

饮食禁忌 家庭用药禁忌

日常生活 禁忌全书

婴幼儿养育禁忌 女性保健禁忌 中老年生活禁忌

方毅 主编

特别
推荐



新生儿哺育禁忌
运动禁忌
女性化妆禁忌
孕产妇生活禁忌
男性进补禁忌

青岛出版社

日常生活禁忌全书

Ri Chang Sheng Huo Jin ji Quan Shu

方毅 主编

青岛出版社



- ▲ 日常生活篇
- ▲ 婴幼儿生活篇
- ▲ 孕产妇生活篇
- ▲ 女性生活篇
- ▲ 老年人生活篇

书 名 日常生活禁忌全书
主 编 方毅
副 主 编 全丰芝 于悦欣 王娜娜
编 者 钟成 万雁雁 侯桂英 孙桂霞 李萍
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号(266071)
邮购电话 (0532)5814750 5814611-8664
责任编辑 张化新 尹红侠
封面设计 姜尚源
插 图 宋晓岩 司海英 杨佳 王伟玲
照 排 青岛新华出版照排有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2005年1月第1版 2005年3月第2次印刷
开 本 32开(890×1240毫米)
印 张 19
字 数 500千字
书 号 ISBN 7-5436-3273-X
定 价 28.00元

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回承印公司调换。
地址:胶南市珠山路120号 电话:0532-8183519 邮编:266400)

前 言

每个人都希望拥有一个健康的体魄、一个幸福的家庭和一个快乐美好的人生。

在日常生活中,如何为家人安排更加科学的饮食,如何为家居生活营造更加温馨舒适的环境,如何养育聪明健康的小宝宝,如何护理家中的老人等等,是很多人都想了解的事情。很多人尤其希望了解生活中的禁忌细节,希望知道哪些事情是不能做的,哪些东西是应该回避的。《日常生活禁忌全书》点明了家庭生活中易于疏忽的种种禁忌细节,并从科学和实用的角度出发,将这些难题为读者逐一破解。

本书从衣食住行、婴幼儿养育、孕产妇保健、女性卫生、老年人保健等方面详尽地介绍了日常生活中大家应注意的禁忌事宜。文字通俗易懂,内容科学实用,囊括了1200多项日常生活禁忌,涵盖了生活的方方面面,为读者提供了一个更加科学健康、更加精致合理的生活模式。

在本书的日常生活篇,通过对衣食住行等各种生活禁忌难题的提出与解答,体现了“以人为本”的人文关怀。婴幼儿生活篇通过讲述各种婴幼儿养育禁忌,阐明科学的育儿方法。女性生活篇则侧重于关注少女成长、青春期发育、育龄女性保健等各种禁忌事项。孕产妇生活篇从遗传与优生的角度详尽解析了各种孕产禁忌,例如哪些人在什么情况下不宜妊娠,妊娠后应避免做的事情,以及工作环境、生活起居对妊娠的影响,等等。老年生活篇则是日常生活禁忌与老年常见病、常见心理、日常保健等方面的密切结合,并从中阐释了禁忌与养生的内在联系。

愿本书能够成为读者日常生活中的得力助手,并以此逐渐掌握科学的生活方式,切实提高生活质量。

编 者

2004年11月

目 录

日常生活篇

- | | |
|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1. 不宜穿短裤或短裙的人 (2) | 21. 洗衣服五不宜 (12) |
| 2. 不宜穿羽绒服的人 (2) | 22. 冬天不宜忽视戴帽子 (13) |
| 3. 未经洗涤的新衬衣不宜穿着 (3) | 23. 不宜与猪肉搭配的食物 (13) |
| 4. 尼龙衣裤不宜贴身穿着 (3) | 24. 不宜与牛肉搭配的食物 (15) |
| 5. 不宜长期穿着牛仔褲 (4) | 25. 不宜与羊肉搭配的食物 (15) |
| 6. 不宜穿尖头皮鞋 (5) | 26. 不宜与狗肉搭配的食物 (16) |
| 7. 不宜穿鞋跟过高的皮鞋 (5) | 27. 不宜与兔肉搭配的食物 (17) |
| 8. 不宜长时间穿运动鞋 (6) | 28. 鸡肉不宜与鲤鱼合用 (17) |
| 9. 穿兔毛衫不宜配外衣 (6) | 29. 鹌鹑肉不宜与蘑菇合用 (17) |
| 10. 接触过樟脑丸的衣服不宜马上穿 (7) | 30. 鲫鱼不宜与猪肉合用 (18) |
| 11. 收藏皮衣六不宜 (7) | 31. 不宜与蟹肉合用的食物 (18) |
| 12. 丝织品服装收藏四不宜 (8) | 32. 不宜与虾搭配的食物 (19) |
| 13. 不宜佩戴隐形眼镜的人 (8) | 33. 不宜与蟹搭配的食物 (19) |
| 14. 不宜佩戴劣质太阳镜 (9) | 34. 不宜与田螺合用的食物 (20) |
| 15. 不宜戴变色眼镜的人 (9) | 35. 不宜与葱合用的食物 (20) |
| 16. 游泳衣不宜不干就穿 (10) | 36. 不宜与韭菜合用的食物 (21) |
| 17. 夏天不宜久穿长筒尼龙丝袜 (10) | 37. 不宜与黄瓜合用的蔬菜 (21) |
| 18. 领带不宜系得过紧 (10) | 38. 不宜与南瓜合用的食物 (22) |
| 19. 腰带不宜勒得太紧 (11) | 39. 不宜放碱烹调的食物 (23) |
| 20. 胖人穿衣四不宜 (11) | 40. 白萝卜不宜与橘子或红萝卜搭配
同食 (23) |
| | 41. 煮绿豆汤不宜加明矾 (24) |
| | 42. 烧菜调味不宜加白酒 (25) |
| | 43. 不宜用来佐酒的食物 (25) |
| | 44. 木耳不宜用热水发 (26) |

45. 香菇不宜用凉水泡 (26)
46. 苦瓜不宜多吃 (27)
47. 辣椒不宜多吃 (27)
48. 红薯不宜多吃 (28)
49. 胡萝卜不宜做下酒菜 (28)
50. 隔夜银耳汤不宜再喝 (29)
51. 萝卜不宜与胡萝卜、橘子合用
..... (29)
52. 柑橘不宜与蟹、蛤等合用 ... (29)
53. 不宜与山楂合用的食物 (30)
54. 李子、杏、梅子、柿子、梨不宜
多吃 (30)
55. 西瓜不宜多吃 (31)
56. 荔枝虽美不宜多吃 (31)
57. 菠萝未经处理不宜吃 (32)
58. 柑橘不宜多吃 (32)
59. 吃橘子不宜去橘络 (33)
60. 喝水不宜等到口渴时 (33)
61. 矿泉水不宜多喝 (34)
62. 可乐饮料不宜过量饮用 (34)
63. 果汁饮料三不宜 (35)
64. 酒后不宜饮咖啡和汽水 (36)
65. 就餐时不宜喝咖啡 (36)
66. 饮用咖啡六不宜 (36)
67. 心情烦闷时不宜喝酒 (37)
68. 饭前不宜先喝酒 (38)
69. 喝酒时不宜吃高脂肪食物
..... (38)
70. 喝酒不宜过量 (39)
71. 酒后不宜饮浓茶 (39)
72. 酒足饭饱后不宜洗桑拿 (40)
73. 失眠不宜用酒催眠 (41)
74. 喝牛奶后不宜喝饮料 (42)
75. 牛奶、橘子不宜同食 (42)
76. 喝豆浆不宜冲鸡蛋 (42)
77. 牛奶不宜与巧克力同时食用
..... (43)
78. 酸奶不宜空腹饮用 (43)
79. 蜂蜜不宜用滚烫的开水冲服
..... (43)
80. 酸性或碱性食品不宜添加味精
..... (44)
81. 食用甲壳类食物不宜服维生素 C
..... (44)
82. 炒鸡蛋不宜放味精 (44)
83. 吃豆腐不宜放葱 (44)
84. 小苏打不宜烧煮食物 (45)
85. 早餐不宜只吃鸡蛋加牛奶
..... (45)
86. 不宜用自来水冷却鸡蛋 (45)
87. 吃羊肉后不宜马上喝茶 (46)
88. 鲜笋不宜切后立即下锅炒煮
..... (46)
89. 鱼、肉不宜贮存时间过长 ... (47)
90. 滋补品不宜用沸水冲 (48)
91. 不宜用沸水泡茶 (48)
92. 不宜用保温杯沏茶 (48)
93. 不宜用开水蒸馒头 (49)
94. 不宜用金属容器装蜂蜜 (49)
95. 不宜用铝锅炒菜 (50)
96. 做菜不宜放油过多 (50)
97. 动物内脏不宜炒着吃 (50)

98. 味精使用四不宜 (51)
99. 海带不宜久泡 (52)
100. 糕点不宜长时间贮存 (52)
101. 食油不宜高温加热后贮存
..... (53)
102. 冻肉不宜用热水解冻 (53)
103. 新鲜蔬菜不宜久存 (54)
104. 清洗蔬菜不宜先切后洗 ... (54)
105. 炒菜前不宜用水焯菜 (55)
106. 绿叶蔬菜不宜焖煮 (56)
107. 烹调青菜不宜加醋 (56)
108. 淘米不宜用力揉搓 (56)
109. 扁豆没煮熟不宜吃 (57)
110. 不宜用温锅水烧饭 (57)
111. 不宜用凉水放菜煮菜汤 ... (57)
112. 不宜吃多次剩下的饭菜 ... (58)
113. 不宜用水冲洗电热锅 (59)
114. 烧鱼不宜早放生姜 (59)
115. 制作鲜汤四不宜 (60)
116. 不宜煎炸咸鱼 (60)
117. 大米不宜在太阳下暴晒 ... (61)
118. 不宜用泡沫塑料垫电视 ... (62)
119. 彩电不宜接地线 (62)
120. 电视机亮度不宜太大 (62)
121. 电源插头不能代替电视机开关
..... (63)
122. 电冰箱不宜存放药材 (63)
123. 电冰箱下不宜垫垫垫 (64)
124. 电冰箱节电六不宜 (64)
125. 冬季电冰箱温控器不宜过低
..... (65)
126. 冬季不宜停用电冰箱 (65)
127. 电冰箱不宜放在卧室里 ... (66)
128. 电风扇不宜离冰箱太近 ... (66)
129. 不宜用白胶布包扎电线 ... (66)
130. 不宜久戴耳机 (66)
131. 洗衣机使用七不宜 (67)
132. 电风扇使用三忌 (67)
133. 不宜忽视居室环境污染 ... (68)
134. 居室不宜过多养花 (68)
135. 不宜用新鲜自来水养金鱼
..... (69)
136. 金鱼喂食不宜过多 (69)
137. 清晨不宜开窗换气 (70)
138. 居室内不宜养鸟 (70)
139. 现代住宅日照时间不宜低于
2小时 (71)
140. 家庭地板不宜用立体几何图形
..... (71)
141. 家庭装饰不宜花里胡哨
..... (72)
142. 住新居不宜忽视甲醛中毒
..... (73)
143. 雷雨天气不宜打电话 (73)
144. 选购空调不宜盲目跟风 ... (74)
145. 不宜将空调房间的温度调得
过低 (74)
146. 居室不宜长时间使用空调.....
..... (75)
147. 夏天室内不宜浇水降温 ... (75)
148. 居室空间不宜不足 (76)
149. 不宜封闭阳台 (76)

150. 阳台不宜超载 (77) (89)
151. 不宜滥用化学合成材料 ... (78) 170. 不宜上网的人 (90)
152. 居室装修后不宜立即入住
..... (78) 171. 不宜忽视索要购物凭据 ... (91)
153. 不宜忽视地毯的清洗和吸尘
..... (79) 172. 给孩子买保险不宜过多 ... (92)
154. 不宜长年使用燃气用具
胶管 (80) 173. 不宜盲目买保险 (92)
155. 不宜将煤气开关拧到最小
限度 (80) 174. 不宜使用油漆筷子 (93)
156. 不宜将煤气灶放在不通风的厨
房里 (81) 175. 不宜用化纤丝洗刷餐具 ... (93)
157. 不宜长期使用气压保温瓶
..... (81) 176. 塑料食具使用四不宜 (94)
158. 使用微波炉时不宜炉门关闭不严
..... (82) 177. 不宜用搪瓷食具盛酸菜和煮
食物 (94)
159. 不宜忽视经常擦洗消毒电视机
..... (83) 178. 不宜用金属容器盛酸性饮料
..... (94)
160. 不宜忽视定期检查和维护
高压锅 (83) 179. 不宜用锡壶盛酒 (95)
161. 电度表负荷不宜过大 (84) 180. 饭桌上不宜铺塑料布 (95)
162. 电视机使用三不宜 (85) 181. 不宜用纱罩盖食物 (96)
163. 录音机使用三不宜 (85) 182. 普通卫生纸不宜当餐巾纸使用
..... (96)
164. 在电脑上不宜常看 VCD
..... (86) 183. 不宜直接食用冰箱里的饭菜
..... (97)
165. 笔记本电脑使用五不宜 ... (86) 184. 自行车座不宜过高 (97)
166. 操作电脑不宜过度疲劳 ... (87) 185. 空调车里不宜避暑睡觉 ... (98)
167. 学生不宜上网聊天 (88) 186. 上班族不宜以车代步 (98)
168. 看病求医不宜轻信互联网
..... (89) 187. 乘车前不宜吃得过饱 (99)
169. 家长对孩子上网不宜放松管理
..... (89) 188. 上飞机前不宜饿肚子 (100)
189. 娱乐不宜通宵达旦 (100)
190. 老年人不宜追求老来瘦
..... (101)
191. 雾天不宜出门锻炼 (101)
192. 高架桥下不宜作为锻炼场所
..... (102)
193. 游泳十不宜 (102)

194. 不宜海水浴的人 (104)
195. 冬泳七不宜 (104)
196. 夏季锻炼四不宜 (105)
197. 剧烈运动后不宜喝冷饮
..... (106)
198. 运动后不宜多吃糖 (107)
199. 吃饭时不宜看电视 (107)
200. 电视不宜长时间看 (108)
201. 看电影时不宜选正中位置
..... (108)
202. 不宜长期使用同一种品牌的
牙膏 (109)
203. 牙刷不宜“超期服役” (109)
204. 不宜用火柴棍剔牙 (110)
205. 盐水不宜漱口 (111)
206. 保健品不宜滥服 (111)
207. 眼镜架不宜过大 (112)
208. 隐形眼镜不宜超期服役
..... (112)
209. 近视眼学生不宜坐前排
..... (113)
210. 弱视者不宜吸烟 (114)
211. 办公桌不宜太高 (114)
212. 躺在床上不宜看书 (114)
213. 生活中不宜忽视大脑疲劳
..... (115)
214. 疲倦时不宜强打精神 (115)
215. 洗脸不宜由上而下 (117)
216. 大笑十不宜 (117)
217. 不宜用尼龙伞遮阳光 (118)
218. 睡前五不宜 (118)
219. 睡眠四不宜 (118)
220. 解除脑疲劳不宜用冷水冲头
..... (119)
221. 春捂秋冻不宜太过 (119)
222. 夏季夜晚不宜在树下乘凉
..... (120)
223. 不宜多点蚊香 (120)
224. 冬日生活四不宜 (121)
225. 残茶、蛋壳不宜作为花卉肥料
..... (122)
226. 生活环境不宜太安静 (123)
227. 晚上不宜洗头 (123)
228. 洗澡不宜时间过长 (124)
229. 干性和油性皮肤的女性不宜洗
桑拿 (124)
230. 育龄男子不宜洗桑拿 (125)
231. 洗涤剂不宜混用 (125)
232. 饥饿时不宜乱吃喝 (126)
233. 吃饭不宜过快 (127)
234. 饭前、饭后不宜吃冷食 (128)
235. 冷热饮食不宜过“度” (128)
236. 日常生活九不宜 (129)
237. 不宜随便掏耳朵 (129)
238. 不宜随便挖鼻孔 (130)
239. 不宜忽视打鼾 (130)
240. 不宜在阳光下看书报 (131)
241. 不宜长时间坐沙发看书
..... (131)
242. 不宜抑制哭泣 (132)
243. 不宜拒绝倾诉 (133)
244. 不宜抑制打哈欠 (133)

245. 不宜抑制打喷嚏 (134)
246. 不宜随便吐掉唾液 (134)
247. 室内不宜常用芳香剂 (135)
248. 不宜用牙齿开启瓶盖 (135)
249. 不宜在乘车时闭目养神
..... (136)
250. 不宜互相借用剃须刀
..... (136)
251. 不宜使用鸡毛掸子 (137)
252. 不宜忽视钥匙污染 (137)
253. 冬天不宜盖得太厚 (138)
254. 不宜起床后立即叠被子
..... (138)
255. 不宜让脚受凉 (139)
256. 不宜在生日蛋糕上点蜡烛
..... (139)
257. 不宜经常挤压手指关节
..... (140)
258. 灰沙入眼不宜吹 (140)
259. “落枕”不宜强扭颈 (141)
260. 夏天出汗后不宜马上擦掉
..... (141)
261. 洗衣服时不宜将内、外衣
“一锅烩” (142)
262. 餐具洗涤两不宜 (142)
263. 清点钞票时不宜用手蘸唾液
..... (143)
264. 不宜赤手驾驶车辆 (143)
265. 不宜戴着手表睡觉 (144)
266. 集邮十不宜 (145)
267. 家庭藏书四不宜 (145)
268. 家庭教育十不宜 (146)
269. 家庭存款五不宜 (147)
270. 家庭卫生六不宜 (148)
271. 夫妻不宜同被共眠 (148)
272. 性爱保健十不宜 (149)
273. 不宜过性生活的病人 (151)
274. 洽谈生意四不宜 (152)
275. 求职面试五不宜 (153)
276. 社交中不宜存在的四种心理
..... (154)
277. 与人交往中不宜透露的个人
秘密 (154)
278. 节日做客六不宜 (155)
279. 扑克娱乐三不宜 (155)
280. 垂钓六不宜 (156)
281. 外出旅游十不宜 (157)
282. 出国旅游不宜带大量现金
..... (158)
283. 旅游迷路时三不宜 (159)
284. 西餐桌上的不宜举动 (160)
285. 民间传统赠礼七不宜
..... (161)
286. 探视病人不宜送的食品
..... (161)
287. 参加舞会六不宜 (162)
288. 邻里相处十不宜 (163)
289. 不宜反驳脾气不好的人
..... (164)

婴幼儿生活篇

1. 不宜给新生儿包“蜡烛包”

..... (166) (175)
2. 不宜丢弃初乳 (166)	21. 新生儿肺炎喂养三不宜 ... (175)
3. 新生儿衣服不宜质硬、色深、复杂 (167)	22. 新生儿腹泻喂养四不宜 ... (175)
4. 不宜忽视新生儿腹部保暖 (167)	23. 婴儿流口水不宜乱治 (176)
5. 不宜用高浓度糖水喂新生儿 (168)	24. 4个月前的婴儿不宜用米糊喂养 (177)
6. 不宜擦拭新生儿口腔 (168)	25. 小婴儿不宜吃鸡蛋清 (177)
7. 新生儿不宜挑马牙 (168)	26. 婴儿添加辅食时间不宜过晚 (177)
8. 新生儿不宜用大黄排胎粪 (169)	27. 婴儿吃奶时不宜平躺 (178)
9. 新生儿不宜用奶瓶喂养 (169)	28. 婴儿饮食不宜过甜 (178)
10. 母乳充足的新生儿不宜喂糖水和代乳品 (170)	29. 不宜用牛奶加米汤喂婴儿 (178)
11. 不宜挤新生儿乳头 (170)	30. 鲜牛奶不宜高温加热 (179)
12. 新生儿不宜接种卡介苗的情况 (171)	31. 婴儿不宜缺水 (179)
13. 新生儿不宜采取定时喂养 (171)	32. 不宜只用豆奶喂养婴儿 ... (180)
14. 不宜忽视新生儿身上的怪味 (171)	33. 婴儿不宜过量补铁 (180)
15. 不宜忽视新生儿洗澡 (172)	34. 婴儿不宜多吃山楂 (180)
16. 不宜忽视新生儿无尿 (173)	35. 半岁以内的婴儿不宜多喝 果汁 (181)
17. 新生儿的睡眠姿势不宜固定不变 (173)	36. 婴儿不宜多喝饮料 (181)
18. 新生儿的哭泣并非都是需要喂奶 (174)	37. 不宜让婴儿吃过多的蛋 ... (181)
19. 新生儿房间不宜夜间长开灯 (174)	38. 牛奶不宜与鸡蛋一起煮 ... (182)
20. 不宜忽视新生儿发生呼吸道感染	39. 不宜让婴儿躺着吃药 (182)
	40. 不宜让婴儿含着乳头睡觉 (183)
	41. 婴儿断奶后不宜久用奶瓶 (183)
	42. 不宜让婴儿吮吸空奶嘴 ... (184)
	43. 婴儿腹泻不宜乱服止泻药 (184)

44. 婴儿不宜多喝止咳糖浆 … (185) …………… (194)
45. 不宜用嘴喂婴儿 …………… (185) 67. 给婴儿拍照不宜用闪光灯
…………… (195)
46. 不宜让婴儿喝成人饮料 … (186) 68. 婴儿洗澡不宜过多 …………… (195)
47. 不宜用嫩菜心制作菜汁 … (186) 69. 入睡前不宜摇动婴儿 …………… (195)
48. 婴儿不宜饮食过咸 …………… (187) 70. 婴儿睡觉不宜捂头 …………… (196)
49. 配制好的牛奶不宜放在保温
瓶里 …………… (187) 71. 婴儿不宜在嘈杂的环境中生活
…………… (196)
50. 婴儿吃水果不宜太多 …………… (187) 72. 婴儿不宜在无声无响的环境中
生活 …………… (197)
51. 不宜给婴儿完全低脂肪饮食
…………… (188) 73. 不宜用卫生纸代替婴儿尿布
…………… (197)
52. 不宜用麦乳精喂养婴儿 … (188) 74. 婴儿不宜用电风扇 …………… (198)
53. 不宜阻止婴儿用手抓食品
…………… (189) 75. 不宜抱着婴儿看电视 …………… (199)
54. 婴儿服药前后不宜喂奶 … (189) 76. 婴儿不宜趴着睡觉 …………… (199)
55. 婴儿不宜过量服用鱼肝油
…………… (189) 77. 婴儿不宜捂盖太多 …………… (199)
56. 婴儿不宜过早添加半固体和固体
食物 …………… (190) 78. 婴儿衣服不宜用洗衣粉洗
…………… (200)
57. 不宜在夏季断奶 …………… (190) 79. 不宜用母乳涂抹婴儿面部
…………… (200)
58. 婴儿夏天不宜光着身子 … (191) 80. 不宜阻止婴儿正常啼哭 … (201)
59. 不宜随意给婴儿洒用爽身粉
…………… (191) 81. 异物进入婴儿眼内不宜用手揉
…………… (201)
60. 婴儿不宜不穿袜子 …………… (191) 82. 不宜给婴儿多做 X 线透视
…………… (202)
61. 不宜忽视给小婴儿剪指甲
…………… (192) 83. 不宜经常摇晃婴儿 …………… (202)
62. 不宜用塑料薄膜做尿布 … (193) 84. 不宜剪婴儿的眼睫毛 …………… (202)
63. 婴儿头垢不宜久留 …………… (193) 85. 不宜让婴儿在烟雾中生活
…………… (203)
64. 不宜给婴儿剃光头 …………… (193) 86. 不宜让婴儿久坐 …………… (203)
65. 婴儿枕头不宜过高或过低
…………… (194) 87. 不宜阻止婴儿学爬 …………… (204)
66. 新买的婴儿装不宜不洗就穿

- | | | | |
|--------------------------|-------|----------------------------|-------|
| 88. 不宜婴儿高抛 | (204) | | (214) |
| 89. 不宜常抱婴儿 | (205) | 113. 不宜用果汁代替水果 | (214) |
| 90. 婴儿居室不宜摆放花卉 | (205) | 114. 洋快餐不宜经常吃 | (215) |
| 91. 不宜用衣服代替被子 | (205) | 115. 饮食不宜缺钙 | (215) |
| 92. 不宜让婴儿过分大笑 | (206) | 116. 幼儿不宜喝啤酒 | (216) |
| 93. 婴儿腹泻不宜禁食 | (206) | 117. 幼儿不宜多吃巧克力 | (216) |
| 94. 婴儿湿疹四不宜 | (206) | 118. 小儿不宜过量吃动物肝肾 | (217) |
| 95. 不宜给婴儿用滴鼻净 | (207) | | (217) |
| 96. 婴儿患鹅口疮时乳母的饮食
注意事项 | (207) | 119. 小儿哭闹时不宜喂食 | (217) |
| 97. 婴幼儿不宜常喝酸奶 | (208) | 120. 小儿不宜多吃罐头食品 | (217) |
| 98. 婴幼儿不宜多吃蜂蜜 | (208) | | (217) |
| 99. 不宜用葡萄糖代替白糖 | (209) | 121. 小儿不宜多吃菠菜 | (218) |
| 100. 不宜让婴幼儿只吃素食 | (209) | 122. 小儿不宜食用含有人工合成色
素的食品 | (218) |
| 101. 婴幼儿不宜多吃动物油 | (209) | 123. 小儿不宜空腹吃橘子 | (218) |
| | (209) | 124. 幼儿不宜吃甜食过多 | (219) |
| 102. 婴幼儿不宜喝可乐 | (210) | 125. 幼儿不宜暴饮暴食 | (219) |
| 103. 婴幼儿不宜多吃奶糖 | (210) | 126. 幼儿不宜挑食 | (220) |
| 104. 不宜让孩子吃得过多 | (210) | 127. 餐前不宜大量饮水 | (220) |
| 105. 婴幼儿不宜口含食物睡觉 | (211) | 128. 婴幼儿不宜吮指 | (221) |
| | (211) | 129. 不宜捏捏婴幼儿脸蛋 | (221) |
| 106. 婴幼儿不宜多吃香蕉 | (211) | 130. 婴幼儿不宜睡在大人中间 | (221) |
| 107. 幼儿不宜多吃泡泡糖 | (212) | | (221) |
| 108. 进食时不宜“含饭” | (212) | 131. 不宜搂着婴幼儿睡觉 | (221) |
| 109. 不宜给婴幼儿断奶太晚 | (212) | 132. 婴幼儿不宜缺乏父爱 | (222) |
| | (212) | 133. 婴幼儿不宜睡软床 | (222) |
| 110. 婴幼儿不宜常吃果冻 | (213) | 134. 婴幼儿不宜滴氯霉素眼药水 | (223) |
| | (213) | | (223) |
| 111. 婴幼儿不宜食用的食物 | (213) | 135. 不宜忽视小儿呼吸异常 | (223) |
| | (213) | | (223) |
| 112. 婴幼儿服用维生素不宜过多 | | 136. 不宜拍打婴幼儿的脑和后背 | |

- (224)
137. 婴幼儿不宜过早坐、立、走
..... (224)
138. 婴幼儿不宜长时间使用电热毯
..... (224)
139. 婴幼儿不宜用药过量 (225)
140. 不宜捏鼻喂药 (225)
141. 幼儿不宜比赛拔河 (225)
142. 婴幼儿不宜睡空调房 (226)
143. 不宜滥用链霉素 (226)
144. 不宜在进食时逗乐孩子
..... (226)
145. 不宜用纱巾给小儿蒙面
..... (227)
146. 不宜让幼儿隔着玻璃晒太阳
..... (227)
147. 幼儿不宜男扮女装 (227)
148. 幼儿不宜乱用外用药 (228)
149. 不宜盲目给小儿吃补药
..... (228)
150. 婴幼儿不宜服用速效感冒丸
..... (229)
151. 婴幼儿不宜“穿金戴银”
..... (229)
152. 小儿不宜久坐便盆 (229)
153. 不宜摸弄小男孩的生殖器
..... (230)
154. 幼女不宜穿开裆裤 (230)
155. 婴幼儿不宜用肥皂洗脸
..... (230)
156. 婴幼儿入幼儿园不宜太晚
..... (231)
157. 幼儿不宜过早使用电脑
..... (231)
158. 儿童不宜过量服用补铁剂
..... (232)
159. 儿童不宜过量服用补锌剂
..... (232)
160. 儿童不宜常吃糕点 (232)
161. 儿童不宜吃爆米花 (233)
162. 不宜让小儿过多食用冷饮
..... (233)
163. 儿童不宜多吃巧克力 (234)
164. 儿童不宜多吃竹笋 (234)
165. 不宜随便给孩子补钙 (235)
166. 儿童不宜吃松花蛋 (235)
167. 儿童不宜多吃休闲食品
..... (235)
168. 不宜在乘车时让孩子吃零食
..... (236)
169. 儿童不宜喝茶 (236)
170. 缺铁性贫血患儿不宜喝牛奶
..... (237)
171. 儿童不宜多吃肥肉 (237)
172. 儿童不宜单侧咀嚼食物
..... (237)
173. 儿童不宜服用人参制品
..... (238)
174. 小儿病愈初期不宜多食
..... (238)
175. 小儿发烧不宜吃鸡蛋 (238)
176. 儿童不宜吃咸鱼 (239)

- | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|
| 177. 儿童不宜多吃根茎食物
..... (239) | 197. 儿童不宜多吃荔枝 (248) |
| 178. 儿童不宜空腹喝牛奶 (239) | 198. 不宜阻止儿童用筷子吃饭
..... (248) |
| 179. 儿童不宜无节制地吃零食
..... (240) | 199. 小儿不宜用成人药 (249) |
| 180. 饮水方法四不宜 (240) | 200. 小儿不宜随便使用抗生素
..... (250) |
| 181. 儿童不宜食用盐渍、生醉的
食品 (241) | 201. 不宜用酸性饮料送服药物
..... (250) |
| 182. 儿童夏季不宜喝冷牛奶
..... (241) | 202. 小儿发热不宜用阿司匹林
..... (250) |
| 183. 儿童不宜常吃油炸食品
..... (242) | 203. 不宜亲吻孩子的嘴和面颊
..... (251) |
| 184. 儿童不宜常吃方便面 (242) | 204. 儿童不宜使用油漆筷子
..... (251) |
| 185. 儿童不宜多吃鱼松 (243) | 205. 不宜捏幼儿鼻子玩
..... (252) |
| 186. 儿童不宜多吃酸性食物
..... (243) | 206. 儿童不宜玩“斗鸡”游戏
..... (252) |
| 187. 儿童不宜吃杏仁、桃仁、李仁
..... (244) | 207. 不宜打预防针的儿童 (253) |
| 188. 肥胖儿童不宜盲目用减肥药
..... (244) | 208. 不宜让儿童睡懒觉 (253) |
| 189. 肥胖儿童不宜吃的食物
..... (245) | 209. 儿童不宜侧身坐在自行车架
子上 (254) |
| 190. 儿童进餐时不宜狼吞虎咽
..... (245) | 210. 男孩子不宜穿拉链裤 (254) |
| 191. 儿童早餐不宜敷衍 (246) | 211. 小女孩不宜烫发 (255) |
| 192. 晚餐不宜吃得过饱 (246) | 212. 幼儿不宜玩“丢手绢”游戏
..... (255) |
| 193. 不宜在饭前饭后做剧烈运动
..... (246) | 213. 小儿扁桃体不宜轻易摘除
..... (255) |
| 194. 儿童不宜吃烤肉串 (247) | 214. 儿童不宜使用硬毛牙刷
..... (256) |
| 195. 水果不宜带皮吃 (247) | 215. 不宜让孩子久看电视 |
| 196. 儿童不宜多吃橘子 (248) | |

- (256)
216. 不宜让孩子躺着看电视
..... (257)
217. 儿童不宜经常接触卫生球
..... (257)
218. 儿童不宜接触化学合成物质
..... (258)
219. 不宜用橡皮筋做儿童裤带
..... (258)
220. 对口吃儿童不宜训斥 (258)
221. 小儿日常生活禁忌 (259)
222. 儿童不宜使用成人化妆品
..... (259)
223. 儿童不宜穿皮鞋 (260)
224. 小孩不宜洗澡的几种情况
..... (260)
225. 儿童不宜穿健美裤 (260)
226. 儿童不宜使用塑料食具
..... (261)
227. 对尿床儿童不宜责骂 (261)
228. 儿童不宜服六神丸 (262)
229. 儿童不宜太胖 (262)
230. 胖儿减肥不宜过急 (262)
231. 儿童不宜听立体声 (263)
232. 儿童不宜使用耳机 (263)
233. 儿童不宜经常逗留在大街上
..... (263)
234. 儿童不宜口含着棍棒玩耍
..... (264)
235. 儿童不宜用嘴呼吸 (264)
236. 出麻疹时的注意事项
..... (264)
237. 儿童不宜玩翻跟头和倒立
..... (265)
238. 儿童不宜直腰端坐 (265)
239. 儿童不宜一边吃一边玩
..... (265)
240. 儿童不宜一边吃饭一边看书
..... (266)
241. 不宜用手擦眼睛 (266)
242. 儿童不宜腹背受凉 (267)
243. 儿童不宜咬铅笔头 (267)
244. 儿童不宜玩“猴皮筋” (267)
245. 儿童不宜涂指甲油 (268)
246. 儿童不宜用含氟牙膏 (268)
247. 儿童不宜长期使用药物牙膏
..... (268)
248. 儿童不宜使用多泡沫牙膏
..... (269)
249. 儿童不宜经常刷牙 (269)
250. 学龄儿童睡眠时间不宜过少
..... (269)
251. 看书光线不宜太差 (270)
252. 不宜吓唬儿童 (270)
253. 不宜在睡觉前打骂儿童
..... (270)
254. 不宜让儿童玩废注射器
..... (271)
255. 教育子女时不宜唠叨 (271)
256. 不宜给孩子讲离奇可怕的
鬼怪故事 (272)
257. 对孩子不宜事事提醒 (272)

258. 不宜过多干涉儿童活动 (272)	281. 儿童健康十不宜 (282)
259. 父母不宜用不健康的心理 影响孩子 (273)	282. 不宜限制孩子的正当爱好 (282)
260. 吃饭时不宜训斥孩子 (273)	283. 不宜忽视儿童任性 (283)
261. 不宜对孩子进行讽刺 (274)	284. 不宜限制儿童的人际交往 (283)
262. 不宜将儿童锁在屋内 (274)	285. 儿童不宜营养过剩 (284)
263. 不宜用力牵拉儿童胳膊 (274)	286. 不宜取消对儿童的“优待” (284)
264. 不宜拔指甲旁的肉刺 (275)	
265. 儿童不宜扳手腕比力气 (275)	
266. 儿童不宜接触高铅涂料 (275)	
267. 儿童吃饭不宜“比赛” (276)	
268. 批评孩子时不宜不分场合 (276)	
269. 儿童不宜穿合成纤维内衣 (276)	
270. 儿童的书包不宜过重 (277)	
271. 儿童不宜长跑 (277)	
272. 不宜夜间憋尿 (277)	
273. 儿童流鼻血时三不宜 (278)	
274. 儿童生疳子时五不宜 (278)	
275. 不宜强抑喷嚏 (279)	
276. 儿童不宜常挖鼻孔 (279)	
277. 不宜经常鼻塞 (279)	
278. 儿童不宜缺乏核黄素 (280)	
279. 儿童吃中药不宜乱加糖 (281)	
280. 儿童不宜玩钞票 (281)	
	孕产妇生活篇
	1. 不宜受孕的情况 (286)
	2. 准爸爸优生饮食原则 (286)
	3. 预防出生缺陷的措施 (288)
	4. 不宜近亲结婚 (288)
	5. 吸烟不利受孕 (289)
	6. 酒后不宜受孕 (289)
	7. 婚后不宜立即怀孕 (290)
	8. 停用避孕药后不宜立即怀孕 (291)
	9. 避孕期间不宜怀孕 (292)
	10. 早产及流产后不宜立即再孕 (293)
	11. 孕前不宜食用棉籽油 (293)
	12. 长期服用药物的妇女不宜立 即怀孕 (294)
	13. 不久前受过 X 线照射的妇女 不宜立即怀孕 (294)
	14. 不宜忽视高危妊娠 (295)
	15. 初次怀孕的注意事项 (295)
	16. 不宜凭借药物抑制孕吐 ... (296)