



塑造现代女性魅力丛书

SUZAOXIANDAINUXINGMEILICONGSHU

女性



生活禁忌

NUXINGSHENGHUOJINJI



延边人民出版社

内 容 提 要

毋庸置疑，日常生活中存在着许多的禁区。但随着时代节奏的加快，日臻繁忙的工作和学习，使广大女性无暇去专门研习“生活”这门复杂而奥秘无穷的“系统工程”；生活偏偏又是一门综合性很强的学问，不花气力，很难学好。不知不解常常使您费时费力而难尽人愿。

本书以简明实用的方式，介绍日常生活中的衣着、饮食、社交、保健、物品……的禁忌，使女性们能够快速、简洁的学习到禁忌常识。

为了使您生活得更科学、更合理、更舒适、更完美，特将此书献给您，使您用最短的时间，花最少的气力，纠偏生活中的种种陋习。

第一章 日常衣着禁忌

衣服购置的忌与宜	(1)
胖人穿衣禁忌	(3)
不宜穿体形裤的人	(4)
衣服收藏的六忌	(5)
毛皮衣服不能日晒	(6)
皮茄克保养禁忌	(7)
人造革茄克衫保养四忌	(8)
哪些人不宜穿羽绒服	(9)
羽绒服保养六忌	(10)
西装穿着与保养禁忌	(11)
毛衣的三忌	(12)
绒衣绒裤不宜贴身穿着	(13)
棉毛衫裤保养五忌	(14)
丝绸夏装的五忌	(15)
收藏夏季衣物的禁忌	(16)
体弱者忌穿仿真丝绸衣服	(17)
丝绸衣物洗涤收藏六忌	(18)
化学合成纤维衣裤忌内穿	(19)
新内衣忌不洗就穿	(20)
接触过樟脑丸的衣服忌不晒就穿	(20)
冬天不宜穿的确良衬衣	(21)

第二章 饮食卫生禁忌

吃饭九忌	(41)
忌长期素食	(42)
不能只吃精白米面	(44)
食物中不能缺少纤维	(46)
不要常食烟熏食品	(48)
不能忽视饮食中的酸碱平衡	(51)
食物搭配勿相克	(53)
不要吃过期食品	(54)
切忌暴饮暴食	(56)
不要忽视早餐	(58)
饮食防污染八忌	(60)
不要吃变褐变稠的炼乳	(62)
节日饮食五忌	(65)
忌把酸性饮料放在锌、铜器中	(66)
不要边吃饭边看书	(67)
吃饭不要狼吞虎咽	(69)
不要天天以油条作早餐	(70)
忌食半生不熟的风味肉食	(72)
不宜生吃鸡蛋	(73)
忌吃水禽蛋	(75)
忌食臭鸡蛋和鸭蛋	(77)

忌吃死蟹与死鳝鱼	(79)
吃蟹六忌	(80)
切忌食用变质油	(83)
食盐不宜过 5 克	(84)
不能过食白糖	(86)
糖精可食不宜多	(90)
莫以水果代替蔬菜	(92)
柿子不能吃得过多	(94)
荔枝味美勿多食	(96)
不宜喝牛奶的人	(97)
忌蒸煮加热酸奶	(99)
饮茶十五忌	(100)
饮酒九忌	(104)
勿让酒精损害肝	(108)
勿让过量饮酒诱发癌症	(110)
不要过量饮啤酒	(112)
忌过量饮咖啡	(114)
夏季切勿食用生蜜	(115)
海带不能吃太多	(117)
使用铝炊具七忌	(118)
打开的罐头不宜存放	(120)
用筷子十二忌	(122)
晾晒干菜时忌暴晒	(123)
忌用锡壶盛酒	(124)

第三章 社交活动禁忌

交际言行四忌	(128)
待人接物禁忌	(129)
社交聚谈八忌	(130)
与人交谈十忌	(131)
握手禁忌	(132)
交换名片的禁忌	(133)
邻里相处八忌	(134)
家庭宴客十忌	(136)
送客时不可取的做法	(138)
探亲访友十忌	(139)
邻里串门五忌	(141)
在朋友家遇到陌生人五不宜	(142)
探望病人八忌	(143)
交往之中莫失态	(146)
开玩笑六忌	(147)
晚辈对长辈五不要	(149)
有求于人时六不要	(150)
跳舞礼仪五忌	(151)
台湾民间送礼禁忌	(153)
跨国邮政禁忌	(154)
忌违犯社交中的“次序”	(155)

第四章 锻炼身体禁忌

驾驶机动车十忌	(156)
骑自行车禁忌	(158)
夏季锻炼四忌	(160)
日光浴不应过分	(161)
冬季锻炼六忌	(163)
青春期健身四忌	(165)
步行锻炼六忌	(166)
不宜饭后百步走的人	(168)
不宜游泳的人	(170)
游泳卫生安全七忌	(171)
初学游泳者八不要	(173)
冬泳八忌	(174)
健美锻炼七忌	(176)
练功忌不选环境	(178)
练气功十六忌	(179)
哪些人不宜跳舞	(181)
跳舞须防舞厅病	(182)
冠心病患者游泳禁忌	(184)
长跑后千万不要突然停止	(185)
长跑锻炼中护脚禁忌	(186)

第五章 保健养生禁忌

忌逆生物钟而行	(188)
古人谈睡眠十忌	(189)
睡前四不宜	(192)
夏天睡眠五忌	(193)
忌长期依赖安眠药	(194)
三种人不宜饭后睡觉	(195)
忌睡眠不得法	(195)
忌趴坐睡午觉	(196)
哪些人不宜睡沙发床	(197)
睡觉忌盖过厚被	(198)
睡后不宜再用电热毯	(198)
睡觉时不宜点蚊香	(199)
睡觉忌戴夜光表	(199)
午睡不宜太长	(200)
醒后勿赖床	(201)
刚睡醒忌做剧烈运动	(201)
切忌过劳	(202)
家务劳动三忌	(203)
不要忽视消除疲劳	(204)
切忌天天开夜车	(205)
工作熬夜五忌	(206)
用脑过程中不宜用冷水冲头	(208)



读书看报六忌	(209)
不要强打精神读书	(211)
不可忽视春寒	(211)
夏季保健六忌	(212)
冬季保健五忌	(214)
十种忌大笑的人	(216)
不宜经常深呼吸	(218)
不要随便吐口水	(220)
吃忌偏嚼	(222)
莫低头猫腰成习	(223)
忌久坐	(224)
忌跷二郎腿	(226)
沙发不可久坐	(226)
保护眼睛八忌	(227)
风沙迷眼忌用手揉	(228)
看电视的禁忌	(229)
看彩色电视不宜太近	(229)
不宜躺着看电视	(230)
勿患电视迷综合症	(231)
欣赏音乐莫忘防噪音	(232)
不宜常戴耳机听音乐	(233)
保护鼻子四忌	(234)
打喷嚏不宜捂嘴、捏鼻子	(235)
不宜猛力擤鼻涕	(236)

不宜舔嘴唇	(236)
不宜用火柴梗当牙签	(237)
勿让智齿影响健康	(237)
严禁纹身	(238)
忌表情过于丰富	(239)
保护皮肤禁忌	(240)
勿做有害的小动作	(241)
忌长期置身灯光下	(241)
忌盲目减肥自我摧残	(242)
忌盲目减肥造成闭经	(244)
减肥忌操之过急	(245)
减肥不可减减停停	(245)
戒除健康的杀手——烟	(246)
忌饭后立即吸烟	(247)
切忌烟酒并用	(248)
服药后不宜吸烟	(249)
不宜在厕所吸烟	(249)
节假日十忌	(250)

第六章 物品使用禁忌

居家消费禁忌	(252)
存折保管的禁忌	(254)
不宜同放的物品	(255)

新墙不能马上刷油漆	(255)
墙上装饰禁忌	(256)
地毯保养禁忌	(257)
不宜用洗衣机洗毛毯与线毯	(257)
家具保养禁忌	(258)
窗帘选用禁忌	(259)
不宜用塑料袋装棉花	(260)
棉胎收藏前不宜暴晒	(260)
铺凉席不应忽视六点	(261)
缝纫机保养六忌	(262)
自行车淋雨后不宜马上上油	(263)
自行车不宜用缝纫机油	(263)
钢琴保养禁忌	(263)
家庭藏书五忌	(264)
手表忌与樟脑放在一起	(265)
不宜用尼龙伞遮阳	(266)
勿用伞头误伤人	(266)
热水袋使用禁忌	(267)
拉锁使用禁忌	(268)
使用液化石油气五忌	(268)
陶瓷器皿使用禁忌	(269)
使用砂锅四忌	(270)
保温瓶装水不宜过满	(271)
气压保温瓶不宜长期使用	(271)

使用肥皂不宜过量	(272)
肥皂不宜存放过久	(272)
洗衣粉不宜用沸水冲调	(273)
使用加酶洗衣粉五忌	(273)
使用洗洁精禁忌	(274)
使用干洗剂禁忌	(275)
点蚊香四忌	(275)
卫生球使用禁忌	(276)
不宜直接用自来水冲胶卷	(277)
鱼缸不宜靠近电视机	(277)
不宜用自来水浇花	(278)
不宜用凉开水浇花	(278)
花盆内忌放蛋壳、残茶	(278)
哪些盆花忌雨淋	(279)
盆景越冬十忌	(280)

第七章 婚恋生活禁忌

初恋禁忌	(281)
恋爱禁忌	(282)
不宜多次恋爱	(282)
忌匆忙结婚	(283)
结婚日忌选在月经期	(284)
五类病人不宜结婚	(285)

忌用变质化妆品	(311)
妇女忌留过长发	(312)
护发四忌	(313)
莫让冷烫精伤害眼睛	(314)
中年妇女穿着十忌	(315)
妇女忌穿紧身衣裤	(316)
戴乳罩的禁忌	(317)
穿高跟鞋三忌	(318)
妇女忌忽视口干	(319)
忌服避孕药的病种	(320)
口服避孕药物五忌	(321)
哪些情况忌放节育环	(322)
带节育环的妇女忌缺铁	(323)
孕妇饮料的戒与忌	(324)
孕妇切忌营养过度	(325)
孕妇用药戒与忌	(326)
孕妇不宜多服维生素 B ₆	(327)
临产五忌	(328)
产后不宜立即服人参	(329)
产后四忌	(330)
夏季分娩后忌捂热	(331)



第一章 日常衣着禁忌

——● 衣服购置的忌与宜 ●——

一般人，每年总要置办几件新衣，怎样挑选（或自己缝制）才合体、合意，才能使您体健、型美？这就要依人的年龄、肤色、体型的不同，来购置不同质料、色彩及款式的服装。

从人的年龄上考虑：

1. 儿童忌短宜长。儿童、青少年时期正是发育长身体的阶段，他（她）们的身高比胸围、腰围长得快。现在一般衣料都讲究质优、耐穿，又多数是独生子女，下面无弟妹接着穿用，已不是过去“老大穿了老二穿，翻翻改改老三还要穿”的时代了。因此，缝制、购办时尽量要大1~2号，虽然新穿时显得“大相”些，但过一两年刚好

合身。

2. 青年忌大宜小。青年满18岁以后,一般体型、胸围、腰围均已基本定型,维持一定时间不会变动。他衣服以稍瘦略短、稍紧身点为好,这样穿着不仅显得精神、敏捷,而且能体现出青年人的健康美、体型美。但也决不是说应置办“贴肉”的紧身衣、裤,过分紧身的衣裤对身体的继续发育会带来危害。

3. 老年忌小宜大。老年人的衣服以稍微大一点、宽一点为好,不仅穿着方便、舒适,而且会显得庄重、大方。同时,一般中、老年人已“发福”,都有增胖的趋向,所以,衣服应制作得宽大点。

从各人的体型上来看,不论儿童、青年、老年或是妇女,总是有高、矮、胖、瘦之别。因此,置办衣服,应考虑到自己的体型:

1. 高瘦者忌长宜宽。高个瘦长的人,一般是身子长而体型稍扁,衣服过长的话,就会越发显得瘦长。因而衣服应是短一点、稍宽点,则可以掩盖其高瘦、细长的特点。

2. 体矮身胖的人忌短宜长。体型矮胖的人一般都显得体胖、胸阔、背宽。衣服要选得稍长、略瘦(胸、腰围稍小)点,穿着在身上,会使人感到高了些,既美观又大方。

从人的肤色来讲。有些人皮肤黝黑,有些人却白皙细腻,也有些人总是焦黄病色,如果所穿衣服的色调不协调,更会突出肤色使人感到不舒服。所以:

1. 皮肤黝黑的人忌深宜淡。如果黑肤色的人穿着棕、蓝、黑等深色的衣服,由于光线反射作用,会使人显得“老相”、“黑相”;而穿淡色的(但忌白色)衣服,就会使人觉得“年轻些”、“清秀些”。

2. 皮肤白皙的人忌淡宜稍深。肤色嫩的人如果穿白色衣服反会产生“面无血色”的感觉,而颜色太深了,又会使人感到“黑白”、“蓝白”分明,如穿稍淡点儿,如天蓝、草绿、桔黄、米黄、绯红、浅灰