

《新编家庭生活实用书库》

韩振峰 主编

生活 禁忌



600例



农村读物出版社

34
新编家庭生活实用书库

生活禁忌 600 例

韩振峰 主编

农村读物出版社

新编家庭生活实用书库

生活禁忌 600 例

韩振峰 主编

* * *

责任编辑 王守聪 宋丽华

农村读物出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路 2 号 100026)

新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

787mm×1092mm32 开本 6.5 印张 143 千字

1997 年 7 月第 1 版 1997 年 7 月北京第 1 次印刷

印数 1—10 000 册 定价 8.80 元

ISBN 7-5048-2768-1/Z · 359

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

在这个充满竞争的快节奏的世界里生活，已不容许人们在生活知识上的贫乏。然而人们已没有太多的时间和精力去对日常生活表示太多的关注，或为此四处询问。对生活知识的占有手段是否迅捷便利，就决定了人们能否在这个世界里活得快乐，活得有尊严，活得有滋有味。

为此，我们约请有关专家编写，以一种全新的概念，建立起家庭生活的咨询自助系统——《新编家庭生活实用书库》，旨在为读者提供足够丰富的生活知识，涉及家庭美容、美食、健身、娱乐、用药、教育子女、美化房间等诸多方面，供读者在家庭生活中遇到问题随需随用，各取所需，达到咨询、参谋之功效。

您的家庭可以没有一套漂亮的书柜，但绝对不能没有一套实用的生活用书，因为：

**拥有这套书，您就拥有了一顿精神自助餐；
拥有这套书，您就拥有了一座生活图书馆。**

目 录

编辑寄语

一、饮食类	1
1. 吃饭时忌讲话	1
2. 切忌边吃边玩	1
3. 晚饭切忌吃得过饱	2
4. 切忌吃过烫的食物	2
5. 主食切忌太单调	3
6. 不要用开水泡饭吃	3
7. 发面时忌用面肥	4
8. 馒头忌用硫磺熏蒸	4
9. 拉粘丝的馒头忌食用	4
10. 晚餐不宜吃含糖分多的食物	4
11. 早晨不宜只吃干食	5
12. 油条不宜多吃	5
13. 高蛋白食物忌食用过多	6
14. 植物蛋白肉忌一次多吃	6
15. 豆制品忌多吃	6
16. 液化气灶上忌烤食品	6
17. 霉变凉粉忌食用	6
18. 熬绿豆汤时不宜加矾	7
19. 直接采集的花粉忌食用	7
20. 香肠忌久存	7
21. 不宜多吃臭豆腐	8
22. 方便面忌长期存放	8

23. 膨听罐头切忌食用	8
24. 处理不当的蚕蛹不宜食用	8
25. 饭后忌立即劳动	9
26. 忌用饮料取代开水	9
27. 忌用蒸锅水熬汤煮饭	10
28. 久烧的开水忌饮用	10
29. 生泉水不宜饮用	10
30. 冷饮忌多吃多喝	11
31. 冷饮不宜在大汗时饮用	11
32. 过热饮料不宜饮用	11
33. 冷、热饮料不宜交替饮用	12
34. 开盖的汽水不宜饮	12
35. 饱餐后不宜喝汽水	12
36. 汽水不宜多喝	12
37. 咖啡忌过多饮用	13
38. 鲜猪肉忌用热水浸泡	13
39. 烧肉忌过早放盐	13
40. 咸肉不宜煎炸	14
41. 猪肝忌食用过多	14
42. 猪甲状腺、肾上腺不宜食用	14
43. 吃鸡忌食多龄鸡头	14
44. 烤羊肉串不宜常吃	15
45. 午餐肉忌多吃	15
46. 鸡蛋不宜多吃	15
47. 鸡蛋切忌生吃	16
48. 煮鸡蛋时间不宜过长	16
49. 炒鸡蛋忌放味精	16
50. 不宜用红药水染鸡蛋	17
51. 脏鸡蛋忌用水冲洗	17
52. 熟蛋忌用冷水冷却	17

53. 松花蛋不宜多吃	17
54. 杀胎蛋忌食用	18
55. 保存鸡蛋不宜横放	18
56. 牛奶忌久煮	18
57. 牛奶忌用文火煮	18
58. 牛奶和糖不宜同煮	19
59. 牛奶忌与巧克力同时食用	19
60. 牛奶与果子露不宜混合饮用	19
61. 牛奶不宜早晨喝	20
62. 铅作业者不宜喝牛奶	20
63. 夏季忌饮冷牛奶	20
64. 牛奶忌长期在保温瓶中存放	20
65. 牛奶忌冰冻保存	21
66. 豆浆忌喝太多	21
67. 未煮沸的豆浆不宜饮用	21
68. 豆浆忌冲鸡蛋	22
69. 吃甲鱼禁忌种种	22
70. 吃蟹忌吃胃、肠、腮	22
71. 生蟹不宜食用	22
72. 死黄鳝不宜食用	22
73. 鲜海蜇忌直接食用	23
74. 食用甲壳类食物不宜服维生素 C	23
75. 食油变质不宜食用	23
76. 炒菜油不宜烧得过热	23
77. 炸食物的余油不宜多次使用	24
78. 生棉籽油不宜食用	24
79. 熬猪油不宜大火	24
80. 猪油渣和锅巴不宜食用	25
81. 炒菜忌用油过多	25
82. 忌过量食用植物油	25

83. 塑料桶中忌存食油	26
84. 酱油不宜生食	26
85. 忌食长了白膜的酱油	27
86. 每天吃盐不宜超过 5 克	27
87. 吃醋忌过多	27
88. 糖精和醋精忌同用	27
89. 切忌过量食用味精	28
90. 天然调味品忌滥用	28
91. 饭后忌立即吸烟	28
92. 服药者不宜吸烟	29
93. 不宜在厕所吸烟	29
94. 切忌嗜酒成性	29
95. 常饮酒易使记忆力减退	30
96. 御寒忌用酒	30
97. 酒后不宜饮咖啡	30
98. 白酒忌凉饮	31
99. 解酒不宜饮浓茶	31
100. 解酒忌用镇静药	31
101. 酒与汽水不宜混饮	31
102. 雄黄酒忌饮用	32
103. 医用酒精不宜对水当酒喝	32
104. 解暑切忌用啤酒	32
105. 冬季不宜饮冷啤酒	33
106. 保温瓶不宜盛啤酒	33
107. 低度酒忌久存	33
108. 瓶装酒忌长期存放	33
109. 吃糖不宜过多	34
110. 白糖忌生吃	34
111. 红糖忌存放过久	35
112. 生蜂蜜不宜食用	35

113. 蜂蜜不宜用开水冲饮	35
114. 冒泡蜂蜜忌久存	35
115. 蜂蜜忌用镀锌金属容器存放	36
116. 饮茶忌过量	36
117. 茶叶忌煮着喝	36
118. 茶叶忌嚼食	36
119. 头遍茶不宜饮	36
120. 发烧时不宜饮茶	37
121. 切忌用保温杯沏茶	37
122. 蔬菜不宜用热水烫	37
123. 炒菜不宜先放盐	38
124. 烹调青菜不宜加醋	38
125. 炒菜油温忌过高	38
126. 忌吃隔夜菜汤	39
127. 未腌透的酸菜不宜食用	39
128. 腌菜不宜长期食用	40
129. 贮藏青菜忌用水洗	40
130. 忌吃不熟透的豆角	40
131. 土豆不宜带皮食用	41
132. 土豆发芽忌食用	41
133. 绿豆芽不宜生得太长	41
134. 用化肥生发的豆芽不宜食用	42
135. 菠菜忌食用过多	42
136. 大葱冬贮忌搬动	42
137. 青色番茄不宜吃	43
138. 红萝卜忌与白萝卜合煮	43
139. 炒韭菜隔夜不宜食	43
140. 辣椒忌过多食用	43
141. 忌食烂生姜	44
142. 海带忌长时间浸泡	44

143. 熟银耳忌长久放置	44
144. 新鲜木耳忌食用	45
145. 西瓜忌冰冻过久	45
146. 南瓜不宜久存	45
147. 苦瓜不宜食用过多	45
148. 桔子忌食用过多	46
149. 不宜多吃杏	46
150. 柿子不宜空腹吃	46
151. 桑椹忌多吃	47
152. 槟榔忌嚼吃	47
153. 山楂忌食用过多	47
154. 含鞣酸的水果不宜与海味同食	47
155. 含氰甙的水果核仁不宜食用	48
156. 葵花籽忌食用过多	48
157. 多味瓜籽忌多吃	48
158. 水果罐头忌启封存放	48

二、衣着起居类

1. 新内衣不宜买来就穿	49
2. 绒衣绒裤不宜贴身穿着	49
3. 过敏体质忌穿羽绒服	50
4. 冬天不宜穿的确良衬衣	50
5. 严冬穿衣忌过多	50
6. 灯光下不宜挑选衣料	51
7. 橡胶雨衣忌反穿	51
8. 游泳衣忌租用	51
9. 领带忌勒得过紧	51
10. 不宜靠戴口罩防寒	52
11. 围巾不宜当口罩	52
12. 防寒忌忘戴帽子	52

13. 平日不宜穿运动鞋	53
14. 切忌穿过瘦皮鞋	53
15. 保存皮鞋不可用鞋油	54
16. 夏天忌久穿长丝袜	54
17. 腈纶绒线不宜用开水浸泡	54
18. 沾汽油衣服忌用洗衣机脱水	55
19. 领带忌用水洗	55
20. 印油渍忌冷水洗	55
21. 夜晚睡觉不宜关闭窗户	55
22. 睡觉不宜取坐位	56
23. 睡眠时棉被不宜太厚	56
24. 睡觉不宜高枕	56
25. 睡觉不宜开灯	57
26. 睡眠时间不宜过长	57
27. 起床后不宜立即叠被	57
28. 夏季不宜地面露宿	58
29. 寝室内不宜多养花草	58
30. 金鱼缸不宜靠近电视机	58
31. 凉开水不宜浇花	59
32. 新买金鱼忌急于入缸	59
33. 金鱼喂料忌过多	59
34. 养金鱼忌用新鲜自来水	59
三、医疗保健类	60
1. 婴儿忌吃嚼过的食物	60
2. 婴儿忌单用牛奶喂养	60
3. 婴幼儿忌喝掺水的牛奶	60
4. 婴儿禁忌吃蜂蜜	60
5. 半岁前的婴儿忌吃蛋清	61
6. 婴幼儿忌喝果子露	61

7. 幼儿忌多吃菠菜	62
8. 婴幼儿忌多吃动物油	62
9. 婴幼儿忌多吃奶糖	62
10. 新生儿不宜吃盐	62
11. 忌用嘴喂婴儿	62
12. 幼儿进餐忌坐姿不正	63
13. 婴儿断奶忌太晚	63
14. 新生儿忌“粽子包”	63
15. 小女孩忌穿开裆裤	63
16. 幼儿忌穿喇叭裤	64
17. 夏天婴儿忌光身子	64
18. 婴儿切忌用枕头	64
19. 婴儿睡觉不宜口含乳头	65
20. 婴儿忌保留头垢	65
21. 新生儿乳头忌挤压	65
22. 小儿后脑、后背忌拍打	65
23. 婴儿忌久抱	66
24. 婴幼儿脸蛋忌拧捏	66
25. 切忌高抛婴儿逗乐	66
26. 忌摇晃婴儿	66
27. 婴儿忌洗澡过频	67
28. 婴儿忌用药皂洗澡	67
29. 幼儿过早读写不利健康	67
30. 给婴儿照相忌用闪光灯	67
31. 婴儿忌在厨房久留	67
32. 幼儿排便忌久坐便盆	68
33. 幼儿忌入托太晚	68
34. 婴儿忌过分大笑	68
35. 婴儿忌用滋补药	68
36. 婴幼儿不宜使用滴鼻净	69

37. 儿童忌多食肥肉	69
38. 儿童不宜多吃罐头	69
39. 儿童不宜吃鸡蛋过多	70
40. 儿童忌吃松花蛋	70
41. 儿童不宜多吃菠菜	71
42. 儿童不宜多吃乳制品	71
43. 儿童不宜多吃泡泡糖	71
44. 儿童不宜长期服用葡萄糖	72
45. 儿童不宜多吃巧克力	72
46. 儿童忌多吃爆米花	73
47. 儿童不宜多吃冷饮	73
48. 儿童不宜乱用补品	73
49. 儿童忌喝茶	74
50. 儿童忌穿健美裤	74
51. 儿童忌用橡皮筋裤带	74
52. 儿童忌穿皮鞋	74
53. 孩子不宜睡在大人中间	75
54. 小儿忌含着食物睡觉	75
55. 儿童不宜睡软床	76
56. 儿童不宜“睡懒觉”	76
57. 儿童睡前忌被打骂	76
58. 孩子不宜常在喊叫声中醒来	76
59. 早晨忌斥责孩子	77
60. 小孩不宜侧坐自行车架	77
61. 儿童书包忌过重	77
62. 教育儿童忌唠叨	78
63. 儿童忌太胖	78
64. 对小孩忌吓唬	78
65. 儿童口吃忌训斥	78
66. 孩子病愈初期忌多食	79

67. 吃饭时不宜训斥孩子	79
68. 儿童忌用含氟牙膏	79
69. 儿童看小人书后忌不洗手	79
70. 儿童忌掰手腕比手劲	79
71. 儿童的扁桃体不宜轻易摘除	80
72. 儿童忌用耳机	80
73. 儿童忌用成人化妆品	80
74. 儿童忌涂指甲油	81
75. 儿童不宜烫发	81
76. 儿童不宜涂口红	81
77. 儿童不要戴戒指	82
78. 不要给孩子涂脂抹粉	82
79. 妇女忌扁鹊	82
80. 妇女月经前期不宜多食盐	83
81. 妇女忌饮浓茶	83
82. 妇女忌饮烈性酒	83
83. 妇女不宜穿尼龙内裤	83
84. 妇女经期忌穿牛仔裤	84
85. 妇女忌首饰佩戴不当	84
86. 妇女忌“自行车病”	84
87. 妇女忌盲目减肥	85
88. 妇女头发忌太长	85
89. 妇女经前忌高声唱歌	85
90. 妇女不宜常用灰锰氧	85
91. 患肝炎的妇女不宜怀孕	86
92. 患精神病的妇女不宜生育	86
93. 妇女患肾病忌生育	86
94. 产妇不宜多吃鸡蛋	87
95. 孕妇忌食罐头过多	87
96. 产妇不宜多饮麦乳精	87

97. 哺乳期妇女忌精食	88
98. 孕妇忌营养过剩	88
99. 孕妇不宜过多服用维生素	88
100. 孕妇忌饮茶	89
101. 孕妇忌饮酒	89
102. 孕妇水肿忌节盐	89
103. 孕妇不宜只吃不动	89
104. 孕妇忌玩猫	90
105. 切忌穿工作服给孩子喂奶	90
106. 妊娠末期不宜长时间仰卧	91
107. 孕妇忌用电热毯	91
108. 孕妇不宜去公共浴室洗澡	91
109. 孕妇忌发怒	91
110. 孕妇看电视不宜时间过长	92
111. 哺乳期妇女忌跳迪斯科	92
112. 孕妇忌用风油精	92
113. 孕妇忌接触 X 线和超声波	92
114. 哺乳期妇女忌服避孕药	93
115. 产妇忌用橡胶卫生带	93
116. 保胎不宜滥用黄体酮	93
117. 孕妇忌接触抗癌药	94
118. 孕妇产前忌服阿斯匹林	94
119. 人工流产不宜过多	94
120. 老年人忌高蛋白饮食	94
121. 老年人忌吃糖过多	95
122. 老年人不宜吃水果罐头	95
123. 老年人不宜多服鱼肝油	95
124. 老年人忌多吃葵花籽	95
125. 老年人忌贪杯狂饮	96
126. 老年人不宜多饮啤酒	96

127.	老年人忌禁荤吃素	96
128.	老年人忌用铝或铝合金餐具	96
129.	老年人忌睡眠时间过少	97
130.	老年人忌仰卧入睡	97
131.	老年人忌睡午觉	97
132.	老年人忌洗澡过勤	97
133.	老年人不宜蹲便	98
134.	老年人忌不服老	98
135.	老年人不宜极度安静	98
136.	老年人忌暴怒	99
137.	老年人忌看悲剧	99
138.	老年人下棋不宜过度	99
139.	老年人忌摸黑	100
140.	食不宜过饱	100
141.	餐桌忌太矮	100
142.	凉席忌买来就用	101
143.	不宜躺着看书	101
144.	不宜躺着看电视	101
145.	看彩电忌距离太近	102
146.	看电视时间长忌不洗脸	102
147.	轮椅忌久坐不动	103
148.	弹簧沙发忌久坐	103
149.	冬夜忌久坐	103
150.	切忌长时间戴耳机听录音机	103
151.	司机不宜空腹开车	104
152.	男子骑车车座忌过高	104
153.	肥胖者不宜多饮咖啡	104
154.	减肥者不宜吃芥末	105
155.	切莫让忧愁绕心间	105
156.	冬天忌用冷水洗脚	106

157. 剧烈运动后不宜立即洗热水澡	106
158. 饮酒后不宜洗澡	106
159. 出汗后忌马上洗冷水澡	107
160. 洗澡时不宜狠搓皮肤	107
161. 体弱者洗澡忌用浴罩	107
162. 热水淋浴忌时间过长	108
163. 冷水浴忌时间过长	108
164. 洗澡后忌马上化妆	108
165. 洗脸忌用热水袋的水	108
166. 洗头洗脸忌用肥皂	109
167. 洗脸忌过频	109
168. 冷天睡前忌洗头	109
169. 日光浴忌过度	109
170. 游泳后忌不漱口	110
171. 解除脑疲劳忌冷水冲头	110
172. 剧烈运动后忌立刻休息	110
173. 面部疖肿忌用手挤压	110
174. 梳头忌用尼龙梳子	111
175. 忌用碘水洗头发	111
176. 烫发忌过卷过频	111
177. 风沙迷眼忌用手去揉	112
178. 劣质太阳镜切忌久戴	112
179. 水晶石眼镜忌久戴	112
180. 近视忌戴磁性眼镜	112
181. 有色眼镜忌长期佩戴	113
182. 骑车旅游忌戴隐形眼镜	113
183. 驾车忌戴深色墨镜	113
184. 大镜片眼镜忌久戴	113
185. 阳光直射下忌阅读	113
186. 耳屎切忌挖除	114