

新世纪幸福生活指南
XINSHIJI XINGFU SHENGHUO ZHINAN



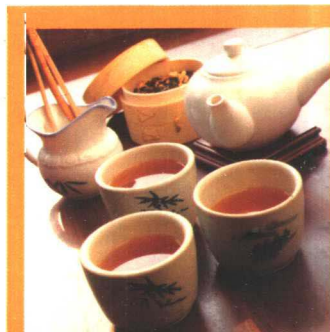
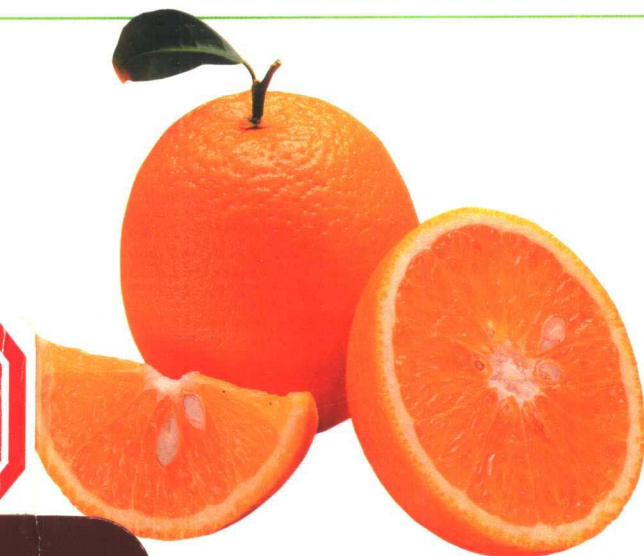
家庭**生活**禁忌大全

禁忌早知晓 生活会更好

JINJIZAOZHIXIAO SHENGHUOHUIGENGHAO

主编 于国锋

JIATING
SHENGHUO
JINJIDAQUAN



華山版社

新世纪幸福生活指南
XINSHIJI XINGFU SHENGHUO ZHINAN

家庭生活禁忌大全

JIATING SHENGHUO JINJIDAQUAN

主编 于国锋

江苏工业学院图书馆
藏书章



朝华出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭生活禁忌大全/于国锋主编. —北京:朝华出版社, 2004. 12

ISBN 7-5054-1124-1

I. 家… II. 于… III. ①生活—禁忌—基本知识
IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 128285 号

家庭生活禁忌大全

主 编:于国锋

责任编辑:顾 珺

责任印制:赵 岭

出版发行:朝华出版社

社 址:北京市车公庄西路 35 号 邮政编码:100044

电 话:(010)68433166(总编室)

(010)68413840/68433213(发行部)

传 真:(010)88415258(发行部)

印 刷:北京业和印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:880×1230mm 32 开

字 数:446 千字

印 张:17.5

版 次:2005 年 1 月第 1 版 2005 年 1 月第 1 次印刷

装 别:平

书 号:ISBN 7-5054-1124-1/G·0556

定 价:17.80 元

版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换

前 言

人们在日常生活中，总是喜忧参半，总有顺意或不顺意的事、总有明确或不明确的问题、总有苦头吃、总有麻烦找。今天遇事茫然，明天品事后悔……似乎事事都处在矛盾之中。让人无奈地认为：也许生活本该如此！

其实不然，究其原因是由我们不了解生活中各方各面的禁忌所造成的！因为在日常生活中流传着许多约定俗成的生活常识，它们多是前人的经验之谈。于是，我们机械地认为这些生活常识理所当然的是正确的和有益的，往往不假思索地照做。久而久之成为习惯，也让你的生活麻烦不断，因为这些所谓的“经验”、“常识”恰恰是与生活常理相违背的，是错误的，是该禁忌的。这就告诉我们要不要盲目的相信经验，而要相信科学，只有尊重科学，才有可能规避禁忌，少受其麻烦困扰。

我们本着让人们了解生活禁忌，拥有高质量生活的宗旨，从生活中的三个角度立纲，分为“日常生活禁忌”、“人群生活禁忌”、“居家生活禁忌”三个篇章，精心编写了这本《家庭生活禁忌大全》。这三个角度几乎涵盖了人们在生活中方方面面所能涉及和遇到的问题。编者忝为引者，期望能给读者的生活带来些许益处，揭开美好生活新篇章。



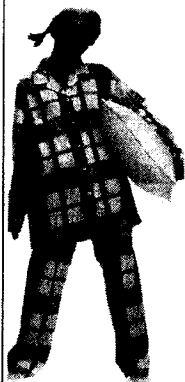
日常生活禁忌

饮食禁忌

- 牛奶忌与巧克力同食 / 1
- 牛奶忌空腹饮用 / 1
- 牛奶变色忌饮用 / 1
- 炼乳变稠忌食用 / 2
- 酸奶忌加热食用 / 2
- 夏季忌饮冷牛奶 / 2
- 喝牛奶时忌吃酸食 / 3
- 鲜牛奶忌冷冻食用 / 3
- 啤酒白酒忌同饮 / 3
- 忌用豆浆冲鸡蛋 / 3
- 忌吃发红的咸鱼 / 4
- 吃柑橘前后忌喝牛奶 / 4
- 忌吃半熟的鸭蛋 / 4
- 忌盲目吃狗肉 / 4
- 猪身上有三样东西忌吃 / 5
- 忌吃青蛙肉 / 5
- 烤羊肉串忌多吃 / 6
- 涮羊肉忌太嫩 / 6
- 忌食火锅汤 / 7
- 忌吃破壳的鸡蛋 / 7
- 忌经常食用砂锅菜 / 7
- 忌食有哈喇味的油 / 8
- 忌喝启盖隔夜的碳酸饮料 / 8
- 酸性饮料忌多饮 / 8

目

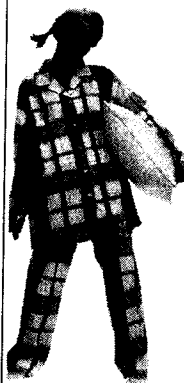
录



- 忌直接饮用自来水 / 9
- 盛夏忌只喝淡水 / 9
- 忌喝反复烧煮的开水 / 9
- 忌食青色番茄 / 10
- 忌吃菠菜过多 / 10
- 忌吃烧焦的鱼肉 / 10
- 忌吃生鸡蛋 / 10
- 忌吃孵鸡蛋 / 11
- 胡萝卜忌生吃 / 11
- 忌吃有苦味的柑橘 / 12
- 忌吃未成熟的水果 / 12
- 忌吃有黑斑的红薯 / 12
- 忌生吃花生 / 13
- 贝类食品忌生食 / 13
- 橘子忌多吃 / 13
- 爆米花忌多食 / 14
- 猪肝忌多食 / 14
- 香肠忌多吃 / 14
- 五香瓜子忌多吃 / 14
- 酱油忌生吃 / 15
- 豆角忌生吃 / 15
- 松花蛋忌多吃 / 16
- 忌过量吃荔枝 / 16
- 喝咖啡忌浓度过高 / 16
- 喝咖啡忌放糖过多 / 17
- 忌空腹吃柿子 / 17
- 柿子忌与红薯、螃蟹同食 / 17
- 萝卜忌与橘子同食 / 18
- 忌吃生棉籽油 / 18
- 忌吃生鱼粥、生鱼片 / 19

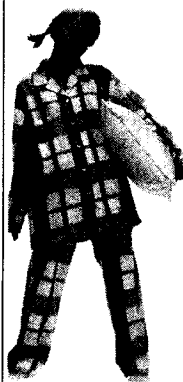


录



- 鲜海蜇忌直接食用 / 19
- 忌吃未煮熟的黄豆 / 19
- 久放的红糖忌食用 / 20
- 从冰箱拿出的饭菜忌直接食用 / 20
- 忌食鲜黄花菜 / 20
- 忌食用新鲜木耳 / 21
- 忌吃冷藏过久的西瓜 / 21
- 吃海鲜时忌喝啤酒 / 21
- 忌吃隔夜菜汤 / 22
- 忌食未腌透的酸菜 / 22
- 忌吃芽长的绿豆芽 / 22
- 忌吃隔夜的炒韭菜 / 23
- 勿食久熟银耳 / 23
- 食橘子忌同饮牛奶 / 23
- 忌喝久存的低度酒 / 24
- 忌混饮啤酒、汽水 / 24
- 忌同饮白酒、啤酒 / 24
- 忌活吃鲤鱼 / 25
- 吃狗肉后忌喝茶 / 25
- 白糖忌不加热食用 / 25
- 发热时不宜多吃鸡蛋 / 26
- 忌吃蓝紫色的紫菜 / 26
- 粽子食用四忌 / 27
- 忌贪吃膏方 / 27
- 多龄鸡头忌用 / 27
- 解暑切忌用啤酒 / 28
- 饮水禁忌 / 28
- 鸡蛋食用八忌 / 29
- 不宜饮雄黄酒 / 30
- 不宜常食大棚菜 / 30

目 录



天麻与鸡忌同食 / 31

勿饮“空心茶” / 31

营养摄取禁忌

糯米的摄食禁忌 / 32

粟米的摄食禁忌 / 32

玉米的摄食禁忌 / 32

小麦的摄食禁忌 / 33

番薯的摄食禁忌 / 33

薏苡仁的摄食禁忌 / 33

南瓜的摄食禁忌 / 34

芝麻的摄食禁忌 / 34

黄豆的摄食禁忌 / 35

豌豆的摄食禁忌 / 35

扁豆的摄食禁忌 / 35

蚕豆的摄食禁忌 / 36

绿豆的摄食禁忌 / 36

牛肉的摄食禁忌 / 37

牛肝的摄食禁忌 / 37

牛肚的摄食禁忌 / 38

牛髓的摄食禁忌 / 38

狗肉的摄食禁忌 / 38

羊肉的摄食禁忌 / 39

羊肝的摄食禁忌 / 39

羊肚的摄食禁忌 / 39

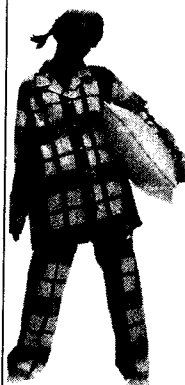
羊骨的摄食禁忌 / 40

羊髓的摄食禁忌 / 40

猪肉的摄食禁忌 / 40



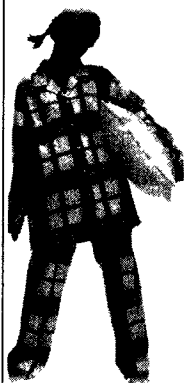
猪血的摄食禁忌 / 41
猪脑的摄食禁忌 / 41
猪肝的摄食禁忌 / 42
猪心的摄食禁忌 / 42
鸡肝的摄食禁忌 / 42
鸡蛋的摄食禁忌 / 43
乌骨鸡的摄食禁忌 / 43
鸭肉的摄食禁忌 / 44
鸭蛋的摄食禁忌 / 44
兔肉的摄食禁忌 / 45
鹌鹑的摄食禁忌 / 45
蚕蛹的摄食禁忌 / 45
阿胶的摄食禁忌 / 46
醍醐的摄食禁忌 / 46
牛奶的摄食禁忌 / 46
海参的摄食禁忌 / 47
鳖的摄食禁忌 / 47
蟹的摄食禁忌 / 48
虾的摄食禁忌 / 48
蛤蜊的摄食禁忌 / 49
蚬子的摄食禁忌 / 49
田螺的摄食禁忌 / 49
蚌肉的摄食禁忌 / 50
泥鳅的摄食禁忌 / 50
牡蛎肉的摄食禁忌 / 51
鳗鲡的摄食禁忌 / 51
淡菜的摄食禁忌 / 51
鲳鱼的摄食禁忌 / 52
青鱼的摄食禁忌 / 52
鲈鱼的摄食禁忌 / 52



白鱼的摄食禁忌 /	53
银鱼的摄食禁忌 /	53
鲤鱼的摄食禁忌 /	53
鳊鱼的摄食禁忌 /	54
梨的摄食禁忌 /	54
桃子的摄食禁忌 /	55
苹果的摄食禁忌 /	55
李子的摄食禁忌 /	56
山楂的摄食禁忌 /	56
大枣的摄食禁忌 /	56
枇杷的摄食禁忌 /	57
荔枝的摄食禁忌 /	57
柠檬的摄食禁忌 /	57
香蕉的摄食禁忌 /	58
桑葚的摄食禁忌 /	58
樱桃的摄食禁忌 /	58
菠萝的摄食禁忌 /	59
葡萄的摄食禁忌 /	59
无花果的摄食禁忌 /	59
猕猴桃的摄食禁忌 /	60
甜瓜的摄食禁忌 /	60
苦瓜的摄食禁忌 /	61
葵花籽的摄食禁忌 /	61
芡实的摄食禁忌 /	62
莲子的摄食禁忌 /	62
栗子的摄食禁忌 /	62
胡桃的摄食禁忌 /	62
韭菜的摄食禁忌 /	63
番茄的摄食禁忌 /	63
茄子的摄食禁忌 /	64

目

录



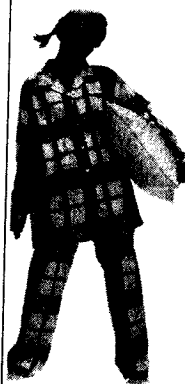
茭白的摄食禁忌 / 64
雪里蕻的摄食禁忌 / 65
苋菜的摄食禁忌 / 65
马齿苋的摄食禁忌 / 65
洋葱的摄食禁忌 / 66
辣椒的摄食禁忌 / 66
马兰头的摄食禁忌 / 67
茼蒿的摄食禁忌 / 67
菠菜的摄食禁忌 / 67
金针菜的摄食禁忌 / 68
竹笋的摄食禁忌 / 68
豆腐的摄食禁忌 / 68
燕窝的摄食禁忌 / 69
豇豆的摄食禁忌 / 69
马铃薯的摄食禁忌 / 70
芋头的摄食禁忌 / 70
菜瓜的摄食禁忌 / 70
黄瓜的摄食禁忌 / 71
紫菜的摄食禁忌 / 71
海蜇的摄食禁忌 / 71
蘑菇的摄食禁忌 / 72
草菇的摄食禁忌 / 72
黄豆芽的摄食禁忌 / 72
人参的摄食禁忌 / 73

药物禁忌

忌便秘时服泻药 / 74
忌同时服用治疗性药物和避孕药 / 75



录



- 发热不宜滥用退热药 / 75
- 感冒不宜滥用抗生素 / 76
- 咳嗽不宜过早应用止咳药 / 76
- 肺气肿忌服用安眠药 / 77
- 支气管哮喘忌用心得安 / 77
- 疼痛忌立即用去痛药 / 78
- 胃痛忌服用去痛片 / 78
- 胃炎不宜服用阿司匹林 / 79
- 消化性溃疡忌用阿司匹林 / 79
- 消化性溃疡忌用强的松 / 79
- 溃疡性结肠炎忌用硫酸镁 / 80
- 急性腹膜炎忌用吗丁啉 / 80
- 消化道出血忌用阿司匹林 / 80
- 腹痛不宜滥用止痛剂 / 81
- 便秘忌用活性炭等药物 / 82
- 腹泻忌用硫酸镁 / 82
- 高脂蛋白血症慎用安妥明 / 83
- 病毒性心肌炎慎用强的松 / 84
- 心功能不全忌用心得安 / 84
- 心功能不全忌用保泰松 / 85
- 贫血不宜滥用铁剂 / 86
- 溶血性贫血忌用伯氨喹啉 / 86
- 血友病忌用阿司匹林 / 87
- 急性间质性肾炎慎用抗生素 / 87
- 间质性肾炎禁用消炎痛与非诺洛芬 / 88
- 皮质醇增多症忌用强的松 / 89
- 更年期综合征慎用雌激素 / 89
- 脑囊虫病忌用催吐药 / 90
- 单纯疱疹性角膜炎慎用地塞米松 / 90
- 角膜软化症忌用毛果芸香碱 / 90

目

录



- 视神经炎禁用氯霉素 / 91
- 视神经炎慎用抗结核类药 / 91
- 视神经萎缩禁用阿托品等药 / 92
- 视神经萎缩禁用异丙嗪类药 / 92
- 视神经萎缩禁用抗结核药 / 92
- 青光眼禁用阿托品 / 92
- 青光眼禁用地塞米松 / 93
- 电光性眼炎忌用可卡因等药 / 93
- 色素膜炎忌用毛果芸香碱 / 94
- 耳聾禁用链霉素等药 / 94
- 口服四环素时不宜喝牛奶 / 94
- 注射药物不宜口服 / 95
- 胃蛋白酶不宜与颠茄同服 / 95
- 预防感冒不宜长期服用维生素 C / 95
- 维生素 C 不宜冲水喝 / 96
- 服用维生素 C 忌吃猪肝 / 96
- 服用四环素忌吃豆腐 / 96
- 铁剂药物不宜与谷物同服 / 97
- 口服铁剂不宜与四环素族抗生素合用 / 97
- 铁剂不宜与氯霉素合用 / 97
- 铁剂不宜与制酸剂合用 / 97
- 铁剂忌与含鞣质的中成药并用 / 98
- 铁剂忌与含雄黄的中成药合用 / 98
- 吗丁啉忌与抗酸剂合用 / 98
- 吗丁啉忌与西咪替丁、法莫替丁同用 / 98
- 吗丁啉忌与胃蛋白酶合用 / 98
- 吗丁啉忌与抗胆碱药合用 / 99
- 吗丁啉忌与胃复安合用 / 99
- 牛黄解毒片忌与四环素族抗生素合用 / 99
- 牛黄解毒片忌与维生素 C 合用 / 99



牛黄解毒片忌与维生素 B₁ 同服 / 100

牛黄清胃丸忌与洋地黄同服 / 100

青霉素与链霉素忌混合注射 / 100

医疗禁忌

就诊时忌化妆 / 102

减肥者忌不吃早餐 / 102

脸上黑痣忌挑除 / 103

忌用粘贴或面膜拔除粉刺 / 103

忌剔除腋毛 / 103

忌吞咽痰液 / 104

皮肤瘙痒忌乱抓 / 104

忌有病就打针 / 104

服药切忌过量 / 105

忌轻信秘方偏方 / 105

忌迷信名贵药 / 105

忌不注意口腔卫生 / 106

忌不及时治疗牙病 / 106

忌病中同房 / 107

忌戴水晶眼镜 / 107

男女青年忌常穿紧身裤 / 107

发热忌食物品 / 107

忌抑制打哈欠 / 110

忌抑制打喷嚏 / 110

忌习惯性憋尿、憋屎、憋屁 / 111

忌平时服药以预防疾病 / 111

忌第一次吃药时加量 / 112

病症好转忌停药 / 112



- 忌用药不注意姿势 / 112
- 忌用抗生素治疗一切炎症 / 113
- 忌随意自行服药 / 114
- 更年期女性忌避孕 / 115
- 忌认为避孕药会增加患癌症的几率 / 115
- 忌用体外排精避孕 / 116
- 忌在运动损伤处热敷 / 116
- 确诊糖尿病忌马上用药 / 116
- 关节疼痛忌忍 / 117
- 忌认为献血会使人“伤元气” / 117
- 伤口处忌涂过量药水 / 117
- 伤口忌每天换药 / 118
- 流鼻血时忌仰头 / 118

运动健身禁忌

- 忌运动后立即洗热水澡 / 119
- 忌锻炼后以体温烘干衣服 / 119
- 忌锻炼后大量饮水 / 119
- 忌运动后立即洗冷水澡 / 119
- 忌烈日下晒日光浴 / 120
- 忌超长时间游泳 / 120
- 游泳中抽筋忌过于紧张 / 120
- 忌早晨空腹运动 / 121
- 忌浓雾天进行户外锻炼 / 122
- 忌运动到身体疼痛为止 / 122
- 忌跑步时脚跟先着地 / 123
- 哪些人忌长跑健身 / 123
- 忌感冒时坚持锻炼 / 124

目

录



- 忌用减肥茶去脂肪 / 124
- 忌食辛辣食物减肥 / 124
- 忌吃水果减肥不挑时间 / 125

化妆仪表禁忌

- 女士化妆忌不符年龄 / 126
- 男士化妆忌盲从 / 126
- 小孩忌化妆 / 127
- 女性忌过早开始化妆 / 127
- 炎炎夏季忌浓妆 / 128
- 女性化妆忌脂粉香过重 / 128
- 化妆涂眼影的禁忌 / 129
- 忌过多使用口红和唇膏 / 129
- 打粉底忌盲目 / 130
- 画眉与脸形的禁忌 / 130
- 洗浴后忌化妆 / 131
- 孕妇化妆三忌 / 132
- 面部忌擦香水 / 133
- 脂粉搽涂忌过厚 / 133
- 宴会化妆忌过淡 / 133
- 日常交往忌化浓妆 / 134
- 新婚妆忌不够清纯 / 134
- 求职妆忌不够自然 / 135
- 日常生活忌不修边幅 / 136
- 化妆忌不拘小节 / 136
- 唇部化妆禁忌 / 137
- 哪些情况忌画鼻侧影 / 137
- 蒸气美容时间忌过长 / 138



- 中性肤质忌长期用热水洁肤 / 138
- 油性肤质的洗面禁忌 / 139
- 干性皮肤护肤禁忌 / 139
- 过敏性皮肤护肤禁忌 / 140
- 面部保健忌过勤 / 140
- 保护面部皮肤忌用肥皂洗脸 / 140
- 美容时忌剪眼睫毛 / 141
- 眉毛修整忌拔除 / 141
- 美容忌使用刺激性较强的化妆品 / 142
- 女性忌服用避孕药治疗多毛症 / 142
- 女性留发忌过长 / 143
- 忌用肥皂或碱洗发 / 144
- 女性忌紧扎腰带 / 144
- 丰乳剂忌长期使用 / 145
- 忌化妆品一用到底 / 145
- 忌裸露皮肤搽香水 / 146
- 忌脸部全都抹香粉 / 146
- 忌上下睫毛均使用睫毛膏 / 146
- 忌眉眼施以浓妆 / 146
- 忌始终使用同一香水 / 146
- 忌新娘妆一律选用暖色 / 147
- 忌用洁面乳卸妆 / 147
- 忌卸妆时用纸巾抹去唇膏 / 147
- 忌用毛巾擦脸 / 148
- 忌早上直接用清水洗脸 / 148
- 干性皮肤忌频繁洗脸 / 148
- 忌卸妆后用温水洗脸 / 149
- 忌冬天用很热的水洗脸 / 149
- 忌选用色艳味浓的香皂 / 149
- 忌利用蒸汽对皮肤消毒 / 149