



生活智慧结晶
家务料理锦囊
省时省钱省力
现代家庭必备

现代家庭

XIANDAIJIATING

生活

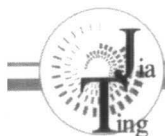
小百科

SHENGHUO XIAOBAIKE

编 著 ◇ 顾绪芬



内蒙古文化出版社



现代家庭生活小百科

编著 ◇ 顾绪芬



内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭生活小百科/顾绪芬编著. - 海拉尔:内蒙古文化出版社,2002.10

ISBN 7-80675-022-3

I. 现… II. 顾… III. 家庭-生活-知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 072666 号

现代家庭生活小百科

顾绪芬编著

出版发行 内蒙古文化出版社
(海拉尔市河东新春路 08 号)

印刷装订 北京市星月印刷厂

经 销 新华书店

责任编辑 占 柱

封面设计 金明工作室

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 16.5 字数 500 千

2002 年 10 月第 1 版

2002 年 10 月第 1 次印刷

印数 1 - 5000 册

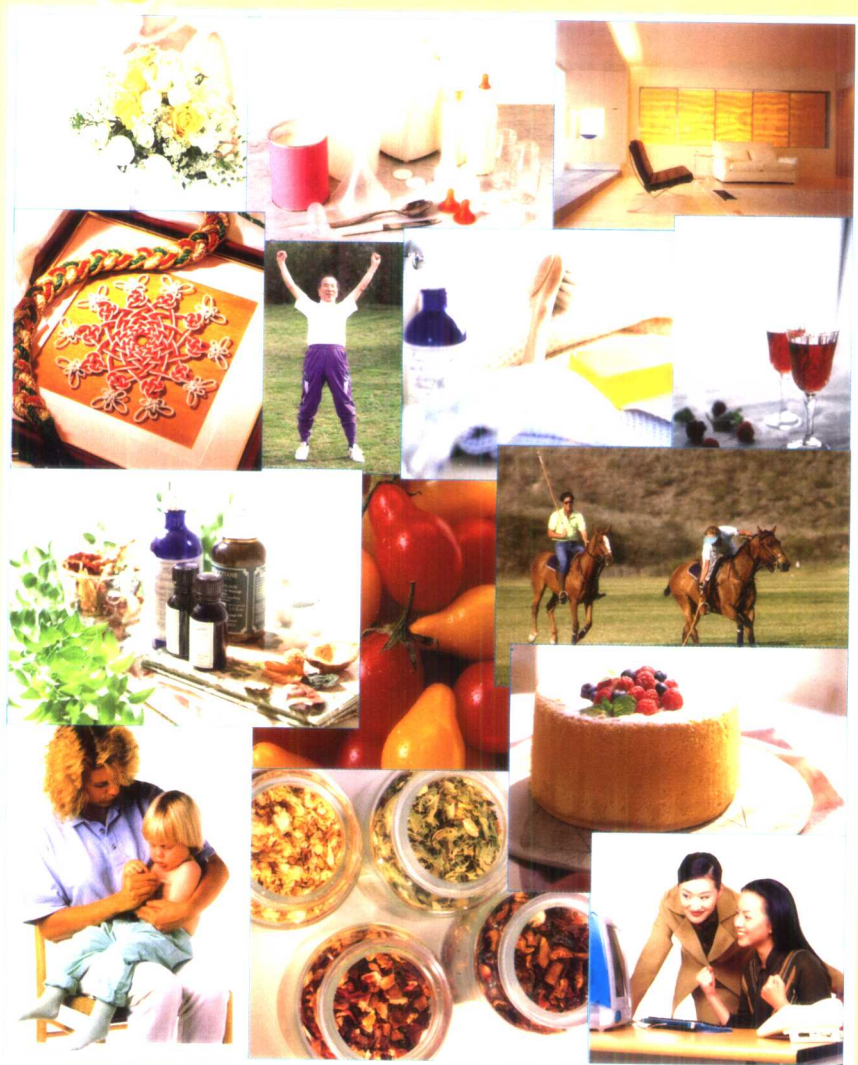
ISBN 7-80675-022-3/Z·009

定价:25.00 元

现·代·家·庭·生·活·小·百·科



美的艺术



小百科

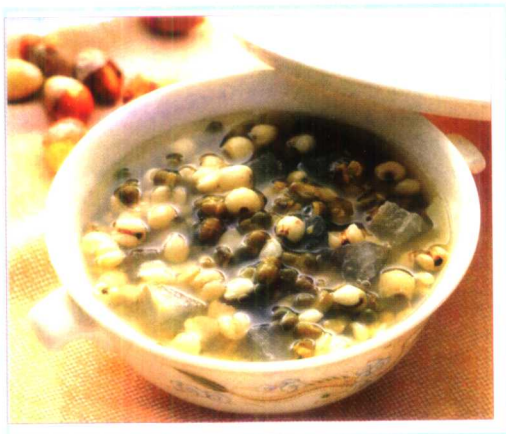
薏仁绿豆冬瓜汤

用料:

薏仁、绿豆各50克,冬瓜500克,
盐2小匙

做法:

- 1 薏仁淘净,在清水中浸泡约1小时;绿豆淘净,在清水中浸泡约30分钟。
- 2 冬瓜削皮后洗净切块。
- 3 将1、2中的用料放入锅中,加水5碗,用大火烧开后转用小火煮至豆粒软透,加盐调味即可。



蒜苔木耳牛肉丝



用料:

蒜苔200克,木耳25克,牛肉300克,姜两片,红萝卜丝少许,酒一茶匙,酱油两茶匙,糖1.4茶匙,生粉半茶匙,麻油、胡椒粉各少许,盐1.3茶匙,糖1.4茶匙,麻油数滴,清水两汤匙

银耳桂花粟子羹



用料:

银耳25克,栗子300克,桂花糖一汤匙,冰糖200克,开水四杯

酥炸鸡肝



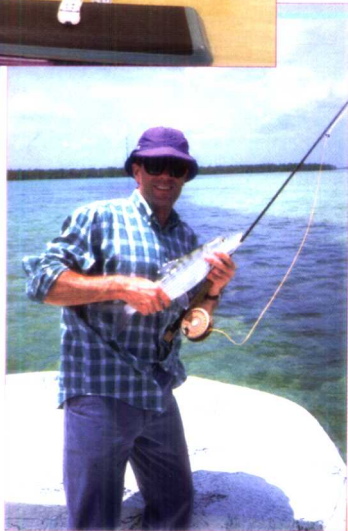
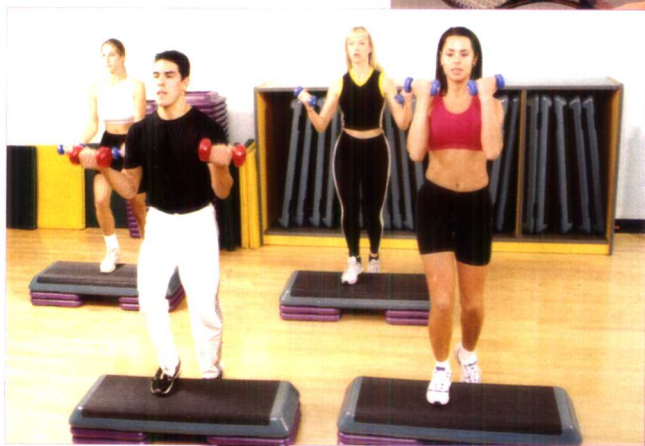
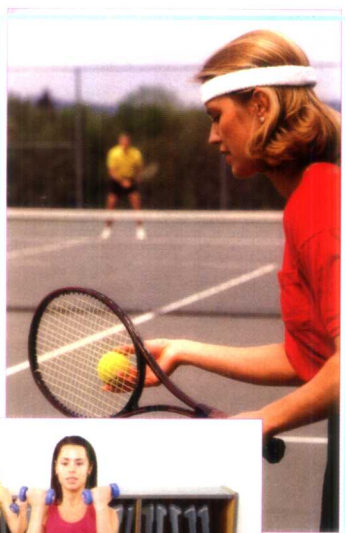
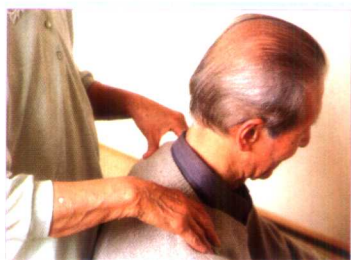
用料:

鸡肝300克,蛋黄两个,生粉一茶匙,盐半茶匙,姜汁、酒各一茶匙,酱油、麻油各半茶匙

小百科



小百科



目 录

第一章 卫生保健

第一节 健康

- 健康新概念·····(001)
- 健康新内涵·····(001)
- 健康的十条标准·····(001)
- 向“早卒”宣战·····(001)

第二节 饮食与健康

- 健康与饮食的关系·····(002)
- 限制食盐量·····(002)
- 食盐量的估算方法·····(002)
- 常用食品、调味品的含盐量·····(002)
- 一二三四五,红黄绿黑白·····(002)
- 每天吃一袋牛奶好处多·····(003)
- 喝豆奶好·····(003)
- 喝酸奶的益处·····(003)

第三节 运动与健康

- 运动与健康的关系·····(003)
- 腰带越长寿命越短·····(003)
- 适量运动的衡量标准·····(004)

第四节 心理平衡与健康

- 怎样才能心理平衡·····(004)
- 怎样才能使心理健康·····(004)
- 有助于健康的心理状态·····(005)
- 老年人的正常心理需求·····(005)
- 心态老化的表现·····(005)
- 可怕的心理陷阱·····(006)
- 百病生于气·····(006)
- 学会消气·····(006)
- 学会安慰自己·····(006)
- 心理障碍的早期症状·····(007)
- 克服心理障碍才能快乐起来·····(007)
- 不良情绪摆脱法·····(007)
- 面对闲言碎语·····(008)
- 老人心理应激的调适·····(008)
- 怎样才能有好心情·····(008)
- 怎样消除精神压力·····(009)
- 控制情绪开关·····(009)
- 学会沟通·····(010)
- 学会忘却·····(010)
- 学会幽默·····(010)
- 学会放松·····(010)
- 不良消费,危及健康·····(011)

- 怎样使家庭生活愉快·····(011)
- 家庭成员情绪的互动效应·····(011)
- 善待自己的老年·····(012)
- 健康情绪从何而来·····(012)

第五节 烟、酒与健康

- 适当与适量·····(012)
- 过量饮酒有损健康·····(012)
- 过量饮酒的危害·····(013)
- 不宜饮酒的人·····(013)
- 吸烟的危害·····(013)
- 戒烟妙方·····(013)
- 减轻烟害法·····(014)
- 别让吸烟污染家庭环境·····(014)
- 解毒一法·····(014)
- “绿视率”与健康·····(014)

第六节 疾病的预防

- 癌症可以预防·····(014)
- 生活科学防癌·····(015)
- 补硒可降低患癌危险·····(015)
- 防癌的简单策略·····(015)
- 当心隐形杀手——缺碘·····(015)
- 补钙佳品·····(015)
- 常吃黑木耳化结石·····(015)
- 自我保健口诀·····(015)
- 粥疗妙方·····(016)
- 多吃汤好·····(016)
- 寿命·····(016)
- 人类的自然寿命有多长·····(016)
- 实际寿命,千差万别·····(016)
- 经科学证实的长寿偏方·····(017)
- 老寿星们的长寿秘诀·····(017)
- 健康长寿切勿求·····(017)
- 老年养生五要诀·····(017)
- 自我调理改善虚弱功能·····(017)
- 照镜自我保健法·····(018)
- 让你年轻的方法·····(018)
- 该服何种维生素判断法·····(018)
- 中药最佳服用时间·····(018)
- 巧服苦药·····(019)
- 识别药品批号的窍门·····(019)
- 日常保健最佳时间·····(019)

血常规化验单看法	(019)	治食物中毒	(028)
尿常规化验单看法	(019)	如何解毒	(028)
慢性病人应学会管理自己	(019)	第七节 救护知识	
生物钟	(020)	急救中应注意的问题	(029)
生理时钟	(020)	头部外伤处理法	(029)
节假日切忌打乱“生物钟”	(020)	胸部外伤处理法	(029)
家庭应储备哪些药品	(020)	动脉出血急救法	(029)
正确使用家庭药箱	(020)	咯血急救法	(030)
爱心护心从动脉健康开始	(021)	中暑处理法	(030)
心血管,抓关键,注意两项“三个半”	(021)	骨折急救法	(030)
心脏病自查法	(021)	脊柱骨损伤急救法	(030)
血压	(021)	腰扭伤急救法	(030)
高血压之最	(021)	对脱臼患者的急救法	(030)
高血压的危害	(021)	足踝扭伤处理法	(031)
防治高血压的误区	(021)	岔气处理法	(031)
定期测量血压的合理间隔	(022)	烫伤救护法	(031)
双管齐下来降压	(022)	血压升高救护法	(031)
高血压患者日常生活安排	(022)	对休克者急救法	(031)
把好冠心病发作的关口	(022)	晕厥急救法	(031)
抵御冠心病猝死	(023)	抽筋急救法	(031)
高血脂诊断标准	(023)	夜间发生了急症怎么办	(031)
降脂是持久战	(023)	冠心病发作急救法	(032)
老年痴呆	(023)	小儿抽搐解救法	(032)
预防老年痴呆十建议	(024)	婴幼儿窒息急救法	(032)
手指运动防痴呆	(024)	溺水急救法	(032)
如何延缓大脑衰老	(024)	触电抢救法	(032)
增强记忆力的窍门	(024)	人工呼吸法	(032)
养脑的窍门	(024)	吸入异物急救法	(033)
身体恢复最佳状态窍门	(025)	农药中毒急救法	(033)
解除疲劳窍门	(025)	食物中毒急救法	(033)
怎样晒太阳	(025)	煤气中毒解救法	(033)
喝水的窍门	(025)	第八节 辅助治疗方法	
自我保健前列腺	(025)	打打自己有好处	(033)
老花眼的简单防治	(025)	拍手健身百病	(033)
弹跳能改善视力	(026)	百岁不是梦	(034)
减缓听觉衰退的措施	(026)	水疗益处多	(034)
为何要吃早餐后叠被	(026)	家庭水流按摩	(035)
早晨空腹喝凉开水有益	(026)	旋转健身法	(035)
有助健康的三种饮品	(026)	“倒”活动益智健脑	(035)
麻将八种疾病的诱因	(026)	梳头疗法	(035)
日常生活巧健身	(027)	笑疗法	(036)
有利健康的小毛病	(027)	食熨疗法	(036)
不要盲目服用保健食品	(027)	健脑常揉太阳穴	(036)
怎样防止食物中毒	(027)	按压眼球可治病	(036)
		按摩足心好处多	(036)

第一节 常见病、多发病

- 治感冒·····(037)
治扁桃腺炎·····(038)
巧治目眩头晕·····(038)
巧治中暑·····(039)
巧治腰痛·····(039)
如何解醉酒·····(040)
如何防晕车·····(041)
巧驱困意·····(041)
巧挑肉中刺·····(041)
巧治蚊咬·····(041)
治蜂、蝎螫伤法·····(042)
治蜈蚣咬伤法·····(042)
治咬伤法·····(042)
巧除鼻塞·····(042)
怎样治牙痛·····(042)
治牙酸法·····(043)
牙齿除垢法·····(044)
怎样消除鱼刺卡喉·····(044)
怎样去除掉进眼睛的异物·····(044)
防治老年斑·····(044)
如何防止打鼾·····(045)
睡觉防咬牙窍门·····(045)
治恶心反胃·····(045)
治呕吐·····(045)
导吐·····(045)
怎样止打嗝·····(045)
治腹胀·····(046)
治小儿积食病·····(046)
消食法·····(047)
治便秘法·····(047)
治儿童便秘法·····(048)
自我调治便秘法·····(048)

第二节 心血管疾病

- 巧治高血压·····(049)
葡萄汁服降压药效果好·····(050)
治“早搏”法·····(050)
缓解心动过速·····(051)
吃坚果可预防心脏病·····(051)

- 治冠心病·····(051)
冠心病的食疗法·····(051)
治偏瘫后遗症·····(052)
治高血脂·····(052)
降脂法·····(052)
降脂的非药物治疗法·····(052)
降血脂食物·····(052)
高血脂患者睡觉要注意·····(053)
降糖、降压、降脂、减肥法·····(053)
降低胆固醇的秘诀·····(053)
治血液病·····(053)
治贫血·····(053)
坏血病辅助疗法·····(054)

第三节 神经系统

- 睡眠的学问·····(054)
消除失眠窍门·····(054)
治神经衰弱法·····(055)
治癫痫病·····(055)
治三叉神经痛·····(056)
治偏头痛法·····(056)
治面部神经麻痹、瘫痪·····(056)
治手颤头摇·····(056)
治指趾麻木·····(056)
治手脚麻木·····(057)

第四节 呼吸系统

- 巧治胸膜炎·····(057)
治咳嗽法·····(057)
治小儿咳嗽·····(059)
巧治百日咳·····(059)
巧服止咳药·····(059)
巧治肺结核·····(059)
治淋巴结核·····(060)
治咯血·····(060)
治矽肺·····(060)
治气管炎·····(060)
治慢性气管炎·····(060)
治支气管炎法·····(061)
治慢性支气管炎·····(061)
治哮喘·····(062)

- 老年哮喘病食疗法·····(063) 胆囊炎治法·····(071)
哮喘病的食疗·····(063) 巧治胃酸过多法·····(071)
食疗化痰止咳·····(063) 治胃病法·····(071)
治老年性肺气肿·····(063) 治胃痛法·····(072)
第五节 内分泌、泌尿系统疾病 治慢性胃炎·····(073)
治糖尿病法·····(063) 治胃癌·····(073)
巧降血糖·····(064) 巧治腹泻·····(073)
治糖尿病口渴法·····(064) 巧治小儿腹泻·····(074)
防治糖尿病肾病·····(065) 治痢疾·····(074)
治甲状腺肿大·····(065) 治便血·····(075)
通尿法·····(065) 治痔疮简易法·····(075)
治水肿·····(065) 肛裂自治法·····(076)
治尿频法·····(066) 治脱肛·····(076)
治夜尿频法·····(066) 驱除蛔虫法·····(077)
小便秘急处理法·····(066) 治蛲虫法·····(077)
治肾盂肾炎一法·····(066) 治钩虫法·····(077)
治尿道感染·····(067)
第八节 风湿疾病
治肾炎·····(067) 巧治关节炎·····(078)
慢性肾炎食疗法·····(067) 外敷青麻叶治风湿痛·····(078)
巧治遗尿·····(067) 风寒关节痛治法·····(078)
车前草治老人零撒尿·····(068) 治腱鞘炎·····(079)
治尿路结石·····(068) 治老寒腿·····(079)
第六节 生殖系统 “五辣”治全身关节疼痛·····(079)
治阳痿遗精·····(068) 鹤鹑治全身肿痛·····(079)
蜂王精可增强性功能·····(069) 治肩周炎·····(079)
治肾虚遗精·····(069) 治坐骨神经痛·····(080)
治阴部溃烂·····(069) 慢性坐骨神经痛的自我疗法·····(080)
治前列腺肥大·····(069)
第九节 五官科疾病
治前列腺炎频·····(069) 治咽喉炎·····(080)
治前列腺炎炎·····(069) 治声音嘶哑法·····(081)
治男性尿道炎·····(069) 治中耳炎·····(081)
治疝气方·····(069) 治耳鸣·····(082)
第七节 消化系统 治耳疖法·····(082)
治肝炎·····(070) 耳内异物取出法·····(082)
治黄疸·····(070) 驱除耳内昆虫法·····(082)
治胆结石·····(070) 如何排除耳朵进水·····(082)
枸杞子治脂肪肝·····(071) 老年性耳聋治法·····(082)
治肝硬化·····(071) 治腮腺炎窍门·····(082)
治肝病腹水·····(071) 怎样止鼻血·····(083)

- 治鼻衄法·····(084)
- 鼻腔异物取出法·····(084)
- 鼻塞消除法·····(084)
- 治疗鼻炎法·····(084)
- 治口腔黏膜溃疡·····(085)
- 治口疮法·····(085)
- 治口臭·····(086)
- 红眼病治法·····(086)
- 夜盲症的防治·····(086)
- 视力改善法·····(086)
- 眼疾简易疗法·····(087)
- 第十节 皮肤科疾病**
- 怎样防治老年皮肤瘙痒·····(087)
- 治瘙痒法·····(087)
- 治皮肤病·····(088)
- 荨麻疹的简易治法·····(088)
- 疣痣(瘰子)治法·····(088)
- 哪些黑痣需治疗·····(088)
- 眼药可除痣·····(088)
- 生姜治脂溢性皮炎·····(089)
- 治神经性皮炎·····(089)
- 带状疱疹治法·····(089)
- 治疥疮·····(089)
- 治水痘·····(089)
- 治麻疹·····(089)
- 治黄水疮·····(089)
- 治白癜风·····(090)
- 治牛皮癣·····(090)
- 除痱子法·····(090)
- 治湿疹·····(090)
- 治紫外线过敏症·····(091)
- 治鸡眼法·····(091)
- 狐臭治疗窍门·····(091)
- 治脚干裂法·····(092)
- 治手脚干裂·····(092)
- 治口唇干裂·····(092)
- 巧治手掌脱皮·····(092)
- 治灰指甲·····(092)
- 治鹅掌风·····(093)
- 治指甲色斑、皮肤色素斑·····(093)
- 巧治头癣·····(093)
- 巧治脚癣·····(093)
- 怎样治脚气·····(093)
- 如何治脚臭·····(094)
- 如何治脚汗·····(094)
- 如何减少手汗·····(094)
- 止汗验方·····(094)
- 第十一节 外科疾病**
- 长疔子后的处理办法·····(095)
- 治疮法·····(095)
- 治无名肿毒疮·····(095)
- 小伤口止血窍门·····(096)
- 促进伤口愈合法·····(096)
- 巧治微烫伤·····(096)
- 治冻疮法·····(097)
- 肌肉注射肿块消除法·····(098)
- 外伤的消肿、消炎、止痛·····(098)
- 腰腿扭伤治法·····(099)
- 巧治关节扭伤·····(099)
- 治足跟疼痛法·····(099)
- 治腿脚酸痛法·····(100)
- 巧治腿抽筋法·····(100)
- 治轻微跌打损伤·····(100)
- 落枕处理法·····(100)
- 红、紫药水和碘酒的用法·····(100)
- 第十二节 妇产科疾病**
- 治痛经窍门·····(101)
- 治经期紊乱、月经不调·····(101)
- 治闭经·····(101)
- 治经血过多·····(101)
- 茴香籽治妇女下焦寒·····(102)
- 治女子白带过多窍门·····(102)
- 治阴道炎·····(102)
- 治阴部瘙痒·····(102)
- 治经期过短·····(102)
- 治月经不通·····(102)
- 治倒经·····(102)
- 预防早产、流产·····(102)
- 治产后少乳·····(103)
- 治乳腺炎·····(103)
- 治产后体虚·····(103)

第一节 禁忌常识

两小时内不能同吃的食物	·(104)
不宜同吃的食物	·(104)
不宜同放的物品	·(104)
日常生活十戒	·(105)
欲长寿忌四久	·(105)
长寿十戒	·(105)

第二节 用食禁忌

饭后八戒	·(105)
方便面不宜常吃	·(105)
方便面不宜久存	·(105)
香肠和午餐肉不宜多吃	·(106)
不宜多吃熟肉	·(106)
变质银耳食不得	·(106)
使用味精禁忌	·(106)
食用茄子不宜削皮	·(106)
做菜不宜加碱	·(106)
不宜用废书刊报纸包装食品	·(106)
豆芽菜不宜发制过长	·(106)
煮黄豆不宜时间过短	·(106)
空腹不宜吃柿子	·(107)
早餐不宜吃干食	·(107)
饭后不宜马上吃水果	·(107)
炒菜油温不宜过高	·(107)
晕车忌吃甜	·(107)
不宜过量食用植物油	·(107)
色拉油不宜久存	·(107)
炒豆腐不宜放葱	·(107)
未熟的西红柿不宜吃	·(107)
存放的茄子忌沾水	·(107)
老年人忌食青皮桔	·(107)
饺子馅不宜放生油	·(107)
不宜长期吃精白米精面	·(107)
不宜吃生酱油	·(108)
水生植物忌生食	·(108)
塑料桶不宜长期装食油	·(108)
不宜吃过热食物	·(108)
生虫的大米不宜曝晒	·(108)
炸食品的油不宜反复使用	·(108)
开水不宜蒸馒头	·(108)
不宜吃汤泡饭	·(108)
米不能洗太多	·(108)

鸡蛋不宜生吃	·(108)
熟蛋不宜用冷水泡	·(108)
糖精醋精忌同用	·(109)
食用碘盐禁忌	·(109)
吃水果禁忌	·(109)
火腿不宜存于冰箱	·(109)
胡萝卜不宜凉拌生吃	·(109)
红、白萝卜不宜混合食用	·(109)
煮肉、骨头中途不宜加冷水	·(109)

第三节 饮品禁忌

饮酒时不宜多吃凉粉	·(109)
混合酒不宜多喝	·(109)
烧开的水不宜再烧开喝	·(109)
久沸的开水不宜喝	·(109)
饭前不宜喝饮料	·(110)
不宜用饮料代白开水	·(110)
饭后不宜饮水太多	·(110)
放久的凉开水忌饮	·(110)
冰棒不宜多吃	·(110)
冰水不宜多饮	·(110)
饮水四不宜	·(110)
饮茶禁忌	·(110)
喝牛奶禁忌	·(110)
牛奶巧克力不宜同吃	·(111)
牛奶不宜装暖瓶	·(111)
不宜喝加热的酸奶	·(111)
喝豆浆五不宜	·(111)
保温杯不宜泡茶	·(111)
渴时不宜急饮	·(111)
啤酒不宜放冰箱中	·(112)
蜂蜜不宜加热吃	·(112)
蜂蜜不能存放于金属器皿	·(112)
豆浆不易装于暖瓶	·(112)
豆浆忌未煮透	·(112)
豆浆不宜冲鸡蛋	·(112)

第四节 生活习惯禁忌

卫生习惯六不宜	·(112)
空腹十不宜	·(112)
上厕所不宜抽烟	·(113)
不宜常用一侧牙齿咀嚼食物	·(113)
不宜猛力擤鼻涕	·(113)
鼻毛不宜剪拔	·(113)

- 打喷嚏时不宜捂嘴,捏鼻……(113)
- 不宜用手指挖鼻孔……(113)
- 鼻孔内的疖子忌挤压……(114)
- 不宜经常用口呼吸……(114)
- 冬天不宜戴口罩……(114)
- 不宜常掏耳朵……(114)
- 深呼吸忌过度……(114)
- 不宜在晨雾中锻炼……(114)
- 夏天体力活动两不宜……(114)
- 天亮前不宜在树丛中锻炼……(115)
- 剧烈运动后不宜马上休息……(115)
- 晚上睡觉不宜关闭窗户……(115)
- 被褥不宜久盖不晒……(115)
- 沙发不可久坐……(115)
- 不宜憋尿……(115)
- 不宜强忍大便……(116)
- 大便时不宜看书、看报……(116)
- 饭后不宜剃牙缝……(116)
- 冬天不宜经常舔嘴唇……(116)
- 严冬之夜不宜久坐……(116)
- 严冬季节不宜不戴帽子……(116)
- 冬季室温不宜过高……(117)
- 火柴梗不宜剔牙……(117)
- 唾液不宜吐掉……(117)
- 清点票证时不宜用手蘸唾液……(117)
- 痰不宜咽下……(117)
- 忌长时间看电视……(117)
- 忌在长时间看完电视不洗脸……(117)
- 不宜清晨吸烟……(117)
- 起床后不宜马上叠被子……(118)
- 家庭消费禁忌……(118)
- 第五节 儿童生活禁忌**
- 儿童不宜多吃笋……(118)
- 儿童不宜吃皮蛋……(118)
- 儿童不宜多吃菠菜……(118)
- 儿童不宜多吃罐头……(118)
- 婴儿忌食过浓牛奶……(118)
- 儿童不宜多吃爆米花……(118)
- 儿童不宜过多食用味精……(118)
- 儿童不宜用成人化妆品……(118)
- 小儿忌滥用庆大霉素和卡那霉素……(119)
- 儿童不宜长期吃葡萄糖……(119)
- 不宜搂着孩子睡觉……(119)
- 儿童不宜躺着看电视……(119)
- 儿童服装忌放樟脑球……(119)
- 青少年锻炼的忌与宜……(119)
- 第六节 洗漱禁忌**
- 热水袋中的水不宜再用……(120)
- 大脑疲劳不宜用冷水洗头……(120)
- 不宜用汽油洗手……(120)
- 洗脸次数不宜过多……(120)
- 洗发不宜太勤……(120)
- 电热杯忌用水冲洗……(120)
- 冬天睡觉前不宜洗头……(120)
- 不宜用碱水洗头……(121)
- 洗澡时不宜使劲揉搓……(121)
- 吃饱饭忌沐浴……(121)
- 洗澡不宜过勤……(121)
- 洗澡时间不宜太长……(121)
- 剧烈活动后不宜立刻洗冷水澡……(121)
- 剧烈运动后不宜立即热水浴……(121)
- 冷水浴时间不宜过长……(121)
- 体质虚弱者不宜戴浴帽……(121)
- 不宜长期用一种药物牙膏……(121)
- 不宜饭后立即刷牙……(122)
- 忌滥用药物牙膏……(122)
- 不宜使用多泡沫牙膏……(122)
- 不宜横向刷牙……(122)
- 刷牙忌刮舌苔……(122)
- 牙刷不宜久用不换……(122)
- 漱口水不宜过冷或过热……(123)
- 不宜在吃苹果后不漱口……(123)
- 不宜用热水洗汗衣浸湿的衣服……(123)
- 洗衣服不宜久泡……(123)
- 冬天不宜用冷水洗脚……(123)
- 冰冻食物不宜用热水化……(123)
- 健康者不宜常用药物牙膏……(123)
- 老人、儿童不宜使用硬毛牙刷……(123)
- 鼻孔流血忌用纸塞……(123)
- 洗洁精不宜入口……(123)
- 洗衣粉不宜滥用……(124)

- 肥皂香皂不宜久存……………(124) 不宜多吃维生素 E……………(127)
 不宜用开水冲洗洗涤剂……………(124) 核黄素不宜饭前服……………(127)
 热水袋中的水不宜再用……………(124) 忌滥用速效感冒胶囊……………(127)
 洗羽绒服忌揉搓和曝晒……………(124) 发烧时忌戴隐形眼镜……………(127)

第七节 病人禁忌

- 养病忌口诀……………(124) 安眠药不宜长期服用……………(128)
 心血管病人“四不宜”……………(124) 伤口化脓忌用紫药水……………(128)
 中风病人不宜动……………(125) 皮肤忌曝晒……………(128)
 糖尿病患者忌烟……………(125) 不宜大笑的人和时问……………(128)
 肾炎病人忌吃香蕉……………(125) 感冒忌做剧烈运动……………(128)
 冠心病患者不宜吃过饱……………(125) 药片不宜干吞……………(128)
 腹痛不宜滥用止痛药……………(125) 青霉素注射后不宜就走……………(128)
 习惯性便秘忌滥用泻药……………(125) 酒后不能吃西药……………(129)
 腹泻病人禁忌……………(125) 扭伤后不宜立即热敷……………(129)
 支气管哮喘病人禁忌……………(125) 脚干裂者不宜穿棉袜、毛袜……………(129)
 肺气肿病人忌服安眠药……………(125) 中西药混用六忌……………(129)
 胃痛忌用止痛片……………(125) 按摩的禁区……………(129)
 有心脏病不宜玩惊险游乐器械……………(125) 不能忽视五官的变化……………(129)
 胆结石病人不宜左侧睡……………(125) 不能忽视智齿的萌生……………(129)
 尿路结石病人不宜吃菠菜……………(125) 忌久坐轮椅……………(130)
 关节炎病人不宜吃肥肉……………(126) 忌用泥巴或灰土止血……………(130)
 痔疮病人禁忌……………(126)

第八节 使用家电禁忌

- 高血压患者忌“闹”……………(126) 家用电器禁忌……………(130)
 冠心病患者忌“累”……………(126) 微波炉使用戒忌……………(130)
 感冒患者忌“聚”……………(126) 家庭安全用电十忌……………(130)
 慢性呼吸道疾病患者忌“凉”……………(126) 香蕉不宜存放冰箱……………(131)
 胆道疾病患者忌“油”……………(126) 使用空调戒忌……………(131)
 肝炎病人忌食生姜……………(126) 水压不足不宜使用自动洗衣机……………(131)
 年老体弱者忌筑“方城”无度……………(126) 沾汽油的衣服不宜在洗衣机中
 老人进补四忌……………(126) 脱水……………(131)
 面部疮疖忌挤压……………(126) 电冰箱忌用水冲洗……………(131)
 疮疖患者不宜多吃糖……………(126) 冰箱不宜存放药材……………(131)
 青光眼病人禁忌……………(126) 电炒锅忌用金属柄锅铲……………(131)
 弱视者不宜吸烟……………(126) 电风扇不宜吹太久……………(131)
 高血压患者忌用太热水洗澡……………(127)
 胃病不宜多吃洋葱……………(127)

第九节 用品使用禁忌

- 有胃病者不宜饮汽水……………(127) 用筷禁忌……………(131)
 三种病人不宜喝鸡汤……………(127) 油漆筷子不宜用……………(132)
 骨折后不宜多喝肉骨汤……………(127) 使用高压锅五不宜……………(132)
 对慢性病人不宜过分照顾……………(127) 手表、塑料不宜与卫生球同放……………(132)
 不宜过多服用鱼肝油……………(127) 手表不能与强磁场接触……………(132)
 不宜多吃维生素 C……………(127) 自行车座不宜太高……………(132)

- 骑自行车不宜超载……………(132)
- 自行车胎不宜充气过多或不足(132)
- 不宜骑自行车的人……………(132)
- 冰雪道路骑车五不宜……………(133)
- 新买的摩托车不宜高速行驶…(133)
- 乘长途车四不宜……………(133)
- 乘坐飞机五不宜……………(133)
- 保温瓶不宜装水过满……………(134)
- 气压保温瓶不宜久用……………(134)
- 热水袋使用禁忌……………(134)
- 厨具使用禁忌……………(134)
- 忌使用变质蚊香……………(134)
- 忌用农药驱蚊子……………(135)
- 不宜用塑料桶装运汽油……………(135)
- 新旧电池不宜混用……………(135)
- 剃须刀不宜借用……………(135)
- 指甲剪不宜互相借用……………(135)
- 不宜久戴有色眼镜……………(135)
- 水晶石镜忌久戴……………(135)
- 磁性眼镜不宜戴……………(135)
- 不宜久戴质量低劣的太阳镜…(136)
- 尼龙伞不宜遮阳光……………(136)
- 新凉席忌买来就用……………(136)
- 凉席不宜用凉水冲洗……………(136)
- 塑料制品不宜燃烧……………(136)
- 橡胶制品忌沾机油……………(136)
- 尼龙梳子不宜梳头……………(136)
- 铝制容器不宜搅拌鸡蛋……………(136)
- 不宜用化纤布洗餐具……………(136)
- 不宜用塑料布当床罩……………(136)
- 席梦思床上不宜铺电热毯…(136)
- 打火机不宜装汽油……………(137)
- 阳台不宜封闭……………(137)
- 餐桌不宜太矮……………(137)
- 办公桌不宜太高……………(137)
- 办公桌玻璃板下面不宜压彩色图片……………(137)
- 饭盒里不宜放筷子和勺子…(137)
- 第十节 美容禁忌**
- 美容禁忌……………(137)
- 女士打扮忌与宜……………(137)
- 眉毛不宜拔除……………(138)
- 变质化妆品不宜用……………(138)
- 头发忌多用吹风机……………(138)
- 护发四不宜……………(138)
- 纯甘油不宜擦手、擦脸……………(139)
- 减肥忌操之过急……………(139)
- 减肥不可减减停停……………(139)
- 第十一节 安全禁忌**
- 液化气罐忌用太阳晒……………(139)
- 液化石油罐使用五不宜……………(139)
- 油锅着火忌用水泼……………(139)
- 驾驶汽车或骑车不宜戴深色墨镜……………(139)
- 驾驶车辆禁忌……………(139)
- 存折保管禁忌……………(140)
- 雷雨时不宜收看电视……………(140)
- 第十二节 人际关系禁忌**
- 夫妻吵架禁忌……………(140)
- 邻里相处八戒……………(140)
- 待人接物忌与宜……………(141)
- 与人握手忌与宜……………(141)
- 社交“次序”忌违犯……………(141)
- 第十三节 穿、戴、铺、盖禁忌**
- 衣服购置的忌与宜……………(141)
- 牛仔褲不宜久穿……………(141)
- 西装不宜连续穿用……………(142)
- 冬天不宜穿的确良内衣……………(142)
- 穿兔毛衫不宜再套穿外衣…(142)
- 三种人不宜穿羽绒服……………(142)
- 穿西装忌双手插口袋里……………(142)
- 穿西装忌在胸前小袋里插钢笔……………(142)
- 穿西装时忌领带留得过长…(142)
- 穿西装忌纽扣系的不得法…(142)
- 穿西服忌衬衣袖口太长或太短……………(142)
- 穿西装忌鞋袜不配套……………(143)
- 领带不宜勒得过紧……………(143)
- 衣领不宜过高……………(143)
- 冬天穿衣不宜过多……………(143)
- 棉被不宜太厚……………(143)
- 买新衣后,不宜马上就穿…(143)

- 不宜穿化纤内裤 (143) 合金项链不宜久戴 (145)
- 内衣裤不宜翻晒 (143)
- 游泳衣不宜租穿 (143)
- 忌垫湿布烫熨涤纶服装 (143)
- 烫熨真丝绸织品不宜喷水 (144)
- 不宜在家中染化纤品 (144)
- 不宜在灯光下挑选衣料 (144)
- 橡胶雨衣不宜反穿 (144)
- 在家里不宜穿工作服 (144)
- 衣服被单上不宜上浆 (144)
- 平足脚不宜穿尖头鞋 (144)
- 棉鞋不宜太小 (144)
- 皮鞋不宜过瘦 (144)
- 不宜长时间穿运动鞋 (145)
- 旅游鞋不宜长期穿 (145)
- 不宜刷上鞋油存放皮鞋 (145)
- 穿丝袜四不宜 (145)
- 不宜袜口过紧 (145)
- 夏天不宜久穿长筒丝袜 (145)

第十四节 睡觉禁忌

- 睡眠“四忌” (146)
- 睡前四不宜 (146)
- 不宜蒙头睡觉 (146)
- 不宜开灯睡觉 (146)
- 不宜卧床看书 (146)
- 枕头不宜过高 (146)
- 不宜坐着睡觉 (147)
- 不宜关灯看电视 (147)
- 睡眠时间不宜太长 (147)
- 不宜躺着看电视 (147)
- 醒后勿懒床 (147)
- 忌开灯睡觉 (147)
- 夏季不宜在地面上睡觉 (147)
- 不宜点蚊香睡觉 (147)
- 三种人不宜饭后睡觉 (147)
- 不宜不洗脚睡觉 (148)

第一节 调味品的妙用

- 盐的妙用 (149)
- 醋的妙用 (151)
- 大蒜的妙用 (155)
- 生姜的妙用 (157)
- 花椒的妙用 (159)

第二节 饮品的妙用

- 茶的妙用 (160)
- 酒的妙用 (160)
- 啤酒的妙用 (163)
- 黄酒的妙用 (164)
- 柠檬汁的妙用 (164)
- 砂糖的妙用 (165)
- 蜂蜜的妙用 (165)
- 汽水的妙用 (165)
- 自来水的妙用 (165)
- 牛奶的妙用 (166)
- 热水的妙用 (166)
- 白菜的妙用 (168)
- 草莓的妙用 (168)
- 莲藕的妙用 (168)
- 芋头的妙用 (169)
- 韭菜的妙用 (169)
- 葱的妙用 (169)
- 洋葱的妙用 (170)
- 芹菜的妙用 (171)
- 空心菜的妙用 (171)
- 西红柿的妙用 (171)
- 茄子的妙用 (172)
- 辣椒的妙用 (172)
- 苋菜的妙用 (172)
- 马齿苋的妙用 (172)
- 荸荠的妙用 (173)
- 芋艿的妙用 (173)
- 菜根的妙用 (173)

第四节 干菜的妙用

- 竹笋的妙用 (173)
- 木耳的妙用 (173)
- 蘑菇的妙用 (174)
- 豆腐皮的妙用 (174)

第三节 蔬菜的妙用

- 白萝卜的妙用 (166)
- 萝卜籽的妙用 (167)
- 胡萝卜的妙用 (167)