妇不可多食高脂肪食品 - 254
- 095 孕妇不可摄取过多蛋白质 - 254
- 096 孕妇不可摄取过多的糖分 - 255
- 097 孕妇补钙要适度 - 255
- 098 孕妇不可常服温热性补品 - 255
- 099 孕妇饮食不可过咸或过淡 - 255
- 100 孕妇长期食素易导致胎儿营养不良 - 256
- 101 孕妇营养过剩易导致难产 - 256
- 102 孕妇的居住环境不可小视 - 256
- 103 孕妇常照日光灯对胎儿的健康有害 - 257
- 104 孕妇应尽量避免使用微波炉 - 258
- 105 孕妇最好不要使用空调 - 258
- 106 孕妇应避免接触复印机 - 258
- 107 孕妇使用电脑的注意事项 - 258
- 108 孕妇使用电话应注意的问题 - 259
- 109 孕妇使用手机的注意事项 - 259
- 110 孕妇不应该穿完全平跟的鞋 - 259
- 111 孕妇千万不要穿露脐装 - 260
- 112 孕妇最好不要使用电热毯 - 260
- 113 孕妇尽量不要接触花粉 - 260
- 114 孕期不能接触农药 - 260
- 115 孕妇不可打麻将 - 261
- 116 孕妇不要饲养宠物 - 261
- 117 孕妇夏季保健 - 261
- 118 孕妇做家务的注意事项 - 261
- 119 孕妇不要用塑料梳梳头 - 262
- 120 孕妇床上用品选择禁忌 - 262
- 121 孕妇的睡姿不当会影响胎儿的正常发育 - 262
- 122 孕妇不要长时间站立或行走 - 263
- 123 孕妇日常活动应注意的问题 - 263
- 124 孕妇做乳房按摩可能导致早产 - 264
- 125 孕妇洗澡注意事项 - 264
- 126 孕妇出游的注意事项 - 265
- 127 孕妇驾车时不要离方向盘太近 - 266
- 128 孕妇尽量不要乘坐新车 - 266
- 129 胎教中父亲的作用不可小视 - 267
- 130 孕妇活动的禁区 - 267
- 131 不可忽视胎教问题 - 268

- |                   |                  |       |                   |                  |       |
|-------------------|------------------|-------|-------------------|------------------|-------|
| 132               | 胎教的注意事项          | - 268 | 164               | 产妇不能完全以小米为主食     | - 280 |
| 133               | 孕妇情绪不良会影响胎儿发育    | - 268 | 165               | 产妇吃母鸡易导致回奶       | - 280 |
| 134               | 孕妇长时间晒太阳易产生“蝴蝶斑” | - 269 | 166               | 产妇不要过早使用束腹带      | - 280 |
| 135               | 孕妇切勿尝试电疗美容法      | - 269 | 167               | 哺乳前清洁乳头的正确方法     | - 281 |
| 136               | 孕妇染发烫发会危害胎儿健康    | - 270 | 168               | 产妇并非满月后才可洗头      | - 281 |
| 137               | 孕妇经常化浓妆易导致胎儿中毒   | - 270 | 169               | 产妇不可不刷牙          | - 281 |
| 138               | 孕妇千万不要用药物对付黄褐斑   | - 270 | 170               | 剖腹产后的疤痕护理        | - 281 |
| 139               | 孕妇不能擅自减肥         | - 270 | 171               | 正确对待产后抑郁         | - 282 |
| 140               | 孕妇化妆的注意事项        | - 271 | 172               | 产后防止乳房下垂的方法      | - 282 |
| 141               | 孕妇要小心预防病毒感染      | - 271 | 173               | 产妇的房间切不可密不透风     | - 282 |
| 142               | 孕妇不要做X线和超声波检查    | - 271 | <b>第五篇 老年生活篇</b>  |                  |       |
| 143               | 孕妇切不可忽视尿路感染      | - 272 | <b>饮食起居禁忌 284</b> |                  |       |
| 144               | 孕妇感冒后的护理措施       | - 272 | ——人到老年，正是夕阳最美时    |                  |       |
| 145               | 孕妇切勿注射风疹疫苗       | - 272 | 001               | 老年人吃蔬菜切勿烧煮过烂     | - 284 |
| 146               | 孕妇不可光吃不动         | - 273 | 002               | 老年人应少吃葵花子        | - 284 |
| 147               | 孕妇用药需谨慎          | - 273 | 003               | 老年人应少食鸡汤         | - 284 |
| 148               | 孕妇过春节的注意事项       | - 273 | 004               | 老年人不要多喝牛奶        | - 284 |
| 149               | 孕期性生活禁忌          | - 274 | 005               | 老年人不要多吃鱼肝油       | - 285 |
| 150               | 孕妇锻炼应适度          | - 274 | 006               | 老年人应少吃含糖量高的食品    | - 285 |
| 151               | 有流产史的孕妇不要游泳      | - 275 | 007               | 患病老年人不宜吃的水果      | - 285 |
| 152               | 孕妇上班需留意的问题       | - 275 | 008               | 老年人不要在晚饭时吃水饺     | - 285 |
| 153               | 孕妇休产假不可太晚        | - 276 | 009               | 老年人不可吃生猛海鲜       | - 286 |
| 154               | 保胎注意事项           | - 276 | 010               | 老年人饭后不可“百步走”     | - 286 |
| 155               | 进产房前不要过于紧张       | - 277 | 011               | 老年人睡醒后不宜马上起床     | - 286 |
| 156               | 切勿强求实行剖腹产        | - 277 | 012               | 老年人不要常饮浓茶        | - 287 |
| <b>产后生活禁忌 278</b> |                  |       | 013               | 老年人常饮咖啡易造成骨质疏松   | - 287 |
| ——快乐妈咪，对自己更要珍惜    |                  |       | 014               | 老年人摄取蛋白质不可过多或过少  | - 287 |
| 157               | 产妇不要吃辛辣食物        | - 278 | 015               | 老年人应适量吃一些含胆固醇的食物 | - 287 |
| 158               | 产后切勿立即服用人参       | - 278 | 016               | 老年人饮食过饱易诱发心肌梗死   | - 288 |
| 159               | 产妇要注意营养均衡        | - 279 | 017               | 老年人健康饮食指南        | - 288 |
| 160               | 产妇不可滋补过量         | - 279 | 018               | 老年人不可忽视营养过剩      | - 288 |
| 161               | 产妇不能不吃盐          | - 279 | 019               | 老年人不要吃过咸的食物      | - 288 |
| 162               | 产妇不可不吃蔬菜和水果      | - 279 |                   |                  |       |
| 163               | 产妇久喝红糖水易引起阴道出血   | - 280 |                   |                  |       |



020	长期禁荤吃素对老年人的健康有害	- 289
021	老年人切勿边笑边吃	- 289
022	老年人不要在睡前吃补品	- 289
023	老年人居室装修的禁忌	- 289
024	老年人的家具不宜过高或过低	- 290
025	老年人的家具的选购与摆放	- 290
026	老年人不要长期生活在极度安静的环境中	- 291
027	老年人看电视的禁忌	- 291
028	老年人需特别注意的生活细节	- 291
029	老年人应多参加有益的社会活动	- 292
030	老年人不要坐硬板凳	- 292
031	老年人排便应注意的问题	- 293
032	老年人切勿坐着打盹	- 293
033	老年人忌睡眠时间过少	- 293
034	老年人应注意睡眠姿势	- 293
035	老年人摸黑行动易出意外	- 294
036	老年夫妇不要分室而居	- 294
037	老年人打扮禁忌	- 294
038	老年人不该穿平跟鞋	- 295
039	老年人不适合穿保暖内衣	- 295



## 老年人保健禁忌 296

——养生有道，健康长寿并不难

040	老年人洗澡应注意的问题	- 296
041	老年人不可忽视口腔卫生	- 296
042	老年人应警惕肥胖	- 297
043	老年人健身的注意事项	- 297
044	老年人晨练不可贪早	- 298
045	老年人乘车不宜靠窗	- 298
046	老年人下棋也应有“度”	- 298
047	老年人不应禁欲	- 299
048	老年人最好不要染头发	- 299
049	老年人不可忽视鼻出血	- 299
050	老年人听觉保健的注意事项	- 299
051	老年人频繁打呵欠可能是中风的先兆	- 300
052	老年人缺牙应及时补好	- 300
053	老年人口水增多可能是疾病的征兆	- 300
054	老年人过春节的保健要则	- 301
055	警惕老年人猝死事故	- 301
056	老年人切勿暴怒	- 301
057	老年人不可生活在回忆中	- 302
058	老年人要正视“老”	- 302
059	老年人不可凭感觉自我判断病情	- 302
060	老年人用药十忌	- 302
061	老年人应慎用活血药	- 303

