



夕阳美 华龄书架系列丛书
XIYANGMEI HUALINGSHUJIA XILIE CONGSHU

老有所忌

老年家庭生活禁忌

主 编：李卫星
编 著：王晓维
孟庆联



中国工人出版社
中国环境科学出版社

老 有 所 忌

编著 王晓维 孟庆联

图书在版编目 (CIP) 数据

老有所忌: 老年人家庭生活禁忌/王晓维等编著. - 北京: 中国工人出版社 中国环境科学出版社, 2000.7

(老年生活实用丛书/李卫星主编)

ISBN 7-5008-2406-8

I. 老… II. 王… III. 老年人-家庭生活-禁忌-基本知识 IV. TS976.34

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 34936 号

出版发行: 中国工人出版社

(北京鼓楼外大街 45 号, 100011)

中国环境科学出版社

印刷: 北京密云红光印刷厂

版次: 2000 年 7 月第 1 版

2002 年 9 月第 2 版第 1 次印刷

开本: 850×1168 毫米 1/32

字数: 135 千字

印张: 7.875

印数: 5001~10000 册

定价: 16.00 元

目 录

老年夫妻生活禁忌	(1)
●老年人忌不再谈情说爱	(1)
●老年人忌不再有亲昵动作	(2)
●老年人忌不过性生活	(2)
●老年夫妻交谈六多六少	(3)
●夫妻吵架禁忌	(4)
●老年再婚幸福八忌	(5)
●傍晚不宜讨论家事	(8)
●老年家务劳动禁忌	(9)
●老年夫妻忌分床而眠	(11)
●莫对丈夫进行性惩罚	(11)
●性生活禁忌	(13)
●妻子亮出的“红灯”禁区	(14)
●男性也有更年期	(15)
老人用药禁忌	(17)
●老年人用药十忌	(17)

- 服药和打针忌不按时 (19)
- 药物治疗忌自行停药 (20)
- 服药、打针忌超量 (21)
- 药物治疗忌量不足 (22)
- 忌盲目大量多种药物混服 (22)
- 过期药物忌再服 (23)
- 忌用茶水服药 (24)
- 忌用牛奶服药 (24)
- 忌药与咖啡同服 (25)
- 忌用汽水、可乐等冷饮服药 (26)
- 治病忌更换药物频繁、杂乱 (26)
- 用药忌迷信“价格贵”、“新药” (27)
- 胃舒平忌同酵母片同服 (28)
- 乳酶生忌与抗生素同服 (29)
- 胃蛋白酶忌与苏打片、硫糖铝同服 (29)
- 维生素 B₁ 忌和阿斯匹林同服 (30)
- 糖尿病患者忌服鹿茸 (30)
- 忌长期大量吃维生素 B₆ 和谷维素 (31)
- 胃痛忌服去痛片 (32)
- 溃疡病忌服强地松 (32)
- 忌长期服用去痛片 (33)
- 打针并不见得比吃药好 (33)

- 忌长期或大量吃鱼肝油 (34)
- 忌长期大量服用中药活血剂 (35)
- 忌长期依赖催眠药 (36)
- 高血压病人降压忌过快 (38)
- 保健盒中药物忌过期 (39)
- 牙痛、胃胀时忌食大枣 (40)
- 发热忌滥服退热片 (40)
- 忌滥用氯霉素眼药水 (41)

抚育孙儿的禁忌 (43)

- 不要过分溺爱孙辈 (43)
- 不宜把新生儿包得太紧 (44)
- 不宜用闪光灯给新生儿拍照 (45)
- 婴儿不宜睡小米枕头 (45)
- 不要搂着婴幼儿睡觉 (46)
- 不要让孩子吃空奶头 (47)
- 不要用米汤拌牛奶喂小儿 (48)
- 不要用果汁给孩子喂药 (49)
- 不要让儿童长期服用葡萄糖 (49)
- 小孩不宜多吃山楂 (50)
- 儿童不宜多嚼干鱼片 (51)
- 儿童不宜多吃着色食品 (52)

●教儿语言十忌	(52)
●儿童健康十忌	(53)
●小孩吃饭十忌	(54)
●莫要“饿治”小胖子	(55)
●小儿吃冷饮七忌	(57)
●小孩发烧不宜吃鸡蛋	(57)
●要及时给儿童玩具消毒	(58)
●逗婴幼儿笑应有度	(59)
●莫摇晃婴儿取乐	(59)
●婴幼儿不宜过早学走路	(61)
●吻孩童并非的爱	(61)
●这样的爱抚要不得	(62)
●不要打孩子的屁股	(63)
●纠正孩子错误要讲究方法	(64)
●音量过响对婴幼儿不利	(66)
●不要给孩子买低档电子琴	(67)
●儿童不宜侧坐自行车架	(67)
●不要常带孩子看电影	(68)
●不要随便带孩子去医院	(69)
●不要给小孩乱打球蛋白针	(70)
●不要用母乳涂沫婴儿面部	(71)
●不要给小孩抹口红	(71)

- 孩子勿用成人化妆品 (72)
- 儿童口腔卫生禁忌 (73)
- 儿童打扮六忌 (74)
- 男孩不宜穿拉链裤 (76)
- 注意孩子衣服口袋卫生 (76)
- 防止卫生球危害儿童 (77)

家庭厨房禁忌 (79)

- 生熟食品要分开 (79)
- 不要用报纸包装食品 (80)
- 不要用雪白的纸包装食品 (81)
- 洗过的东西不要用抹布擦 (81)
- 不宜用化纤布洗餐具 (82)
- 正确使用洗洁精 (83)
- 切勿用洗衣粉洗餐具和食物 (83)
- 不宜使用油漆筷子 (84)
- 当心彩瓷餐具中毒 (85)
- 塑料袋不可乱用 (85)
- 包装带编织的篮子不宜存放食物 (86)
- 铝制品不宜存放面粉 (86)
- 不要用金属容器存放蜂蜜 (87)
- 淘米不宜反复搓洗 (87)

●存放鸡蛋不要横放	(88)
●方便面不宜久存	(89)
●食糖久贮须防螨	(89)
●鲜木耳不能吃	(90)
●食鲜黄花菜小心中毒	(90)
●变质银耳食不得	(91)
●死鳝鱼不能吃	(92)
●烂生姜不能食	(92)
●煮熟鸡蛋不可用冷水浸泡	(93)
●横切牛羊竖切猪	(94)
●冻肉莫用开水解冻	(95)
●不要吃烧焦了的鱼和肉	(95)
●使用砂锅的学问	(96)
●不宜同放的食物	(97)
●食用牛奶十忌	(98)
●开盖后的汽水不宜久放	(100)
●日食橘子莫过三	(100)
●瓜子不宜多吃	(101)
●吃罐头当心食物中毒	(102)
●当心水果仁中毒	(103)
●鱼虾水果要分开吃	(105)
●不宜过多食糖	(105)

- 吃小白虾当心中毒…………… (106)
- 有煤油味的鱼虾不能吃…………… (107)
- 午餐肉不宜多吃…………… (108)
- 萝卜与橘子同食易诱发大脖子病…………… (109)
- 溃疡病人莫滥饮饮料…………… (110)
- 吃西红柿二忌…………… (111)
- 吃蟹六忌…………… (112)
- 吃饭九忌…………… (114)
- 老年人饮食十忌…………… (115)

居室陈列与家庭卫生禁忌…………… (118)

- 老人居室布置禁忌…………… (118)
- 墙上装饰禁忌…………… (120)
- 选用窗帘的禁忌…………… (121)
- 新墙不能马上刷油漆…………… (122)
- 室内莫养有毒花…………… (123)
- 花盆忌放蛋壳残茶…………… (124)
- 冬季不要将花盆放在暖气上…………… (125)
- 室内多养花并不好…………… (126)
- 不要在棉褥下垫塑料布…………… (126)
- 不要用平绒布做电视机罩…………… (127)
- 餐桌不宜铺塑料布…………… (128)

●起床后不宜马上叠被子	(128)
●鸡毛掸子并不能除灰	(129)
●家庭公共卫生禁忌	(129)
●不宜常用药物牙膏	(131)
●牙刷要常换	(132)
●有害的小动作	(133)
●不要用手蘸唾沫点钱、翻书	(134)
●手绢“兼职”莫过多	(135)
●忌用废纸当手纸	(136)
●不宜用热水袋里的水洗脸	(136)
●洗衣服要“内外有别”	(137)
●不要用汽油擦洗衣服	(138)
●晒被子的时间不宜太长	(138)
●晒被子要兼顾面料	(139)
●晒被子切忌拍打	(140)
●铺凉席应注意的禁忌	(140)
●点蚊香四忌	(141)
●使用加酶洗衣粉五忌	(142)
●用塑料浴罩洗澡的忌禁	(143)
●戴耳机听音乐害多益少	(144)
●腹痛不宜用手抚摸	(145)
●打针后不宜用手揉摩	(146)

家庭物品使用与保管禁忌 (148)

- 家庭用电十忌 (148)
- 电热褥使用不要超过 5 年 (149)
- 断丝灯泡不宜搭起再用 (149)
- 新旧电池不要混用 (150)
- 家用电器十忌 (151)
- 电视机不宜频繁开关 (152)
- 电视机不宜入柜内使用 (153)
- 室外电视天线不宜靠得太近 (153)
- 彩色电视不宜“坐”电车 (154)
- 电冰箱使用的禁忌 (154)
- 冬季不宜停用电冰箱 (156)
- 寝室莫放电冰箱 (156)
- 电冰箱不宜存放药材 (157)
- 冰箱存放物品禁忌 (158)
- 高血压者用冰箱要慎重 (159)
- 磁带用完要取出 (160)
- 磁带不宜放在录音机旁 (160)
- 铁盒不宜储存磁带 (161)
- 使用洗衣机十忌 (161)
- 收藏电风扇六不宜 (162)

●电子表使用八忌	(163)
●使用微波炉的禁忌	(164)
●使用电磁炉的禁忌	(165)
●使用电饭锅三忌	(165)
●不宜同放的物品	(166)
●棉胎收藏前不宜曝晒	(167)
●不宜用塑料袋装棉花	(167)
●皮夹克的收藏与保养	(168)
●收藏羽绒服不可折叠和重压	(169)
●暂时不穿的皮鞋不要擦鞋油	(170)
●手表不能和樟脑放在一起	(170)
●新皮鞋不宜钉后掌	(171)
●收藏夏衣的禁忌	(171)
●使用拉锁的禁忌	(172)
●保养钢琴的禁忌	(173)
●地毯的使用与保养	(174)
●家庭藏书“五防”	(175)
老年服饰美容禁忌	(177)
●佩戴项链、耳环的讲究	(177)
●莫买劣质塑料太阳镜	(178)
●穿西装七忌	(179)

●冬天不宜穿的确良衬衣	(180)
●不要用围巾捂嘴	(180)
●羽绒服不是人人都宜穿	(181)
●夏天不宜久穿长统丝袜	(182)
●老年妇女不宜穿尼龙内裤	(182)
●老年妇女也要戴乳罩	(183)
●领带过紧会殃及视力	(184)
●老年人不宜常戴墨镜	(184)
●老年妇女着装禁忌	(185)
●胖人穿衣五忌	(187)
●五种人不宜穿体形裤	(187)
●老年人穿鞋的学问	(188)
●女性打扮禁忌	(190)
●不易留披肩发的妇女	(191)
●夏季化妆八忌	(192)
●不要把自己的皮肤“憋死”	(193)
●陈旧护肤品不宜用	(194)
●增白粉蜜不宜多搽	(195)
●浓妆艳抹也有禁忌	(196)
●热水淋浴不宜过久	(197)
●洗澡不要狠搓皮肤	(198)
●沐浴后不宜立即化妆	(198)

●健美四大忌	(199)
--------------	-------

社交和旅游禁忌

(201)

●交际十忌	(201)
-------------	-------

●与人交谈十忌	(202)
---------------	-------

●社交中聚谈九忌	(203)
----------------	-------

●握手禁忌	(205)
-------------	-------

●待客禁忌	(206)
-------------	-------

●送客的学问	(207)
--------------	-------

●交换名片的学问	(208)
----------------	-------

●结识新朋友的禁忌	(209)
-----------------	-------

●男人的禁忌	(211)
--------------	-------

●探望病人的禁忌	(212)
----------------	-------

●串门五忌	(214)
-------------	-------

●热情交往也有度	(215)
----------------	-------

●在朋友家遇到陌生人	(216)
------------------	-------

●要避免他人的忌讳	(217)
-----------------	-------

●当你有求于人的时候	(218)
------------------	-------

●开玩笑应掌握尺度	(220)
-----------------	-------

●节假日十忌	(221)
--------------	-------

●待客的卫生	(224)
--------------	-------

●用筷八忌	(225)
-------------	-------

- 夏季文明禁忌 (226)
- 台湾民间送礼禁忌 (226)
- 旅游禁忌 (228)
- 旅游不宜多饮水 (229)
- 谨防妇女“旅游病” (230)
- 夏季外出防雷击 (231)
- 司机出车前切莫长时间看电视 (232)
- 乘坐飞机前饮食三忌 (232)
- 八类病人不宜乘坐飞机 (233)



老年夫妻生活禁忌

少来夫妻老来伴，多少黄金都不换。有一个好老伴是晚年幸福生活的重要保证。老夫老妻也要讲究生活情趣和艺术，最亲密的夫妻关系也有禁忌。

老年人忌不再谈情说爱

许多老年人认为谈情说爱是年轻人的事，自己已经一把年纪了，再你好我好，你爱我我爱太不像话了。其实，这种观点是非常错误的。老年人仍然需要感情交流，需要相互倾吐爱慕之情。爱情是让老年人保持年轻心态的一剂良药，相扶相伴，走过了大半个人生，这令人感动的爱情，更应该在晚年绽放出美丽的花朵。也许你们拥有美好的青春回忆，也许人到中年时你们无暇倾吐心声，但老年一定要让青春的恋曲重奏，这时的曲调，饱含着深情，饱含着依恋，饱含着共同走过的、经历过的一切一切。不要吝啬说出“我爱你”三个字，这三个字会让你和你的老伴备感生