

徐 杨 主编

生活忌讳备忘录

日常生活 忌讳

范 弘 木 青 编

中国经济出版社

徐 杨 主 编
生活忌讳备忘录

日 常 生 活 忌 讳

范弘 木青 编

中 国 经 济 出 版 社

(京) 新登字079号

责任编辑：丁 源

封面设计：习耀章

日常生活忌讳

范 弘 木 青 编

中国经济出版社出版发行

(北京百万庄北街3号)

(邮政编码：100037)

各地新华书店经销

第二炮兵政治部印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 5.5印张 110千字

1991年10月第1版 1991年10月第1次印刷

ISBN 7—5017—1283—2/Z·252

定价：2.95元

目 录

起居禁忌

睡觉忌讳枕着胳膊·····	(1)
睡觉忌口含糖·····	(1)
夜晚睡觉忌关闭窗户·····	(1)
夏季忌地面露睡·····	(2)
睡眠忌时间太长·····	(2)
睡觉时不宜点蚊香·····	(3)
睡觉忌带夜光表·····	(3)
睡后不宜再用电热毯·····	(3)
睡觉前忌服四环素·····	(4)
睡眠时间忌过短·····	(4)
睡眠时忌忧虑·····	(4)
睡觉切忌蒙头·····	(5)
早上忌睡懒觉·····	(5)
睡觉前忌服降压药·····	(5)
夏天睡觉忌不盖被子·····	(6)
坐着睡觉不利健康·····	(6)
睡前不可进食·····	(6)
起床后忌立即叠被·····	(6)
老年人忌起居无常·····	(7)

药品禁忌

维生素B ₆ 忌过量服用	(8)
维生素C忌冲水喝	(8)
果味维生素C忌当糖吃	(8)
服维生素C忌猪肝	(9)
维生素C不宜久存	(9)
滴鼻剂不能常用	(9)
失眠患者忌乱用药	(10)
家庭存放碘酒忌时间过长	(10)
痰多忌服镇咳药	(11)
萝卜、人参忌同服	(11)
烟酸(烟酰胺)禁忌	(11)
蓖麻子禁忌	(11)
95%酒精忌用作消毒、杀菌剂	(12)
庆大霉素禁忌	(12)
青霉素G禁忌	(12)
用药五忌	(13)
涂了碘酒的手忌马上拿馒头吃	(13)
红药水忌与碘酒混用	(13)
化脓伤口忌紫药水	(14)
外伤换药忌过频	(14)
药物忌躺着服用	(14)
药物忌用牛奶送服	(15)
存放阿斯匹林忌潮湿	(15)
速效感冒胶丸不可滥用	(15)

服四环素忌吃豆腐·····	(15)
青霉素、链霉素忌混合注射·····	(16)
喉片忌当糖块吃·····	(16)
在噪音环境工作忌服阿斯匹林·····	(16)
忌酒后服苯妥英钠·····	(17)
忌服用变质四环素·····	(17)
忌过量服用双氢克尿噻·····	(17)
忌过量服用速尿·····	(17)
忌避孕药与抗生素同服·····	(18)
服避孕药妇女忌吸烟·····	(18)
长效与短效避孕药忌混用·····	(18)
服药的忌讳·····	(18)
服西药六忌·····	(19)
胖大海忌滥用·····	(20)
粟壳禁忌·····	(20)
服中药后忌吃什么·····	(20)
白果禁忌·····	(21)
巴豆禁忌·····	(21)
中药忌用热水煎服·····	(21)
煎“糊”的中药忌服用·····	(22)
药物牙膏忌滥用·····	(22)
利他林禁忌·····	(22)
甲苯磺丁脲禁忌·····	(22)
胰岛素禁忌·····	(23)
驱蛔灵禁忌·····	(23)
氯丙嗪禁忌·····	(23)

安定禁忌	(23)
扑尔敏禁忌	(24)
非那根 (异丙嗪) 禁忌	(24)
硝酸甘油禁忌	(24)
鲁米那禁忌	(24)
强的松禁忌	(25)

洗涤禁忌

洗脸忌过频	(26)
洗餐具忌用化纤布	(26)
解除脑疲劳忌用冷水冲头	(26)
不宜用汽油擦手	(27)
看完电视勿忘洗脸	(27)
洗涤真丝印花绸忌用搓板	(27)
冷天睡前忌洗头	(28)
洗头发忌讳	(28)
洗涤羽绒衣忌揉搓	(28)
沾汽油衣服忌用洗衣机脱水	(29)
领带忌水洗	(29)
熨烫柞蚕丝绸忌喷水	(29)
人造革服装忌用肥皂等洗擦	(29)
橡胶雨衣忌反穿	(30)
毛衣洗涤的忌讳	(30)
衣服忌浸泡一夜再洗	(30)
有汗的衣服忌用热水烫	(30)
丝绸、毛料服装忌用洗衣机洗涤	(31)

洗衣机忌倒进开水.....	(31)
热水袋里的水忌用来洗脸.....	(31)
洗面洗头忌用肥皂.....	(32)
毛毯洗涤四忌.....	(32)
洗衣粉和肥皂忌混用.....	(32)
肥皂忌存放时间过长.....	(33)
使用加酶洗衣粉五忌.....	(33)
洗衣粉忌用沸水冲调.....	(33)
洗衣服不宜过多放洗衣粉.....	(33)
新衣服忌买来就穿.....	(34)
衣服、被单忌上浆.....	(34)
熨维纶服装忌垫湿布.....	(34)
挑选衣料忌在灯光下.....	(35)

运动禁忌

游泳衣忌租用.....	(36)
天不亮不宜到树林中锻炼.....	(36)
大雾中忌长跑.....	(36)
夏天体育锻炼四忌讳.....	(37)
冬春早晨锻炼后忌吃过烫的食物.....	(37)
胖人不宜从事健身跑.....	(38)
什么人不宜饭后散步.....	(38)
农村池塘忌游泳.....	(39)
平日不宜穿运动鞋.....	(39)
不可空腹运动.....	(39)
脑力劳动者忌少活动.....	(40)

吃饭后忌讳马上去游泳·····	(40)
哪些人不宜乘飞机·····	(40)
乘飞机忌服安眠药·····	(41)
旅游十忌·····	(41)
肾炎初愈忌剧烈运动·····	(42)
精神病忌练气功·····	(42)
宜笑不宜愁·····	(42)
运动鞋旅游鞋不宜常穿·····	(42)
老年人忌与社会生活隔绝·····	(43)
青春期锻炼运动量忌过大·····	(43)
冬泳前后不宜饮酒·····	(43)

卫生保健禁忌

老年人忌暴怒·····	(44)
干裂脚忌穿棉、毛袜子·····	(44)
忌挖鼻孔·····	(44)
忌强咽痰液·····	(45)
耳屎忌挖除·····	(45)
打喷嚏忌捂嘴捏鼻·····	(46)
清晨醒后不宜马上吸烟·····	(46)
忌讳剪拔鼻毛·····	(46)
保护鼻子忌讳·····	(47)
寒冬穿衣忌过多·····	(47)
冬天忌舔唇·····	(47)
冬夜忌久坐·····	(48)
冬痒忌讳乱抓·····	(48)

忌讳生暗气·····	(48)
大便秘时忌看书报·····	(49)
唾液忌唾弃·····	(49)
冰箱里不宜存放啤酒·····	(50)
忌吐口水·····	(50)
忌用废纸当手纸·····	(50)
毛蚶切忌生吃·····	(51)
衣领忌过高·····	(51)
冬天忌穿的确凉衬衣·····	(51)
肥胖者忌久看电视·····	(52)
室内电磁场对人体不利·····	(52)
弹簧沙发忌久坐·····	(52)
轮椅忌久坐不动·····	(53)
医护人员上班忌戴戒指·····	(53)
大树下切忌避雨·····	(53)
垃圾忌随地焚烧·····	(54)
司机不宜空腹开车·····	(54)
手冻了忌用火烤·····	(54)
指甲忌用牙咬掉·····	(55)
吃饭时忌看电视·····	(55)
喝水忌讳太急·····	(55)
老年人忌用硬毛牙刷·····	(56)
老年人忌饮食过咸·····	(56)
中年人忌用脑过度·····	(56)
扁平足不宜穿尖头鞋·····	(56)
卧床忌看书·····	(56)

室内驱蚊忌用农药·····	(57)
忌讳强忍大便·····	(57)
忌讳压挤手指关节·····	(58)
鱼胆不宜滥用·····	(58)
合金项链忌久戴·····	(58)
刷牙忌横刷法·····	(69)
刷牙忌刮舌苔·····	(69)
药物牙膏忌长期单一使用·····	(69)
吃东西忌讳过饱·····	(69)
喝汽水忌讳过量·····	(60)
茶叶不宜煮着喝·····	(60)
吃红肠不要吃肠衣·····	(60)
有“胡豆黄”反应的人忌吃蚕豆·····	(61)
黄花菜忌讳吃鲜·····	(61)
吃饭忌讳蹲着·····	(61)
泡泡糖的渣子忌讳咽肚·····	(61)
忌用开水冲蜂蜜·····	(62)

少儿禁忌

新生儿护理五忌·····	(63)
新生儿忌用闪光灯·····	(63)
婴儿最好不要过早接触玩具·····	(64)
婴幼儿不宜过早走路·····	(64)
儿童不宜长时间看电视·····	(65)
小儿服装不宜放樟脑丸·····	(65)
小女孩切忌涂口红·····	(66)

儿童忌穿健美裤·····	(66)
小朋友切忌咬铅笔杆·····	(66)
温度计坏了忌当玩具·····	(67)
儿童忌讳抠肚脐玩·····	(67)
儿童忌穿紧身衣服·····	(67)
小孩忌讳长时间与父母睡在一起·····	(68)
缺铁性贫血患儿不宜多吃牛奶·····	(68)
孩子用眼的忌讳·····	(68)
小孩忌讳托腮·····	(79)
孩子不宜做倒悬垂运动·····	(79)
孩子忌咬指甲·····	(79)
男孩子性格培养忌讳·····	(70)
教子十忌·····	(70)
独生子女教育忌讳·····	(70)
儿童心理卫生忌讳·····	(71)
忌打骂孩子·····	(71)
早晨忌讳训斥孩子·····	(72)
忌用嘴亲吻孩子·····	(72)
小孩不宜多打针·····	(72)
玩具也会带来疾病·····	(73)
小孩不宜多食味精·····	(74)
色素痣多的儿童不宜曝晒·····	(74)
儿童不宜背过重的书包·····	(75)
儿童不宜“睡懒觉”·····	(75)
幼儿不应通宵用电热毯·····	(75)
小儿不宜睡弹簧床·····	(76)

低档电子琴对儿童有害·····	(76)
少女月经期忌用旧纸作月经带·····	(76)
变声期少女忌大喊大叫·····	(77)
少女经期忌重体力劳动·····	(77)
少女忌喝浓茶·····	(77)
少女乳房保护忌讳·····	(77)
经期腰酸忌捶打·····	(78)

养花养鱼禁忌

夏季盆花禁忌·····	(78)
中午切忌给花浇水·····	(79)
有些花草忌多移栽·····	(80)
盆花忌常换地方·····	(80)
盆花浇水不宜过勤·····	(81)
盆景越冬十忌·····	(81)
凉开水不宜浇花·····	(82)
室内忌放的花卉·····	(82)
不宜用自来水浇花·····	(83)
哪些盆花忌雨淋·····	(83)
卧室里不宜过多养花·····	(83)
小树忌摇晃·····	(83)
金鱼喂食忌过多·····	(84)
养金鱼忌用新鲜自来水·····	(84)
新买金鱼忌急于入缸·····	(84)
养鸟忌不注意卫生·····	(84)

家用电器忌讳

彩色电视机忌接触磁性物体·····	(86)
彩色电视机不宜接地线·····	(86)
电视机忌垫泡沫塑料垫·····	(86)
电视机的电源插头不宜总插在插座上·····	(87)
彩色电视机附近忌放收录机·····	(87)
电视机忌用插头电源开关·····	(88)
电视机安放的禁忌·····	(88)
彩色电视机不宜东西方向放置·····	(88)
电视机不宜频繁开关·····	(89)
金鱼缸忌靠近电视机·····	(89)
切忌随便打开电视机的后盖·····	(89)
切忌长时间不使用电视机·····	(90)
切忌开电视机不打开后罩·····	(90)
切忌将电视机靠近煤气炉·····	(90)
看电视十忌·····	(90)
罩电视忌讳·····	(92)
冬天电视机忌讳骤冷骤热·····	(92)
电视屏幕忌用手绢和纸擦·····	(93)
看电视忌关灯·····	(93)
彩电忌用稳压器·····	(93)
彩电忌开得太亮·····	(94)
雷雨时间忌收看电视·····	(94)
看电视忌躺着·····	(94)
看电视忌开白炽灯·····	(95)

切忌用尖锐的东西划电视屏·····	(95)
电视室内天线不是越长越好·····	(95)
不可忽视的电视机故障先兆·····	(96)
电视机失火不要用水浇·····	(96)
录像机使用忌讳·····	(97)
电冰箱忌无接地保护·····	(98)
电冰箱忌过多存放食物·····	(98)
电冰箱忌水冲洗·····	(98)
电冰箱内忌存放香蕉·····	(98)
电冰箱忌放药材·····	(99)
电冰箱忌停机即开机·····	(99)
电冰箱忌与其它电器共用插座·····	(99)
电冰箱周围忌放的物品·····	(99)
电冰箱的冷冻室中切忌过空·····	(100)
电冰箱保养禁忌·····	(100)
忌讳将过热的食物放入电冰箱·····	(101)
切忌频繁地开电冰箱的门·····	(101)
警惕冰箱里的小肠菌·····	(101)
冬天电冰箱的温控器不宜调得太低·····	(102)
电冰箱忌久存凉拌菜·····	(102)
电冰箱安放忌讳·····	(102)
电冰箱使用忌讳·····	(103)
电冰箱清洁的忌讳·····	(103)
电冰箱平衡的忌讳·····	(103)
家用电器使用十忌·····	(104)
电风扇忌吹得太久·····	(105)

电风扇忌讳猛吹·····	(105)
电风扇使用忌讳·····	(106)
电扇启动忌用慢档·····	(106)
切忌用铁盒装磁带·····	(106)
忌讳使用劣质磁带·····	(107)
盒式录音带保护六忌·····	(107)
录音机和录音带不宜放在一起·····	(107)
录音机忌讳提着边走边放·····	(108)
不宜长时间听录音机·····	(108)
电熨斗使用禁忌·····	(108)
使用电饭锅五忌·····	(108)
电热锅忌讳水龙头冲洗·····	(109)
不要用电饭锅淘米·····	(109)
压力电饭锅使用禁忌·····	(109)
电煮蛋锅加水忌失当·····	(110)
高频电磁炉通电后忌用手摸·····	(110)
开关失灵的微波炉忌使用·····	(110)
电炒锅忌用金属柄的锅铲·····	(111)
电热杯加热后忌立即脱水·····	(111)
电热杯忌用手试水温·····	(111)
“热得快”忌无水通电·····	(111)
洗衣机使用十忌·····	(112)
洗衣机不宜放在厕所里·····	(112)
洗衣机忌不装地线·····	(113)
洗衣机用后忌忘关上排水开关·····	(113)
闪光灯使用禁忌·····	(113)

吸尘器使用忌讳	(114)
电热毯使用忌讳	(114)
计算机切忌挤压	(114)
电子表使用忌讳	(115)
电子表切忌潮湿	(115)
负氧离子发生器忌使用时间太长	(115)
电度表切忌负荷过大	(115)
日光灯忌频繁开关	(116)
电热褥忌揉搓	(116)
席梦思床忌用电热毯	(116)
透视时忌戴电子表	(116)
电子表忌受热	(117)
蒸汽喷雾电熨斗忌生水	(117)
电线忌用医用胶布包扎	(117)
白炽灯忌纸做灯罩	(117)
电子管收音机忌开放时间过长	(118)
干电池忌大电流供电	(118)
干电池忌长时间持续供电	(118)
新旧干电池忌混用	(118)
雷雨时忌打电话	(119)
电器着火忌用泡沫灭火器	(119)
家庭用电十忌	(119)
单声道机忌放立体声唱片	(120)
耳塞忌久戴	(120)
压力电饭锅忌过压使用	(120)