

岳生 主编

家庭生活

禁忌
精选

1000例

海洋出版社

家庭生活禁忌 精选 1000 例

岳 生 主 编

杨佳萍 洪 梅 洪 雯 编
启 华 廉 标 于建海

海 洋 出 版 社

1992.10

(京)新登字087号

内 容 简 介

本书精选日常生活中经常遇到的影响人们生存、健康、家庭幸福等方面的家庭生活禁忌1000例，编写而成。

全书包括为人处世、饮食、日常起居、文娱体育、家用电器与厨房用具、卫生保健及其他七个部分。内容涉及到日常生活各个方面，青年交友与恋爱，夫妻生活，婴幼儿护理，衣着冷暖，烹饪调味，饮食营养，睡眠起居，美容化妆，走亲访友，旅游观光，厨房用具，家用电器等，内容较为丰富。本书具有全面系统、简明实用、易懂、易行等特点，是现代家庭生活必备的参考书。

家庭生活禁忌精选1000例

岳生 主编

海洋出版社(北京带复兴门外大街1号)

新华书店北京发行所发行 北京市通县建新印刷厂印刷

开本：32 印张：15 字数：308千字

1993年2月第一版 1993年2月第一次印刷

印数：1—4,000册

*

ISBN 7-5027-2612-8/z·409 定价：9.60元

前 言

家庭生活现代化为我们的生活带来了极大的改善和方便，但与此同时也为我们带来了潜在的威胁，稍有不慎，就会引起严重的后果，甚至造成终身遗憾。日常生活中，因处理不当或操作不当而发生触电、煤气中毒、食品中毒、跌伤等人身伤害事故屡见不鲜。据最近有关资料披露，8小时以外生活活动中的瞬发意外伤害事故发生率日趋上升，它对人们生存、健康、家庭幸福的威胁严重程度已高于疾病和自然灾害。因此，研究解决这些问题是人们实际生活中的当务之急。令人欣慰的是人们在长期的生活实践中积累了丰富的经验，找出了许许多多解决问题的好办法及注意事项，而令人遗憾的是，许多人对这些好办法以及注意事项了解甚少。为此，我们收集了大量有关的资料，经多方分析、研究、讨论，精选编写出日常生活中经常遇到的，影响人们生存、健康、家庭幸福等方面的家庭生活禁忌1000例，旨在消除广大家庭生活的后顾之忧。

本书内容包括为人处世、饮食、日常起居、文娱体育、家用电器与厨房用具、卫生保健及其他七个部分。内容涉及到青年交友与恋爱，夫妻生活，婴幼儿护理，衣着冷暖，烹饪调味，饮食营养，睡眠起居，美容化妆，走亲访友，旅游观光，厨房用具，家用电器等。虽然在其他书刊、杂志或报纸中也有过类似的内容，但本书把它们有机地组合在一起，具有内容更全面、系统、简明、实用等特点。本书内容没有高深的道理，易懂、易行，不失为现代家庭生活必备的参考书。一书在手保平安，我们衷心希望本书能成为您的良师益友，并祝愿您的家庭平安、幸福、美满！

编 者

1992.4

目 录

一、为人处世

(一) 青年交友与恋爱

1. 人际交往时不宜存在的四种心理 (1)
2. 人际交谈的禁忌 (1)
3. 舞会中不宜忽视礼节 (2)
4. 访友“九忌” (2)
5. 对付盛怒的人不宜反唇相讥 (3)
6. 探望病人时不宜多谈病情 (4)
7. 少女社交“十忌” (4)
8. 家宴禁忌 (5)
9. 待客斟茶不宜太满 (7)
10. 不宜过早恋爱 (7)
11. 不宜一见钟情 (8)
12. 不宜太重视初恋 (9)
13. 忌未婚同居，以身相许表真情 (10)
14. 找对象不要太拘泥于年龄差距 (10)
15. 找对象切忌莫将就凑合 (11)
16. 不要把婚姻视为目标 (11)
17. 忌以貌取人 (12)
18. 找对象不宜条件过高，求全责备 (13)
19. 恋爱时不宜只顾谈论自己 (13)
20. 不宜出手大方 (14)
21. 不要过分注重学历 (15)
22. 不要把同情当爱情 (16)
23. 不要忽略异性的吸引力 (17)
24. 不宜羞于求爱 (18)

25. 不宜选择表里不一的人.....	(19)
26. 找对象不要陶醉于“温柔体贴”.....	(20)
27. 找对象不宜迷信缘份.....	(21)
28. 找对象不宜迷信“门当户对”.....	(22)
29. 找对象不宜请上司当介绍人.....	(22)
30. 不宜在同事中找对象.....	(23)
31. 恋爱期间不宜过早公开你们的关系.....	(23)
32. 婚前交友不宜“从一而终”.....	(24)
33. 不要因失恋而自暴自弃.....	(24)
34. 找对象不宜把决定权交给第三者.....	(25)
35. 切忌脚踏两只船.....	(26)
36. 不宜出于非感情的理由而攀附有权势人家的女儿	(26)
37. 找对象时不要害怕自己没有魅力.....	(27)
38. 找对象不宜忽视婚恋的“本钱”.....	(28)
39. 不宜盲目放弃深厚的感情.....	(28)
40. 忌“第三者”插足.....	(29)
41. 切莫以死殉情.....	(29)
42. 忌隐瞒真情.....	(30)
43. 切忌无谓考验.....	(30)
44. 忌猜疑多心.....	(31)
45. 切忌因失恋而打击报复对方.....	(32)
46. 不宜多次恋爱.....	(32)
47. 交友禁忌.....	(33)
48. 求爱禁忌.....	(34)
(二) 夫妻之道	
49. 不要过早结婚.....	(36)
50. 不要害怕解除婚约.....	(37)
51. 不宜结婚的五种人.....	(37)

52. 结婚日不宜选在月经期.....	(38)
53. 办婚事不宜铺张浪费.....	(39)
54. 不要害怕“倒插门”.....	(39)
55. 不可忽视婚后的打扮.....	(40)
56. 忌以自己的习惯统一家庭.....	(41)
57. 婚后不要害怕冲突和争吵.....	(41)
58. 夫妻争吵“九忌”.....	(42)
59. 婚后不要忽视夫妇之道.....	(43)
60. 婚后不宜与父母同住.....	(43)
61. 婚后不宜过分顾恋婚前的家.....	(44)
62. 不宜对性抱有过多的畏惧.....	(45)
63. 婚后不宜藏“私房钱”.....	(46)
64. 恋爱期间不宜坦率承认婚前的性经验.....	(46)
65. 婚后不宜追究过去.....	(47)
66. 不宜把性视为肮脏.....	(48)
67. 对丈夫或妻子的性要求不宜勉强应付或置之不理.....	(48)
68. 不宜用中止性生活来表示不满.....	(49)
69. 切忌因丈夫有外遇而“以牙还牙”.....	(50)
70. 忌在子女面前相互揭短.....	(50)
71. 忌动不动提离婚.....	(50)

(三) 家教

72. 家教禁忌.....	(51)
73. 忌对孩子过分溺爱.....	(54)
74. 不要怕孩子帮倒忙.....	(54)
75. 对孩子的第一次任性不宜让步.....	(55)
76. 家长不要等到孩子出了差错才去关心.....	(55)
77. 不宜一概训斥孩子顶嘴.....	(56)
78. 不宜让孩子扫兴.....	(56)
79. 不宜总给孩子“算老帐”.....	(57)

80. 不宜忽视孩子如何使用其零用钱.....	(57)
81. 不宜包办过多.....	(58)
82. 不宜动不动用打骂方法来教育孩子.....	(59)
83. 不要把父母的坏毛病传给孩子.....	(59)
84. 不宜把自己的愿望强加给孩子.....	(60)
85. 教育小孩不宜一个装“红脸”一个装“白脸”.....	(60)
86. 切忌“哄骗”孩子.....	(61)
87. 哄小孩不宜吓唬.....	(62)
88. 婴幼儿不宜过早学走路.....	(62)
89. 切忌吃饭训斥或打骂孩子.....	(62)
90. 早晨忌骂孩子.....	(63)
91. 切忌打孩子的屁股.....	(63)
92. 孩子后脑后背打不得.....	(64)
93. 对口吃小兒不宜训斥.....	(64)
94. 纠正孩子错误禁忌.....	(64)
95. 不宜过早向孩子输入职业信息.....	(65)
96. 带小孩乘车时不要贪图几角钱的车票钱.....	(66)
97. 乘车时不要担心孩子站累了.....	(67)
98. 不宜纵容孩子抢他人的东西玩.....	(67)
99. 不要把孩子当“笼中鸟”.....	(68)
100. 孩子使用玩具的禁忌.....	(68)
101. 教育子女不宜唠叨.....	(69)
102. 小学生默写不宜过量.....	(69)
103. 幼儿不宜过早教读写.....	(69)
104. 不宜强迫孩子识字.....	(70)
105. 对孩子的兴趣不能禁止.....	(70)
106. 对孩子的提问不能厌烦.....	(71)
107. 不宜拔苗助长.....	(72)
108. 孩子学习不好, 不能用打来惩罚, 也不能用金钱奖励	

..... (73)

109. 孩子做作业时不宜听收音机 (73)

110. 家长不能包办孩子的学习 (74)

111. 发现子女有劣迹后的禁忌 (75)

二、饮食

(一) 饮食卫生

112. 饮食防污染八忌 (77)

113. 使用筷子“十二忌” (79)

114. 吃饭不宜讲话 (80)

115. 吃饭不宜说笑 (80)

116. 吃饭不宜看书 (80)

117. 不宜蹲着吃饭 (80)

118. 不宜用矮桌进餐 (81)

119. 忌在婴儿进餐时抽烟 (81)

120. 生气时忌用餐 (81)

121. 吃饭忌狼吞虎咽 (81)

122. 不宜吃过烫食物 (82)

123. 忌长期素食 (82)

124. 饭后忌剧烈运动 (82)

125. 饭后忌刷牙 (82)

126. 三种人不宜饭后睡觉 (83)

127. 吃东西忌偏嚼 (83)

128. 吃早餐的禁忌 (83)

129. 不宜用蒸锅水熬米汤、煮饭 (84)

130. 不宜用冷自来水煮饭 (84)

131. 不宜用开水泡饭 (84)

132. 不宜常吃炒锅饭 (85)

133. 吃元宵“三忌” (85)

134. 忌用煤炉火烤食物 (85)

135. 不要用开水蒸馒头 (85)
136. 蒸馒头不宜用硫磺熏蒸 (85)
137. 不宜多吃油条 (86)
138. 油炸食品不宜经常食用 (86)
139. 不宜食用长期存放的方便面 (87)
140. 熬绿豆汤不宜加矾 (87)
141. 忌吃猪油渣和锅巴 (87)
142. 生蜂蜜不宜食用 (88)
143. 蜂蜜冒泡不宜久存 (88)
144. 蜂蜜不宜用金属容器存放 (88)
145. 忌食七、八月份的蜂蜜 (89)
146. 哪些人不宜喝饮料 (89)
147. 哪些人不宜吃冰淇淋 (90)
148. 饱餐后不宜饮汽水 (90)
149. 汽水不宜多喝 (90)
150. 不宜饮开盖的汽水 (91)
151. 酸味饮料不宜多饮 (91)
152. 劳动后不宜马上大量饮水 (91)
153. 不宜用饮料取代白开水 (92)
154. 五种开水不宜喝 (92)
155. 不宜用高温开水冲饮滋补品 (92)
156. 冷、热饮料不宜交替饮用 (93)
157. 过热饮料不宜饮用 (93)
158. 冷饮不宜在出大汗时饮用 (94)
159. 长时间用嗓后不宜立即吃冷饮 (94)
160. 桔子汁不宜久存 (94)
161. 吃桔子不宜喝牛奶 (94)
- (二) 肉蛋奶鱼
162. 鸡蛋不宜生吃 (95)

163. 煮鸡蛋时间不宜过长	(95)
164. 不宜用豆浆冲鸡蛋	(95)
165. 鸡蛋不宜多吃	(95)
166. 保存鸡蛋不宜横放	(96)
167. 脏鸡蛋不宜用清水冲洗	(96)
168. 熟蛋不宜用冷水冷却	(96)
169. 炒鸡蛋不宜放味精	(96)
170. 死胎蛋不宜食用	(97)
171. 松花蛋不宜多吃	(97)
172. 食用皮蛋时忌不加醋	(97)
173. 不宜吃半熟鸭蛋	(97)
174. 病死牛肉切忌食用	(98)
175. 烤羊肉串不宜常吃	(98)
176. 猪肉不宜宰后马上吃	(98)
177. 猪身有三样东西忌吃	(99)
178. 吃瘦肉不宜过量	(99)
179. 猪肝不宜食用过多	(99)
180. 鲜猪肉忌热水浸泡	(99)
181. 不宜煎炸咸肉	(100)
182. 不宜多吃香肠	(100)
183. 不宜吃焦黑的肉或鱼	(100)
184. 肉或骨头在烧煮中途忌加冷水	(100)
185. 烧肉不宜放盐过早	(100)
186. 腌肉不宜加硝	(101)
187. 午餐肉不宜多吃	(101)
188. “鸡屁股”不宜食用	(101)
189. 多龄鸡鸡头不宜食用	(101)
190. 患肿瘤的禽畜肉不宜食用	(102)
191. 未煮熟的鱼不宜吃	(102)

192. 忌用鱼胆作“清凉品”服用	(102)
193. 煮鱼不宜早放姜	(103)
194. 死鳊鱼不能吃	(103)
195. 鳊鱼不宜爆炒吃	(103)
196. 死甲鱼烂螃蟹不宜吃	(103)
197. 螃蟹鳃、胃、心、肠不宜食用	(103)
198. 生蟹不宜食用	(104)
199. 吃螃蟹禁忌	(104)
200. 螃蟹与柿子忌同时食用	(104)
201. 哪些人不宜吃螃蟹	(105)
202. 哪些人不宜吃甲鱼	(105)
203. 死贝类不宜吃	(105)
204. 龙虾忌生吃	(105)
205. 鲜海蜇不宜直接食用	(105)
206. 牛奶忌饮用过量	(106)
207. 牛奶不宜早晨或空腹喝	(106)
208. 牛奶忌久煮	(106)
209. 煮奶不宜用文火	(106)
210. 牛奶加糖不宜过量	(107)
211. 牛奶和糖不宜同煮	(107)
212. 喝牛奶后不宜马上喝桔子汁等酸物	(107)
213. 铅作业者不宜喝牛奶	(108)
214. 夏季不宜饮冷牛奶	(108)
215. 奶粉回潮变硬不宜食用	(108)
216. 保温瓶不宜盛牛奶	(109)
217. 牛奶和巧克力不宜同食	(109)
218. 有沉淀物的牛奶忌食用	(109)
219. 牛奶不宜冰冻保存	(109)
220. 酸奶不宜加热	(110)

(三) 瓜果蔬菜

221. 冰冻西瓜不宜时间过久 (110)
222. 不宜多吃西瓜 (110)
223. 生吃瓜果忌吃皮 (111)
224. 不宜空腹吃香蕉 (111)
225. 吃荔枝不宜过量 (111)
226. 杏不宜食用过多 (111)
227. 甘蔗不宜食用过多 (112)
228. 霉变甘蔗忌食用 (112)
229. 忌吃苦杏仁、桃仁、枇杷仁和木薯 (112)
230. 柿子不宜多吃 (113)
231. 柿子不宜空腹吃 (113)
232. 柿子、白薯不宜同吃 (113)
233. 桔子不宜多食 (114)
234. 吃桔子不宜喝牛奶 (114)
235. 不宜生吃荸荠 (114)
236. 白果不宜多吃 (114)
237. 山楂、海棠不宜用铁锅烹煮 (115)
238. 山楂不宜食用过多 (115)
239. 桑椹不宜多吃 (115)
240. 葵花籽不宜食用过多 (115)
241. 多味瓜籽不宜多吃 (116)
242. 槟榔不宜嚼食 (116)
243. 水果罐头启封后不宜存放 (116)
244. 哪些水果不宜与海味同食 (116)
245. 花生不宜生吃 (117)
246. 花生长芽不宜食用 (117)
247. 哪些人不宜吃花生 (117)

248. 蔬菜切后不宜久放	(117)
249. 贮青菜不宜先用水洗	(117)
250. 蔬菜不宜用热水烫	(118)
251. 绿叶蔬菜不宜焖煮	(118)
252. 炒菜芯不宜放碱	(118)
253. 烹调青菜不宜加醋	(118)
254. 做菜馅不宜挤汁	(119)
255. 炒菜不宜后放盐	(119)
256. 制干菜忌暴晒	(120)
257. 未腌透的酸菜不宜食用	(120)
258. 腌菜不宜长期食用	(120)
259. 干腌菜忌用冷水浸泡	(120)
260. 忌吃烂白菜	(121)
261. 忌食隔夜熟白菜	(121)
262. 忌食隔夜韭菜	(121)
263. 土豆不宜削皮吃	(121)
264. 发芽土豆不宜食用	(122)
265. 不熟的扁豆不宜吃	(122)
266. 煮豆腐不宜放葱	(122)
267. 豆腐不宜吃得过多	(123)
268. 不宜多吃臭豆腐	(123)
269. 豆制品不宜食用过多	(123)
270. 未煮熟的豆类食物不宜食用	(124)
271. 不宜吃未熟的豆浆	(124)
272. 用化肥生发的豆芽不宜食用	(124)
273. 绿豆芽不宜生得太长	(125)
274. 空腹忌吃番茄	(125)
275. 青色番茄不宜吃	(125)
276. 胡萝卜不宜生吃	(125)

- 277. 炒胡萝卜不宜放醋 (126)
- 278. 吃萝卜忌削皮 (126)
- 279. 萝卜、芥菜不宜长期食用 (126)
- 280. 苦瓜不宜食用过多 (126)
- 281. 菠菜不宜食用过多 (127)
- 282. 吃莴笋忌弃叶 (127)
- 283. 南瓜不宜久存 (127)
- 284. 茄子存放忌水洗 (127)
- 285. 不宜吃鲜黄花菜 (128)
- 286. 蓝紫色的紫菜不宜食用 (128)
- 287. 新鲜木耳不宜食用 (128)
- 288. 不宜用热水发木耳 (129)
- 289. 海带不宜长时间浸泡 (129)
- 290. 变质银耳不宜食用 (129)
- 291. 冬贮大葱不宜搬动 (130)
- 292. 忌食烂生姜 (130)
- 293. 辣椒不宜多食 (130)
- 294. 哪些人不宜吃辣椒 (130)
- 295. 忌多吃大蒜 (131)

(四) 油盐酱醋

- 296. 生豆油不宜吃 (131)
- 297. 牛油不宜多食 (131)
- 298. 猪油不宜用大火煎熬 (131)
- 299. 猪油不宜久贮 (131)
- 300. 忌食变质食用油 (132)
- 301. 反复煎炸食物的油不宜食用 (132)
- 302. 炒菜油温不宜过高 (132)
- 303. 酱油不宜生吃 (133)
- 304. 忌用长了白膜的酱油 (133)

305. 吃盐不宜过多	(133)
306. 食醋不宜过多	(134)
307. 天然调味品不宜滥用	(134)
308. 夏秋季不宜用热性调料	(134)
309. 味精切忌乱用	(135)

(五) 烟酒糖茶

310. 清早醒后不宜吸烟	(135)
311. 吸烟不宜过频	(136)
312. 不宜在厕所里吸烟	(136)
313. 弱视者更不宜吸烟	(136)
314. 服药者更不宜吸烟	(137)
315. 饭后不宜吸烟	(137)
316. 拔牙后不宜吸烟	(137)
317. 溃疡病患者不宜吸烟	(138)
318. 外伤及手术后病人不宜吸烟	(138)
319. 饮酒禁忌	(138)
320. 年轻人不宜饮酒	(141)
321. 洗澡前忌饮酒	(143)
322. 白酒不宜凉饮	(143)
323. 低度酒不宜久存	(143)
324. 瓶装酒不宜久存	(144)
325. 雄黄酒不宜饮用	(144)
326. 啤酒忌用保温瓶装	(144)
327. 冬季不宜饮冷啤酒	(144)
328. 喝啤酒忌过量	(145)
329. 哪些人不宜饮啤酒	(145)
330. 哪些病人不能饮酒	(146)
331. 酒后不宜饮咖啡	(146)
332. 解酒不宜饮浓茶	(147)

333. 醉酒后不宜用安眠药	(147)
334. 酒后不宜多饮茶	(147)
335. 汽水与白酒不宜同饮	(148)
336. 尿结石病人不宜饮啤酒	(148)
337. 哪些人不宜吃糖	(148)
338. 吃糖不宜过多	(150)
339. 糖精不宜长期大量食用	(150)
340. 白糖不宜生吃	(150)
341. 红糖不宜久放	(151)
342. 饮茶禁忌	(151)
343. 贫血病人不宜饮茶	(153)
344. 第一杯茶水不宜喝	(153)
345. 不宜用保温杯沏茶	(153)
346. 茶水不宜久放后再喝	(154)
347. 饮茶不宜过量	(154)
348. 浓茶不宜常饮	(154)
349. 茶叶不宜煮着喝	(155)
350. 茶叶不宜嚼食	(155)
351. 不宜饮冷茶水	(155)
352. 发烧时不宜饮茶	(156)

(六) 妇女饮食与婴幼儿喂养

353. 婴幼儿忌吃咸鱼	(156)
354. 婴儿食物不宜太咸	(157)
355. 婴幼儿不宜多吃动物油	(157)
356. 婴幼儿不宜用牛奶加米汤喂养	(158)
357. 婴幼儿忌喝果子露	(158)
358. 婴儿忌吃蜂蜜	(158)
359. 婴儿不宜吃嚼过的食物	(159)
360. 婴幼儿不宜多吃酒心巧克力糖	(159)