



生活有宜有忌 细节决定健康

健康生活

宜忌全书



自己是自己最好的医生，每个人都可以掌控自己的健康！本书从生活中容易被忽视的健康细节入手，将其中易于疏忽的宜忌进行细致的梳理，重新规范了现代人科学的生活方式和最新的健康观念，给所有关心健康的人们最科学、最细致的指导。本书是您全家健康的百宝箱，全新的细节资讯，为您送上健康的行动指南，让您轻松地登上健康快车！



张志宏◎主编

衣食住行◆细致入微◆科学翔实◆自查自纠◆家庭必备◆生活必需◆一书在手◆健康成真



 海潮出版社
HaiChao Press

健康生活



宜忌全书



自己是自己最好的医生，每个人都可以掌控自己的健康！本书从生活中容易被忽视的健康细节入手，将其中易于疏忽的宜忌进行细致的梳理，重新规范了现代人科学的生活方式和最新的健康观念，给所有关心健康的人们最科学、最细致的指导。本书是您全家健康的百宝箱，全新的细节资讯，为您送上健康的行动指南，让您轻松地登上健康快车！

张志宏◎主编

家庭珍藏版

衣食住行◆细致入微◆科学翔实◆自查自纠◆家庭必备◆生活必需◆一书在手◆健康成真



海潮出版社
HaiChao Press

图书在版编目(CIP)数据

健康生活宜忌全书/张志宏主编. —北京:海潮出版社,2007.6
ISBN 978-7-80213-418-8

I. 健… II. 张… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 092972 号

健康生活宜忌全书

张志宏 主编

☆

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

北京市荣海印刷厂印刷

开本:850 毫米×1168 毫米 1/16 印张:30 字数:500 千字

2007 年 9 月第 1 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-80213-418-8

定价:38.00 元



序言

细节决定健康

生物学家研究认为,人类潜在的寿命可达120岁。然而,即便是发达国家,人均寿命也只有七八十岁。那么,近50年的寿命是怎样与人们擦肩而过的呢?国内外的研究表明,在人类死亡的原因中,近50%是不健康的生活方式。而世界卫生组织早就指出,危害人类生命的主要疾病,其中约60%的病因与不健康的生活方式有关。

根据200多项研究和100多位专家的结论,不良生活方式和行为习惯已占死亡因素的48.9%。我国一项部分城乡的调查报告显示,在一岁以上人的死亡原因中,生物因素占27.8%,保健服务制度占9.3%,环境因素占18.1%,而生活方式占44.7%。由此可见,不良的生活方式和行为习惯,已经成为人们生活中看不见的杀手。

在日常生活中,有好的习惯和生活方式,也有坏的习惯和生活方式。所谓生活方式,指的是人们在日常生活中的行为规范,是习惯化了的生活活动形式。这种行为规范如果有利于促进健康和提高生命质量,就是健康的生活方式,反之就是不良的生活方式,由不良的生活方式所造成的疾病,统称为生活方式病。

生活方式疾病主要是由不良饮食习惯、情绪紧张、吸烟酗酒以及其他许多不健康的生活方式所造成的。它不是由细菌、病毒等致病微生物感染引起的传染病,所以无法用疫苗来预防,但可以通过改变不良的生活习惯,建立科学、健康、卫生的生活方式来加以防范。

不良饮食习惯是生活方式疾病的基础,如心血管疾病,就是与人们偏爱高脂肪、高胆固醇、高热量的食物有关;情绪紧张是生活方式疾病的根源,一切对人们不利的影响中,最能使人短命的就是恶劣的心情;吸烟酗酒是生活方式疾病的帮凶,是当今影响人们健康的一大公害。事实上,很多疾病都是由个人的不良生活和工作习惯造成的。因此,要掌控自己的健康,首先要做的,就是要纠正自己不良的生活方式和习惯。

世界卫生组织多次提出,“健康的钥匙在自己手中”。自己是自己最好的医生,每个人都可以掌控自己的健康。本书在参考国内外大量最新资讯的基础上,从生活

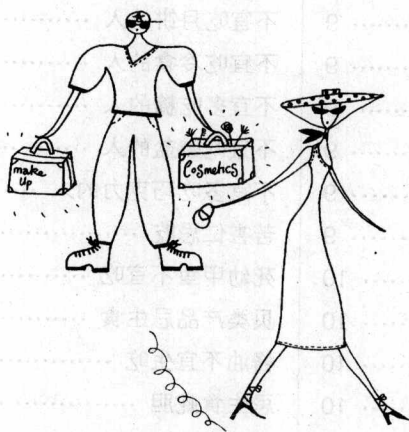


中容易被忽视的健康细节入手,将其中易于疏忽的种种宜忌进行细致的梳理,向读者科学地讲述了与生活密切相关,却又极易被忽视的健康细节要领,重新规范了现代人科学的生活方式和最新的健康观念,给所有关心健康的朋友们以最科学、最细致的指导,无疑有助于增强他们的自我保健意识。

良好的生活方式和习惯是健康的“银行”,每个人手中都有这张银行存折,在这张存折上,谁有良好生活方式和习惯的记录,谁就拥有健康长寿的丰厚利息!我的健康我做主!从今天开始,不妨改变一下昔日那些有损健康的行为习惯,注重健康的每一个细节,你就会得到一生的幸福和快乐!

拥有健康的身体,远离疾病的侵扰,是每个人都梦寐以求的。翻开这本书吧,愿健康能每天与您相伴!

健康生活宜忌全书



第一章 饮食营养宜忌

吃之宜

科学进食宜 "五色" 齐全	2
饮食宜平衡	2
食物中的十种相宜搭配	3
适宜每天吃的五种食物	4
春季宜多吃黄豆芽	4
香椿宜谷雨前吃	4
夏季宜吃哈密瓜	4
夏季宜食冬瓜	4
春夏间宜吃茭白	4
夏季宜多吃西瓜	4
宜多食春韭菜	4
秋季宜食百合	5
冬季宜吃梨	5
水果宜去皮吃	5
葡萄宜连皮吃	5
去留枣皮应分时候	5
芹菜宜留叶	5

菠萝吃前宜泡盐水	5
核桃瓤皮宜食	5
羊肉宜冬食	6
甘薯宜熟食	6
红薯宜熟食	6
胡萝卜宜熟食	6
鲜藕宜熟食	6
番茄宜熟食	6
竹笋宜熟吃	6
花生宜熟吃	7
四棱豆宜熟食	7
扁豆宜熟食	7
四季豆宜炒熟食	7
黄豆宜熟食	7
银杏宜熟食	7
鸡蛋宜熟食	8
虾类宜熟食	8
鱼肉宜熟食	8
宜熟食毛蚶	8



螃蟹宜熟食	9	不宜吃蜂王浆的人	23
铁缺乏者宜吃黑木耳	9	不宜吃月饼的人	23
钙铁缺乏者宜食芝麻酱	9	不宜吃冷食的人	24
营养缺乏者宜吃大枣	9	不宜多吃糖的人	24
碘缺乏者宜吃柿子	9	不宜吃碘盐的人	25
维生素 C 缺乏者宜吃猕猴桃	9	不宜多吃巧克力的人	25
维生素 K 缺乏者宜吃菜花	9	苦杏仁忌吃	26
钙缺乏者宜吃奶酪	10	死幼甲鱼不宜吃	26
钙缺乏者宜常食仙人掌	10	贝类产品忌生食	26
钙缺乏者宜食用苋菜	10	酱油不宜生吃	26
硒缺乏者宜饮用口蘑汤	10	忌生食蛇胆	26
锌缺乏者宜常吃莼菜	10	忌常食脱水蔬菜	26
锌缺乏者宜吃佛手瓜	10	发黄大米不宜食	27
铜缺乏者宜吃秋冬鲑鱼	10	霉变麦子不宜食	27
矿物质缺乏者宜吃裙带菜	10	霉变黄花菜不宜食	27

吃之忌

患病后忌吃哪些食物	11	青色番茄不宜吃	28
饮食中的搭配相克的食物	11	土豆发芽不宜吃	28
不宜多吃的食物	12	新摘木耳不宜食	28
保持营养平衡七忌	15	野生仙人掌不宜食	28
不宜吃辣椒的人	16	霉变甘蔗不宜食	28
不宜吃蘑菇的人	16	桃仁有毒不宜食用	28
不宜吃银耳的人	16	烂枣不宜食用	29
不宜吃香蕉的人	17	长芽花生不宜吃	29
不宜吃西瓜的人	17	西瓜不宜久冻	29
不宜吃鸡蛋的人	18	空腹不宜吃香蕉	29
不宜吃花生的人	18	反季节的水果不宜吃	29
不宜吃鱼的人	19	烧焦肉类不宜吃	30
不宜吃甲鱼的人	19	变红元宵不宜吃	30
不宜吃螃蟹的人	20	城里野菜不要吃	30
不宜吃涮羊肉的人	20	不宜食用蓝紫色紫菜	30
不宜吃腊肉的人	21	隔夜熟白菜不宜食	30
不宜吃粽子的人	21	畸形番茄不宜食	30
不宜吃豆制品的人	22	入水不沉的李子不宜食	31
		苦味柑橘不宜吃	31



霉变柿饼不宜食	31
鲜肉变黑不宜食	31
牲畜三腺不可食	31
家畜肉枣不可食	32
病死牛有毒不宜食	32
羊悬筋不宜食用	32
不宜食用兔臭腺	32
老鸡头不宜食用	32
病死鸡肉不宜食用	32
鸡死不伸足勿食	33
不宜食用有肿物禽肉	33
臭鸡蛋有毒不宜食	33
散黄鸡蛋不宜食	33
孵鸡蛋不宜食用	33
发霉蛋不宜食用	34
药死野禽不宜食	34
发光食品不宜食	34
死鳝鱼不宜食	34
不新鲜的鱼有毒不宜食	34
青皮红肉鱼有毒不宜食	35
鱼腹黑膜不宜食	35
鱼胆不宜食用	35
变色虾蟹不宜食用	35
带斑糕点不宜吃	35
馒头忌泡软后吃	36
过期奶粉不宜吃	36
腐烂生姜不宜食	36
自死、疫死、打死的禽畜不可食	36
刚杀的猪肉不宜吃	37
有白点的猪肉不宜食用	37
注水肉不宜食	37
煮肉不变色不宜食	37
浮水猪瘦肉不宜食	38
血点猪肉不宜食	38
经曝晒不干的肉不宜食	38

破壳鸡蛋不宜食	38
毛鸡蛋不宜食	38
鸡、鸭肺不宜食	39
鸡屁股不宜食	39
凸头罐头不宜食用	39
不能食用“地沟油”	39
锅巴、油渣不宜食用	40
不宜常食增白食品	40
不宜嚼食茶叶	40
不宜吃汤泡饭	40
不宜吃鲜黄花菜	40
不宜吃青蛙肉	41
早餐不宜全吃干食	41
午饭不宜吃得太过	41
晚餐不宜多饮多食	41
晚饭后不宜吃含糖食物	41
饭前不宜吃冷饮	42
吃饭时的不宜	42
吃饭不宜太快	42
饭后不宜松腰带	42
饭后不宜吃水果	43
饭后不宜立即吸烟	43
酒足饭饱后不宜洗桑拿	43
饭后不宜立即运动	43
不宜用矮桌吃饭	43
不宜蹲着吃饭	43
不宜偏侧咀嚼	44
不宜偏食	44
不宜长时间吃素食	44
不宜贪食美味佳肴	44

饮之宜

人一天喝多少水为宜	45
清晨宜喝水	45
宜喝冰川矿泉水	45





适宜多喝酸奶的人群	45
冬天宜喝红茶	45
夏天宜饮绿茶	46
矿泉水选择宜因人而异	46
先喝温牛奶可防醉酒	46
缺钙者宜喝咖啡奶	46
饮料宜选西番莲	46
驱虫利尿宜喝椰汁	46
强精健骨宜喝牛奶	46
茶宜与菊花同饮	47
绿茶马齿苋宜同食	47
绿茶宜与银耳同饮	47
绿茶宜与生姜同食	47
绿茶宜与薄荷同饮	47
咖啡宜与糙米、牛奶同食	47
咖啡枸杞宜同食	47
葡萄酒宜与柠檬水同饮	47
红葡萄酒宜与红肉同食	48
白葡萄酒宜与白肉同食	48
牛奶宜与木瓜同食	48
牛奶宜与大枣同食	48
牛奶宜与胡桃仁、白糖同食	48
牛奶宜与椰汁同饮	48
牛奶宜与莲雾汁同饮	48
牛奶宜与红茶同饮	48
豆浆宜与胡萝卜、牛磺酸同食	48
豆浆宜与白菜同食	49
豆浆宜与圆白菜同食	49
豆浆宜与猪蹄同食	49
蜂蜜宜与柠檬同食	49

饮之忌

喝豆浆的禁忌	49
不宜喝咖啡的人	50
不宜喝咖啡的时间	50

女性“五期”不宜饮茶	51
饮茶的诸多不宜	51
少女不宜多喝茶	53
不宜喝白酒的人	53
不宜饮用啤酒的人	53
不宜靠喝电解水来清除自由基	54
不宜用矿物质水来补充矿物元素	54
饮酒时忌吸烟	54
忌用浓茶解酒	55
忌用汽水解酒	55
酒后忌饮咖啡	55
不宜空腹喝牛奶	55
牛奶不宜与茶水同饮	55
冲奶粉不宜用开水冲	55
不宜采用铜器加热牛奶	55
牛奶不宜被日光照射	55
不宜吃冰冻牛奶	56
煮牛奶不宜早放糖	56
牛奶不宜生喝	56
不宜长期饮用纯净水	56
不可滥饮矿泉水	56
不宜用饮料代替开水	56
黄酒不宜冷饮	56
不宜喝生水	57
红葡萄酒不宜与海鲜同食	57
柠檬汁不宜与胡萝卜同食	57
啤酒白酒不宜同饮	57
不宜用带水垢的容器喝啤酒	57
食海产品不宜喝啤酒	57
啤酒不宜与腌熏食物同食	58
鲜汤不宜放盐过早	58
豆浆不宜与红薯橘子同食	58
牛奶不宜与米汤同饮	58
牛奶山楂不宜同食	58
牛奶橘子不宜同食	58



牛奶不宜与醋同食	58
牛奶不宜与酒同饮	58
酸奶黄豆不宜同食	59
变色牛奶不宜喝	59
混浊啤酒不宜饮	59
隔夜菜汤不宜喝	59
麦乳精结块不宜食	59
不宜吃生鲜蜂蜜	59
变稠凝固炼乳不宜食	60
不宜喝涮羊肉汤	60
不宜喝煮沸矿泉水	60
起盖的汽水隔夜不宜喝	60
不宜直接饮用自来水	60
不宜多饮葡萄酒	60
不宜饮用隔夜银耳汤	61
不宜喝温泉水	61
不宜饮用老化水	61
不宜饮用高浓度咖啡	62
不宜常饮过热饮料	62
酸奶不宜加热食用	62
饭前不宜饮用冰镇啤酒	62
饭前不宜大量喝水和饮料	62
饱餐后不宜大量喝汽水	63
酒后不宜服用安眠药	63
不宜只喝酒不吃饭	63
饮酒不宜多吃凉粉	63
冬季不宜饮凉啤酒	63
不宜用啤酒兑汽水喝	64
不宜将啤酒当饮料	64
夏天不宜猛喝狂饮	64
盛夏不宜多饮酸味饮料	64
不宜用饮酒来御寒	64
不宜用酒催眠	65

18

18

烹调之宜

宜用开水煮饭	65
吃捞饭宜把米汤留下	65
剩饭异味宜用盐水除	66
防米饭变馊宜加醋	66
煮粽子宜用高压锅	66
蔬菜馅宜加油	66
煮饺宜加葱	66
蒸馒头宜用凉水	66
蒸馒头宜用高压锅	66
陈馒头宜淋水蒸	67
面条防粘宜加油煮	67
面条宜加盐煮	67
和面宜加盐	67
防粥溢宜加植物油	67
做泡粥宜用热水瓶	67
宜用慢火煮面条	67
肉类宜焖吃	68
猪肉宜炖煮	68
猪蹄宜加醋	68
狗肉宜用调料除腥	68
涮羊肉时间宜稍长	68
宜用香辛料烹兔肉	68
煮鸡汤宜后放盐	68
鸭汤鲜美宜加盐	69
煮蛋防裂宜加盐醋	69
鸡鱼菜肴宜少加盐	69
烧鱼宜后放姜	69
做鱼宜放料酒和醋	69
鳝鱼炒制宜用热油	69
鳝鱼炒制宜加香菜	69
鲫鱼宜少煎炸	69
咸鱼宜少油煎炸	70
螺肉宜煮透吃	70





鱿鱼宜煮透吃	70
宜用生油煎鱼	70
炒豆芽宜放醋	70
炒蔬菜宜炒熟	70
蔬菜宜急火快炒	71
连续炒菜宜刷锅	71
烹调菠菜宜先用水焯烫	71
烹炒莴笋宜少放盐	71
除咸肉异味宜用核桃	71
防豆腐炒碎宜用盐水泡	71

烹调之忌

白菜忌焯烫挤汁	72
烹制海参忌加醋	72
鱼肉不宜用油炸	72
螃蟹不宜用水煮	72
鲜活之鱼不宜烹	72
炒猪肝忌过鲜嫩	72
腊肉不宜用烟熏	73
忌在灶上烤食品	73
动物内脏忌炒吃	73
吃豆腐不宜放葱	73
烧菜调味忌白酒	74
大米不宜久泡	74
淘米不宜用力搓洗	74
猪肉不宜热洗	74

不宜用热水解冻冻肉	74
鸡蛋储存前不宜用水洗	74
海带不宜去白霜	74
海带不宜久泡	75
不宜长时间浸泡蔬菜	75
白菜不宜多去外帮	75
发绿豆芽不宜太长	75
洗带鱼不宜去银脂	75
饺子馅不宜放生豆油	75
煮饭烧菜不宜放碱	76
炒菜油温不宜过高	76
炒菜放油不宜过多	76
炖骨头不宜加醋	76
鱼肉冷冻时间不宜过长	76
不宜用铁锅煮酸性食物	77
不宜用铁锅煮富含鞣质的食物	77
不宜用铁锅煮莲藕	77
不宜用铁锅煮绿豆	77
不宜用搪瓷食具盛酸菜煮食物	77
不宜用铜器烹调羊肉	77
不宜用铜锅烹调富含 VC 蔬菜	78
不宜用铝锅加热醋及酸性饮食	78
不宜用铝锅加热碱性溶液	78
不宜用铝锅烹制菜肴	78
不宜用不锈钢炊具烹调酒料	78

第二章 生活日常习惯宜忌

宜养成的生活习惯

被褥宜经常晾晒	80
睡觉宜用硬褥软被	80
睡前六宜	80
灯照过长宜补钙	81

宜用茶水漱口	81
逛完商场宜洗脸	81
看电视宜洗脸	81
宜常洗鼻孔	81
宜常揪耳	81



早晨宜养成大便的习惯	81
早上宜慢起床	82
看电视宜开红灯	82
看电视宜喝茶	82
看电视宜开窗户	82
枕头宜晾晒	83
内衣外衣宜分开洗	83
宜重视钥匙污染	83
毛巾宜消毒	84
暑期宜少吹空调	84
计算机前宜放仙人掌	84
宜重视清洗碗脚	84
宜常除茶垢	84
宜用冷水沐浴	84
宜防家庭噪音	85
洗脸方法宜得当	85
午睡时间宜稍短	85
宜重视刷牙方法	86
刷牙宜用温水	86
牙刷宜勤换	86
刷牙也宜刷牙刷	86
宜使用不同类型的牙膏	87
睡眠时宜南北向	87
吃完饭宜过会儿再睡	87
宜卸妆后睡觉	87
宜摘掉胸罩睡觉	88
睡觉时宜摘掉假牙	88
宜摘下隐形眼镜睡觉	88
须重视打鼾	88

生活习惯之不宜

不宜常剔牙缝	88
不宜用火柴棍剔牙	89
不宜用牙齿开启瓶盖	89

不宜用盐水漱口	89
不宜随便掏耳朵	89
不宜随便堵塞外耳道	90
不宜刮舌头	90
不宜常吐唾液	90
不宜往下咽痰	91
不宜轻易剪鼻毛	91
不宜用手指挖鼻孔	91
擤鼻涕禁忌	91
不宜使用油漆筷子	92
洗脸的四不宜	92
热水浴时间不宜过长	92
冷水浴时间不宜过长	93
洗澡时不宜突然下蹲	93
洗澡不宜用力搓	93
洗澡不宜多用肥皂	93
不宜常架二郎腿	93
夏天出汗后忌马上擦掉	93
不宜贴着话筒通电话	94
不宜歪着脖子用肩夹电话筒	94
不宜在雷雨天打电话	94
不宜在车上打手机	94
不宜将手机挂在胸前	95
手机一响不宜马上接听	95
不宜拔胡须	95
不宜长期接触清洁剂	95
不宜用洗衣粉清洗餐具	95
不宜用化纤丝洗刷餐具	96
冬季不宜常舔嘴唇	96
手冻僵后不宜烤火	96
不宜经常让手指关节受压	96
不宜用围巾当口罩	97
不宜在棉褥下垫塑料布	97
洗衣时衣服不宜久泡	97
洗涤衣物不宜用太多肥皂	97





汗衣不宜用热水洗涤	97	不宜长时间乘坐空调车	105
洗腓纶毛线不宜用开水浸泡	97	不宜在蹲厕所时看书报	105
不宜用汽油洗衣洗手	98	乘车时不宜闭目养神	106
晒被子的时间不宜太长	98	夏夜不宜在树下乘凉	106
晒被子不宜拍打	98	冬天不宜刚进屋就烤火	106
不宜抑制打喷嚏	98	不宜用鸡毛掸子	106
不宜抑制打哈欠	99	暂时不穿的皮鞋不宜擦鞋油	107
不宜憋便	99	不宜在居室中擦皮鞋	107
不宜憋尿	99	不宜用左手按电器开关	107
不宜憋屁	99	不宜用手蘸唾液点钞	107
上厕所时不宜吸烟	99	不宜用废纸当手纸	108
不宜长期熬夜	100	不宜空腹开车	108
夏季不宜睡前用凉水抹席	100	不宜长时间睡电热毯	108
不宜互借剃须刀	100	不宜蒙头睡觉	108
不宜在蛋糕上点蜡烛	100	不宜关窗睡觉	108
不宜用塑料布铺餐桌	101	不宜高枕睡觉	109
不宜在饭盒里放羹匙	101	不宜开灯睡觉	109
不宜用卫生纸擦餐具、擦脸	101	不宜将手机放在枕边睡觉	109
不宜和衣在床上坐卧	101	不宜猛然叫醒熟睡的人	109
不宜用凉水洗脚	102	不宜头发未干睡觉	109
上班族不宜以车代步	102	不宜看完电视马上睡觉	109
眼镜架不宜松垮	102	睡前不宜剧烈运动	110
不宜久听耳机	103	不宜空腹睡觉	110
不宜使用过期隐形眼镜	103	睡前不宜饮酒	110
不宜边吃饭边看书看电视	103	不宜赤膊睡凉席	110
看电视时间不宜过长	103	不宜俯卧睡觉	110
看电视不宜过近或过远	104	不宜坐着睡觉	111
不宜躺在床上看电视	104	不宜伏案睡觉	111
酒后不宜看电视	104	冬天不宜盖厚被	111
不宜躺在床上看书	104	盛夏睡眠四不宜	111
不宜在阳光下看书报	104	哪些人不宜睡软床	112
不宜长时间坐沙发看书	105	醒后不宜马上起床	112
不宜在乘车时看书报	105	忌起床后立即叠被子	112



第三章 居室环境宜忌

居家之宜

买房宜重视布局	114
埋线铺管宜留图纸	114
装修中宜少用大芯板	114
壁画装饰宜主次分明	114
平面布局中宜“动静”分区	114
住房宜重视设备	114
装修居室宜重视选料	115
宜使用全竹家具	115
临街住宜在窗台上养点植物	115
夏季装修宜勤通风	116
壁纸、涂料宜自然阴干	116
装修宜考虑暖气片	116
宠物毛发宜用茶叶末扫	116
阳台宜铺木地板	116
落发宜及时扫除	117
淋浴房宜用全钢化玻璃	117
宜买样品家具	117
装饰房间宜少用油画	117
马桶刷宜半年一换	117
家具长虫宜涂点花椒末	117
宜选不锈钢的地漏	117
出汗多宜用竹炭床垫	117
日照时间宜足够	118
室内空气宜清洁	118
室内湿度宜恰当	118
装修设计宜注意安全	119
宜选择安全家具	119
家具宜科学摆放	119
家居宜装点色彩	120

居室颜色宜协调	120
适宜老人居室的色彩搭配	120
适宜装点儿童居室的色彩	120
宜防止微生物污染	121
家居宜防螨	121
宜和宠物保持距离	121
室内除尘宜采用湿式清扫	122
家具宜消毒	122
冬季居室宜常通风	122
卫浴设备宜杀菌	123
宜预防空调综合症	123
宜避免空气微生物致病	124
家居宜种的花草	124
居室宜养水养植物	125
花木宜摆放的地方	125

居家之忌

装修后的房子忌立即入住	126
地毯的清洗和吸尘不宜大意	126
居室空间不宜太小	126
阳台不宜封闭	126
不宜清晨开窗换气	126
现代住宅不宜低于2小时日照	127
家庭地板不宜用立体几何图形	128
不宜选作住宅的房屋	128
装修不宜由装修队一包到底	128
不宜过多听从装修公司的意见	129
不宜过分迷信环保建材	129
家庭装修不宜使用超重材料	129
家庭装修不宜擅自改变房屋用途	129
装修季节性问题的不宜急于修补	129





家庭装修不宜随意改造结构	130	居室、客厅不宜安装黑光灯	136
梅雨天装修的不宜	130	不宜过多安装射灯	136
装修不宜生搬硬套	131	居室装饰不宜固定不变	136
不宜追求完美无缺的木地板	131	家庭音响设备不宜影院化	136
不宜追求名贵木地板	131	装修完不宜立即付款	137
不宜片面追求地面平整	131	卧床不宜对着门口摆放	137
装修不宜过多使用天然石材	131	客厅家具不宜过多	137
不宜使用马赛克铺地	132	厨房布置不宜零乱	137
墙砖地砖不宜混用	132	卧室不宜密不透风	138
厨房不宜夹缝过多	132	卫生间的不宜	138
卧室不宜铺大理石地面	133	不宜全天挂窗帘	138
家用瓷砖不宜太亮	133	不宜生活在过度安静的环境里	139
不宜把阳台当厨房	133	阳台不宜负荷过重	139
家里睡床摆放的不宜	133	居室不宜经常使用空气清新剂	139
顶棚上不宜贴壁纸	133	不宜用臭氧发生器作空气净化装置	139
贴釉面砖不宜舍弃配件砖	133	居室不宜经常使用杀虫剂	139
居室不宜装有色玻璃	133	居室养花草不宜过多	140
吊顶不宜过于复杂化	134	居室花卉不宜随便摆放	140
装修不宜过少安装电源插座	134	花盆不宜放蛋壳残茶	140
客厅玄关不宜太复杂	135	室内不宜摆的植物	141
不宜食醋熏蒸除异味	135	居室不宜养鸟	142
居室内装饰的不宜	135	养金鱼忌用刚换的自来水	142
居室内色彩搭配的不宜	135	不宜让金鱼饱撑	142
不宜忽视居室光污染	135		

第四章 家电使用宜忌

家电使用之宜

家用电器宜接地线	144	家用冰箱节电宜得法	145
热水器宜防生水垢	144	冰箱外壳清洗宜得法	145
电冰箱宜有专用插座	144	电冰箱宜放置的环境	146
使用冰箱宜注意的事项	144	电冰箱宜及时除霜	146
宜防止冰箱内生霉菌	145	电视机内灰尘宜清除	146
		宜防手机电磁辐射危害	146
		使用电饭锅宜注意的事项	147
		宜重视电脑主机的电磁辐射	147



家用电脑使用宜注意的事项	148
清洁电脑宜注意的事项	148
电熨斗使用宜注意的事项	149
电话机宜经常擦洗消毒	149
高压锅宜定期检查和维修	149
微波炉使用时宜注意的事项	150
电表表负荷宜适当	150
家用电器不用时宜关掉	150
宜重视电脑屏幕的危害	151
宜重视冰箱卫生	151
使用电热梳宜先擦干头发	152
电视机亮度宜偏低	152
擦拭电视荧光屏宜用细软物	152
笔记本电脑宜少用光驱	152
笔记本电脑宜慎装软件	152
笔记本电脑宜保存驱动程序	152
笔记本电脑应注意使用环境	153
笔记本电脑应注意散热	153

家电使用之忌

使用电视机三忌	153
不宜常用电脑看 VCD	153
笔记本电脑使用五不宜	154
笔记本电脑禁拆	154
电视机开关忌用电源插头更替	154
电冰箱温控器冬季忌过低	155
冬季不宜停用电冰箱	155
不宜将电冰箱放于卧室	155
电风扇与电冰箱不宜离太近	155
电线忌用白胶布包扎	155
使用洗衣机的不宜	155
电风扇使用三不宜	156
不宜将多种家电放在一个房间	156
新买电冰箱不宜立即使用	156
电冰箱不宜装稳压器	157

电冰箱不宜经常停用	157
不宜用橡皮垫垫冰箱	157
冰箱内不宜存放的食物	157
电冰箱不宜存放药材	158
电冰箱和电视机不宜靠得太近	158
电冰箱与电风扇不宜靠得太近	159
冰箱存放物品宜忌	159
冰箱调温旋钮不宜随意拨动	159
冰箱内不宜结霜太厚	160
收看电视不宜关灯	160
彩电不宜接地线	160
不宜用泡沫塑料垫电视	160
电视机失火不宜用水浇	160
不宜仅用遥控器关电视机	161
电视机不宜配置稳压器	161
彩电不宜经常调换位置	161
电视机不宜频繁开关	162
电视机旁不宜摆放花卉盆景	162
彩电与录放机不宜摆放太近	162
电风扇不宜慢档启动	162
使用电风扇的不宜	163
使用空调的不宜	163
红外线取暖器不宜放在显眼的地方	164
微波炉内不宜使用金属盛器	164
微波炉不宜使用封闭容器	164
电饭煲不宜煮酸碱食物	164
电饭煲不宜用金属物清洗	164
不宜用水冲洗电饭煲	164
电炒锅不宜用金属把铲子	165
电烤箱不宜经常打开侧盖	165
操作电脑不宜过度疲劳	165
不宜用无水酒精清洁显示器	165
不宜使用手机的人	166
断丝灯泡不宜搭起再用	166
电热毯不宜折叠使用	166
使用电热毯的床不宜过软	166



第五章 服饰穿戴宜忌

穿戴之宜

穿戴宜讲究的艺术	168
男西装穿着宜得法	168
女西装穿着宜得法	169
西装衬衣宜巧搭配	169
西装领带宜搭配得当	169
服装颜色宜搭配得当	169
宜穿丝绸衣服	170
宜根据脸型择衣	170
冬天穿袜宜有讲究	171
戒指戴法与意义应相宜	171
矮小女性择衣五宜	171
丰满女性择衣四宜	172
适宜平胸人的装扮法	172
适宜巨胸人的装扮法	172
适宜肥臀人的装扮法	172
适宜大腹人的装扮法	172
适宜脸盘大的女性服饰法	172
适宜宽肩的女性装饰法	173
适宜小腹的装扮法	173
适宜胖腿的女性装扮法	173
适宜显高的穿衣法	173
长裙衣饰相宜搭配	173
牛仔裤与上装的相宜搭配	174
T恤衫宜合体形	174
女性衬衣宜巧装饰	174
牛仔裤宜合体形	174
领带与身材的相宜搭配	175
围巾选择的宜注意的事项	175
腰带选择宜注意的事项	175
宜选择合适的纱巾	176

妇女皮包选用宜得法	176
首饰宜尽量少戴	176

穿戴之忌

穿羽绒服的不宜	177
不宜穿刚买未洗的衬衣	177
深秋时不宜穿裙子	177
忌穿尖头皮鞋	178
不宜常穿高筒靴	178
不宜穿高跟皮鞋	178
不宜长期穿健美腹带裤	178
运动鞋不宜常穿	179
穿兔毛衫不宜套外衣	179
哪些人不宜穿羽绒服	179
穿短裤的不宜	179
不宜穿过瘦的衣服	179
不宜常穿化纤织物	180
不宜穿短裤或短裙的人	180
不宜贴身穿绒衣	180
干洗后的衣服不宜马上穿	181
尼龙衣裤不宜贴身穿	181
穿西装的不宜	181
系领带不宜过紧	182
服装衣领不宜过高	182
腈纶衫不宜与羊毛衫同穿	182
穿毛皮衣服的不宜	182
穿羊毛衫的不宜	183
接触樟脑丸的衣物不宜即穿	183
女性夏季着装的不宜	183
胖人穿衣的不宜	184
不宜将工作服穿回家	184
泳衣不宜湿穿	184

