

Richang Shenghuo 440 Ji

# 日常生活

李兴春 王丽茹 主编

# 440

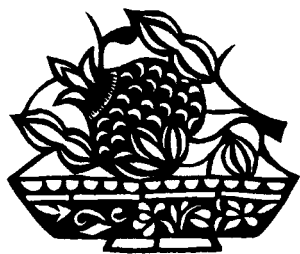
# 忌



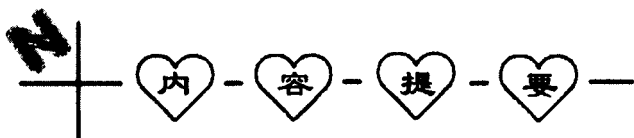
金盾出版社  
JINDUN CHUBANSHE

# 日常生活440忌

主编 李兴春 王丽茹  
编著 李 铁 李效梅 李学梅  
吴凌云 王之俭 李可心  
郑成智 郑成育 邸学刚  
赵文文 魏成义 魏成勇



金盾出版社



这是一本专门讲述日常生活禁忌的大众科普读物。书中紧密结合现代人的日常生活实际,从衣、食、住、行等 13 个方面,对人们常见的 440 种不正确行为与习惯及其对健康的危害,给予了中肯的告诫,同时深入浅出地介绍了科学的生活方式及道理,明确告诉大家哪些做法对身体有害必须纠正,哪些对健康有益应该坚持。本书内容丰富,科学实用,是现代人为保健康不可不读的生活参考书。

### 图书在版编目(CIP)数据

日常生活 440 忌/李兴春,王丽茹主编. —北京:金盾出版社, 2006. 6

ISBN 7 - 5082 - 4069 - 3

I. 日… II. ①李…②王… III. 生活-禁忌-通俗读物  
IV. TS976. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 050371 号

### 金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩印有限公司

正文印刷:北京金星剑印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:14.875 字数:327 千字

2006 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1—11000 册 定价:22.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、  
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



# 前言

---

在日常生活中,我们每个人,一年 365 天从早到晚,无论是吃喝穿戴,还是休闲娱乐、健身防病,甚至睡眠休息,都有自己的一套生活方式和习惯。但是,这些做法和习惯,到底对不对,好不好,符不符合科学的要求,许多人并不十分清楚,也没有给予足够的重视。这对于生活水平不断提高、生活方式正在逐步改变的现代人来说,是一个不容忽视的问题。

其实,我们日常生活的方方面面,都有许多学问和讲究,都存在一个科学性的问题。比如,吃饭不宜暴饮暴食,穿衣不宜过紧过小,睡觉不宜过晚过少,这些都有它一定的科学道理。事实证明,如果我们坚持用科学的方法来安排日常生活的一切,我们就会健康少病,精神愉快,精力充沛;反之,则容易疾病不断,情绪低落,心有余而力不足。对于这一点,大家虽然在道理上都很明白,但在实际行动中却往往自以为是,并习以为常,存在很多不正确的做法和误区,从而在不知不觉中,使自身健康长年累月地遭受损害。正是为了使大家充分认识不良生活方

式对人体健康的影响与危害,走出生活的误区,指导帮助人们科学地安排日常生活,摒弃不良生活习惯,养成健康生活方式,我们专门编写了这本《日常生活 440 忌》,以飨广大读者。

本书紧密结合现代社会的生活实际,紧紧围绕日常生活中的宜忌问题,从吃喝穿戴、休闲娱乐、卫生保健、美容化妆等 13 个方面,详细讲述了人们常见的 440 种不正确的习惯方式及其危害,同时介绍了科学的做法及道理,明确告诉大家:哪些对身体有害,必须纠正;哪些对健康有利,应该坚持。本书内容丰富,通俗易懂,集知识性、科学性、实用性于一体,对于每一位希望拥有健康体魄的人来说,非常值得一读,相信广大读者朋友定能从书中找到健康,找到快乐。

编者

2006 年 3 月



## CONTENTS

## 目

## 录

## 一、吃的禁忌

1. 忌吃盐过多 ..... (2)
2. 吃油的禁忌 ..... (4)
3. 忌吃糖过多 ..... (7)
4. 忌常吃方便食品 ..... (8)
5. 上班族不宜在中午用盒饭对付 ..... (9)
6. 吃自助餐忌吃得过饱 ..... (10)
7. 忌经常不吃早餐 ..... (11)
8. 早餐不宜只吃凉食、干食 ..... (12)
9. 晚餐四忌 ..... (13)
10. 忌常吃精米、精面 ..... (14)
11. 主食不宜吃得太少 ..... (15)
12. 不宜吃豆腐过多 ..... (17)
13. 盛夏忌贪冷食 ..... (18)
14. 不宜常吃夜宵 ..... (19)
15. 吃火锅的禁忌 ..... (20)
16. 下饭店打包饭菜不要随意吃 ..... (21)





17. 切忌购买腌不透的咸菜 ..... (21)
18. 下饭店忌吃“围边菜” ..... (22)
19. 吃羊肉的禁忌 ..... (23)
20. 不宜生吃海鲜 ..... (24)
21. 海产品不要隔夜凉吃 ..... (25)
22. 不要偏嗜动物内脏 ..... (26)
23. 动物某些器官不宜吃 ..... (26)
24. 不宜吃河豚鱼 ..... (27)
25. 不宜常吃水煮鱼 ..... (28)
26. 忌吃蛙肉 ..... (29)
27. 吃螃蟹的忌讳 ..... (29)
28. 吃小龙虾的禁忌 ..... (30)
29. 忌乱吃野生动物肉 ..... (31)
30. 烧烤食物不宜多吃 ..... (32)
31. 忌吃生鸡蛋 ..... (34)
32. 忌吃“死胎蛋” ..... (34)
33. 不宜多吃的“十大垃圾”食物 ..... (35)
34. 吃水果的禁忌 ..... (37)
35. 罐头食品不宜多吃 ..... (40)
36. 不要吃生芒果 ..... (41)
37. 春笋不宜多吃 ..... (42)
38. 不要吃太新鲜的蔬菜 ..... (42)
39. 不要盲目采食野菜 ..... (43)
40. 十种不宜吃的有毒蔬菜 ..... (44)
41. 不宜随意采摘蘑菇吃 ..... (45)
42. 吃胡萝卜四不宜 ..... (46)
43. 不宜多吃的美味食品 ..... (47)
44. 忌淘米次数过多 ..... (49)





45. 大米不宜曝晒 ..... (50)
46. 不宜用冷水下米煮饭 ..... (50)
47. 不宜捞米蒸饭 ..... (51)
48. 忌吃水泡饭 ..... (51)
49. 煮米粥不宜加碱 ..... (52)
50. 不宜用面肥发馒头 ..... (53)
51. 蔬菜忌先切后洗 ..... (54)
52. 猪肉不宜用水浸泡 ..... (54)
53. 忌用温水解冻冻肉 ..... (55)
54. 鲜肉不宜反复冷冻 ..... (55)
55. 吃萝卜、茄子不宜削皮 ..... (56)
56. 吃土豆忌连皮吃 ..... (57)
57. 吃莴笋、芹菜忌弃叶 ..... (57)
58. 豆芽忌发得过长 ..... (58)
59. 切菜忌过细 ..... (58)
60. 炒菜忌油多火旺 ..... (59)
61. 儿童忌贪吃洋快餐 ..... (60)
62. 儿童不宜多吃彩色食品 ..... (61)
63. 儿童忌多吃巧克力 ..... (62)
64. 不宜让孩子吃酒心糖 ..... (63)
65. 儿童不宜多吃橘子、桑椹、甘蔗 ..... (63)
66. 不宜常吃素食 ..... (65)
67. 食用味精六不宜 ..... (66)
68. 五味有益偏嗜不宜 ..... (67)
69. 有些食物不宜空腹吃 ..... (68)
70. 不宜同吃的食物 ..... (69)







## 二、喝的禁忌

1. 喝水不宜太随意 ..... (72)
2. 夏天饮水三忌 ..... (72)
3. 有五种水不宜喝 ..... (74)
4. 饮茶的不宜 ..... (75)
5. 茶叶不是越鲜越好 ..... (77)
6. 不要喝草药茶、水果茶 ..... (77)
7. 有些病人不宜饮茶 ..... (78)
8. 不宜用喝汽水代替饮水 ..... (79)
9. 饮牛奶的忌讳 ..... (80)
10. 哪些人不宜喝牛奶 ..... (81)
11. 喝酸奶的忌讳 ..... (82)
12. 选购牛奶四忌 ..... (83)
13. 喝豆浆的禁忌 ..... (85)
14. 切忌饮酒过量 ..... (86)
15. 饮啤酒的禁忌 ..... (87)
16. 忌长期大量饮啤酒 ..... (88)
17. 喝咖啡的禁忌 ..... (89)
18. 女性不宜多饮咖啡 ..... (90)
19. 不宜常喝果汁饮料 ..... (91)
20. 儿童不宜过量饮用可乐型饮料 ..... (92)
21. 有些人不宜喝鸡汤 ..... (93)
22. 喝食醋也有禁忌 ..... (93)
23. 清晨起床不宜喝盐开水 ..... (94)
24. 老年人饮水不宜错过最佳时间 ..... (95)





### 三、穿戴禁忌

1. 女性不宜常穿吊带衫 ..... (98)
2. 不宜常穿露脐装、低腰裤 ..... (98)
3. 男女青年忌常穿紧身裤 ..... (100)
4. 穿贴身内衣的禁忌 ..... (100)
5. 女青年不宜穿“丁”字内裤 ..... (101)
6. 女性夏季不宜穿长筒丝袜 ..... (103)
7. 冬季不宜穿裙子 ..... (103)
8. 时尚女孩不要用保鲜膜抗寒 ..... (104)
9. 衣领不宜太紧 ..... (105)
10. 少女忌束腰、束胸 ..... (106)
11. 干洗衣服忌马上穿 ..... (106)
12. 不宜把工作服穿回家 ..... (107)
13. 不宜随便穿抗菌内衣 ..... (108)
14. 天热时鞋、袜不宜穿得太紧 ..... (109)
15. 戴口罩三不宜 ..... (110)
16. 冬季不宜用戴口罩防寒 ..... (111)
17. 戴手套四不宜 ..... (112)
18. 冷天围巾不宜围在嘴上 ..... (113)
19. 使用腰带五不宜 ..... (113)
20. 洗衣服忌“大杂烩” ..... (114)
21. 戴帽子禁忌 ..... (115)
22. 女性忌穿过高的高跟鞋 ..... (116)
23. 不宜穿尖头皮鞋 ..... (118)
24. 老年人不宜穿平底鞋 ..... (119)
25. 不宜常穿高统靴 ..... (119)





- 26. 儿童不宜穿皮鞋 ..... (120)
- 27. 不宜常穿运动鞋 ..... (121)
- 28. 不要穿塑料凉鞋、拖鞋 ..... (121)
- 29. 验光配镜不可随意 ..... (122)
- 30. 哪些人不宜戴隐形眼镜 ..... (123)
- 31. 戴隐形眼镜切忌忽视卫生 ..... (124)
- 32. 不宜戴不合格的太阳镜 ..... (125)
- 33. 不宜戴的眼镜 ..... (126)
- 34. 女性戴首饰的忌讳 ..... (127)
- 35. 小孩不宜戴仿金首饰 ..... (129)
- 36. 不宜久戴合金项链 ..... (129)
- 37. 夏天不宜佩戴金属首饰 ..... (130)

#### 四、居室环境禁忌

- 1. 新房忌过早搬进居住 ..... (132)
- 2. 新居室装修禁忌 ..... (133)
- 3. 不宜密封阳台 ..... (134)
- 4. 居室摆放家具禁忌 ..... (135)
- 5. 忌居室温度、湿度不当 ..... (136)
- 6. 家庭不宜铺化纤地毯 ..... (137)
- 7. 鸟笼不宜挂在居室里 ..... (138)
- 8. 坐班族切忌办公室污染 ..... (139)
- 9. 居室忌放的花卉 ..... (140)
- 10. 婴幼儿卧室不宜放花草 ..... (141)
- 11. 居室不宜全天挂窗帘 ..... (141)
- 12. 日出和日落不宜开窗通风 ..... (142)
- 13. 雾天不宜开窗通风 ..... (143)





- 14. 刮“高楼风”时不宜开门窗通风 ..... (143)
- 15. 居室环境卫生禁忌 ..... (144)
- 16. 不要盲目用臭氧解毒 ..... (145)
- 17. 不宜滥用芳香气雾灭蚊剂 ..... (146)

### 五、睡 的 禁 忌

- 1. 不要老欠睡眠债 ..... (148)
- 2. 不宜长期熬夜 ..... (149)
- 3. 切忌赖床不起 ..... (151)
- 4. 夏日午睡不宜 ..... (153)
- 5. 哪些人不宜睡席梦思床 ..... (154)
- 6. 不要长期睡电热毯 ..... (155)
- 7. 热天睡凉席八忌 ..... (156)
- 8. 枕枕头的禁忌 ..... (157)
- 9. 不宜和衣而睡 ..... (158)
- 10. 晚睡前忌饮食不当 ..... (159)
- 11. 睡前不宜看情节紧张的作品 ..... (160)
- 12. 不要趴在桌子上睡午觉 ..... (160)
- 13. 坐车别打瞌睡 ..... (161)
- 14. 睡前不要忘记必须做的六件事 ..... (162)
- 15. 健康人不宜采用的睡眠方式 ..... (163)
- 16. 不同病人的睡觉姿势不宜相同 ..... (164)
- 17. 睡眠十七忌 ..... (165)

### 六、娱乐、运动禁忌

- 1. 忌常泡舞厅 ..... (169)





2. 不宜常玩麻将 ..... (170)
3. 不宜常玩掌上游戏机 ..... (171)
4. 玩扑克禁忌 ..... (172)
5. 不要让看电视带来疾病 ..... (173)
6. 不宜黑着灯看电视 ..... (175)
7. 切忌儿童玩具不卫生 ..... (175)
8. 不宜与宠物密切接触 ..... (176)
9. 养鸟忌不注意卫生 ..... (177)
10. 晨练不是越早越好 ..... (178)
11. 跑步锻炼四忌 ..... (179)
12. 雾天不宜室外运动 ..... (180)
13. 夏天不宜在阳光下曝晒 ..... (180)
14. 清晨和深夜不宜在花木丛中锻炼 ..... (181)
15. 胖人不宜过多健身跑 ..... (181)
16. 有些人不宜走鹅卵石路健身 ..... (182)
17. 爬楼梯锻炼不宜提倡 ..... (183)
18. 忌节假日锻炼过头 ..... (184)
19. 有些人不宜“饭后百步走” ..... (185)
20. 参加体育锻炼忌姿势不当 ..... (186)
21. 健美运动五忌 ..... (188)
22. 中老年人不宜晨练 ..... (189)
23. 老年人锻炼不宜长时间做的动作 ..... (190)
24. 老年人不宜逞能登山 ..... (191)
25. 老年人健身运动不要忽略自我监控 ..... (192)
26. 运动健身不宜忽视的十种危险信号及对策 ..... (193)
27. 哪些人不宜练气功 ..... (195)
28. 游泳锻炼七不宜 ..... (196)
29. 垂钓运动四不宜 ..... (197)





## 七、出行旅游禁忌

1. 开新车忌不消除甲醛 ..... (200)
2. 驾车族开车前四忌 ..... (200)
3. 切忌开快车 ..... (202)
4. 在高速公路开车禁忌 ..... (203)
5. 服用哪些药后不宜开车 ..... (204)
6. 切莫空腹开车 ..... (206)
7. 驾车人不宜忽视的疾病 ..... (207)
8. 骑摩托车五忌 ..... (208)
9. 哪些人不宜乘飞机 ..... (209)
10. 长途旅游不宜忽视的问题 ..... (210)
11. 夏日旅游不宜野外露宿 ..... (213)
12. 老年人出游十二忌 ..... (213)

## 八、美容化妆禁忌

1. 忌常涂口红 ..... (218)
2. 脂粉搽涂忌过厚 ..... (218)
3. 使用香水的禁忌 ..... (219)
4. 不要让香水帮倒忙 ..... (220)
5. 皮肤过敏者不宜使用香水 ..... (221)
6. 防晒霜不宜乱抹 ..... (221)
7. 太累了不要敷面膜 ..... (223)
8. 女性不要让美丽污染了皮肤健康 ..... (223)
9. 养护皮肤忌缺水 ..... (224)
10. 化妆不要忘记护眼 ..... (225)





## 日常生活 440 忌

11. 全家人不宜使用一种化妆品 ..... (226)
12. 夏季不宜天天用爽身粉 ..... (227)
13. 美甲忌毁甲 ..... (227)
14. 洗头的禁忌 ..... (228)
15. 不宜频繁染发、烫发 ..... (229)
16. 女性头发不宜留过长 ..... (230)
17. 保护头发五忌 ..... (231)
18. 有些人不宜割双眼皮 ..... (232)
19. 不要轻易文眉 ..... (233)
20. 忌文身 ..... (234)
21. 不要常穿隐形文胸 ..... (235)
22. 不要随意挑痣 ..... (236)
23. 不宜随便拔眉毛、腋毛 ..... (237)
24. 女童、青春期少女忌化妆 ..... (238)
25. 女性保健美容不要失去最佳时期 ..... (238)
26. 不宜采用手术美容 ..... (240)
27. 忌借药丰胸 ..... (241)
28. 忌单纯节食减肥 ..... (242)
29. 女性勿谈脂色变 ..... (243)
30. 减肥不要不吃肉 ..... (245)
31. 减肥不要减水 ..... (246)
32. 不可随意“洗血”减肥 ..... (247)
33. 中年女性减肥不要好高骛远 ..... (247)
34. 忌滥用减肥药 ..... (249)
35. 预防肥胖不宜忽视的 10 个关键期 ..... (250)





## 九、家具使用禁忌

1. 塑料餐具颜色不宜太鲜艳 ..... (253)
2. 不宜使用漂亮的陶瓷餐具 ..... (253)
3. 不锈钢餐具、铝制餐具使用禁忌 ..... (254)
4. 忌长期用塑料桶、无色玻璃瓶盛油 ..... (256)
5. 忌铁、铝炊具搭配使用 ..... (256)
6. 花哨的筷子不要用 ..... (257)
7. 厨房用具四忌 ..... (257)
8. 忌将冰箱当保险箱、储藏室用 ..... (258)
9. 电冰箱里不宜放热性食品、鲜鱼、啤酒和变质食物 ..... (259)
10. 电冰箱忌时开时关 ..... (259)
11. 电冰箱忌“带霜”运转 ..... (260)
12. 微波炉使用九不宜 ..... (261)
13. 电饭锅使用四忌 ..... (262)
14. 不要忘记清理饮水机 ..... (263)
15. 电热水器使用二忌 ..... (264)
16. 案板忌不清洗 ..... (264)
17. 酷暑空调不宜开得过低 ..... (265)
18. 使用电风扇五不宜 ..... (266)
19. 不宜用塑料袋、报纸、白纸包裹、存放食品 ..... (267)
20. 不宜在饭盒里放羹匙 ..... (267)
21. 不宜使用锡制容器盛酒或烧煮食物 ..... (268)
22. 液化石油气罐不宜倒放、日晒 ..... (269)
23. 洗衣机洗衣服时水温忌过高 ..... (269)
24. 新旧电池不宜混用 ..... (270)
25. 常用电脑不可忽视手健康 ..... (271)







## 日常生活 440 忌

26. 专家警告 7 岁以下孩子不宜碰电脑 ..... (272)
27. 上班族不宜过分依赖电脑 ..... (272)
28. 不要频发短信 ..... (273)
29. 忌长期使用电话不消毒 ..... (274)
30. 彩电使用三不宜 ..... (275)

### 十、日常卫生禁忌

1. 忌洗手方法不对 ..... (277)
2. 洗脸六不宜 ..... (277)
3. 洗头不宜过频 ..... (279)
4. 弱女子不宜蒸桑拿 ..... (280)
5. 洗澡七不宜 ..... (281)
6. 使用浴罩洗澡的不宜 ..... (283)
7. 不宜使用普通肥皂洗浴 ..... (283)
8. 老年人不宜用热水泡澡 ..... (284)
9. 妇女用卫生巾六不宜 ..... (285)
10. 夏季不要忽视厨房卫生 ..... (286)
11. 不要轻视公共区域卫生 ..... (287)
12. 忌刷牙手法不对 ..... (289)
13. 铺餐桌不宜用塑料布 ..... (290)
14. 家庭卫生小节七不宜 ..... (291)
15. 忌使用碱性香皂不当 ..... (292)
16. 消毒液不能滥用 ..... (292)
17. 清洁消毒品不宜混合用 ..... (293)
18. 妇女不宜长期使用高锰酸钾冲洗外阴 ..... (295)
19. 看完电视忌不洗漱马上睡觉 ..... (295)
20. 不宜在室内拍打地毯、沙发、床垫 ..... (296)

