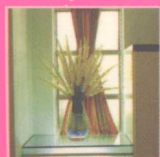


走出生活误区

构建健康生活

生活起居 居室环境
瘦身美容 疾病防治 养生保健
药物使用 外出旅游 家电使用

在生活的危险区亮出“红灯”



居

家

禁

忌

生活中来

JuJia
JinJi

雨田 主编

北京科学技术出版社

Ju Jia

Jin Ji

生活中来

居

家

禁

忌



Zhong Lai

雨田 主编

Ju, Jia, Jin, Ji

北京科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

生活中来:居家禁忌/雨田主编. -北京:北京科学技术出版社, 2006.8重印

ISBN 7-5304-3306-7

I. 生… II. 雨… III. 家庭生活—通俗读物
IV. C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 160448 号

生活中来——居家禁忌

主 编: 雨 田

责任编辑: 朱 琳 汪 昕

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街 16 号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: postmaster@bkjpress.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市国新印装有限公司

开 本: 880mm×1230mm 1/32

字 数: 401 千

印 张: 16

版 次: 2006 年 1 月第 1 版

印 次: 2006 年 8 月第 2 次印刷

印 数: 10001-14000

ISBN 7-5304-3306-7/Z·1159

定 价: 34.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。

京科版图书, 印装差错, 负责退换。

编委会名单

主 编：雨 田

副主编：郑 晖 赵贵捷 廉玉麟

编 委：(按姓氏笔画排列)

王 哲 王海荣 方文岩

刘淑兰 刘淑玲 孙毅华

孙鸣华 何 旭 陈 雁

陈 瑞 杜 莉 赵云辉

张建立 张久珉 张丽娜

张恩龙

前 言

随着我国经济日趋发展,人民生活水平不断提高,“吃得饱,穿得暖”已不再是人们生活追求的简单目标,高质量的物质享受和精神享受已成为现代人生活的主旋律。怎样使自己生活得更科学、更健康、更愉快,这是当前人们普遍关心的热门话题。然而,在日常生活中,不少人认为很正常的生活方式和习惯却是不健康、不合理的,由于缺乏科学的、合理的指导,使不少人步入了种种误区,妨碍了身心健康。为了引导人们在衣、食、住、行、用、娱乐、体育等各个生活侧面走出误区,树立正确的观念,特组织有关人员编写了这本《生活中来——居家禁忌》。

本书编选了在日常生活中与人们息息相关的内容,包括生活起居、居室环境、服装饰物、家电使用、饮食营养、外出旅游、体育锻炼、娱乐运动、疾病防治、养生保健、药物使用、中老年、夫妻生活、优生优育、孕产妇、婴幼儿喂养、儿童教养、生理心理、处世交往、瘦身美容共20方面的禁忌,一千余条生活、养生、保健知识,覆盖面较宽。其内容翔实,文字通俗,深入浅出,融科学性、知识性、通俗性、广泛性、实用性于一体,适合城乡各阶层广大读者阅读;也是馈赠亲朋好友的时尚礼品。

由于编撰工作量较大,涉及面较广,参考了部分中外资料,在此谨致衷心感谢!愿《生活中来——居家禁忌》成为每个家庭和广大读者的良师益友。只要读者从部分的误区走出来,使身体更加健康,家庭幸福、美满,将使我们感到极大的欣慰。

由于水平有限,书中不妥之处在所难免,敬请广大读者斧正。

编 者

2005年10月

目 录

生活起居禁忌 1

- 1/忌横向刷牙
- 2/忌饭后立即刷牙
- 3/忌牙刷长年使用
- 4/忌滥用药物牙膏
- 5/忌长期使用多泡沫牙膏
- 6/忌刮舌头
- 7/忌常吐唾液
- 8/忌痰往下咽
- 9/洗脸四忌
- 10/忌热水淋浴时间过长
- 11/忌洗澡用力搓
- 12/睡觉忌“三带”
- 13/忌趴着睡觉
- 14/忌空腹或饱腹睡觉
- 15/忌戴着隐形眼镜睡觉
- 16/饭后忌马上睡觉
- 17/睡眠时忌憋尿
- 18/忌长期睡眠不足
- 19/忌夫妻同被共眠
- 20/忌家长和孩子同睡一个被窝
- 21/忌赤膊睡凉席
- 22/冬天忌盖厚被
- 23/忌起床后立即叠被
- 24/盛夏睡眠四忌
- 25/冬季睡眠二忌
- 26/忌用饮料取代白开水
- 27/忌喝反复烧开的水
- 28/忌用开水泡绿茶
- 29/忌以浓茶解酒
- 30/忌饭前、饭后喝茶饮水
- 31/忌一桶纯净水喝上几星期
- 32/忌用保温杯泡茶
- 33/忌饮长时间冲泡的茶
- 34/忌喝隔夜茶
- 35/忌饮头遍茶
- 36/茶叶忌嚼食
- 37/食肉后忌饮茶
- 38/月经期忌饮茶
- 39/服避孕药期间忌喝茶
- 40/忌饮冷黄酒
- 41/感冒后忌饮酒

- 42/喝啤酒忌过量
- 43/忌吃过热过烫食物
- 44/吃饭忌太快
- 45/忌偏一侧咀嚼
- 46/空腹忌吃柿子
- 47/空腹忌吃番茄
- 48/忌吃多味瓜子过多
- 49/忌乘车、走路时吃东西
- 50/忌贴着话筒通电话
- 51/忌歪着脖子用肩夹电话筒
- 52/忌在车上打手机
- 53/忌将手机挂在胸前
- 54/忌轻易剪鼻毛
- 55/忌用手指挖鼻孔
- 56/擤鼻涕禁忌
- 57/使用洗涤剂的禁忌
- 58/忌长期接触清洁剂
- 59/忌用洗衣粉清洗餐具
- 60/忌抑制打喷嚏
- 61/忌抑制打哈欠
- 62/忌强憋大便
- 63/忌憋屁
- 64/忌忽视茶垢对人体的危害
- 65/冬天忌常舔嘴唇
- 66/手冻僵后忌烤火
- 67/忌用围巾当口罩
- 68/内衣外衣忌混洗
- 69/忌长期熬夜
- 70/忌忽视家庭噪音对人体的危害
- 71/忌在蛋糕上点蜡烛
- 72/忌用卫生纸擦餐具、擦脸
- 73/忌随便在床上坐卧
- 74/瘙痒时忌搔抓
- 75/牙缝忌常剔
- 76/忌冬天用凉水洗脚
- 77/冷天睡前忌洗头
- 78/冷水浴时间忌过长
- 79/洗澡时忌突然下蹲
- 80/忌蒙头睡觉
- 81/睡处忌当风
- 82/睡觉忌俯卧
- 83/睡觉时忌门窗关闭太严
- 84/睡眠时间忌过长
- 85/忌睡软床的人
- 86/睡觉忌多虑
- 87/睡前忌进食
- 88/冬天早晨忌睡懒觉
- 89/忌口渴时才喝水
- 90/忌夏天猛喝水
- 91/忌饮老化水
- 92/忌以矿泉水代替一切饮水
- 93/忌过多饮用纯净水
- 94/盛夏忌只喝淡水
- 95/忌直接喝自来水
- 96/忌用开水冲蜂蜜
- 97/忌不分种类冲泡茶

- 98/忌用沸水泡茶
99/忌多饮浓茶
100/饮茶忌过多
101/空腹忌饮浓茶
102/忌饮长时间冲泡的茶
103/忌用茶水送药
104/孕妇忌饮茶
105/忌酒后饮浓茶
106/忌饮高浓度咖啡
107/忌咖啡放糖过多
108/忌酒后饮咖啡
109/忌饮过量的汽水
110/忌饮启盖过夜汽水
111/忌将含乳饮料当奶喝
112/冬季忌饮凉啤酒
113/忌啤酒兑汽水
114/忌用保温瓶盛啤酒
115/冬泳前忌饮酒
116/忌饮酒御寒
117/忌用酒催眠
118/忌用锡壶盛酒
119/忌用旅行水壶盛酒
120/饮酒忌多吃凉粉
121/忌饮混浊啤酒
122/忌饮雄黄酒
123/忌过量饮红葡萄酒
124/忌空腹多吃香蕉
125/忌空腹开车
126/忌乘车看书报
127/忌上厕所看书报
128/忌躺着看书报
129/忌躺着看电视
130/忌边吃饭边看书看电视
131/忌看电视时间过长
132/忌看电视过近或过远
133/洗澡忌多用肥皂
134/洗澡忌乱用洗剂
135/忌运动后立即洗澡
136/出汗时忌洗凉水澡
137/妇女忌坐浴
138/忌用手指沾唾液看书报
139/忌常掏耳朵
140/忌常拔胡须
141/腰带忌过紧
142/忌饭后松腰带
143/忌饭后立即运动
144/忌饭后立即吸烟
145/忌饭后立即饮水
146/忌饭后喝饮料
147/忌饮后吃水果
148/忌用矮桌吃饭
149/忌用保温瓶装牛奶豆浆
150/厨房用品忌生熟不分
151/忌用金属容器装蜂蜜
152/忌使用油漆筷子
153/忌用乌柏木做砧板

- 154/铝锅忌长期放饭菜
- 155/忌用纱罩盖食物
- 156/忌饭桌铺塑料布
- 157/金属容器忌盛酸性饮料
- 158/忌用搪瓷制品煮盛食物
- 159/塑料食具使用的禁忌
- 160/气压保温瓶忌忽视清除水碱
- 161/使用压力锅忌忽视检查和维护
- 162/塑料桶忌装运汽油
- 163/镀金手表忌接触腐蚀性物品
- 164/新不锈钢锅忌马上使用
- 165/铝锅忌硬性摩擦
- 166/尼龙伞忌用来遮阳
- 167/凉草席忌买来就用
- 168/凉草席忌用水清洗
- 169/新摩托车忌高速行驶
- 170/摩托车忌原地高速运转
- 171/摩托车忌减速方法不当
- 172/自行车忌车座过高
- 7/居室内装饰禁忌
- 8/居室内色彩搭配禁忌
- 9/居室内灯光设计禁忌
- 10/忌忽视居室的污染
- 11/忌住新居忽视甲醛中毒
- 12/忌封闭阳台
- 13/阳台上忌堆放太多杂物
- 14/忌在清晨开窗换气
- 15/忌忽视枕头的晾晒
- 16/忌居室不经常吸尘和清洗地毯
- 17/夏天室内忌浇水降温
- 18/忌空调房间的温度调得过低
- 19/寝室忌放电冰箱
- 20/忌居室养花过多
- 21/忌将煤气灶放在密封的厨房内
- 22/忌使用燃气热水器不注意通风
- 23/忌长期使用老化的燃气胶管
- 24/忌在居室中擦皮鞋
- 25/忌装修由装修队一包到底
- 26/忌过多听从装修公司或承包商的意见
- 27/忌装修完立即付款
- 28/忌装修盲目攀比与仿照
- 29/忌照搬别人的装修设计
- 30/忌埋线铺管不留图纸

居室环境禁忌 47

- 1/忌生活在过度安静的环境里
- 2/忌装修居室选料不当
- 3/家庭装修忌使用超重材料
- 4/家庭装修忌擅自改变房屋用途
- 5/家庭装修忌随意改造结构
- 6/忌为排放管线而凿墙切断钢筋

- 31/忌使用板材越重越好
- 32/忌追求纯粹的木地板
- 33/忌追求名贵木地板
- 34/忌价格越高石材“越好”
- 35/忌追求地面平整
- 36/忌装饰忽视人造石材
- 37/忌装饰选材不当
- 38/忌装修追求美观豪华
- 39/忌使用马赛克砖铺地
- 40/忌厨房夹缝过多
- 41/忌装修拆除承重墙
- 42/忌卧室铺大理石地面
- 43/忌顶棚上贴壁纸
- 44/忌居室装有色玻璃
- 45/室内色彩搭配的禁忌
- 46/忌新房建成后马上入住
- 47/忌新买的家具马上使用
- 48/忌吊顶过于复杂化
- 49/忌地板选择几何图形
- 50/忌装修安装电源插座过少
- 51/忌居室、客厅安装黑光灯
- 52/忌过多安装射灯
- 53/忌居室灯光过于明亮
- 54/忌忽视室内湿度
- 55/忌居室经常使用空气清新剂
- 56/忌居室经常使用杀虫剂
- 57/忌居室日照时间少于2小时
- 58/忌居室“绿化”满园

- 59/居室花卉摆设的禁忌
- 60/忌居室养鸟
- 61/忌居室装饰固定不变
- 62/忌壁画装饰主次不分
- 63/忌卧床对门口放置
- 64/忌客厅家具过多
- 65/忌厨房布置零乱
- 66/卫生间的禁忌

服装饰物禁忌 72

- 1/不同肤色人的衣着禁忌
- 2/不同脸型人的衣着禁忌
- 3/乳房过大或过小者衣着禁忌
- 4/腰部粗或细、长或短者衣着禁忌
- 5/腹部大或小者衣着禁忌
- 6/不同臀部形状者衣着禁忌
- 7/不同体型者衣着禁忌
- 8/娇小玲珑体形女性忌穿深色服装
- 9/矮瘦或矮胖者忌穿横条服
- 10/忌穿过瘦的衣服
- 11/忌新衬衣买了就穿
- 12/忌过多或长时间穿化纤织物
- 13/忌穿健美裤的人
- 14/男女青年忌常穿紧身裤
- 15/忌贴身穿尼龙衣裤
- 16/忌长时间穿健美腹带裤

- 17/忌长期穿牛仔裤
- 18/忌穿短裤(短裙)的人
- 19/穿羽绒服的禁忌
- 20/忌穿羽绒服的人
- 21/忌贴身穿绒衣
- 22/忌贴身穿腈纶内衣
- 23/腈纶衫与羊毛衫忌同穿
- 24/内衣内裤忌翻晒
- 25/穿西装的禁忌
- 26/领带忌扎得过紧
- 27/忌服装衣领过高
- 28/早春时忌穿裙装
- 29/女性服装忌过分透露
- 30/女性衣着禁忌
- 31/冬天忌穿的确良衬衣
- 32/长统袜忌常穿
- 33/穿丝袜的禁忌
- 34/忌穿袜口过紧的长统弹力袜
- 35/忌穿鞋与衣服不配套
- 36/忌常穿运动鞋
- 37/忌穿尖头皮鞋
- 38/忌自行更改鞋跟高度
- 39/圆脸人佩饰禁忌
- 40/长脸人佩饰禁忌
- 41/三角脸人佩饰禁忌
- 42/脸型大者佩饰禁忌
- 43/手指粗短者忌戴宽戒指
- 44/忌佩戴首饰不符身份

- 45/忌久戴合金项链
- 46/夏天忌佩戴金属首饰
- 47/耳饰的佩戴忌不协调
- 48/戴眼镜禁忌
- 49/忌戴劣质太阳镜
- 50/忌戴隐形眼镜的人
- 51/忌变色镜常戴
- 52/忌戴水晶眼镜

家电使用禁忌 91

- 1/忌忽视电脑荧光屏对人体的危害
- 2/操作电脑忌忽视保健
- 3/忌忽视移动电话对人体的危害
- 4/忌忽视BP机、手机电磁波对人体的污染
- 5/忌使用手机的人
- 6/忌电话机忽视擦洗消毒
- 7/电视机使用三忌
- 8/电视机亮度忌开得过大
- 9/忌雷雨天看电视
- 10/收看电视忌关灯
- 11/忌用利器刮电视荧光屏
- 12/彩色电视忌接地线
- 13/电视机失火忌用水浇
- 14/摄像机忌环境潮湿
- 15/摄像机忌高温环境

目 录

- 16/摄像机忌震动撞击
- 17/录音机忌加润滑油过多
- 18录音机忌多用自停开关
- 19/录音机忌不常清洁磁头
- 20/录音机使用禁忌
- 21/忌用耳机听音乐时间过长
- 22/新买电冰箱忌立即使用
- 23/电冰箱忌装稳压器
- 24/电冰箱忌经常停用
- 25/电冰箱忌共用一个插座
- 26/电冰箱忌垫橡皮垫
- 27/电冰箱忌存放药材
- 28/忌电冰箱和电视机靠得太近
- 29/冰箱卫生三忌
- 30/忌电冰箱的调温旋钮随意拨动
- 31/忌冬季停用电冰箱
- 32/冰箱内忌结霜太厚
- 33/忌微波炉使用不当
- 34/使用微波炉忌微波泄露
- 35/电饭煲忌煮酸咸食物
- 36/电饭煲忌用金属物清洗
- 37/电炒锅忌用金属把铲子
- 38/忌用水冲洗电饭煲
- 39/电烤箱忌经常打开侧盖
- 40/电热毯忌折叠使用
- 41/使用电热毯的床忌过软
- 42/过湿的头发忌用电热梳
- 43/电动剃须刀忌重压孔网
- 44/空调器忌不及时清洁
- 45/电风扇忌慢档启动
- 46/使用洗衣机禁忌
- 47/忌操作电脑过度疲劳
- 48/使用笔记本电脑的禁忌
- 49/忌忽视电脑主机的电脑辐射对人体的危害
- 50/忌学生上网聊天
- 51/忌求医问药轻信互联网
- 52/忌上网遨游时间过长
- 53/不宜上网的人
- 54/忌价格越高的手机质量越好
- 55/忌任意摆放家用电器
- 56/忌彩电配置稳压器
- 57/忌彩电经常调换位置
- 58/忌电视机频繁开关
- 59/忌电视机旁摆放花卉盆景
- 60/忌彩电与录放机摆放太近
- 61/忌磁带与录音机同放一处
- 62/使用空调的禁忌
- 63/使用电风扇的禁忌
- 64/忌电冰箱温控器调得过低
- 65/微波炉内忌使用金属盛器
- 66/使用电子按摩器的禁忌
- 67/忌使用负离子发生器时间过长
- 68/忌新旧电池混用

饮食营养禁忌 117

- 1/忌不吃早餐
- 2/忌早起急于吃早餐
- 3/早餐忌先吃冷食
- 4/忌早餐只吃鸡蛋加牛奶
- 5/忌少吃饭多吃菜
- 6/忌吃太烫的汤和饭
- 7/吃羊肉后忌马上喝茶
- 8/忌蔬菜汁饮用过多
- 9/午餐肉忌多吃
- 10/烤羊肉串忌多吃
- 11/涮羊肉忌太嫩
- 12/忌多喝火锅汤
- 13/忌吃烧焦的鱼和肉
- 14/忌在炉火上直接烘烤食物
- 15/忌吃腌咸菜过多
- 16/酸菜忌大量食用
- 17/忌吃菠菜过多
- 18/熟白菜忌隔夜吃
- 19/忌吃多次剩余的饭菜
- 20/忌空腹喝牛奶
- 21/酸奶忌加热
- 22/喝牛奶时忌吃酸食
- 23/忌牛奶和豆浆同煮
- 24/忌多饮酸性饮料
- 25/忌把啤酒当饮料
- 26/白酒啤酒忌同饮
- 27/忌吃带黑斑的红薯
- 28/忌吃发芽的马铃薯
- 29/忌吃未煮熟的四季豆
- 30/胡萝卜忌生吃
- 31/忌吃青皮土豆
- 32/忌吃青色番茄
- 33/忌吃新鲜木耳
- 34/忌吃鲜黄花菜
- 35/忌经常吃生鱼片
- 36/忌吃青蛙肉
- 37/忌吃发红的咸鱼
- 38/干鱼片忌多吃
- 39/酱油忌生吃
- 40/烹饪食物的禁忌
- 41/炒菜忌放油过多
- 42/炒菜时油温忌过高
- 43/食用油忌反复高温
- 44/忌吃生棉籽油
- 45/猪肝忌炒得太嫩
- 46/吃螃蟹忌用水煮
- 47/鲜笋忌切后立即烹炒
- 48/粉丝含铝忌多吃
- 49/油条忌常吃
- 50/臭豆腐忌多吃
- 51/松花蛋忌多吃
- 52/豆腐忌与菠菜一起烧煮
- 53/绿叶蔬菜忌焖煮
- 54/蔬菜焯水忌冷水下锅
- 55/忌用凉水放菜烧汤

目 录

- 56/做鲜汤禁忌
- 57/饺子馅忌挤水
- 58/咸鱼忌煎炸
- 59/忌蔬菜久存
- 60/蔬菜忌先切后洗
- 61/贮存青菜忌用水洗
- 62/鱼、肉忌贮存时间过长
- 63/海带忌久泡
- 64/忌用热水冲烫冻鱼
- 65/忌用凉水浸泡干腌菜
- 66/存放鱼类忌保留鳃和内脏
- 67/冷冻食品解冻后忌再存放
- 68/速冻肉忌迅速解冻
- 69/方便面忌经常吃
- 70/忌吃路边叫卖的烤红薯
- 71/忌用彩瓷餐具盛酸性食物
- 72/淘米忌用力揉搓
- 73/忌用面肥发面
- 74/忌把面包放在冰箱里贮存
- 75/忌味精使用不当
- 76/忌常吃汤泡饭
- 77/忌吃捞米饭
- 78/忌吃馊米饭
- 79/忌用炒锅的余油炒饭
- 80/忌用蒸锅水煮饭
- 81/忌用自来水煮饭
- 82/忌直接吃从冰箱取出的饭菜
- 83/忌早餐吃得过少
- 84/忌中餐不足晚餐补
- 85/忌常期吃素食
- 86/忌饮食过于精细
- 87/忌膳食纤维素过多
- 88/忌吃过咸的食物
- 89/忌吃得过饱
- 90/忌不吃脂肪
- 91/忌吃过多的美味佳肴
- 92/忌大吃大喝
- 93/忌光喝酒不吃饭
- 94/早晨忌食干燥食物
- 95/晚餐忌过于油腻
- 96/忌蛋白质摄入过多
- 97/忌任意食用药粥
- 98/忌吃煮熟后变红的元宵
- 99/忌食用反潮变硬的奶粉
- 100/忌食用结块的麦乳精
- 101/忌煮牛奶用文火
- 102/忌喝变色的牛奶
- 103/忌食用变稠凝固的炼乳
- 104/吃橘子前后忌喝牛奶
- 105/忌牛奶与巧克力同时食用
- 106/忌牛奶加糖过多
- 107/煮牛奶忌先放糖
- 108/忌喝牛奶的人
- 109/忌鲜牛奶冷冻
- 110/忌吃鱼过多
- 111/忌吃鱼头鱼子过多

- 112/忌生吃鱼虾
- 113/忌吃甲鱼的人
- 114/忌食用鲜海蜇
- 115/忌食咸鱼过量
- 116/冷冻的鱼忌存放时间过长
- 117/忌甲壳类食物与维生素C同服
- 118/忌贪食河豚鱼
- 119/忌吃死蟹死甲鱼
- 120/忌吃活鲤鱼
- 121/忌生吃鱼胆蛇胆
- 122/吃火锅的禁忌
- 123/忌吃“四高”蛋的人
- 124/猪肉忌用热水洗
- 125/忌过量吃瘦肉
- 126/忌多吃松花蛋
- 127/忌鸡蛋与白糖同煮
- 128/猪身上的三种东西忌吃
- 129/忌食腐败的肉
- 130/忌食病死的牛肉
- 131/忌偏食猪肉
- 132/烹制火腿禁忌
- 133/忌吃破壳的鸡蛋
- 134/鸡蛋煮熟后忌冷水浸泡
- 135/产妇忌吃鸡蛋过多
- 136/忌吃毛蛋
- 137/忌吃生鸡蛋
- 138/忌吃鸡屁股
- 139/忌吃半熟的鸭蛋
- 140/忌多吃香肠
- 141/忌与猪肉同食的食物
- 142/忌与猪肝同食的食物
- 143/忌与牛肉同食的食物
- 144/忌与羊肉同食的食物
- 145/忌牛肝与鳗鱼同食
- 146/忌与狗肉同食的食物
- 147/忌与兔肉同食的食物
- 148/忌鹌鹑与蘑菇合用
- 149/忌与鲤鱼同食的食物
- 150/忌与甲鱼同食的食物
- 151/忌与虾同食的食物
- 152/忌与蟹同食的食物
- 153/忌与田螺同食的食物
- 154/忌与韭菜同食的食物
- 155/忌与黄瓜同食的食物
- 156/忌与南瓜同食的食物
- 157/忌与萝卜同食的食物
- 158/忌与葱同食的食物
- 159/忌与山楂同食的食物
- 160/忌腌制品冷冻
- 161/忌煮猪骨汤中途加水
- 162/忌用热水烧骨头汤
- 163/忌盲目吃狗肉
- 164/忌未吃完的罐头食品放冰箱内
- 165/忌冰箱贮存火腿

目 录

- 166/存放鸡蛋忌用水洗
- 167/炖骨头汤忌放醋
- 168/忌多吃烤羊肉串
- 169/忌生吃贝壳类食物
- 170/熏制品忌多吃
- 171/忌食野生动物
- 172/忌用冷水浸泡干腌菜
- 173/忌吃胡萝卜过多
- 174/忌土豆带皮吃
- 175/忌豆腐与菠菜同食
- 176/豆制品忌食用过多
- 177/忌豆浆冲鸡蛋
- 178/忌吃花生米的人
- 179/忌吃酸菜过多
- 180/忌吃未煮熟的黄豆
- 181/忌吃蘑菇的人
- 182/忌过量吃红薯
- 183/忌吃长芽的花生
- 184/食用芦荟的禁忌
- 185/忌把野菜都视为绿色食品
- 186/忌忽视蔬菜的抗癌防病作用
- 187/忌忽视蔬菜中残留的农药
- 188/忌不对“胃口”的蔬菜就不吃
- 189/忌不吃莴笋叶
- 190/忌吃畸形的番茄
- 191/忌过量吃洋姜
- 192/忌吃有苦味的柑橘
- 193/忌一次性吃橘子过量
- 194/忌吃未成熟的水果
- 195/忌吃西瓜过量
- 196/忌吃冷藏时间长的西瓜
- 197/忌生食银杏
- 198/忌吃荔枝过多
- 199/忌水果带皮吃
- 200/忌吃西瓜的人
- 201/忌吃柿子过多
- 202/忌吃反季节水果
- 203/忌多吃甘蔗
- 204/忌多吃山楂
- 205/忌过多食用调味香料
- 206/忌食用有哈喇味的油
- 207/熬绿豆汤忌放碱
- 208/忌吃油渣
- 209/忌用猪油烹调食品
- 210/油炸食品忌经常食用
- 211/忌炒青菜放碱
- 212/炒菜忌过早放盐
- 213/忌炒菜锅不清洗连续用
- 214/烧鱼忌过早放姜
- 215/多味瓜子忌多吃
- 216/烹调青菜忌加醋
- 217/忌用温锅水烧饭
- 218/食油忌高温加热后贮存
- 219/忌糕点长时间贮存
- 220/忌多食爆米花
- 221/忌爆米花中放糖精

- 222/忌经常食用沙锅菜
- 223/炒鸡蛋忌放味精
- 224/忌用小苏打烧煮食物
- 225/忌用铁锅煮绿豆汤
- 226/炒菜忌过咸
- 227/忌炒菜前用开水焯菜
- 228/忌用热水泡发木耳
- 229/忌吃变质的银耳
- 230/吃粽子禁忌
- 231/新鲜蔬菜忌久存
- 232/腌制前的菜忌久放
- 233/食盐忌久存
- 234/红糖忌久放
- 235/白糖忌久存
- 236/忌经常使用铜制炊具
- 237/忌用旧书报纸包装食品
- 238/忌用搪瓷制品煮食物

外出旅游禁忌 197

- 1/旅游的禁忌
- 2/外出旅游忌草率
- 3/外出旅游忌忽视食宿行购
- 4/旅游忌忽视备用药品
- 5/旅游乘车前忌吃得过饱
- 6/出境旅游忌不了解外国的民俗民风
- 7/出境旅游购物禁忌
- 8/出境旅游乘飞机忌不了解行李

重量规定

- 9/出境旅游忌不了解入境手续
- 10/忌忽视选择合适的旅游方式
- 11/旅游路途中的禁忌
- 12/旅游饮食禁忌
- 13/忌旅游忽视安全
- 14/带病旅游者忌中断服药
- 15/旅游期间忌长时间日光照射
- 16/忌空腹开车
- 17/女性野外旅游的禁忌
- 18/旅途忌忽视美容
- 19/森林旅游禁忌
- 20/旅游途中忌忽视安全
- 21/外出旅游忌忽视脚磨伤
- 22/外出旅游忌忽视心理安全
- 23/外出旅游忌忽视腿脚肿
- 24/登山旅游忌忽视疾病预防
- 25/雪地旅游忌忽视“雪盲”
- 26/忌骑车旅游戴隐形眼镜
- 27/老年人旅游禁忌
- 28/老年人和幼儿旅游禁忌

体育锻炼禁忌 209

- 1/忌过早晨练
- 2/忌早晨跑步锻炼
- 3/忌雾天早晨做剧烈运动
- 4/忌偶尔做剧烈运动
- 5/忌步行单纯追求运动量