

走出误区丛书·四川科学技术出版社
ZOUCHU WUQU CONGSHU

欧阳威 吴垒 赵建华 编

走出

传统生活

的

误区

CHUANTONG
SHENGHUO

WUQV



任何传统的东西，都是精华与糟粕并存。如果用现代科学的眼光来重新审视我们多年来习以为常、世代传承的生活方式和生活习惯，我们会发现，在你、我、他身上，至今还残留着不少看似合情合理，实则幼稚甚至荒谬的东西，致使我们陷入了某种误区。

走出误区丛书 • 丛书主编 田夫
ZOUCHU WUQU CONGSHU

欧阳威 吴垒 赵建华 编

走出

传统生活

的

误区

CHUANTONG
SHENGHUO

WUQV

区



四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

走出传统生活的误区/欧阳威,吴垒,赵建华编. - 成都:
四川科学技术出版社, 2001.1
(走出误区丛书)

ISBN 7-5364-4637-3

I. 走… II. ①欧…②吴…③赵… III. 生活-知
识-普及读物 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 84463 号

本书(刊、制品)无四川省版权防盗标识,不得销售;版权所有,违者必究,举报有奖。举报电话:(028)6636481,6664982

走出误区丛书

走出传统生活的误区

编 者 欧阳威 吴 垒 赵建华

丛书主编 田 夫

责任编辑 宋小蓉

封面设计 李 庆

版面设计 杨璐璐

责任校对 康永光 叶 战 刘生碧

责任出版 周红君

出版发行 四川科学技术出版社

成都盐道街3号 邮政编码 610012

开 本 850mm×1168mm 1/32

印张 13.75 字数 300 千 插页 4

印 刷 成都新凤印刷厂

版 次 2001 年 5 月成都第一版

印 次 2001 年 5 月成都第一次印刷

印 数 1~5 000 册

定 价 22.00 元

ISBN 7-5364-4637-3/G·847

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市盐道街3号

邮政编码/610012

我们生活在一个有着悠久历史文化传统的国度。任何传统的东西,都是精华与糟粕并存。在中国人的传统生活中,有许多生活习惯和生活经验,都符合科学道理,它们是先辈们经过长期的摸索总结出来的,至今行之有效。然而,大浪淘沙,科技的发展,社会的进步,对我们的传统生活内容、习惯和方式带来了前所未有的冲击。如果用现代科学的眼光来重新审视我们多年来习以为常、世代传承的生活方式和生活习惯,我们会发现,在您、他身上,至今还残留着不少看似合情合理,实则幼稚甚至荒谬的东西,致使我们陷入了某种误区。

致读者

基于此,我们试图从与大家日常生活密切相关的方面着眼——至少包括诸如饮食习惯,卫生保健,起居习惯,服饰美容,交往礼仪,生活用品,婴幼儿护理,运动外游及不同性别、年龄的生活禁忌等等,编写了这本《走出传统生活的误区》。目的很简单,就是给大家提个醒。闲暇时能随手翻翻,或许能为您提高生活质量有所帮助。

如果您曾步入误区,没关系,走出来便是。走出误区,您仍拥有一片蓝天,阳光灿烂。

关注生活,就是珍惜生命!

编者

于新世纪开端

1994/01

走出误区丛书

ZOUCHU WUQU CONGSHU

关注生活 就是珍惜生命

任何传统的东西，都是精华与糟粕并存。如果用现代科学的眼光来重新审视我们多年来习以为常、世代传承的生活方式和生活习惯，我们会发现，在你、我、他身上，至今还残留着不少看似合情合理，实则幼稚甚至荒谬的东西，致使我们陷入了某种误区。



1 饮食习惯误区

- 不可饮用的开水 1
- 饭后一杯茶未必好 2
- 头遍茶最好不喝 3
- 浓茶未必能醒酒 3
- 啤酒真会使人发胖吗? 4
- 饮酒真能御寒吗? 5
- 睡前最好不饮酒 6
- 雄黄酒不宜饮用 7
- 低度酒、瓶装酒都不宜久存 7
- 空腹喝豆浆不好 8
- 夏天不宜喝牛奶吗? 8
- 蹲着吃饭不好 9
- 不宜用开水泡饭吃 10
- 菠菜未必是补血佳品 10
- 有的蔬菜并不是越新鲜越好 11
- 水果吃得越多越好吗? 12
- 吃鸡蛋的误区 14

- 鹌鹑蛋比鸡蛋有营养吗? 15
- 多吃熏烤食物有害 16
- 油炸食品不可经常食用 16
- 鸡屁股吃不得 17
- 鸡蛋吃多也中毒 17
- 有些水果不能与海味同食 18
- 烧焦的鱼、肉不能吃 18
- 蟹的哪些部位不能吃 18
- 不宜用油漆筷子进餐 19
- 塑料制品饮料瓶不宜装油和酒 19
- 焖炖食物不要用铝锅 20
- 煤气炉上不要烤食物 21
- 菜板勿用乌柏木 21
- 食用油不要离炉灶太近 21
- 生虫大米不宜晒 22
- 存放鸡蛋不要洗 22
- 红糖不要久放 22
- 白糖不要生吃 23
- 酱油不要生吃 23
- 死甲鱼、死鳝鱼不能吃 24
- 咸菜未腌透不宜吃 24
- 反复高温加热后的食用油不宜吃 24
- 勿用红药水染鸡蛋 25
- 半生不熟的扁豆不宜吃 25
- 饺子馅不要放生豆油 25
- 不要吃生鸡蛋 26
- 烧煮肉、炖骨头汤中途勿加冷水 26
- 胡萝卜不宜生吃 26

- 废旧书报纸包食品有害 27
- 卫生纸擦餐具不卫生 27
- 早餐不宜只吃鸡蛋 27
- 午餐忌吃得过饱 28
- 吃饭时忌吸烟 28
- 饭后忌马上吃水果 29
- 吃臭豆腐也要当心中毒 29
- 青色番茄不要吃 30
- 海带不宜多吃 30
- 忌长期以酒代饭 31
- 剧烈运动后不宜饮啤酒 32
- 葡萄酒不宜久存 32
- 牛奶不要和豆浆同煮 33
- 隔夜剩菜最好不吃 33
- 有些蔬菜和水果不能同食 34
- 猪肝不宜炒得过嫩 34
- 淘米不要用手搓 35
- 熟鸡蛋不要用冷水浸 35
- 铁铝炊具不要合用 36
- 蜂蜜不要用热开水冲饮 36
- 番茄拌白糖谨防螨虫 36
- 鸡蛋不要横着存放 37
- 不要用铜壶烧开水 37
- 水果烂了,削去坏的部分就能吃? 38
- 大蒜常吃多吃有益无害吗? 39
- “饭后一支烟,赛过活神仙”? 41
- 生气时暂不宜用餐 42
- 忌用搪瓷制品煎煮食物 42

- 空腹忌吃番茄 42
- 豆浆不要冲鸡蛋 43
- 食皮蛋宜加醋 43
- 烧肉不宜放盐过早 43
- 不要煎炸咸肉 44
- 香肠不要久贮 44
- 猪肉不要宰后马上煮吃 44
- 不要食用多龄鸡鸡头 45
- 勿用沥青褪鸡鸭毛 45
- 忌空腹喝牛奶 45
- 牛奶加糖不要过量 46
- 南瓜不宜久存 46
- 忌空腹吃香蕉 46
- 荔枝不宜食用过量 47
- 绿叶蔬菜忌焖煮 47
- 炒菜不要先放盐 47
- 隔夜熟白菜不能吃 48
- 鲜黄花不宜食用 48
- 吃萝卜忌削皮 48
- 不要用热水发木耳 49
- 新鲜木耳不能食用 49
- 猪油渣忌食用 49
- 猪油忌久贮 50
- 酒后不宜吃哪些药? 50
- 饮酒时忌吸烟 50
- 忌用锡壶盛酒 51
- 不宜饮冷茶水 51
- 带鱼表皮不宜刮 51

- 肾衰者应少嗑瓜子 52
煮粥、烧菜不宜放碱 52

2 卫生保健误区

- 洗脸不宜过频 54
洗脸不宜从上而下 54
演员化妆前不宜洗脸、刮须 55
不要随便用香水 55
保护头发的忌讳 56
洗发三忌 56
不宜烫发的人 56
贫血就是少血吗? 57
不宜使用尼龙梳子梳头 58
夏季不宜浓妆艳抹 58
唾液不宜唾弃 59
晚餐不宜酗酒暴食 59
就寝晚的人晚餐不宜少吃 60
热水袋里的水不宜洗脸 60
刷牙不宜刮舌苔 60
牙刷不宜久用 61
坐车不宜看书报 61
吃饭不宜看书报 62
指甲剪不宜借用 62
中药汤剂忌过夜 62
服药勿忽视忌口 63
忌不注意服药时间 64
忌不重视牙病 65

- 清热药忌乱服 65
- 哪些药物不能用热水送服? 66
- 忌用茶水服药 66
- 妇女“返老还童”现象不可大意 67
- 胃及十二指肠溃疡病人不宜服阿司匹林 68
- 外阴瘙痒忌用热水烫洗 69
- 胃病患者用药四忌 70
- 心脏病人忌穿化纤内衣 70
- 痰多忌服镇咳药 71
- 发烧时忌喝茶 71
- 胆结石病人不宜左侧睡眠 72
- 骨折病人忌吃肉骨头汤 72
- 肝病患者不宜多吃猪肝 73
- 肝炎病人饭后不宜散步 73
- 不可忽视结肠、直肠癌症状 74
- 哪些病人房间不宜摆放瓶插鲜花 74
- “生气”之后四忌 75
- 冬天在床上憋尿容易引发膀胱炎 75
- 忌强忍大便 76
- 不宜常晒太阳 77
- 不卫生的“卫生习惯” 78
- 危险的生活习惯 79
- 不宜久看电视的人 79
- 进口药一定比国产药疗效好吗? 81
- 小病不去医院,自己找些药吃即可? 82
- 自己感觉病好了,就可立即停药? 83
- 家庭存药方法的误区 85
- 吃西药不必“忌口”吗? 86

- 打针、输液比吃药效果好、作用快吗？ 87
- 中药是纯天然药物，不会产生毒副作用吗？ 88
- 所有中草药煎药方法都一样吗？ 90
- 中药汤苦可以加糖服用吗？ 92
- 人人都能进补人参吗？ 93
- 饮用药酒没有禁忌吗？ 94
- 排便困难可长期使用泻药通便？ 95
- 感冒了，任吃一种感冒药都可以吗？ 96
- 凡是咳嗽都服止咳药对吗？ 98
- 经常服用安眠药有损健康 100
- 经常用高锰酸钾水洗外阴部对吗？ 102
- 患性病羞于启齿，偷偷买药自己治疗行吗？ 103
- 性交前使用性病药，可以预防性病吗？ 105
- 利用壮阳药提高性欲，效果一定好吗？ 107
- 维生素 C 可以大量服用吗？ 108
- 凡是接种过麻疹疫苗的人，就不会再得麻疹吗？
109
- 只有被疯狗咬伤才需注射狂犬病疫苗吗？ 111
- 家庭药箱不定期清理有隐患 112
- 便秘会引起哪些病？ 112
- 颈椎病不早治有后患 113
- 家庭保存药品须四防 114
- 名贵中药的贮藏 115
- 家庭急救十戒 116
- 什么人不宜吃花生？ 117

3 起居习惯误区

- 不良睡姿种种 118
- 睡觉时不宜点蚊香 119
- 切忌蒙头睡觉 119
- 戴手表睡觉害处多 120
- 起床后不宜立即叠被 120
- 午睡时间不宜过长 121
- 坐着睡觉不利健康 121
- 解除脑疲劳不宜用冷水冲头 122
- “高枕无忧”其实有忧 122
- 做梦多会导致睡眠不足吗? 123
- 切忌躺着看书报 125
- 耳屎不宜挖除 125
- 不要剪拔鼻毛 126
- 打喷嚏不要捂嘴捏鼻 126
- 早晨刷牙并非最佳时间 127
- 强咽痰液有害健康 129
- 清晨醒后不宜抽烟 129
- 洗澡时不宜狠搓皮肤 129
- 出汗后不宜立即洗冷水澡 130
- 饮酒后不宜洗澡 130
- 手指数票证时忌蘸口水 131
- 切忌挤压手指关节 131
- 冻僵的手不要立即烤火 132
- “饭后百步走,活到九十九”对吗? 132
- 大便时不宜看书报 133

- 忌用废纸当手纸 134
- 居家铺地毯不卫生 134
- 伏桌睡觉有损健康 136
- 你的手干净吗? 137
- 寝室内忌养花草 138
- 冬夜不宜久坐 139
- 弹簧沙发不宜久坐 139
- 睡前忌不洗脚 140
- 睡眠时棉被忌太厚 140
- 被褥忌久盖不晒 140
- 热水淋浴不宜时间过长 141
- 不宜用肥皂或碱洗发 141
- 新凉席不宜买来就用 142
- 疲劳后不宜过性生活 142
- 当心居室综合征 142

4 美容服饰误区

- 有损美容的习惯 144
- 瓜果敷面可美容吗? 144
- 夏天不宜佩戴金属首饰 146
- 选戴耳环四忌 146
- 常拔眉毛害处多 147
- 新内衣不宜买来就穿 147
- 冬天不宜穿的确良衬衣 148
- 围巾不宜当口罩 148
- 汗湿的衣服不宜用热水洗 148
- 内衣裤不宜翻晒 149

- 洗涤毛衣三忌 149
- 沾有汽油的衣物不宜在洗衣机中脱水 150
- 皮革制品收藏五忌 150
- 接触过樟脑丸的衣服不宜马上穿 151
- 保存皮鞋不宜涂鞋油 151
- 橡胶雨衣不宜反穿 151
- 穿袜子的忌讳 152
- 小孩衣物和化纤织物不宜放樟脑丸 152
- 毛皮衣服不能日晒 153
- 毛料衣服忌水洗 153
- 接触熟食品的工作人员不宜戴戒指 153
- 医护人员不宜戴戒指 154
- 水晶眼镜不宜久戴 154
- 有色眼镜不宜长期佩戴 154
- 猪皮正面革皮鞋不能涂擦鞋油 155
- 不会正确穿西装 155
- 穿西装不知道怎样配色 157
- 穿尖头鞋对脚有三害 157
- 不懂戒指的正确戴法 158
- 指甲不宜涂 158
- 衣服久泡难洗净 159
- 洗涤剂不宜混用 159

5 交往礼仪误区

- 处理人际关系的十种不良心态 160
- 交友九忌 161
- 日常生活礼节忌讳 161

拜访禁忌	162
待客斟茶不宜太满	163
做客的忌讳	163
宴请宾客忌讳	164
不懂现代日常礼节	165
访友	166
服装修饰	166
参加宴会	167
举止言谈的忌讳	167
谈话的忌讳	168
与人交往恭维话不宜过多	169
与人交谈时不宜手脚乱动	169
不会与楼房邻里相处的行为	170
探望病人忌讳	170
探望病人不要过多谈论病情	171
探望病人滥买食品	171
企业公关禁忌	172
洽谈时的忌讳	173
对下属的忌讳	174
处理家庭关系七忌	174
婆媳关系忌讳	175
邻居相处十忌	176
串门五忌	176
访友九忌	177
家庭宴请不宜礼节过多	178
不注重交往影响心理健康	178
不会“打招呼”	179
传统称谓不可错用	179