

A I S H A N G S H E N G H U O F A N G

生活宜忌



知书达礼
zhishudali 典藏

1500 例

主编 孟羽贤



全面的 **生活** 宜忌指南。

收录多种实用内容，成为您 **贴心** 的
生活宜忌手册。

纠正不良习惯，解析健康生活方式，拥有
高品质 生活。



哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活宜忌 1500 例 / 孟羽贤主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.3
(爱尚生活坊)
ISBN 978-7-5484-0473-6

I. ①生… II. ①孟… 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 (2011) 第 012924 号

书 名: 生活宜忌 1500 例

主 编: 孟羽贤

副 主 编: 王丽萍 范秀楠 盖 丹

责任编辑: 李毅男 李金秋

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 洛阳和众印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787×1092 1/40 印张: 8 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0473-6

定 价: 22.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



生活宜忌

1500例

主编 孟羽贤



NLIC 2970734460

 哈尔滨出版社

前言

preface

细节决定健康,细节决定品位,细节决定了生活的质量。现代都市快节奏的生活常常让我们觉得琐事繁多,麻烦不断,压力重重,身心都感到疲惫,更无心去留意身边的重要细节。为了帮助读者朋友们注意到这些微小却重要的细节,我们特意编写了《健康从生活细节开始》、《生活妙招 1500 例》、《生活宜忌 1500 例》三本书。

欧阳修曾说:夫祸患常积于忽微。很多疾病都是因为对生活上的小细节不注意、不重视而引起的。《健康从生活细节开始》列举了生活中那些经常遇到而又不可忽视的细节,从衣食住行的方方面面提醒广大读者朋友们提高健康意识,改掉不良生活习惯,远离亚健康的生活状态。

还在为厨房食材的处理苦恼吗?还在为旅行前该准备些什么费神吗?还在为生活中的宜忌苦恼吗?那么请查阅《生活妙招 1500 例》和《生活宜忌 1500 例》。这两本书从饮食、居家、旅行、保健、美容、购物等各个方面介绍了生活中可能遇到的小麻烦和不可忽视的各种宜忌,帮助读者朋友们轻松应对这些琐事,帮助读者朋友们提高生活质量和生活品位。

掌握了处理这些小细节、小琐碎的方法,便能轻松面对生活。希望读者朋友们的生活变得更加精彩温馨,每天都能拥有一份美丽的心情。

PART 01

日常饮食宜忌



一、常见食材食用宜忌

大米	22	蚕豆	27
小米	22	豆腐	27
糯米	22	黄豆芽	27
玉米	22	白菜	28
薏米	23	芹菜	28
高粱	23	卷心菜	29
大麦	24	茄子	29
小麦	24	韭菜	29
荞麦	24	辣椒	30
燕麦	25	番茄	30
扁豆	25	菠菜	30
黄豆	25	油菜	31
豌豆	26	胡萝卜	31
绿豆	26	黄瓜	32
红小豆	26	苦瓜	32
黑豆	27	南瓜	32
		冬瓜	33
		香菜	33
		萝卜	34

目录

生活宜忌1500例

马铃薯	34
藕	34
香菇	35
蘑菇	35
苹果	36
香蕉	36
草莓	36
西瓜	36
香瓜	37
葡萄	37
龙眼	37
橘子	37
樱桃	38
荔枝	38
杧果	38
猕猴桃	38
椰子	38
梨	38
桃	39
杨梅	39

柚子	39
哈密瓜	40
甘蔗	40
火龙果	40
菠萝	40
木瓜	40
柠檬	41
杨桃	41
桑葚	41
山竹	41
榴莲	42
波罗蜜	42
莲雾	42
猪肉	42
猪肝	43
猪血	43
猪心	43
牛肉	44
牛肚	44
牛肝	45

羊肉	45
羊肝	46
鸡肉	46
鸭肉	46
鹅肉	47
狗肉	47
鸽子肉	47
鲤鱼	48
鲫鱼	48
带鱼	49
黄花鱼	49
鳊鱼	49
青鱼	50
虾	50
蟹	50
鳖肉	51
田螺	51
蛤蜊	52
鸡蛋	52
鸭蛋	52

鹅蛋	53
葱	54
大蒜	54
生姜	54
花椒	55
胡椒	55
砂仁	55
盐	56
醋	56
芥末	57
白糖	57
红糖	57
咖啡	58



二、饮食习惯宜忌

进餐时宜保持心情愉快	59
进餐时宜专心	59
进餐宜适量,不宜过饱	59
忌勉强进食	59

目录

生活宜忌1500例

忌偏食	60
进餐宜定时定量	61
不宜忽视早餐	61
晚餐不宜过饱	61
进餐宜细嚼慢咽	62
不宜吃隔夜的食物	62
不宜多吃黏食	63
忌食水泡饭	63
忌吃“死胎蛋”	64
饭后不宜吸烟	65
进餐时不宜偏侧咀嚼	65
饭前饭后不宜吃冷饮	65
胡萝卜与白萝卜不宜同食	65
喝牛奶不宜多	66
午餐时宜喝酸奶	66
牛奶、豆浆宜同时喝	67
喝豆浆宜忌	67
喝牛奶四忌	69
饮茶的禁忌	69
夏季喝啤酒不宜过冷	69

蜂蜜不宜用沸水冲调	70
喝咖啡的禁忌	70
宜慎食的几种食物	70
不宜凉吃的食物	71
水果腐烂后不宜食用	71
不宜食烂姜	71
不宜吃发芽土豆	72
不宜吃生鸡蛋	72
不宜吃霉变红薯	73
不宜吃刚宰杀的鱼	73
不宜吃未熟的涮羊肉	74
吃海鲜时不宜喝啤酒	74
不可过量食用猪瘦肉	75



三、食物选购与储存宜忌

新鲜蔬菜购买禁忌	75
在超市选水果的禁忌	75
应注意问题水果	76
新买水果不宜放入冰箱	76

熟食不宜存放太久	76
保存松花蛋忌低温	77
冷藏海鲜忌反复冷冻	77
面包不宜放冰箱保存	77
豆浆存放宜注意	77
腌渍肉类不宜冷藏	78
牛奶应避光保存	78



四、烹调方法宜忌

料酒与醋同时使用宜忌	79	炒菜油温不宜太高	82
宜用茶水煮饭	79	拌凉菜宜后放盐	82
宜用热水煮饭	80	煮骨头的注意事项	83
葱不宜长时间烹调	80	宜用热水炖肉	83
葱、姜、蒜炆锅宜注意	80	熬猪油忌用大火	83
做鱼宜用的调料	81	哪些蔬菜炒前宜焯烫	83
海蟹宜蒸食	81	如何焯烫木耳	83
烹调冻鱼宜红烧	81	烹制萝卜宜焯烫	84
烹制鳝鱼宜用蒜	82	炒蒜薹时宜先焯烫	84
烹调海鱼宜清蒸	82	芹菜、青椒宜用热水焯烫	84
		烫竹笋宜注意	84
		煮海带宜用碱	84
		泡发海参不宜用碱水	85
		解冻肉不宜用热水	85
		不宜用水浸泡猪肉	85
		猪肉不宜用热水清洗	86
		烧肉宜在肉熟时放盐	86
		煮蛋应凉水下锅	86
		洋葱不宜炒太久	86
		胡萝卜宜熟吃	87

目录

生活宜忌1500例

煮鸡蛋宜把握好时间	87
煮白肉应沸水下锅	87
泡粉条的适宜水温	88
煮大米粥忌加碱	88
海带不宜长时间浸泡	89
炒菜锅忌不清洗连续使用	89
冷藏熟食忌马上食用	89
不要用菜刀削水果	89
铁锅炒菜忌加醋	90
猪肝宜现炒现切	90
和饺子面宜加鸡蛋	90

PART 02 日常生活宜忌

一、家居布置宜忌

居室色调的心理作用	92
为不同主人选择房间色调	92
书房色调不宜过暖	92
居室配色宜忌	93

不同色彩运用宜忌	93
家具、地板与墙壁配色宜忌	94
居室三大生活区的特点宜区分	95
暗厅布置宜忌	95
布置房间六要素	96
家具风格宜统一	96
客厅布置宜简约	97
利用房间凹部	97
布置舒适睡眠区	98
摆放家用电器六不宜	98
枕头摆设宜忌	99
窗帘选用宜忌	99
壁纸选用宜忌	100
装饰品摆放宜忌	100
灯光选配宜忌	101
厨房布置宜注意	101

二、家庭用品购买宜忌

宜按需选购微波炉	102
----------------	-----

抽油烟机选购宜忌	102	电饭锅使用宜注意	109
选购电饭锅宜注意	103	开关电视机不宜直接拔插头	109
选购电烤箱宜注意	104	电热水器宜常通电	110
选购菜刀宜注意	104	巧使热水器喷头出水通畅	110
菜板宜选木制品	104	安装空调宜注意	110
电动剃须刀选购宜忌	104	装空调宜选背阴面	111
瓷器选购宜忌	104	空调使用宜忌	111
不锈钢制品选购宜忌	105	空调宜常清洗	111
雨伞选购宜忌	105	微波炉的保养宜忌	112
蚊香选购宜忌	105	燃气热水器保养宜忌	112
计算器选购宜忌	106	实木地板保养宜忌	112
竹凉席选购宜忌	106	瓷器裂缝如何修补	113
藤质家具选购宜忌	106	换气扇转速慢怎么办	114
		镜子漏光点巧修补	114
		家具擦痕巧消除	114
		铝锅不宜久置不用	114
		不宜用电饭锅烧水	115
		铝铁制品不宜混用	115
		餐具不宜装饰过多	115
		沙锅的使用禁忌	115



三、家庭用品使用与保养宜忌

洗涤衣物宜定时	107
抽油烟机宜早开晚关	107
电磁炉的使用保养宜忌	108
高压锅使用五不宜	108

目录

生活宜忌1500例

使用不锈钢厨具禁忌	116
刀具的使用禁忌	116
菜刀防锈、除锈宜忌	116
使用酒精炉的禁忌	117
使用铜火锅的禁忌	117
电冰箱除霜宜忌	117
厨房台面日常保养宜忌	118
食盐的妙用	118
糖的妙用	119



四、物品清洁与收纳宜忌

清洁马桶忌用热水	120
家具清洁两忌	120
布艺沙发清洁宜忌	120
凉席忌用水清洗	121
电视机清洁宜忌	121
空调清洁宜忌	122
笔记本电脑清洁宜忌	122
电风扇清洁宜忌	123

相机镜头清洗宜忌	123
打印机清洗宜忌	123
饮水机清洗宜注意	123
醋去污法	124
白酒的妙用	124
切忌勤洗抽油烟机	125
洗衣前宜先浸泡	125
洗涤剂添加宜适量	126
菜刀清洗宜注意	126
巧去砧板异味	126
塑料制品清洗宜忌	126
餐具清洗宜忌	127
洗餐具宜按顺序清洗	127
平底锅清洗宜忌	128
去除瓶内油污	128
妙方除水锈	128
微波炉清洁宜忌	129
煤气炉顽垢清除宜忌	129
厨房垃圾除臭宜忌	129
厨房宜明细储物格	130

珍珠的收纳	130
黄金的收纳	130
宝石的收纳	130
遥控器的存放	131
宜多用小提篮收纳小物品	131
家庭宜预备小竹篮	131



五、勤俭节约宜忌

冰箱节电宜注意	132
家电不使用时不宜待机	132
电饭锅省电宜注意	132
微波炉省电宜忌	133
照明宜选节能灯	134
宜合理选择照度和照明方式	135
宜充分利用自然光	135
宜用焯青菜的水刷碗	136
烧开水省气窍门	136
洗餐具省水宜忌	137
忌重复烧水	137

煮饭前宜先泡米	137
食品宜冷却后再放入冰箱	138
冰箱门要保持密封	138
冰箱宜定期除霜	138
停电时忌往冰箱内放食品	138
饮水机不用时宜关掉电源	139
宜选用节水型喷头	139
刷牙宜用口杯接水	139
家庭绿化用水宜注意	139
绿化用水宜多途径选择	140
宜使用低泡洗衣粉	141



六、生活细节宜忌

室内不宜铺地毯	141
不宜提早入住新居	142
不宜封闭阳台	143
室内养花不宜多	144
不容忽视的“电脑病”	145
小心电脑综合征	146

小心电脑键盘藏“病毒”	147
影响人体健康的植物	147
家具摆放不宜贪多	148
工业城市不宜清晨开窗	148
在阳光下看书对眼睛有害	149
看完报纸后应该洗手	149
不要在上厕所时看书报	150
乘车时不宜阅读	150
使用电话宜防疾病传播	151
饮水机要常消毒	152
清晨起床宜喝杯清水	152
隔夜龙头水不宜使用	153
不宜在居室中饲养宠物	154
入住二手房前须消毒	154
防肺癌宜防室内污染	155
吃饭时不宜看电视	156
饭后不宜立即刷牙	157
不宜滥用消毒剂	157
不宜迷信保鲜膜	158
选择适宜的睡眠姿势	158

健康裸睡新体验	159
宜经常梳头	160
鼻涕不宜用力擤	161
不宜舔嘴唇	162

PART 03

疾病用药宜忌



一、日常用药宜忌

老年人用药常识	164
口服药物应注意忌口	165
切忌同时服用多种药品	166
夏季服用止泻药的禁忌	167
不宜处置中药的几种情况	167
不宜在中药汤里加糖服用	168
滋补药不宜用牛奶送服	169
不宜直接用药瓶喝药	169
不宜过勤地给伤口换药	170
不宜与避孕药同服的药物	170

煎焦的中药不宜服用	171	骨折	183
怎样煎服滋补药	172	痔疮	185
不宜用热水送服的药物	173	老年人骨质疏松症	185
服用胶囊类药物不宜剥去外壳 ...	174	更年期综合征	186
家庭药品保存宜注意	174	感冒	187
服药时不宜饮酒	175	咳嗽	187
不宜病初愈就停药	175	哮喘	188
哪些西药不宜与中药同吃	176	肺炎	189
慎用药物	177	肺气肿	190
		肺结核	190
		胸膜炎	191
		痢疾	192
		泄泻	192
		便秘	192
		慢性胃炎	193
		胃下垂	194
		胆囊炎	195
		消化性溃疡	195
		神经衰弱	196
		抑郁症	197



二、常见病宜忌

水肿	180
牙龈出血	180
鼻出血	180
便血	180
心悸	181
中风	181
多梦	182
健忘	183

神经性厌食症	198
老年痴呆症	198
慢性肾功能不全	199
糖尿病	200
前列腺增生	200
白内障	201
过敏性鼻炎	202
咽炎	202
复发性口腔溃疡	203
牙周病	203
神经性皮炎	204
痤疮	204
脱发	205
白血病	206
高血压病	206
低血压	207
冠心病与动脉粥样硬化	208
心肌梗死	209
充血性心力衰竭	210

PART 04

日常保健宜忌



一、运动健身宜忌

宜合理选择运动时间	212
宜进行小量运动	212
不宜用家务劳动代替锻炼	213
爬楼梯有益健康	214
宜常做伸展运动	214
运动前宜喝杯咖啡	215
运动后不宜多吃糖	215
宜用脚心蹬车	216
不宜边跑步边听音乐	216
不宜空腹晨练	216
感冒时不宜锻炼	217
运动后的沐浴时间	217
运动不当可引发妇科病	218
运动中如何补水	220
运动可增加体内的含氧量	221
锻炼是老年人健康的关键	221



二、起居保健宜忌

枕头不宜过高	225	哪些人不宜穿羽绒服	238
呛咳时切忌捂嘴	225	新衣不宜刚买就穿	238
打牌时间不宜过长	225	不宜每天洗头	239
老年人宜避免过度日晒	226	不宜晚上洗头	239
洗桑拿浴宜注意	227	不宜用尼龙梳子梳头	239
热天不宜光着上身	228	如何提高免疫力	240
忌空腹开车	229	热水浸手缓解偏头痛	241
忌长时间坐着不动	230	活动眼睛可以提神	241
美腿坐姿有讲究	231	读书可以调节情绪	242
熬夜不利于美腿	231	兴趣解压法	243
鞋跟不宜过高	232	吃零食解压	244
高跟鞋一族的护足方法	232	情绪转移调控术	245
出差时宜泡澡	234	多喝水可减少忧郁	245
忌进行短期减肥	235	走路上班对身体有益	246
喝咖啡可燃脂	235	乘车时不宜睡觉	247
不宜穿过瘦的衣服	236	上班族的简易健身操	247
不宜经常穿化纤织物	236	午饭宜多人共餐	248
夏季不宜久穿长筒丝袜	237	抵御白领“空调病”	249
		中午宜午睡	249
		戒烟有益健康	250