

○ 健康生活丛书 ○

钟成 / 主编

生活禁忌

大全集



🔥 老人养生禁忌 🔥

服饰搭配禁忌 居家生活禁忌

疾病防治禁忌 一日三餐禁忌

饮食搭配禁忌 美容减肥禁忌 厨房烹饪禁忌

运动禁忌 孕产禁忌 男性生活禁忌



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

生活禁忌大全集

健康生活丛书



钟成◎主编

服饰搭配禁忌 / 居家生活禁忌
疾病防治禁忌 / 一日三餐禁忌
饮食搭配禁忌 / 美容减肥禁忌 / 厨房烹饪禁忌
运动禁忌 / 孕产禁忌 / 男性生活禁忌
老人养生禁忌



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

生活禁忌大全集 / 钟成主编. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.5

ISBN 978-7-5552-0756-6

I. ①生… II. ①钟… III. ①生活 - 禁忌 - 基本知识 IV. ①TS976.3

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第101189号

书 名 生活禁忌大全集

主 编 钟 成

副 主 编 薛爱红 贺兰霞

编 者 万雁雁 侯桂英 孙桂霞 李 萍

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 68068026

责任编辑 尹红侠 谢 磊

封面设计 祝玉华

插 图 宋晓岩 司海英 杨 佳 王伟玲

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 荣成三星印刷有限公司

出版日期 2014年10月第1版, 2014年10月第1次印刷

开 本 16开(710mm × 1000mm)

印 张 20

字 数 300千字

书 号 ISBN 978-7-5552-0756-6

定 价 29.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017

青岛版图书售后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

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的美好人生。

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。《生活禁忌大全集》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、疾病防治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1000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。老年人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。疾病防治篇列出了老年常见病患者的生活护理、用药治疗等方面的禁忌。

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

2014年5月

Part



日常生活篇

- | | | | |
|------------------------|----|-----------------------|----|
| 1. 不宜长期穿着牛仔裤····· | 2 | 28. 不宜与葱合用的食物····· | 13 |
| 2. 不宜穿尖头皮鞋····· | 2 | 29. 不宜与韭菜合用的食物····· | 13 |
| 3. 不宜穿鞋跟过高的皮鞋····· | 3 | 30. 不宜与黄瓜合用的蔬菜····· | 13 |
| 4. 不宜长时间穿运动鞋····· | 3 | 31. 不宜与南瓜合用的食物····· | 14 |
| 5. 穿兔毛衫不宜配外衣····· | 3 | 32. 木耳不宜用热水发····· | 14 |
| 6. 接触过樟脑丸的衣服不宜马上穿····· | 4 | 33. 香菇不宜用凉水泡····· | 15 |
| 7. 收藏皮衣六不宜····· | 4 | 34. 苦瓜不宜多吃····· | 15 |
| 8. 丝织品服装收藏四不宜····· | 5 | 35. 辣椒不宜多吃····· | 15 |
| 9. 不宜佩戴隐形眼镜的人····· | 5 | 36. 红薯不宜多吃····· | 16 |
| 10. 不宜佩戴劣质太阳镜····· | 5 | 37. 西瓜不宜多吃····· | 16 |
| 11. 不宜戴变色眼镜的人····· | 6 | 38. 荔枝虽美不宜多吃····· | 16 |
| 12. 游泳衣不宜不干就穿····· | 6 | 39. 菠萝未经处理不宜吃····· | 17 |
| 13. 夏天不宜久穿长筒尼龙丝袜····· | 6 | 40. 柑橘不宜多吃····· | 18 |
| 14. 领带不宜系得过紧····· | 7 | 41. 吃橘子不宜去橘络····· | 18 |
| 15. 腰带不宜勒得太紧····· | 7 | 42. 喝水不宜等到口渴时····· | 18 |
| 16. 胖人穿衣四不宜····· | 7 | 43. 矿泉水不宜多喝····· | 19 |
| 17. 洗衣服五不宜····· | 8 | 44. 可乐饮料不宜过量饮用····· | 19 |
| 18. 冬天不宜忽视戴帽子····· | 8 | 45. 果汁饮料三不宜····· | 20 |
| 19. 不宜与猪肉搭配的食物····· | 9 | 46. 酒后不宜饮咖啡和汽水····· | 20 |
| 20. 不宜与牛肉搭配的食物····· | 10 | 47. 牛奶、橘子不宜同食····· | 20 |
| 21. 不宜与羊肉搭配的食物····· | 10 | 48. 酸奶不宜空腹饮用····· | 21 |
| 22. 不宜与狗肉搭配的食物····· | 11 | 49. 牛奶不宜与巧克力同时食用····· | 21 |
| 23. 不宜与兔肉搭配的食物····· | 11 | 50. 喝牛奶后不宜喝饮料····· | 21 |
| 24. 鸡肉不可与鲤鱼合用····· | 11 | 51. 喝豆浆不宜冲鸡蛋····· | 21 |
| 25. 不宜与虾搭配的食物····· | 12 | 52. 蜂蜜不宜用滚烫的开水冲服····· | 21 |
| 26. 不宜与蟹搭配的食物····· | 12 | 53. 吃豆腐不宜放葱····· | 22 |
| 27. 不宜与田螺合用的食物····· | 12 | 54. 小苏打不宜烧煮食物····· | 22 |
| | | 55. 早餐不宜只吃鸡蛋喝牛奶····· | 22 |
| | | 56. 不宜用自来水冷却鸡蛋····· | 22 |
| | | 57. 吃羊肉后不宜马上喝茶····· | 23 |

58. 鲜笋不宜切后立即下锅炒煮 23
59. 鱼、肉不宜贮存时间过长 24
60. 滋补品不宜用沸水冲 24
61. 不宜用沸水泡茶 24
62. 不宜用保温杯沏茶 25
63. 不宜用开水蒸馒头 25
64. 不宜用金属容器装蜂蜜 25
65. 不宜用铝锅炒菜 26
66. 做菜不宜放油过多 26
67. 动物内脏不宜炒着吃 26
68. 味精使用四不宜 26
69. 海带不宜久泡 27
70. 糕点不宜长时间贮存 27
71. 食油不宜高温加热后贮存 28
72. 冻肉不宜用热水解冻 28
73. 新鲜蔬菜不宜久存 28
74. 清洗蔬菜不宜先切后洗 29
75. 炒菜前不宜用水焯菜 29
76. 绿叶蔬菜不宜焖煮过久 30
77. 烹调青菜不宜加醋 30
78. 淘米不宜用力揉搓 30
79. 扁豆没煮熟不宜吃 30
80. 不宜用温锅水烧饭 31
81. 不宜用凉水放菜煮菜汤 31
82. 不宜吃多次热过的剩菜 31
83. 不宜用水冲洗电热锅 32
84. 烧鱼不宜早放生姜 32
85. 制作鲜汤四不宜 32
86. 不宜煎炸咸鱼 33
87. 大米不宜在太阳下暴晒 33
88. 冬季不宜停用电冰箱 34
89. 电冰箱不宜放在卧室里 34
90. 电风扇不宜离冰箱太近 34
91. 不宜用白胶布包扎电线 34
92. 不宜久戴耳机 34
93. 洗衣机使用七不宜 34
94. 电风扇使用三忌 35
95. 不宜忽视居室环境污染 35
96. 住新居不宜忽视甲醛中毒 35
97. 雷雨天气不宜打电话 36
98. 选购空调不宜盲目跟风 36
99. 不宜将空调房间的温度调得过低 36
100. 居室不宜长时间使用空调 37
101. 夏天室内不宜浇水降温 37
102. 居室空间不宜不足 38
103. 不宜封闭阳台 38
104. 居室装修后不宜立即入住 39
105. 阳台不宜超载 39
106. 不宜滥用化学合成材料 39
107. 不宜忽视地毯的清洗和吸尘 40
108. 不宜长年不更换燃气用具胶管 40
109. 不宜将煤气开关拧到最小限度 41
110. 不宜将煤气灶放在不通风的厨房里 41
111. 给孩子买保险不宜过多 42
112. 不宜盲目买保险 42
113. 不宜使用油漆筷子 43
114. 不宜用化纤丝洗刷餐具 43
115. 塑料食具使用四不宜 43
116. 不宜用搪瓷食具盛酸菜和煮食物 43
117. 不宜用锡壶盛酒 43
118. 不宜用金属容器盛酸性饮料 44
119. 饭桌上不宜铺塑料布 44
120. 不宜用纱罩盖食物 44
121. 普通卫生纸不宜当餐巾纸使用 45
122. 不宜直接食用冰箱里的饭菜 45
123. 自行车座不宜过高 45
124. 空调车里不宜避暑睡觉 46
125. 上班族不宜以车代步 46
126. 乘车前不宜吃得过饱 47
127. 上飞机前不宜饿肚子 47

128. 夏季锻炼四不宜·····	47	163. 日常生活九不宜·····	62
129. 剧烈运动后不宜喝冷饮·····	48	164. 不宜随便掏耳朵·····	63
130. 运动后不宜多吃糖·····	48	165. 不宜随便挖鼻孔·····	63
131. 吃饭时不宜看电视·····	48	166. 不宜忽视打鼾·····	63
132. 不宜长时间看电视·····	49	167. 不宜在阳光下看书报·····	64
133. 看电影时不宜选正中位置·····	49	168. 不宜长时间坐沙发看书·····	64
134. 不宜长期使用同一种品牌的牙膏·····	50	169. 不宜抑制哭泣·····	64
135. 牙刷不宜“超期服役”·····	50	170. 不宜拒绝倾诉·····	65
136. 近视眼学生不宜坐前排·····	51	171. 不宜抑制打哈欠·····	65
137. 弱视者不宜吸烟·····	51	172. 不宜抑制打喷嚏·····	66
138. 办公桌不宜太高·····	51	173. 不宜随便吐掉唾液·····	66
139. 不宜躺在床上看书·····	52	174. 室内不宜常用芳香剂·····	67
140. 生活中不宜忽视大脑疲劳·····	52	175. 不宜用牙齿开启瓶盖·····	67
141. 疲倦时不宜强打精神·····	52	176. 不宜在乘车时闭目养神·····	67
142. 洗脸不宜由上而下·····	53	177. 不宜互相借用剃须刀·····	67
143. 大笑十不宜·····	53	178. 落枕不宜强扭颈·····	68
144. 不宜用尼龙伞遮阳光·····	54	179. 夏天出汗后不宜马上擦掉·····	68
145. 睡前五不宜·····	54	180. 洗衣服时不宜将内、外衣“一锅烩”·····	69
146. 睡眠四不宜·····	55	181. 餐具洗涤两不宜·····	69
147. 解除脑疲劳不宜用冷水冲头·····	55	182. 清点钞票时不宜用手蘸唾液·····	69
148. 春捂秋冻不宜太过·····	55	183. 不宜赤手驾驶车辆·····	70
149. 夏季夜晚不宜在树下乘凉·····	56	184. 集邮十不宜·····	70
150. 不宜多点蚊香·····	56	185. 家庭藏书四不宜·····	70
151. 冬日生活四不宜·····	57	186. 家庭教育十不宜·····	71
152. 残茶、蛋壳不宜作为花卉肥料·····	57	187. 不宜戴着手表睡觉·····	72
153. 生活环境不宜太安静·····	58	188. 家庭存款五不宜·····	72
154. 晚上不宜洗头·····	58	189. 家庭卫生六不宜·····	73
155. 洗澡不宜时间过长·····	58	190. 夫妻不宜同被共眠·····	73
156. 干性和油性皮肤的女性不宜洗桑拿·····	59	191. 性爱保健十不宜·····	74
157. 育龄男子不宜洗桑拿·····	59	192. 不宜过性生活的人·····	75
158. 洗涤剂不宜混用·····	60	193. 洽谈生意四不宜·····	76
159. 饥饿时不宜乱吃喝·····	60	194. 旅游迷路时三不宜·····	77
160. 吃饭不宜过快·····	61	195. 西餐桌上的不宜举动·····	77
161. 饭前、饭后不宜吃冷食·····	61	196. 民间传统赠礼七不宜·····	78
162. 冷热饮食不宜过度·····	62	197. 探视病人不宜送的食品·····	79

198. 参加舞会六不宜	79
199. 邻里相处十不宜	80
200. 不宜反驳脾气不好的人	81
201. 社交中不宜存在的四种心理	81
202. 求职面试五不宜	82
203. 与人交往中不宜透露的个人秘密	82
204. 节日做客六不宜	83
205. 扑克娱乐三不宜	83
206. 垂钓六不宜	83

Part 2 婴幼儿生活篇

1. 不宜将新生儿裹成“蜡烛包”	86
2. 不宜丢弃初乳	86
3. 新生儿衣服不宜质硬、色深、复杂	86
4. 不宜忽视新生儿腹部保暖	87
5. 不宜用高浓度的糖水喂新生儿	87
6. 不宜擦拭新生儿口腔	87
7. 新生儿不宜挑马牙	87
8. 新生儿不宜用大黄排胎粪	88
9. 新生儿不宜用奶瓶喂养	88
10. 新生儿不宜接种卡介苗的情况	88
11. 母乳充足的新生儿不宜喂糖水和代乳品	89
12. 不宜挤新生儿乳头	89
13. 新生儿不宜采取定时喂养	89
14. 不宜忽视新生儿身上的怪味	90
15. 不宜忽视新生儿洗澡	90
16. 不宜忽视新生儿无尿	90
17. 新生儿的睡眠姿势不宜固定不变	91
18. 新生儿的哭泣并非都是需要喂哺	91
19. 新生儿房间不宜夜间长开灯	91
20. 不宜忽视新生儿呼吸道感染	92
21. 新生儿肺炎喂养三不宜	92
22. 婴儿流口水不宜乱治	92
23. 新生儿腹泻喂养四不宜	93
24. 4个月前的婴儿不宜用米糊喂养	93
25. 小婴儿不宜吃鸡蛋清	93
26. 婴儿添加辅食时间不宜过晚	94
27. 婴儿吃奶时不宜平躺	94
28. 婴儿饮食不宜过甜	94
29. 不宜用牛奶加米汤喂婴儿	94
30. 鲜牛奶不宜高温加热	94
31. 婴儿不宜缺水	95
32. 不宜只用豆奶喂养婴儿	95
33. 婴儿不宜过量补铁	95
34. 不宜让婴儿吃过多的蛋	96
35. 牛奶不宜与鸡蛋一起煮	96
36. 不宜让婴儿躺着吃药	96
37. 不宜让婴儿含着乳头睡觉	97
38. 婴儿断奶后不宜久用奶瓶	97
39. 不宜让婴儿吮吸空奶嘴	97
40. 婴儿服药前后不宜喂奶	97
41. 婴儿不宜过量服用鱼肝油	98
42. 婴儿不宜过早添加半固体和固体食物	98
43. 不宜在夏季断奶	98
44. 婴儿夏天不宜光着身子	98
45. 不宜随意给婴儿乱用爽身粉	99
46. 婴儿不宜不穿袜子	99
47. 不宜忽视给小婴儿剪指甲	100
48. 不宜用塑料薄膜做尿布	100
49. 婴儿头垢不宜久留	100
50. 不宜给婴儿剃光头	100
51. 婴儿枕头不宜过高和过低	101
52. 新买的婴儿装不宜不洗就穿	101
53. 给婴儿拍照不宜用闪光灯	101
54. 婴儿洗澡不宜过多	102

55. 入睡前不宜摇动婴儿	102	89. 小儿不宜多吃菠菜	112
56. 婴儿睡觉不宜捂头	102	90. 小儿不宜食用含有人工合成色素的 食品	113
57. 婴儿不宜在嘈杂的环境中生活	102	91. 小儿不宜空腹吃橘子	113
58. 婴儿不宜在无声无响的环境中生活	103	92. 幼儿不宜吃甜食过多	113
59. 不宜用卫生纸代替婴儿尿布	103	93. 幼儿不宜暴饮暴食	114
60. 婴儿不宜用电风扇	104	94. 幼儿不宜挑食	114
61. 不宜抱着婴儿看电视	104	95. 餐前不宜大量饮水	114
62. 婴儿不宜趴着睡觉	104	96. 不宜拧捏婴幼儿脸蛋	114
63. 婴儿不宜捂盖太多	105	97. 婴幼儿不宜吮指	115
64. 婴儿衣服不宜用洗衣粉洗	105	98. 婴幼儿不宜睡在大人中间	115
65. 不宜用母乳涂抹婴儿面部	105	99. 不宜搂着婴幼儿睡觉	115
66. 不宜阻止婴儿正常啼哭	105	100. 不宜在进食时逗乐孩子	115
67. 异物进入婴儿眼内不宜用手揉	106	101. 不宜用纱巾给小儿蒙面	115
68. 不宜给婴儿多做 X 线透视	106	102. 不宜让幼儿隔着玻璃晒太阳	116
69. 不宜经常摇晃婴儿	106	103. 幼儿不宜男扮女装	116
70. 不宜剪婴儿的眼睫毛	107	104. 幼儿不宜乱用外用药	116
71. 婴儿湿疹四不宜	107	105. 不宜盲目给小儿吃补药	116
72. 不宜给婴儿用滴鼻净	107	106. 婴幼儿不宜服用速效感冒丸	117
73. 婴儿患鹅口疮时乳母的饮食注意 事项	107	107. 婴幼儿不宜穿金戴银	117
74. 婴幼儿不宜常喝酸奶	108	108. 小儿不宜久坐便盆	117
75. 婴幼儿不宜多吃蜂蜜	108	109. 3 ~ 6 岁儿童不宜多吃巧克力	118
76. 进食时不宜“含饭”	109	110. 儿童不宜多吃竹笋	118
77. 不宜给婴幼儿断奶太晚	109	111. 不宜随便给孩子补钙	118
78. 婴幼儿不宜常吃果冻	109	112. 儿童不宜吃松花蛋	119
79. 婴幼儿不宜食用的食物	109	113. 儿童不宜多吃休闲食品	119
80. 婴幼儿服用维生素不宜过多	110	114. 不宜在乘车时让孩子吃零食	119
81. 不宜用果汁代替水果	110	115. 儿童不宜喝茶	119
82. 洋快餐不宜经常吃	111	116. 缺铁性贫血患儿不宜喝牛奶	120
83. 婴幼儿饮食不宜缺钙	111	117. 儿童不宜多吃肥肉	120
84. 幼儿不宜喝啤酒	111	118. 儿童不宜单侧咀嚼食物	120
85. 1 ~ 3 岁幼儿不宜多吃巧克力	112	119. 儿童不宜服用人参制品	120
86. 小儿不宜过量吃动物肝肾	112	120. 小儿病愈初期不宜多食	120
87. 小儿哭闹时不宜喂食	112	121. 小儿发热不宜吃鸡蛋	121
88. 小儿不宜多吃罐头食品	112	122. 儿童不宜吃咸鱼	121

- | | | | |
|--------------------------|-----|-------------------------------|-----|
| 123. 儿童不宜多吃根茎食物····· | 121 | 158. 小儿日常生活禁忌····· | 132 |
| 124. 儿童不宜空腹喝牛奶····· | 121 | 159. 儿童不宜使用成人化妆品····· | 133 |
| 125. 儿童不宜无节制吃零食····· | 122 | 160. 儿童不宜穿皮鞋····· | 133 |
| 126. 饮水方法四不宜····· | 122 | 161. 儿童不宜使用塑料食具····· | 133 |
| 127. 儿童不宜食用盐渍、生醉的食品····· | 122 | 162. 小孩不宜洗澡的几种情况····· | 133 |
| 128. 儿童夏季不宜喝冷牛奶····· | 123 | 163. 对尿床儿童不宜责骂····· | 134 |
| 129. 儿童不宜常吃油炸食品····· | 123 | 164. 出麻疹时的注意事项····· | 134 |
| 130. 儿童不宜常吃方便面····· | 124 | 165. 儿童不宜玩翻跟头和倒立····· | 134 |
| 131. 儿童不宜多吃鱼松····· | 124 | 166. 儿童不宜直腰端坐····· | 134 |
| 132. 儿童不宜多吃酸性食物····· | 124 | 167. 儿童不宜一边吃一边玩····· | 135 |
| 133. 儿童不宜吃杏仁、桃仁、李仁····· | 124 | 168. 儿童不宜一边吃饭一边看书····· | 135 |
| 134. 肥胖儿童不宜盲目用减肥药····· | 125 | 169. 不宜用手擦眼睛····· | 135 |
| 135. 肥胖儿童不宜吃的食物····· | 125 | 170. 儿童不宜腹背受凉····· | 135 |
| 136. 小儿不宜用成人药····· | 126 | 171. 儿童不宜咬铅笔头····· | 136 |
| 137. 小儿不宜随便使用抗生素····· | 126 | 172. 儿童不宜玩“猴皮筋”····· | 136 |
| 138. 不宜用酸性饮料送服药物····· | 127 | 173. 儿童不宜涂指甲油····· | 136 |
| 139. 小儿发热不宜用阿司匹林····· | 127 | 174. 儿童不宜用含氟牙膏····· | 136 |
| 140. 不宜亲吻孩子的嘴和面颊····· | 127 | 175. 儿童不宜长期使用药物牙膏····· | 137 |
| 141. 儿童不宜使用油漆筷子····· | 128 | 176. 儿童不宜使用多泡沫牙膏····· | 137 |
| 142. 不宜捏幼儿鼻子玩····· | 128 | 177. 儿童不宜经常剔牙····· | 137 |
| 143. 儿童不宜玩“斗鸡”游戏····· | 128 | 178. 学龄儿童睡眠时间不宜过少····· | 137 |
| 144. 不宜打预防针的儿童····· | 128 | 179. 看书光线不宜太差····· | 138 |
| 145. 不宜让儿童睡懒觉····· | 129 | 180. 不宜吓唬儿童····· | 138 |
| 146. 儿童不宜侧身坐在自行车架子上····· | 129 | 181. 不宜在睡觉前打骂儿童····· | 138 |
| 147. 男孩子不宜穿拉链裤····· | 129 | 182. 不宜让儿童玩废旧注射器····· | 138 |
| 148. 小女孩不宜烫发····· | 130 | 183. 教育子女时不宜唠叨····· | 139 |
| 149. 幼儿不宜玩“丢手绢”游戏····· | 130 | 184. 不宜给孩子讲离奇可怕的鬼怪
故事····· | 139 |
| 150. 小儿扁桃体不宜轻易摘除····· | 130 | 185. 对孩子不宜事事提醒····· | 139 |
| 151. 儿童不宜使用硬毛牙刷····· | 130 | 186. 不宜过多干涉儿童活动····· | 139 |
| 152. 不宜让孩子久看电视····· | 131 | 187. 父母不宜用不健康的心理影响
孩子····· | 140 |
| 153. 不宜让孩子躺着看电视····· | 131 | 188. 吃饭时不宜训斥孩子····· | 140 |
| 154. 儿童不宜经常接触卫生球····· | 131 | 189. 不宜夜间憋尿····· | 140 |
| 155. 儿童不宜接触化学合成物质····· | 132 | 190. 儿童流鼻血时三不宜····· | 140 |
| 156. 不宜用橡皮筋做儿童裤带····· | 132 | | |
| 157. 对口吃儿童不宜训斥····· | 132 | | |

191. 儿童生疳子时五不宜·····	141	4. 不宜近亲结婚·····	151
192. 不宜强抑喷嚏·····	141	5. 吸烟不利受孕·····	152
193. 儿童不宜常挖鼻孔·····	141	6. 酒后不宜受孕·····	152
194. 不宜经常鼻塞·····	141	7. 婚后不宜立即怀孕·····	153
195. 儿童不宜缺乏核黄素·····	142	8. 停用避孕药后不宜立即怀孕·····	154
196. 儿童不宜玩钞票·····	142	9. 避孕期间不宜怀孕·····	154
197. 儿童吃中药不宜乱加糖·····	143	10. 早产及流产后不宜立即再孕·····	155
198. 儿童健康十不宜·····	143	11. 孕前不宜食用棉籽油·····	155
199. 不宜限制孩子的正当爱好·····	144	12. 长期服用药物的妇女不宜立即怀孕·····	156
200. 不宜忽视儿童任性·····	144	13. 不久前受过 X 线照射的妇女不宜立即怀孕·····	156
201. 不宜限制儿童的人际交往·····	145	14. 不宜忽视高危妊娠·····	156
202. 不宜取消对儿童的饮食优待·····	145	15. 初次怀孕的注意事项·····	157
203. 儿童不宜听立体声·····	145	16. 不宜凭借药物抑制孕吐·····	157
204. 儿童不宜使用耳机·····	145	17. 怀孕两月的注意事项·····	158
205. 儿童不宜经常逗留在大街上·····	146	18. 孕妇不宜穿三角内裤·····	158
206. 儿童不宜口含着棍棒玩耍·····	146	19. 孕妇不宜戴不合适的乳罩·····	158
207. 儿童不宜用嘴呼吸·····	146	20. 孕妇着装不宜过紧·····	159
208. 不宜对孩子进行讽刺·····	146	21. 孕妇不宜穿化纤类内衣·····	159
209. 不宜将儿童锁在屋内·····	146	22. 孕妇不宜穿高跟鞋·····	160
210. 不宜用力牵拉儿童胳膊·····	147	23. 孕妇不宜穿着邋遢·····	160
211. 不宜拔指甲旁的肉刺·····	147	24. 孕妇不宜忽视清洁卫生·····	161
212. 儿童不宜掰手腕比力气·····	147	25. 孕妇不宜忽视保养皮肤·····	161
213. 儿童不宜接触高铅涂料·····	147	26. 孕妇不宜使用的化妆品·····	162
214. 儿童吃饭不宜比赛·····	147	27. 孕妇不宜浓妆艳抹·····	163
215. 批评孩子时不宜不分场合·····	148	28. 不宜忽视可能会导致胎儿畸形的药物·····	163
216. 儿童不宜穿合成纤维内衣·····	148	29. 准妈妈不宜忽视感冒·····	164
217. 儿童的书包不宜过重·····	148	30. 孕妇不宜做 X 线检查·····	165
218. 儿童不宜长跑·····	148	31. 孕妇不宜多做 B 超检查·····	166

Part 3 孕产妇生活篇

1. 不宜受孕的情况·····	150	33. 孕妇不宜做 CT 检查·····	167
2. 准爸爸优生饮食原则·····	150	34. 孕妇不宜忽视电磁辐射的危害·····	167
3. 预防出生缺陷的措施·····	151	35. 孕妇不宜忽视中草药对胎儿的	

- 副作用 168
36. 孕妇不宜服用的中成药 168
37. 孕妇不宜自行服药 168
38. 孕妇不宜涂用清凉油、风油精 169
39. 孕妇不宜使用利尿剂 169
40. 孕妇不宜服用驱虫药和泻药 170
41. 不宜忽视先天性风疹综合征 170
42. 孕妇不宜从事的工作 171
43. 孕妇不宜接触农药 171
44. 孕妇不宜接触某些化工毒物 171
45. 孕妇不宜忽视煤气中毒 172
46. 孕妇要戒绝烟酒 172
47. 准妈妈开车安全守则 173
48. 准妈妈不宜长途旅行 173
49. 准妈妈出游不宜忽视安全 174
50. 怀孕三月的注意事项 174
51. 孕早期不宜进行性生活 175
52. 孕早期孕妇不宜情绪不佳 175
53. 准妈妈不宜过度忧愁 176
54. 孕妇不宜忽视心理保健 177
55. 孕妇饮食十忌 177
56. 孕妇不宜过分滋补 178
57. 孕妇补充营养的注意事项 178
58. 准妈妈不宜过量吃水果 179
59. 孕妇不宜缺乏蛋白质 179
60. 孕妇不宜缺乏“脑黄金” 180
61. 孕妇不宜缺乏热能 180
62. 孕妇饮食不宜饥饱不一 181
63. 孕妇进食不宜狼吞虎咽 181
64. 孕妇不宜食用的几种食物 182
65. 孕妇不宜滥用滋补药品 182
66. 孕妇不宜用沸水冲调营养品 184
67. 孕妇不宜多服热性补品 184
68. 孕妇不宜多吃糯米精面 185
69. 孕妇不宜多吃动物肝脏 185
70. 孕妇不宜多吃鸡蛋 186
71. 孕妇不宜过量吃的几种水果 186
72. 孕妇不宜过多食用鱼肝油 187
73. 孕妇不宜多吃刺激性食物 187
74. 孕妇不宜多吃油条 188
75. 孕妇不宜不吃豆类食品 188
76. 孕妇不宜多吃菠菜 189
77. 孕妇不宜吃桂圆 189
78. 孕妇不宜吃山楂 190
79. 孕妇不宜吃热性香料 190
80. 孕妇饮水不宜过多 190
81. 孕妇不宜用饮料代替白开水 191
82. 孕妇不宜吃发芽的土豆 191
83. 孕妇不宜多吃盐 191
84. 孕妇不宜多食酸性食物 192
85. 孕妇不宜长期采用高脂肪饮食 192
86. 孕妇不宜长期采用高糖饮食 193
87. 孕妇不宜营养过剩 193
88. 孕妇不宜过度肥胖 194
89. 孕妇不宜忽视孕期检查 194
90. 孕妇不宜忽视发热 195
91. 孕妇不宜忽视补钙 195
92. 孕妇不宜忽视补铁 196
93. 孕妇不宜盲目大量补充维生素类
药物 197
94. 孕妇不宜拔牙 197
95. 孕妇不宜感染 198
96. 孕妇不宜忽视某些疼痛 198
97. 产后不宜束腰 199
98. 哺乳期不宜采用的锻炼方式 200
99. 哪些产妇不宜做体操 200
100. 哺乳期禁用药物 200
101. 不宜忽视产后情绪调整 201
102. 产后性生活注意事项 201
103. 产妇不宜忽视避孕 202

104. 产妇不宜过早过度减肥	202
105. 产妇应避免产后发胖	203
106. 产妇不宜忽视自身保养	203
107. 产褥期护理误区	204
108. 产妇不宜忽视产后第一次大小便	204
109. 产妇不宜躺在床上给孩子喂奶	205
110. 产妇不宜急于节食	205
111. 产妇不宜滥用中药	206
112. 产妇不宜多看电视	206
113. 产妇不宜多看书或织毛衣	207
114. 产妇不宜长时间仰卧	207
115. 产妇不宜睡席梦思床	207
116. 产妇不宜过多吃鸡蛋	208
117. 产妇不宜多喝茶	208
118. 产妇不宜多喝黄酒	209
119. 产妇不宜多吃红糖	209
120. 产妇不宜急于服用人参	209
121. 产妇不宜吸烟喝酒	209
122. 产妇不宜吃麦乳精	210
123. 产后不必对腹痛过于担心	210
124. 不宜忽视初乳	210
125. 莫用香皂洗乳房	211
126. 妊娠期不宜过长	211
127. 产妇不宜穿戴过多	212
128. 产妇不宜马上熟睡	212
129. 产妇不宜忽视产后检查	212
130. 剖宫产前后四不宜	213
131. 产褥期饮食误区	214

Part 4 女性生活篇

1. 少女不宜盲目减肥	216
2. 少女不宜缺铁	216
3. 少女不宜忽视青春期保健	216

4. 少女不宜开始性生活	216
5. 少女不宜用嗓过度	216
6. 少女不宜穿过紧的牛仔裤	217
7. 少女美容四不宜	217
8. 少女不宜不吃早饭	217
9. 少女不宜忽视发育延迟和发育不良	218
10. 少女不宜情绪郁闷	218
11. 少女不宜忽视补充维生素	218
12. 不宜挤压青春痘	219
13. 不同年龄选择发型三不宜	219
14. 不同身材选择发型四不宜	219
15. 不宜烫发的情况	220
16. 烫发三不宜	220
17. 烫发和染发不宜同时进行	221
18. 佩戴假发注意事项	221
19. 不宜随便除痣	221
20. 美丽肌肤八不宜	222
21. 预防皱纹六不宜	222
22. 选用洗面奶注意事项	223
23. 不宜让面部皮肤缺水	223
24. 喝水六不宜	223
25. 预防黑眼圈注意事项	224
26. 预防鱼尾纹注意事项	224
27. 选购化妆品四不宜	224
28. 护肤品不宜久存	225
29. 化妆品不宜使用过量	225
30. 日霜和晚霜不宜混用	225
31. 母女化妆品不宜互用	226
32. 不宜使用含雌激素的润肤膏	226
33. 不宜使用化妆品的女性	226
34. 不宜剪眼睫毛	226
35. 不宜拔刮腋毛	227
36. 过敏性疾病患者不宜化妆	227
37. 护唇注意事项	227

- | | | | |
|---------------------------|-----|---------------------------|-----|
| 38. 刷牙四不宜 | 227 | 73. 不宜忽视婚前检查 | 237 |
| 39. 不宜将唇膏和唇彩直接涂在嘴唇上 | 228 | 74. 女性婚前不宜怀孕 | 237 |
| 40. 不宜过多使用唇膏 | 228 | 75. 新婚蜜月不宜纵欲 | 238 |
| 41. 手部护理注意事项 | 228 | 76. 不宜怀孕的女性 | 238 |
| 42. 防晒五不宜 | 228 | 77. 不宜放避孕环的女性 | 239 |
| 43. 不宜过度日光浴 | 229 | 78. 不宜采用不安全的避孕措施 | 239 |
| 44. 香水使用六不宜 | 229 | 79. 不宜服用避孕药的女性 | 240 |
| 45. 化妆品换用四不宜 | 230 | 80. 夫妻不宜同房的时间 | 240 |
| 46. 不宜迷信化妆品的疗效 | 230 | 81. 不宜忽视对避孕方法的选择 | 240 |
| 47. 不宜频繁使用面膜 | 231 | 82. 子宫帽避孕法不宜长期使用 | 241 |
| 48. 不宜过多吸烟 | 231 | 83. 妇女不宜多次进行人工流产 | 241 |
| 49. 不宜偏嚼食物 | 231 | 84. 中年女性不宜忽视定期体检 | 242 |
| 50. 女性不宜用健美丰乳膏 | 231 | 85. 中年女性不宜忽视心理和生理保健 | 242 |
| 51. 女性不宜依赖香薰美容 | 231 | 86. 中老年女性装扮八不宜 | 242 |
| 52. 浴后不宜立即化妆 | 231 | 87. 中老年女性护肤四不宜 | 243 |
| 53. 女性夏季着装五不宜 | 232 | 88. 中老年女性不宜长期处于紧张状态 | 243 |
| 54. 减肥不宜操之过急 | 232 | 89. 不宜忽视老年性阴道炎 | 243 |
| 55. 不宜采取厌食法减肥 | 233 | 90. 更年期女性不宜缺钙 | 244 |
| 56. 不宜通过束腰减肥 | 233 | 91. 更年期女性不宜忽视性生活 | 244 |
| 57. 节食减肥八不宜 | 233 | | |
| 58. 不宜拒绝进食脂肪 | 234 | | |
| 59. 不宜通过激烈运动减肥 | 234 | | |
| 60. 女性不宜用家务劳动代替体育锻炼 | 234 | | |
| 61. 娇小玲珑的女性不宜穿深色衣服 | 234 | | |
| 62. 高而瘦削的女性不宜穿着古板 | 235 | | |
| 63. 腰部丰满的女性不宜穿着太合身 | 235 | | |
| 64. 臀部较大的女性不宜穿窄裙 | 235 | | |
| 65. 肩膀瘦削的女性不宜穿着无领装 | 235 | | |
| 66. 高个子女性不宜穿直条纹衣服 | 235 | | |
| 67. 经期不宜忽视饮食细节 | 235 | | |
| 68. 经期腰酸不宜捶打 | 236 | | |
| 69. 经期不宜拔牙 | 236 | | |
| 70. 经期不宜唱歌 | 236 | | |
| 71. 经期不宜盆浴或坐浴 | 236 | | |
| 72. 经期沐浴水温不宜过高或过低 | 237 | | |

Part 5 老年人生活篇

- | | |
|--------------------------|-----|
| 1. 老年人养生四不宜 | 246 |
| 2. 老年人锻炼四不宜 | 246 |
| 3. 老年人不宜饭后百步走 | 247 |
| 4. 老年人冬季活动锻炼不宜起得过早 | 247 |
| 5. 老年人旅游不宜过度劳累 | 247 |
| 6. 老年人露宿与乘凉三不宜 | 248 |
| 7. 老年人散步四不宜 | 249 |
| 8. 老年人洗澡四不宜 | 249 |
| 9. 老年人游泳四不宜 | 250 |
| 10. 老年人不宜空腹慢跑 | 250 |

11. 老年人运动后五不宜	250	46. 老年人不宜管得过多	264
12. 老年人不宜久坐	251	47. 不宜轻易说出“我老了”	265
13. 老年人不宜下棋过度	251	48. 老年人不宜焦虑	265
14. 老年人不宜吃饭时生气	252	49. 老年人不宜长期处于紧张状态	265
15. 老年人不宜忽视脚的保暖	252	50. 老年人不宜自私吝啬	266
16. 老年人不宜产生不良心理	252	51. 老年人不宜忽视良好情绪的培养	266
17. 老年人不宜唠叨	253	52. 老年夫妇不宜分室而居	266
18. 老年人不宜过度大笑	253	53. 老年人居室不宜昏暗	267
19. 老年人不宜发怒	254	54. 老年人不宜多吃无鳞鱼	267
20. 生气之后四不宜	254	55. 老年人不宜盲目进补鸡汤	268
21. 老年人不宜忽视科学用脑	255	56. 老年人不宜忽视蜂蜜的保健作用	268
22. 老年人饭后六不宜	255	57. 老年人不宜吃烧煮过烂的蔬菜	268
23. 老年人不宜长时间看电视	255	58. 中老年人吃糖宜少不宜多	269
24. 老年人不宜常看悲剧	256	59. 不宜食用大蒜的病人	269
25. 老年人不宜忽视口腔卫生	256	60. 老年人不宜吃汤泡饭	269
26. 老年人不宜忽视牙病	256	61. 老年人饮茶八不宜	270
27. 老年人睡眠时间不宜过少	257	62. 老年人饭后不宜立即洗澡	271
28. 老年人不宜睡软床	257	63. 老年人饭后不宜马上吃水果	271
29. 老年人不宜猛回头	257	64. 不宜多吃月饼的人	271
30. 老年人不宜忽视补钙	258	65. 不宜食枣的人	272
31. 老年人生活环境不宜极度安静	259	66. 老年人不宜多吃冷食	272
32. 老年人不宜睡觉过多	259	67. 老年人睡前不宜忘记喝牛奶	272
33. 老年人午睡四不宜	259	68. 老年人不宜多食植物油	273
34. 老年人睡眠时不宜仰卧	260	69. 老年人不宜多吃肥肉	273
35. 老年人不宜忽视夜间气短	260	70. 老年人不宜过晚吃晚餐	273
36. 老年人不宜忽视打鼾	260	71. 不宜多吃花生的病人	273
37. 老年人不宜强忍大便	261	72. 老年人不宜不食含胆固醇的食物	274
38. 不宜长期照射人造光	261	73. 老年人不宜暴饮暴食	274
39. 老年人不宜随便佩戴眼镜	261	74. 老年人不宜忽视血压偏低	274
40. 老年人不宜孤独	262	75. 室内养花不宜过多	275
41. 老年人不宜生气	262	76. 不宜忽视居室卫生	275
42. 老年人不宜过度安逸	262	77. 老年人不宜盲目进补	276
43. 老年人不宜嫉妒	263	78. 老年人不宜多吃油条	276
44. 老年人不宜固执	264	79. 老年人不宜吃的六类食品	277
45. 老年人不宜惧怕疾病	264	80. 老年人不宜忽视正确的饮水方法	277

Part 6 疾病防治篇

1. 高血压病人的饮食注意事项·····	280
2. 高血压病人不宜忽视夜间血压升高·····	280
3. 高血压病人不宜用冷水沐浴·····	280
4. 高血压病人不宜吃盐过多·····	281
5. 高血压病人生活六不宜·····	281
6. 动脉硬化病人不宜多吃人参·····	281
7. 心脏病人饮食注意事项·····	282
8. 心脏病病人日常生活四不宜·····	282
9. 心脏病病人不宜穿化纤内衣·····	282
10. 脑血管病人十不宜·····	283
11. 冬季预防脑血管病三不宜·····	284
12. 冠心病患者饮食三不宜·····	285
13. 冠心病患者日常生活八不宜·····	286
14. 冠心病、高血压不宜服用消炎痛·····	286
15. 心绞痛病人不宜坐飞机·····	286
16. 老年人不宜忽视无痛性疾病·····	287
17. 心绞痛病人日常生活四不宜·····	287
18. 冻伤不宜用火烤·····	288
19. 伤口化脓不宜涂龙胆紫·····	288
20. 外伤手术后不宜吸烟·····	288
21. 痛风病人不宜吃鱼肉·····	288
22. 气管炎患者饮食三不宜·····	288
23. 防哮喘不宜吃盐过量·····	289
24. 胃病患者用药三不宜·····	289
25. 胃及十二指肠溃疡病人饮食四不宜·····	290
26. 胃及十二指肠溃疡病人不宜服阿司匹林·····	290
27. 溃疡病人不宜多服小苏打·····	291
28. 咳嗽不宜马上止咳·····	291
29. 肺气肿病人不宜滥用催眠药·····	291

30. 肝硬化病人不宜吃硬食·····	291
31. 肝硬化病人不宜吃沙丁鱼·····	292
32. 肝硬化病人不宜喝牛奶·····	292
33. 肝硬化病人不宜吃皮蛋·····	292
34. 贫血不宜饮茶·····	292
35. 胆道病患者不宜吃高脂肪食物·····	293
36. 胆囊炎患者不宜吃肥肉·····	293
37. 胆囊炎、胰腺炎患者不宜喝牛奶·····	293
38. 胆石症病人睡觉时不宜左侧卧位·····	293
39. 胆石症病人不宜食用过酸食物·····	293
40. 尿路结石病人不宜饮啤酒·····	293
41. 尿路结石病人不宜多吃糖·····	294
42. 肾结石患者不宜食用豆制品·····	294
43. 糖尿病患者不宜擅自停药·····	294
44. 糖尿病患者用药十不宜·····	294
45. 糖尿病患者日常生活五不宜·····	295
46. 糖尿病患者不宜过度疲劳或过于懒散·····	295
47. 脑力劳动者不宜忽视肝、脾曲综合征·····	295
48. 甲亢病人四不宜·····	296
49. 发热病人三不宜·····	296
50. 肥胖者不宜吃巧克力·····	297
51. 老年人用药四不宜·····	297
52. 老年人不宜滥用抗生素·····	298
53. 用药不宜骤减骤停·····	299
54. 不宜忽视服药时间·····	299
55. 睡前不宜服用降压药·····	300
56. 不宜乱服清热药·····	300
57. 糖衣片不宜嚼服·····	300
58. 痰多不宜服镇咳药·····	300
59. 不宜滥用维生素 E·····	300
60. 不宜用热水送服的药物·····	301
61. 不宜用牛奶服药·····	301
62. 不宜多种药同时服·····	301