



王凌云 蓝柯 程鉴国 青平 编

# 生活警言警事

# 忌諱大全

# 目 录

## 前言

## 饮食禁忌

|                    |        |
|--------------------|--------|
| 不要小看喝水·····        | ( 1 )  |
| 喝水六忌·····          | ( 2 )  |
| 不能饮用的“开水”·····     | ( 2 )  |
| 饮用牛奶八不宜·····       | ( 3 )  |
| 变质的奶粉不宜使用·····     | ( 5 )  |
| 变褐变稠的炼乳不能吃·····    | ( 5 )  |
| 有沉淀的牛奶不能吃·····     | ( 6 )  |
| 酸奶不宜蒸煮加热后食用·····   | ( 6 )  |
| 冲奶粉不能用酸梅精作甜味剂····· | ( 6 )  |
| 不要空肚子喝豆浆·····      | ( 7 )  |
| 食用豆浆三忌·····        | ( 7 )  |
| 不宜用豆浆冲鸡蛋喝·····     | ( 7 )  |
| 冰冻饮料不宜多饮·····      | ( 8 )  |
| 冰棍不宜多吃·····        | ( 9 )  |
| 年轻人饮酒十害·····       | ( 9 )  |
| 睡前不宜饮酒·····        | ( 11 ) |
| 酒后不宜多饮茶·····       | ( 11 ) |
| 啤酒不宜在冰室里存放·····    | ( 12 ) |
| 锡壶盛酒有害·····        | ( 12 ) |
| 勿用热水瓶装啤酒·····      | ( 12 ) |
| 啤酒不宜保存过久·····      | ( 13 ) |
| 冬季不宜饮冷啤酒·····      | ( 13 ) |
| 饮啤酒不宜过量·····       | ( 13 ) |
| 低度酒不宜久存·····       | ( 14 ) |

|                  |        |
|------------------|--------|
| 白酒不宜凉饮·····      | ( 14 ) |
| 医用酒精不宜对水当酒喝····· | ( 15 ) |
| 酒与汽水不宜混饮·····    | ( 15 ) |
| 抗寒不宜饮酒·····      | ( 16 ) |
| 酒后不宜饮咖啡·····     | ( 16 ) |
| 解酒不宜使镇静药·····    | ( 16 ) |
| 瓶装酒不宜久存·····     | ( 17 ) |
| 雄黄酒不宜饮用·····     | ( 17 ) |
| 茶叶不宜嚼食·····      | ( 18 ) |
| 头遍茶不宜饮·····      | ( 18 ) |
| 茶叶不宜煮着喝·····     | ( 18 ) |
| 浓茶不宜常饮·····      | ( 19 ) |
| 霉变的茶叶不能喝·····    | ( 19 ) |
| 不宜用保温杯沏茶·····    | ( 20 ) |
| 饮咖啡不要放糖·····     | ( 20 ) |
| 食物不宜太烫·····      | ( 20 ) |
| 早晨不宜光吃干食·····    | ( 21 ) |
| 吃饭时不要大声说笑·····   | ( 21 ) |
| 蹲着吃饭影响消化·····    | ( 22 ) |
| 不要用开水泡饭吃·····    | ( 22 ) |
| 晚饭不应晚吃·····      | ( 23 ) |
| 吃糖不宜过多·····      | ( 23 ) |
| 长寿和饮食忌讳·····     | ( 24 ) |
| 吃饭九忌·····        | ( 24 ) |
| 晚餐四忌·····        | ( 25 ) |
| 晚餐不可多吃肉食·····    | ( 25 ) |
| 节日期间切忌暴饮暴食·····  | ( 26 ) |
| 瘦肉也不可多吃·····     | ( 26 ) |
| 不要吃生杏仁·····      | ( 26 ) |

|                |        |
|----------------|--------|
| 不要多吃熏烤食品       | ( 27 ) |
| 不要多吃变馊的米饭      | ( 27 ) |
| 不要长期食用油炸食品     | ( 27 ) |
| 不要空腹吃柿子        | ( 28 ) |
| 病死猪肉不可食        | ( 28 ) |
| 不要吃生肉          | ( 28 ) |
| 发苦的柑桔不宜吃       | ( 29 ) |
| 煮熟的银耳汤不宜放置时间过长 | ( 29 ) |
| 吃猪肝时不宜同吃维生素C   | ( 30 ) |
| 柿子与螃蟹不可同食      | ( 30 ) |
| 蟹的哪几个部位不能吃     | ( 30 ) |
| 吃蟹的忌讳          | ( 31 ) |
| 烧焦了的鱼、肉不能吃     | ( 32 ) |
| 不能与海味同食的水果     | ( 33 ) |
| 不要食用鲜河鲀鱼       | ( 33 ) |
| 龙虾不要生吃         | ( 33 ) |
| 鸡屁股吃不得         | ( 34 ) |

## 炊厨禁忌

|                 |        |
|-----------------|--------|
| 使用陶瓷器皿四忌        | ( 35 ) |
| 塑料和金属水壶不宜盛装酸性饮料 | ( 35 ) |
| 新不锈钢锅忌直接使用      | ( 36 ) |
| 长时间燃煮不宜用铝锅      | ( 36 ) |
| 铝容器的禁忌          | ( 37 ) |
| 不要在铝制器皿里搅鸡蛋     | ( 37 ) |
| 不要用铝制水壶装酒       | ( 37 ) |
| 铝炊具使用的五忌        | ( 38 ) |
| 不粘锅忌利器          | ( 39 ) |
| 加工蔬菜水果忌用铜炊具     | ( 39 ) |
| 忌用乌柏木做切菜板       | ( 40 ) |
| 不要用铁锅煮藕         | ( 40 ) |

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 山楂不要用铁锅煮·····        | ( 40 ) |
| 不宜使用油漆筷子·····        | ( 40 ) |
| 热水瓶不宜灌得太满·····       | ( 41 ) |
| 红糖不宜久放·····          | ( 41 ) |
| 忌用塑料桶长期存放食油·····     | ( 42 ) |
| 夏天大米生虫不宜晒·····       | ( 42 ) |
| 土豆不宜日照·····          | ( 42 ) |
| 化肥袋存粮有损健康·····       | ( 43 ) |
| 存放的茄子不能着水·····       | ( 43 ) |
| 冬贮大葱不宜翻动·····        | ( 43 ) |
| 冬瓜外层的白霜不宜碰·····      | ( 44 ) |
| 忌用塑料编织篮放熟食·····      | ( 44 ) |
| 哪些食物和哪些物品不宜一起存放····· | ( 44 ) |
| 食油不要放置在炉灶旁·····      | ( 45 ) |
| 方便面不宜长期存放·····       | ( 45 ) |
| 储存熟食时间不宜过长·····      | ( 45 ) |
| 存放鸡蛋不宜洗·····         | ( 46 ) |
| 冬季不宜在冰箱贮存啤酒·····     | ( 46 ) |
| 忌吃有黑斑的白薯·····        | ( 47 ) |
| 死甲鱼、鳝鱼不能吃·····       | ( 48 ) |
| 变质的鸡鸭不能吃·····        | ( 48 ) |
| 蓝紫色的紫菜不宜使用·····      | ( 48 ) |
| 发红的墨斗鱼不宜食用·····      | ( 49 ) |
| 异味散黄蛋不能吃·····        | ( 49 ) |
| 发红的咸鱼不宜食用·····       | ( 49 ) |
| 不要生吃酱油·····          | ( 50 ) |
| 白糖不宜生吃·····          | ( 50 ) |
| 不吃霉变凉粉·····          | ( 51 ) |
| 不能吃发霉的花生米·····       | ( 52 ) |

|                      |        |
|----------------------|--------|
| 切忌食用发芽变绿的土豆·····     | ( 52 ) |
| 切忌吃烂白菜·····          | ( 52 ) |
| 腌不透的咸菜不能吃·····       | ( 53 ) |
| 生姜烂了不能吃·····         | ( 53 ) |
| 不要食用反复高温加热的食油·····   | ( 53 ) |
| 酸败的油脂不能吃·····        | ( 54 ) |
| 未经处理的毛棉籽油不能吃·····    | ( 54 ) |
| 不要用红药水染鸡蛋·····       | ( 54 ) |
| 接触熟食品的工作人员不宜戴戒指····· | ( 55 ) |
| 不能用废旧书、报、刊包装食品·····  | ( 55 ) |
| 卫生纸不宜用来擦餐具·····      | ( 55 ) |
| 食用味精不可过量·····        | ( 56 ) |
| 糖精不宜长期大量食用·····      | ( 56 ) |
| 炒鸡蛋不必加味精·····        | ( 57 ) |
| 不要食用化肥催的豆芽·····      | ( 57 ) |
| 吃扁豆切忌半生不熟·····       | ( 57 ) |
| 做菜馅别绞汁·····          | ( 58 ) |
| 炒菜别敞盖·····           | ( 58 ) |
| 豆腐菠菜不宜同煮·····        | ( 58 ) |
| 不宜与鸡、肝、豆腐同煮的菜·····   | ( 59 ) |
| 饺子馅不宜放生豆油·····       | ( 59 ) |
| 忌吃生鸡蛋·····           | ( 60 ) |
| 鲜猪肉不宜热水浸泡·····       | ( 60 ) |
| 猪肉不宜大块煮·····         | ( 60 ) |
| 煮肉煮骨头中途勿加冷水·····     | ( 61 ) |
| 菜肴勿过咸·····           | ( 61 ) |
| 吃芹菜不宜丢叶·····         | ( 61 ) |
| 胡萝卜不宜生吃·····         | ( 62 ) |
| 不宜用松香除禽畜毛·····       | ( 62 ) |

|                  |        |
|------------------|--------|
| 营养饮料不宜用开水冲服····· | ( 52 ) |
| 熬绿豆汤不宜加矾·····    | ( 63 ) |
| 忌用沸水冲蜜糖·····     | ( 63 ) |
| 晾晒干菜忌曝晒·····     | ( 64 ) |
| 勿用冷水浸泡干腌菜·····   | ( 65 ) |
| 使用液化石油气五忌·····   | ( 65 ) |
| 不要在煤气炉上烤食物·····  | ( 66 ) |

## 保健卫生禁忌

|                  |        |
|------------------|--------|
| 防衰老不宜久坐·····     | ( 67 ) |
| 减肥者不宜吃芥末·····    | ( 67 ) |
| 看病忌化妆·····       | ( 67 ) |
| 阑尾不宜作预防性切除·····  | ( 68 ) |
| 大便时不宜看书报·····    | ( 68 ) |
| 卧床不宜看书·····      | ( 69 ) |
| 近视眼配眼镜忌“凑合”····· | ( 69 ) |
| 有色眼镜不宜长期配戴·····  | ( 69 ) |
| 水晶石眼镜不宜久戴·····   | ( 70 ) |
| 磁性眼镜不宜久戴·····    | ( 70 ) |
| 不能戴质量低劣的太阳镜····· | ( 70 ) |
| 大镜片眼镜不宜戴·····    | ( 71 ) |
| 用眼三忌·····        | ( 71 ) |
| 切忌躺着看电视·····     | ( 72 ) |
| 切忌躺着看书报·····     | ( 72 ) |
| 在阳光直射下不宜阅读·····  | ( 72 ) |
| 夜晚睡觉不宜关闭窗户·····  | ( 73 ) |
| 睡眠时间忌过长或过短·····  | ( 73 ) |
| 切忌蒙头睡觉·····      | ( 73 ) |
| 睡眠九忌·····        | ( 74 ) |
| 睡姿忌讳·····        | ( 75 ) |

|                      |      |
|----------------------|------|
| 睡觉时不宜点蚊香·····        | (75) |
| 睡觉忌带夜光表·····         | (75) |
| 不宜睡沙发床的人·····        | (76) |
| 夏季不宜地面露宿·····        | (77) |
| 起床后不宜立即叠被·····       | (77) |
| 饮酒后不宜洗澡·····         | (77) |
| 洗澡时不宜狠搓皮肤·····       | (78) |
| 剧烈运动后不宜立即洗热水浴·····   | (78) |
| 体弱者洗浴不宜用浴罩·····      | (79) |
| 出汗后不宜立即洗冷水澡·····     | (79) |
| 热水淋浴不宜过久·····        | (79) |
| 冷水浴时间不宜过长·····       | (80) |
| 不要强咽痰液·····          | (80) |
| 唾液不应唾弃·····          | (81) |
| 耳屎不宜挖除·····          | (81) |
| 打喷嚏不宜捂嘴捏鼻·····       | (82) |
| 不要剪拔鼻毛·····          | (82) |
| 不宜挖鼻孔·····           | (83) |
| 保护鼻子三忌·····          | (83) |
| 牙刷不宜长期使用·····        | (84) |
| 多泡沫牙膏不宜使用·····       | (84) |
| 药物牙膏不宜滥用·····        | (84) |
| 有“胡豆黄”反应的人不要吃蚕豆····· | (85) |
| 胃的忌讳·····            | (85) |
| 冬痒忌乱抓·····           | (86) |
| 冻僵的手切勿立即烤火·····      | (86) |
| 严冬穿衣不宜过多·····        | (86) |
| 冬天不宜舔唇·····          | (87) |
| 冬夜不宜久坐·····          | (87) |

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 解除脑疲劳不宜用冷水冲头····· | ( 88 )  |
| 静坐工作者体力活动不宜少····· | ( 88 )  |
| 忌用废纸当手纸·····      | ( 89 )  |
| 坐着睡觉不利健康·····     | ( 89 )  |
| 切忌挤压手指关节·····     | ( 90 )  |
| 切勿强忍大便·····       | ( 90 )  |
| 不宜与患病者接吻·····     | ( 91 )  |
| 切忌高糖饮食·····       | ( 92 )  |
| 切忌含糖睡觉·····       | ( 92 )  |
| 出血热流行区不宜养猫·····   | ( 93 )  |
| 宜笑不宜愁·····        | ( 93 )  |
| 不宜大笑的人·····       | ( 93 )  |
| 不宜吃冰淇淋的人·····     | ( 94 )  |
| 哪些人不宜乘飞机·····     | ( 94 )  |
| 不宜久看电视的人·····     | ( 95 )  |
| 老年妇女不宜多饮咖啡·····   | ( 97 )  |
| 肥胖者不宜多饮咖啡·····    | ( 97 )  |
| 不宜长时间听录音机·····    | ( 97 )  |
| 男性骑车车座不宜过高·····   | ( 98 )  |
| 手指数票不宜蘸唾液·····    | ( 99 )  |
| 手沾油污不宜用汽油擦洗·····  | ( 99 )  |
| 火柴梗不宜当牙签用·····    | ( 99 )  |
| 传染病愈后不要再用旧牙刷····· | ( 100 ) |
| 青春变声期不宜滥用嗓子·····  | ( 100 ) |
| 不要长时间跳迪斯科·····    | ( 101 ) |
| 身体健康不能忽视心理卫生····· | ( 101 ) |
| 人人均不宜吸烟·····      | ( 102 ) |
| 青少年更不宜吸烟·····     | ( 103 ) |
| 弱视者不宜吸烟·····      | ( 103 ) |

|                    |       |
|--------------------|-------|
| 妇女更不宜吸烟·····       | (104) |
| 在幼儿身边不宜吸烟·····     | (104) |
| 吸烟不宜过分集中·····      | (104) |
| 拔牙后不宜吸烟·····       | (105) |
| 外伤及手术后病人不宜吸烟·····  | (105) |
| 清晨醒后不宜抽烟·····      | (106) |
| 吸烟三忌·····          | (106) |
| 防癌十忌·····          | (107) |
| 家庭急救忌讳·····        | (107) |
| 饭后七不宜·····         | (109) |
| 阴虚患者不能食狗肉·····     | (110) |
| 肾炎病人要忌盐·····       | (110) |
| 发烧时不宜喝浓茶·····      | (111) |
| 贫血病人不宜饮茶·····      | (111) |
| 胃溃疡病人不宜多喝汽水·····   | (112) |
| 慢性胃炎患者不宜饮啤酒·····   | (112) |
| 尿结石病人不宜饮啤酒·····    | (112) |
| 心肌梗塞恢复期不宜过性生活····· | (113) |
| 尿结石病人不宜多吃糖·····    | (113) |
| 有肝脏病的人切忌饮酒·····    | (113) |
| 肝炎病人不宜多吃糖·····     | (114) |
| 慢性气管炎的饮食禁忌·····    | (115) |
| 患病者四忌·····         | (116) |
| 痔疮患者的饮食禁忌·····     | (116) |
| 古今病人饮食禁忌·····      | (118) |
| 病人吃水果忌讳·····       | (120) |
| 肝炎病人家庭生活六忌·····    | (120) |
| 咳嗽者十忌·····         | (121) |
| 肝病患者八忌·····        | (121) |

|                     |       |
|---------------------|-------|
| 溃疡病人五忌·····         | (122) |
| 高血压病人十忌·····        | (123) |
| 高血压病人的冬季禁忌·····     | (123) |
| 急腹症的“四禁”和“四抗”·····  | (124) |
| 心脏病患者十忌·····        | (125) |
| 糖尿病患者六忌·····        | (126) |
| “甲亢”病人生活四忌·····     | (127) |
| 皮肤病患者忌讳·····        | (128) |
| 患急性结膜炎不宜戴眼罩·····    | (128) |
| 预防胃病复发十二忌·····      | (129) |
| 老年人饮食十忌·····        | (129) |
| 老年人不宜大量食用高蛋白食物····· | (131) |
| 老年人不宜吃糖过多·····      | (131) |
| 老年人不宜多吃葵花籽·····     | (132) |
| 老年人不宜经常饮啤酒·····     | (132) |
| 老年人不宜吃水果罐头·····     | (133) |
| 老年人不宜恭行吃素·····      | (133) |
| 老年人不宜蹲便·····        | (133) |
| 老年人下棋不宜过度·····      | (134) |
| 老年人饭后不宜百步走·····     | (134) |
| 老年人不宜洗澡过频·····      | (135) |
| 老年人不宜滥用抗生素·····     | (135) |
| 老年人睡眠时间不宜过少·····    | (135) |
| 老年人和肥胖者不宜睡午觉·····   | (136) |
| 老年人不宜极度安静·····      | (136) |
| 对老年人不宜报忧·····       | (137) |
| 老年人不宜常看悲剧·····      | (137) |
| 防衰老不宜嫉忌他人·····      | (138) |
| 老年人请勿坐着打盹·····      | (138) |

|              |       |
|--------------|-------|
| 老年保健四忌       | (138) |
| 老人体育活动十忌     | (139) |
| 老年人锻炼四忌      | (140) |
| 老年人就医四忌      | (141) |
| 老年高血压病患者饮食三忌 | (142) |
| 老年高血压病人节日六忌  | (143) |
| 老年人看电视三忌     | (144) |
| 儿童和老人不宜用硬毛牙刷 | (145) |
| 中年保健四忌       | (145) |
| 中年人的五种禁忌     | (146) |
| 女性不宜盲目减肥     | (146) |
| 女性减肥不宜过度     | (146) |
| 少女不宜节食脂肪     | (146) |
| 少女不宜吃零食      | (147) |
| 减肥不宜只靠节食     | (147) |
| 妇女不宜骑硬车座自行车  | (148) |
| 经期腰酸不宜捶打     | (149) |
| 不宜放置宫内节育器的人  | (149) |
| 不宜服避孕药的人     | (150) |
| 服避孕药妇女忌吸烟    | (151) |
| 月经来潮时切勿紧张    | (151) |
| 经期卫生护理忌讳     | (152) |
| 切不可让功血放任自流   | (152) |
| 少女乳房保护的忌讳    | (123) |
| 产后四忌         | (153) |
| 不宜拔胡子        | (154) |
| 不宜留胡子        | (155) |
| 男孩阴茎包皮过长忌讳   | (155) |
| 切莫手淫         | (155) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 中药不宜直接煎煮.....                 | (156) |
| 不宜用开水煎中药.....                 | (156) |
| 忌吃发霉的中药.....                  | (156) |
| 速效感冒胶丸不可滥用.....               | (157) |
| 鱼胆不可滥用.....                   | (157) |
| 中药也不能随意服用.....                | (157) |
| 忌滥用镇咳药.....                   | (158) |
| 不宜乱用肤轻松.....                  | (158) |
| 不宜乱滴眼药水.....                  | (159) |
| 红药水忌与碘酒混用.....                | (160) |
| 切忌滥服鹿茸.....                   | (160) |
| 不可过量服用维生素B <sub>6</sub> ..... | (161) |
| 喉片不能当糖块吃.....                 | (161) |
| 服用阿斯匹林八不宜.....                | (162) |
| Vc不能嚼碎吃.....                  | (163) |
| 饭后不宜服土霉素.....                 | (163) |
| 夏季用药四忌.....                   | (163) |
| 不宜用果汁服药.....                  | (164) |
| 服药时不可不用水送下.....               | (164) |
| 用药五忌.....                     | (165) |
| 服药的忌讳.....                    | (166) |
| 服西药六忌.....                    | (166) |
| 变质药物不能吃.....                  | (167) |
| 药品不要用牛奶送服.....                | (168) |
| 吃药忌喝茶.....                    | (169) |
| 吃四环素,不能喝牛奶和吃豆腐.....           | (169) |
| 服药后不宜吸烟.....                  | (170) |
| <b>健美美容禁忌</b>                 |       |
| 健美长寿忌讳.....                   | (171) |

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 女子健美六不宜·····    | (171) |
| 青年妇女不宜紧扎腰带····· | (174) |
| 妇女美容十忌·····     | (174) |
| 女性姿态的忌讳之一·····  | (176) |
| 女性姿态的忌讳之二·····  | (176) |
| 青年人切忌久坐沙发·····  | (177) |
| 女性妆扮四戒·····     | (177) |
| 化妆和着装忌讳·····    | (178) |
| 选戴耳环四忌·····     | (179) |
| 面部不宜擦香水·····    | (180) |
| 不要使用高浓度香水·····  | (180) |
| 不要随使用香水·····    | (180) |
| 香水、花露水应用四讳····· | (181) |
| 洗脸不宜过频·····     | (182) |
| 不宜用肥皂洗脸·····    | (182) |
| 洗脸不宜从上而下·····   | (183) |
| 不要一味追求皮肤白·····  | (183) |
| 保护头发的忌讳·····    | (184) |
| 护发四忌·····       | (184) |
| 洗发三忌·····       | (185) |
| 梳头不宜使用尼龙梳子····· | (185) |
| 妇女勿留长发·····     | (185) |
| 姑娘扎辫子不宜太紧·····  | (186) |
| 烫发次数不宜多·····    | (186) |
| 发型护理忌讳·····     | (187) |
| 不宜烫发的人·····     | (187) |
| 用冷烫液烫发不宜过量····· | (188) |
| 染发剂不宜常用·····    | (188) |
| 不要乱用生发剂·····    | (189) |

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 口红切忌涂到脸上·····      | ( 189 ) |
| 口红不宜多用·····        | ( 190 ) |
| 唇膏不宜常用·····        | ( 190 ) |
| 使用粉底霜的忌讳·····      | ( 191 ) |
| 化妆描眉不宜千篇一律·····    | ( 191 ) |
| 脸上有皱纹不宜多擦香粉·····   | ( 192 ) |
| 作面部保健操不宜过频·····    | ( 192 ) |
| 牙膏不宜用来洗脸·····      | ( 192 ) |
| 剃须刀不宜借用·····       | ( 193 ) |
| 纯甘油不宜擦手脸·····      | ( 193 ) |
| 不要直接用手取化妆品用·····   | ( 193 ) |
| 护肤脂不宜久存·····       | ( 194 ) |
| 夏季不宜浓妆艳抹·····      | ( 194 ) |
| 含雌性激素的润肤膏不宜使用····· | ( 194 ) |
| 健美丰乳膏不宜长期使用·····   | ( 195 ) |
| 洗澡后不宜急于化妆·····     | ( 195 ) |
| 过敏性疾病患者不宜化妆·····   | ( 196 ) |
| 演员化妆前不宜洗脸、刮须·····  | ( 196 ) |
| 硅橡胶整容后不宜撞伤·····    | ( 196 ) |
| 夏天不宜佩戴金属首饰·····    | ( 197 ) |
| 合金项链不宜久戴·····      | ( 197 ) |
| “青春蕾”切忌用手挤·····    | ( 197 ) |

## 运动禁忌

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 青春期健身锻炼忌过量·····    | ( 199 ) |
| 八种不宜骑自行车的人·····    | ( 199 ) |
| 拉力器使用六不要·····      | ( 200 ) |
| 冬春早晨锻炼后忌吃过烫食物····· | ( 201 ) |
| 刚睡醒不宜剧烈运动·····     | ( 201 ) |

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 饭后不要立即游泳·····       | ( 202 ) |
| 不宜饭后散步的人·····       | ( 202 ) |
| 激烈的运动刚结束不宜立即吃饭····· | ( 202 ) |
| 冬泳前后不宜饮酒·····       | ( 203 ) |
| 跑步时不宜用脚跟着地·····     | ( 203 ) |
| 晚上锻炼三不宜·····        | ( 204 ) |
| 体育运动忌缺乏针对性·····     | ( 204 ) |
| 健身运动忌项目单一片面性·····   | ( 205 ) |
| 忌锻炼逆反“生物钟”·····     | ( 205 ) |
| 切莫雾中运动·····         | ( 205 ) |
| 冬泳七忌·····           | ( 206 ) |
| 不宜游泳的人·····         | ( 207 ) |
| 不宜海水浴的人·····        | ( 208 ) |
| 冠心病者游泳十忌·····       | ( 209 ) |
| 哪些人不宜跳舞·····        | ( 210 ) |
| 天不亮不宜到树林中锻炼·····    | ( 210 ) |
| 大雾中不宜长跑·····        | ( 210 ) |
| 夏天体育锻炼四不宜·····      | ( 211 ) |
| 胖人不宜从事健身跑·····      | ( 211 ) |
| 雪路上骑自行车四讳·····      | ( 212 ) |
| 深呼吸不宜过度·····        | ( 212 ) |

## 婚姻恋爱禁忌

|               |         |
|---------------|---------|
| 写情书的忌讳·····   | ( 214 ) |
| 约会六忌·····     | ( 214 ) |
| 初次赴约的忌讳·····  | ( 215 ) |
| 不要一见钟情·····   | ( 215 ) |
| 切忌贸然求爱·····   | ( 216 ) |
| 切莫嘲笑求爱者·····  | ( 217 ) |
| 切莫过于轻信对方····· | ( 217 ) |

|                  |         |
|------------------|---------|
| 切莫闪电式恋爱·····     | ( 218 ) |
| 切莫有意献殷勤·····     | ( 218 ) |
| 切莫以貌取人·····      | ( 218 ) |
| 初恋少女忌讳·····      | ( 219 ) |
| 初恋七忌·····        | ( 220 ) |
| 不宜过早恋爱·····      | ( 220 ) |
| 恋爱十戒·····        | ( 221 ) |
| 切莫脚踩两只船·····     | ( 221 ) |
| 切莫将就凑合·····      | ( 222 ) |
| 不宜多次恋爱·····      | ( 222 ) |
| 初次见对方父母的忌讳·····  | ( 223 ) |
| 大龄青年切莫灰心自误·····  | ( 223 ) |
| 切莫顾虑自己会心理变态····· | ( 224 ) |
| 切莫以死殉情·····      | ( 224 ) |
| 夫妻切忌亲上加亲·····    | ( 225 ) |
| 失恋“四不失”·····     | ( 225 ) |
| 不宜结婚的五种人·····    | ( 226 ) |
| 少女青年春切忌性生活·····  | ( 227 ) |
| 丈夫十忌·····        | ( 227 ) |
| 夫妻十忌·····        | ( 228 ) |
| 夫妻争吵九忌·····      | ( 230 ) |
| 性生活忌讳·····       | ( 231 ) |
| 性生活十二忌·····      | ( 231 ) |
| 产后忌过性生活·····     | ( 233 ) |
| 酒后莫纵欲·····       | ( 234 ) |

## 育儿禁忌

|                  |         |
|------------------|---------|
| 父亲不宜滥用药、多饮酒····· | ( 235 ) |
| 哪些妇女不宜怀孕·····    | ( 235 ) |
| 旅行途中不宜受孕·····    | ( 237 ) |