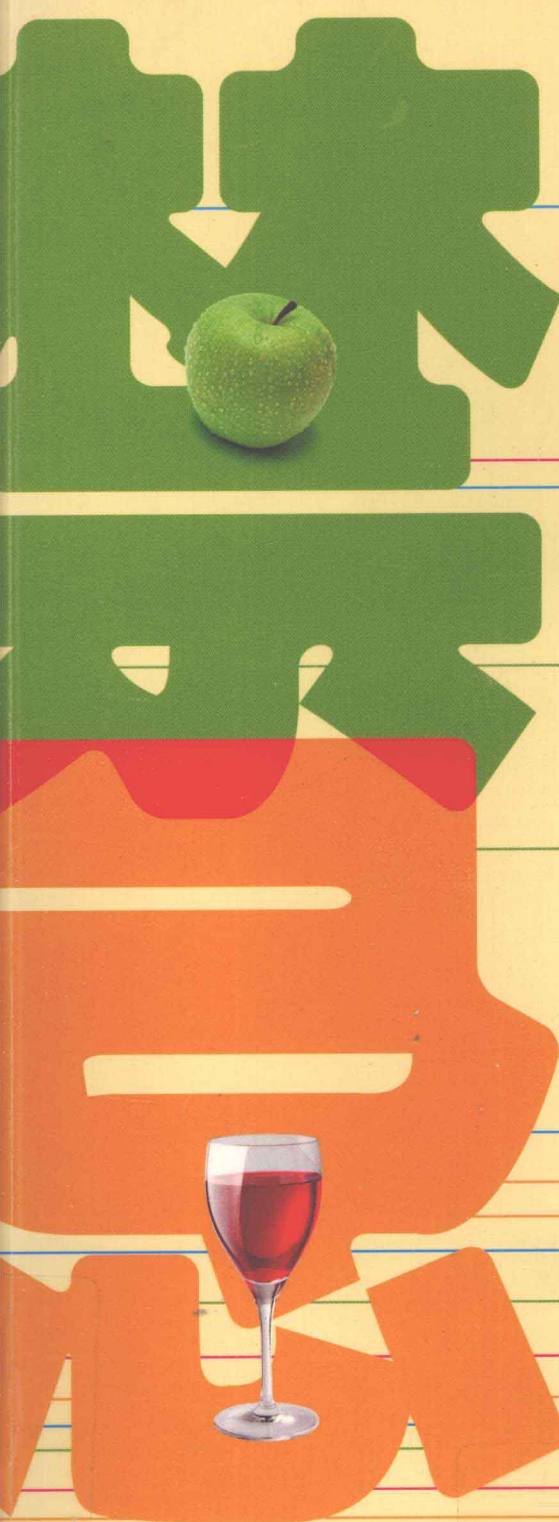




SHENG
HUO
JIN
JI
DA
QUAN
JI



●本书从日常生活出发，围绕居家生活、婴幼儿生活、少年儿童生活、青壮年生活、老年生活等方面，介绍了日常生活中大家必须注意的种种禁忌。全书内容翔实、图文并茂，融科学性、知识性、实用性于一体。在讲述禁忌时，编者着重选取生活中并未被大家熟知而又必须注意的地方，指导大家巧妙应对生活难题。编者期望能以此帮助人们纠正或避免一些不正确的生活方式，从而更加科学、健康地生活。



段明月◎编著

大全集



健康生活素

禁
烟
心

SHENG
HUO
JIN
JI
DA
QUAN
JI

段明月◎编著

大全集

生
活

图书在版编目 (CIP) 数据

生活禁忌大全集/段明月编著. —长沙: 湖南美术出版社, 2011.1

(健康生活书系)

ISBN 978-7-5356-4182-3

I. ①生… II. ①段… 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 (2010) 第256888号

爱读者 出品

健康生活书系

生活禁忌大全集

出 版 人 李小山

编 著 段明月

责任编辑 薛 原

封面设计 李春江

版式设计 许 悦

图片整理 黎 丽

排版制作 王江妹 许婷婷

出版发行 湖南美术出版社

(长沙市东二环一段622号)

经 销 新华书店

印 刷 北京正道印刷厂

开 本 1020 × 1200 1/20

印 张 20

书 号 ISBN 978-7-5356-4182-3

版 次 2011年1月第1版

印 次 2011年1月第1次印刷

定 价 29.60元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

如有倒装、破损、少页等印装质量问题, 请与印刷厂联系调换。

联系电话: 010-62450690

前言

P R E F A C E

了解禁忌，让我们的生活更轻松

在忙碌的生活道路上，到处都有“红绿灯”。这些“红灯”和“绿灯”对人们的生活质量有着重要影响，时时提醒着人们哪些事不能做，哪些事能做。为了帮助人们系统了解现代生活中经常遇到的种种禁忌，有效避免各种不恰当的生活方式，更加科学健康、精致合理地生活，我们编写了这部《生活禁忌大全集》。

本书从日常生活出发，遵从“以人为本”的原则，内容围绕居家生活、婴幼儿生活、少年儿童生活、青壮年生活、老年生活等各个方面展开，涵盖了生活的方方面面，介绍了生活中大家应注意的3000多项禁忌。下面是对本书五大篇章的介绍：

《居家生活篇》：主要介绍生活中常见的禁忌事项，通过对这些禁忌的介绍和解释，给读者一个较全面的生活指导。

《婴幼儿生活篇》：主要介绍育儿常识和科学的育儿方法。

《少年儿童生活篇》：主要介绍儿童期和青春期两大时期的生活禁忌，关注少年儿童的成长发育。

《青壮年生活篇》：主要介绍青年人和中年人的生活禁忌以及夫妻保健等，给家庭和社会的中坚分子提供一个生活指导。其中，“孕期生活禁忌”重点从优生优育的角度，提醒孕妇们应该注意的一些生活细节。

《老年生活篇》：主要对老年人的生活提供全方位指导。

编写过程中，本书严格遵循以下三大原则：

一、内容丰富、翔实：全书涉及人们日常生活的方方面面，上至为人处事、婚姻大事、生儿育女，下至柴、米、油、盐，日常生活中所能遇到的各类禁忌，大部分都能从本书中找到。

二、实用性极强：在讲述禁忌时，编者一方面选择未被大家熟知而又必须注意的地方；另一方面注意所选内容与时代的相关性，着重选取人们当前生活中遇到的问题，指导大家巧妙地应对。

三、科学性强：对生活中的禁忌应知其然，还应知其所以然。因此在具体讲述时，本书

前言

P R E F A C E

了解禁忌，让我们的生活更轻松

对为什么可以这样做、为什么不能那样做都给出详细的解释，让读者在选择正确做法时也明白其中蕴涵的科学道理。

总之，全书内容翔实，文字通俗易懂，融知识性、实用性、科学性于一体，并配以活泼有趣的插图，让读者在吸纳生活知识的同时，也获得一份愉快的心情。编者期望本书能给读者的生活带来些许益处，揭开美好生活的新篇章。

因编著时间仓促，所以书中内容很难尽善尽美，希望读者能提出宝贵意见。

目录

居家生活篇

■ 衣物服饰禁忌

穿好戴好，美好形象不打折 002

不宜在灯光下挑选衣服.....	002
新内衣不宜立买立穿.....	002
冬天不宜穿化纤内衣.....	002
严冬穿衣不宜过多.....	003
冬天不宜用围巾捂嘴御寒.....	003
冬天不宜常戴口罩.....	003
冬天忌不戴帽子.....	003
有些人不宜穿羽绒服.....	004
衣服领子过高非常有害.....	004
皮鞋不宜过瘦.....	004
牛仔裤不宜久穿.....	004
穿丝袜必须注意的三个问题.....	005
穿运动鞋的时间不宜太久.....	005
靴腰不宜过紧.....	005
胖人穿衣五忌.....	006
洗衣粉用量太大会降低去污效果.....	006
衣服不可久泡.....	006
内、外衣不可一起洗.....	006
羽绒衣洗涤不当会缩短其使用寿命.....	007
领带忌用水洗.....	007
汗衣不可用热水洗.....	007
不能在废灯管上晾晒衣服.....	007
内衣裤不能翻过来晒.....	008
各种衣物的存储禁忌.....	008
皮夹克的保养禁忌.....	008
不要给新皮鞋钉后掌.....	009

■ 厨房烹饪禁忌

管好“菜篮子”，从开始就要正确 009

吃茄子不要去皮.....	009
生菜不要用刀切.....	010
芋头、山药和魔芋不要用手直接剥洗.....	010

海带不要长时间浸泡.....	010
发木耳不宜用热水.....	010
不要让绿豆芽发得过长.....	011
吃带鱼不能乱刮鳞.....	011
肉不可用水浸泡.....	011
切肉不要用一种刀法.....	011
饺子馅不能放生油.....	011
淘米次数不能太多.....	012
炒鸡蛋不能放味精.....	012
发面切勿用面肥.....	012
铁锅不能煮的食物.....	013
使用不锈钢炊具烹饪不能加料酒.....	013
铝锅使用禁忌.....	013
不能用不粘锅做肉类食物.....	014
高压锅使用禁忌.....	014
炒菜锅忌不洗而连续使用.....	014
烹饪时间不可过长的食物.....	015
烹饪时间不可过短的食物.....	015
刚宰杀的禽肉不可立即烹饪.....	016
“活鱼活吃”并不好.....	016
豆腐不要单独烹制.....	016
炖肉七忌.....	016
鱼肉不要用油炸.....	017
炸过食物的余油忌多次使用.....	017
食物烤制不当会损害健康.....	017
吃油的禁忌.....	018
盐的使用禁忌.....	018
酱油不能放太早.....	018
做菜时调料不要乱放.....	018
不宜放醋的食物.....	019
不宜加碱的食物.....	019
煮鸡蛋的禁忌.....	020
胡椒使用禁忌.....	020
蒸鸡蛋羹的禁忌.....	021
蒸馒头不可用开水.....	021
煮米饭忌用冷水.....	021
煮牛奶的禁忌.....	022
豆浆不能反复煮.....	022

不能用沸水冲调的饮品.....	022
刚出炉的面包不要吃.....	022
不能使用的餐具.....	023
饭盒里忌放餐具.....	023
餐桌上不要铺塑料桌布.....	023
不要用化纤布做厨房抹布.....	023
不要用厨房抹布擦拭餐具.....	024
蔬菜洗后存放会造成营养成分流失.....	024
红薯存放的禁忌.....	024
蔬菜保存的禁忌.....	025
储存鸡蛋不能洗.....	025
生虫的大米不要晒.....	026
牛奶切勿冰冻.....	026
饮用久存啤酒易引起腹泻.....	026
面包放入冰箱变质更快.....	027
茶叶受潮后晾晒易走味.....	027
不宜混放的食物.....	027
食物存放有禁忌.....	028
饭菜在铝锅中不能放太久.....	028
酸性食物不要存放在瓷器中.....	028
醋不要存放在铁制容器中.....	028
松花蛋不要用冰箱保存.....	029
不要用塑料制品存放牛奶.....	030
哪些食品应避光、避热保存.....	030
蒜苗受潮易腐烂.....	031

■ 饮食营养禁忌

“民以食为天”，头等大事忽视不得 031

长期以大米、白面为主食不利健康.....	031
常吃精食易发胖.....	032
五谷杂粮的食用禁忌.....	032
各种蔬菜的食用禁忌.....	033
饭后立即吃水果会引起便秘.....	035
外皮鲜艳的水果不可连皮食用.....	035
不宜空腹吃的食物.....	036
吃水果要有选择.....	037
生吃花生易引起寄生虫病.....	037
水果、干果的食用禁忌.....	038
鸡屁股绝不能吃.....	041
蛋壳粗糙的鸡蛋不要买.....	041
七种鸡蛋不能吃.....	041
肉蛋类食物的食用禁忌.....	042
喝水的禁忌.....	044

豆浆一次喝得过多易引起腹泻.....	045
早晨空腹喝牛奶会犯困.....	045
酸奶喝太多会影响食欲.....	046
酒后饮茶伤肾.....	046
沸水泡茶会降低茶的保健效果.....	047
凉饮白酒易引起中毒.....	048
喝啤酒时吃腌熏食物易致癌.....	048
运动后喝冷饮危害心脏.....	049
各种饮品的饮用禁忌.....	050
吃鱼的禁忌.....	050
乱食螃蟹会威胁人体健康.....	051
吃海鲜时不要喝啤酒.....	051
各种水产品的相克食物.....	052
进食方法的禁忌.....	053
饭后不要松腰带.....	054
晚餐的禁忌.....	054
空腹开车易出事故.....	055
多吃少餐易患心血管疾病.....	055
常吃素食使人健忘.....	055
乘飞机前别吃太多.....	056
饭后喝汤会影响食物的消化和吸收.....	056
无病进补会伤身.....	057
食醋的禁忌.....	057
吃火锅时间不可太长.....	058
切勿饮用暖水瓶里几天未喝的水.....	058
含毒素食品的食用禁忌.....	059
慎食易致癌的食物.....	061
最不应该吃的十种垃圾食品.....	061
不宜混食的食品.....	062
美容最忌的十种饮食.....	062
便秘患者应忌食三类食物.....	063
牙痛时应忌食的食物.....	063
口腔溃疡时应忌食的食物.....	064
口臭时应忌食的食物.....	064
流鼻血时应忌食的食物.....	064
眼疾患者的饮食禁忌.....	065
高血压患者的饮食禁忌.....	066
高脂血症患者食花生会使血脂升高.....	066
高胆固醇患者慎喝鸡汤.....	067
肥胖症患者饮食禁忌.....	068
胃病患者切勿吃萝卜.....	069
肝炎患者吃葵花子易引起肝硬化.....	070
肝硬化患者食松花蛋易引起脑水肿.....	071
胆石症患者吃苹果易诱发胆绞痛.....	071

肾病患者喝豆浆会加重肾脏负担.....	072
支气管哮喘患者食海鲜会使哮喘发作.....	072
癌症患者的饮食禁忌.....	073
血虚体质饮食禁忌.....	074
气虚体质饮食禁忌.....	074
阴虚体质饮食禁忌.....	074
阳虚体质饮食禁忌.....	075
血淤体质饮食禁忌.....	075
痰湿体质饮食禁忌.....	075
阳盛体质饮食禁忌.....	075
气郁体质饮食禁忌.....	076
应酬频繁人群饮食禁忌.....	076
办公室久坐人群饮食禁忌.....	076
电脑族饮食禁忌.....	077
熬夜族饮食禁忌.....	077
考试族饮食禁忌.....	078

■ 二十四节气养生膳食禁忌 天人合一，顺势调养最健康 078

立春膳食禁忌.....	078
雨水膳食禁忌.....	079
惊蛰膳食禁忌.....	079
春分膳食禁忌.....	079
清明膳食禁忌.....	080
谷雨膳食禁忌.....	080
立夏膳食禁忌.....	080
小满膳食禁忌.....	081
芒种膳食禁忌.....	081
夏至膳食禁忌.....	081
小暑膳食禁忌.....	082
大暑膳食禁忌.....	082
立秋膳食禁忌.....	082
处暑膳食禁忌.....	083
白露膳食禁忌.....	083
秋分膳食禁忌.....	084
寒露膳食禁忌.....	084
霜降膳食禁忌.....	084
立冬膳食禁忌.....	084
小雪膳食禁忌.....	085
大雪膳食禁忌.....	085
冬至膳食禁忌.....	085
小寒膳食禁忌.....	085
大寒膳食禁忌.....	086

■ 家居生活禁忌 关注我的家，让它的感觉更温馨 086

居室装潢禁忌.....	086
厨房地面铺马赛克不利于清洁.....	087
把阳台改作居室易发生危险.....	087
画不能乱挂.....	087
窗帘的颜色不宜太鲜艳.....	088
家具摆放要合理.....	088
清洁家具的禁忌.....	088
冬季室温不要过高.....	089
室内养花不可过多.....	089
室内不能养百合.....	089
蛋壳、残茶忌放花盆里.....	090
花卉不能放在暖气上取暖.....	090
新买的金鱼忌立即放入缸内.....	090
挑选金鱼有学问.....	090
不能用新鲜自来水养金鱼.....	091
金鱼忌喂料过多.....	091
室内养鸟易使人患病.....	091
彩电忌不断换位置.....	091
电视机放在泡沫塑料制品上面易着火.....	091
收看电视的禁忌.....	092
减少“空调病”的方法.....	093
睡觉时吹电扇易感冒.....	093
电冰箱不要与其他电器共用一个插座.....	094
用塑料罩收藏电风扇会腐蚀漆面.....	095
热饭菜放进冰箱易腐烂.....	095
使用微波炉的禁忌.....	095
电磁炉不要靠近电视机使用.....	096
电饭锅最怕煮过酸的食物.....	096
液化气罐不能倒置.....	097
电热水器用普通插座有危险.....	097
洗衣机用水过少会磨损衣物.....	097
暴晒会使电子表的液晶显示屏加速老化.....	098
手机电用完时再充会缩短电池寿命.....	098
电子按摩器的使用禁忌.....	099
在公共汽车上收听MP3会损伤听力.....	099
温度太低时不要使用笔记本电脑.....	099
自行车座过高易诱发泌尿系统疾病.....	100
几种不宜放在一起的物品.....	101

■ 出行社交禁忌 “内外兼修”，生活加倍精彩 101

哪些疾病患者不宜骑自行车.....	101
-------------------	-----

骑车旅游时忌戴隐形眼镜.....	101
新摩托车忌高速行驶.....	102
坐公交车的禁忌.....	102
乘长途汽车的注意事项.....	102
开车时的禁忌.....	103
哪些人不宜乘飞机.....	103
带病旅游者不能断药.....	104
哪些人不宜外出旅游.....	104
早晨爬山不利健康.....	104
社交活动的禁忌.....	105
森林旅游需注意.....	106
与人交谈十忌.....	106
社交中聚谈十忌.....	106
邻里串门五忌.....	107
访问的禁忌.....	107
在朋友家遇到陌生人怎么办.....	108
握手礼仪之忌讳.....	108
交换名片的禁忌.....	109
待客礼仪之禁忌.....	109
送客的禁忌.....	110
谈恋爱的禁忌.....	110
与男士交往的禁忌.....	110
探望病人的禁忌.....	111
在社交中应注意的避讳.....	111
有求于人时的禁忌.....	112
开玩笑的禁忌.....	112
节假日十忌.....	112
舞场注意事项.....	113
不宜跳舞的人群.....	114
使用筷子最忌讳的十种行为.....	114
餐桌交谈禁忌.....	115
夏季文明禁忌.....	115
送礼禁忌.....	116

■ 养生保健禁忌

从点滴做起, 健康之福享不尽 116

笑的作用不容忽视.....	116
剧烈运动后马上休息易使人晕倒.....	117
剧烈运动后立即热水浴会危及生命.....	117
高度近视者不可剧烈运动.....	117
夏季锻炼的禁忌.....	118
冬季晨练不利健康.....	118
清晨不要在花木丛中做深呼吸.....	119

跑步锻炼的禁忌.....	119
肥胖者长跑易导致膝关节肿痛.....	120
空腹游泳易发生意外.....	120
高血压患者游泳易诱发中风.....	121
不适合进行海水浴的人.....	121
冬泳的注意事项.....	122
饭后不宜散步的人.....	122
家庭公共卫生禁忌.....	122
洗澡次数不宜过多.....	123
洗澡时间过久易使人昏厥.....	123
洗澡水温不宜过高或过低.....	123
常用搓澡巾易损伤皮肤.....	124
饱餐或空腹洗澡易引起低血糖休克.....	124
洗澡时先洗头后洗脸易使面部冒痘痘.....	124
出汗后马上洗冷水澡易诱发多种疾病.....	125
生痱子的人不要用冷水洗澡.....	125
冷水浴时间过长易使人失眠.....	125
不可进行“桑拿浴”的人.....	125
洗脸过于频繁的人易衰老.....	125
面部按摩时间不宜太久.....	126
鲜芦荟汁可直接涂于面部.....	126
手沾油垢后不可用汽油擦洗.....	127
使用牙刷的禁忌.....	127
横刷牙易导致牙齿松动.....	128
漱口水不要过冷或过热.....	128
在理发店刮脸易感染病毒.....	128
借用指甲剪易感染霉菌性皮肤病.....	128
剪拔鼻毛易引起感染.....	128
憋尿易导致肾水肿.....	129
排便时读书看报易形成痔疮.....	129
对人体有害的“小动作”.....	129
夏天也应忌凉.....	130
久坐不动易致病.....	131
冬天睡前洗头易感冒.....	131
过多使用护发素会使头发失去光泽.....	131
男儿憋泪不利身心健康.....	132
眼睛保养十忌.....	132
随便除痣易引发恶性黑色素瘤.....	133
听音乐禁忌.....	133
嘴唇保护禁忌.....	133
口腔异味是疾病的征兆.....	134
不可随便拔除“老虎牙”.....	134
酒后马上洗澡易损伤肠胃.....	134
经常用口呼吸易造成牙弓畸形.....	135

打喷嚏时捂嘴易引发中耳炎.....	135
唾液的益处.....	135
打嗝时喝水易造成不良后果.....	136
将痰咽下易引发肠道疾病.....	136
文身易诱发皮肤癌.....	136
笑口常开也应有度.....	136
随意拔除乳晕毛易引起败血症.....	137
睡前多说话易伤肺.....	137
夏日用凉水抹凉席后睡觉易生病.....	138
坐着或趴着午睡易引起腰肌劳损.....	139
睡床东西朝向易使人失眠或多梦.....	139
盖被的禁忌.....	140
晒被子切勿用力拍打.....	140
枕头过硬或过软都不利于睡眠.....	141
打鼾不容轻视.....	141

■ 治病用药禁忌

理智对待, 健康之门终会敞开 142

看病就医的注意事项.....	142
家庭急救切勿草率行事.....	143
疾病恢复期大补易导致旧病复发.....	143
“落枕”时强扭颈部易引起脊髓震荡.....	144
乱用“创可贴”易导致感染.....	144
换药过频不利于伤口愈合.....	145
乱挤脸上的疮疖会引起严重后果.....	145
患急性结膜炎时戴眼罩会加重炎症.....	145
发热时不可急于退热.....	145
感冒时乱喝姜汤可能加重病情.....	146
咳嗽时马上止咳易引起继发性感染.....	146
腹痛时用手抚摸危害极大.....	146
流鼻血时不要抬头或用纸团堵塞鼻孔.....	147
有病不能滥用药.....	147
药物治疗禁忌.....	147
服药的禁忌.....	148
助消化类药物用热水送服会降低药效.....	149
不能久存的五类药.....	149
夏日清热降火莫过头.....	150
酒后服用安眠药会损伤中枢神经.....	150
摄取维生素并非多多益善.....	151
健康之人服用人参易招致疾病.....	151
在苦味中成药中加糖会危害身体健康.....	152
噪音嘶哑时忌滥服胖大海.....	152
热天用中药四忌.....	153

五种人不可服用鹿茸.....	153
用金属器皿煎中药易使药性丧失.....	153
煎药并非越久越好.....	154
用热水煎中药会影响疗效.....	154
服用煎“糊”的中药对健康有害.....	154
过夜中药汤剂的疗效会降低.....	154
对亲友中的高血压患者不要照顾备至.....	154
“甲亢”患者不可久看书报.....	155
心绞痛患者切勿在冷风中行走.....	155
高血压患者洗冷水澡易使血压升高.....	156

婴幼儿生活篇

■ 日常抚育禁忌

细心呵护, 培育健康小宝贝 158

宝宝穿得过多反而容易着凉.....	158
宝宝长时间穿开裆裤易感染细菌.....	158
宝宝穿鲜艳的内衣不利于身心健康.....	159
宝宝戴手套影响智力的开发.....	159
宝宝穿皮鞋会影响学习走路的能力.....	159
宝宝的衣服不可用洗衣粉洗.....	160
情绪不好时给宝宝喂奶会影响其生长发育.....	160
哺乳妈妈注意事项.....	161
断奶太晚会导致宝宝体弱多病.....	161
单纯用牛奶喂养会导致宝宝缺铁性贫血.....	162
给宝宝选择奶制品应慎重.....	162
不要让宝宝吸吮空奶嘴.....	162
长期使用奶瓶会阻碍宝宝的发育.....	162
宝宝喂食五忌.....	163
要小心预防宝宝缺水.....	163
不满半岁的宝宝不可食用蛋白.....	164
幼儿长期单侧咀嚼食物会影响面部发育.....	164
幼儿吃零食要注意定时定量.....	164
幼儿吃饭要姿势正确.....	165
给宝宝喂食高浓度牛奶会损害其肾脏功能.....	165
不满周岁的宝宝忌食的饮品.....	166
宝宝不宜长期食用的食物.....	167
宝宝在不同年龄段的禁忌食物.....	167
宝宝居住的环境不容忽视.....	168
婴儿房内温度不宜过高.....	168
婴儿房内不宜有噪音.....	168
婴儿房不宜放花草.....	169
婴儿房内不宜有电器.....	169

将婴儿车停放在路边易造成宝宝铅中毒	169
宝宝不要过早坐、立、行走	170
幼儿逗狗危险多	170
婴儿床的选择禁忌	170
宝宝不要和父母睡一张床	171
切勿让宝宝睡扁头	171
宝宝叼乳头入睡易诱发牙齿病变	171
俯卧睡不利于宝宝面部发育	172
过分捂盖易造成宝宝脑缺氧性损伤	172
宝宝久睡电热毯易脱水	172
宝宝穿着衣服睡觉易出现梦魇	173
患湿疹的宝宝不能洗热水澡	173
小儿患麻疹时的禁忌	173
宝宝打针时不能抱在怀里	173
不要盲目给宝宝打预防针	174
不宜捏鼻子灌小儿药	174

■ 习性培养禁忌

零岁行动，让孩子获益一生 175

要经常同宝宝进行情感交流	175
缺乏父爱易使宝宝多愁善感	175
婴儿不宜让老人抚养	176
逗宝宝笑的禁忌	176
不宜吓唬孩子	176
不要经常拧捏宝宝的脸蛋	176
宝宝常看电视会影响其智力发育	177
不要过多阻止宝宝往嘴里放东西	177
不宜太晚纠正“左撇子”	177
把宝宝扮成异性模样易使其成为同性恋者	177
不要忽略婴儿的哭闹	177
不要忽略新生儿的本领	178
幼儿体操不宜多做	178
婴儿忌多抱	178
用闪光灯给宝宝拍照会损害其视觉神经	179
摇晃宝宝易损伤其脑组织	179
不要让幼儿参加拔河比赛	179
幼儿长期托腮会影响牙齿的发育	179
和幼儿玩乐应当心	179
纸尿裤不可裹得太紧	180
不宜常用一次性尿布	180
给宝宝选用玩具要得当	180
将玩具悬挂在婴儿床上会伤害宝宝的视力	181
玩具不宜常玩不消毒	181

不要把带微型电池的玩具给婴幼儿玩	181
要经常给宝宝清洗头垢	181
不要给宝宝剃胎毛	181
用乳汁给宝宝拭面易引起感染	182
不可忽视婴幼儿的眼耳口鼻保健	182
需要帮宝宝及时纠正的口腔动作	183
正确对待宝宝的“马牙”	184
不要胡乱亲吻宝宝	184
幼儿口含食物睡觉易生“虫牙”	184
不宜忽视的小儿脐部护理	185
摸弄宝宝的生殖器会影响其身心健康	185
婴儿乳头勿乱挤	185
给宝宝剪指甲应注意的问题	185
婴儿不宜常听音乐	186
不宜让婴儿独立玩耍	186
提高宝宝智商和情商的正确方法	186
宝宝在智力飞跃期中的禁忌	187
幼儿早期教育应注意的三个问题	188
回答幼儿的提问忌斥责、哄骗	188

少年儿童生活篇

■ 日常生活禁忌

更多关爱，让“小苗苗”茁壮成长 190

冬季不要用纱巾给孩子蒙面	190
儿童最好不要穿合成纤维内衣	190
不要给儿童用成人化妆品和装饰品	190
男孩常穿拉链裤有害健康	191
儿童穿皮鞋易导致脚部畸形	191
儿童不要用手揉眼睛	191
儿童太胖并非健康	191
儿童用药误区	192
儿童不应该扳手腕比力气	192
儿童不适合参加长跑	192
孩子衣服口袋的卫生不容忽视	193
常吃果冻对儿童的健康有害	193
儿童不宜多饮的饮品	194
儿童吃饭时不要看电视	194
儿童发热时切勿吃糖	195
“饿治”小胖子有损孩子的正常发育	196
儿童在换牙时不应该吃甘蔗	196
不要给刚病愈的儿童吃过多食物	196
不要给孩子吃过多的高级营养品	196

儿童使用彩色餐具会影响智力发育.....	197
少女常穿尼龙腹带裤会影响发育.....	197
少女应及时戴胸罩.....	197
少女常穿高跟鞋会影响将来的生育.....	197
少女切勿烫发.....	198
少女化妆不当会破坏其自然美.....	198
少女拔眉易长皱纹.....	198
少女饮食需注意的问题.....	199
少女吃零食易引起肠胃疾病.....	199
少女应警惕缺铁性贫血.....	200
少女要重视青春期保健.....	200
少女节食减肥易引发多种疾病.....	200
少女在变声期切勿大喊大叫.....	200
少女束胸会影响乳房的发育.....	200
少女不要乱用激素促进乳房的发育.....	201
少女要小心提防乳房外伤.....	201
少女游泳应适可而止.....	201
要帮助月经初潮的孩子调整好心理状态.....	202
少女过于害羞有碍成长.....	202
少女切勿过早过性生活.....	202
少女不应该“讳疾忌医”.....	202
少女切不可为避月经乱服药.....	203
预防频繁遗精.....	203
少男切勿用雌激素去除胡须.....	203
少男乱拔胡须易引起毛囊炎.....	203
少女少男忌对性知识一无所知.....	204
青少年切勿饮酒.....	204
青少年进补有害健康.....	204
经常不吃早餐会影响学习成绩.....	205
考前吃抗疲劳保健品会影响临场状态.....	205
考前切勿“开夜车”.....	206
强打精神学习不利健康.....	206
减缓大脑衰退的五项措施.....	206
考试前不要喝咖啡提神.....	206
“智齿”问题不容忽视.....	207
青少年过度手淫有害身心健康.....	207
戒除手淫应注意的四个问题.....	207
青少年切勿乱戴眼镜.....	208
假性近视者戴眼镜易造成真性近视.....	208
眼睛近视的学生不要坐前排.....	208

■ 教育培养禁忌

教育赶早,不要让孩子输在起跑线上 209

不要让儿童长期处于立体声的包围中.....209

家长吸烟会影响孩子的生长发育.....	209
切勿将儿童锁在屋里.....	209
儿童不应该过多地看电视.....	209
儿童直腰端坐并非“良好坐姿”.....	209
儿童书包不可过重.....	210
儿童的握笔姿势不对会妨害视力.....	210
不要给孩子买低档电子琴.....	210
儿童使用耳机易损伤听力.....	210
不要让儿童侧坐在自行车架上.....	211
儿童不可经常逗留在大街上.....	211
切勿盲目给孩子测智商.....	211
不要常带孩子去看电影.....	211
无事不要带孩子去医院.....	212
儿童玩“猴皮筋”要当心.....	212
儿童口含棍棒玩耍危险多.....	212
儿童玩沙土易感染沙土皮炎.....	212
儿童切勿玩倒立.....	212
少年儿童尤其不要睡懒觉.....	212
学龄儿童睡眠时间过少会妨碍智力发育.....	213
不要忽略儿童的睡眠障碍.....	213
父母言行十戒.....	214
树立父母威信八个误区.....	214
纠正孩子的错误应注意的十个问题.....	214
不要对孩子求全责备.....	215
早晨应避免斥责孩子.....	215
对尿床儿童切勿责骂.....	216
家庭教育应注意方法.....	216
训斥口吃儿童会使其口吃加重.....	216
不要用力牵拉儿童胳膊.....	216
不要给孩子讲“鬼怪”故事.....	216
教子语言十忌.....	217
不要让不健康的心理影响孩子.....	217
不要限制儿童参加家务劳动.....	217
不要限制儿童的人际交往.....	218
小心对子女教育过度.....	218
打屁股容易打出问题.....	218
切勿干涉孩子的正当爱好.....	218

青壮年生活篇

■ 日常生活禁忌

忙碌不盲目,挥洒魅力现在时 220

女性穿“热裤”的注意事项.....220

女性忌穿尼龙内裤.....	220
常穿高跟鞋易导致慢性腰痛.....	220
女性的腰带忌扎得过紧.....	221
久戴合金项链易引起湿疹.....	221
女性日常打扮禁忌.....	221
上班族女性打扮禁忌.....	222
女性戴隐形眼镜三禁忌时期.....	222
佩戴文胸的禁忌.....	223
不要长期佩戴隐形文胸.....	223
中年女性要避免穿无袖衣服.....	224
中年女性化妆禁忌.....	224
女性切勿骑男式车.....	225
女性不要久穿长筒袜.....	225
女性切勿使用含雌激素的润肤膏.....	226
黏性面膜不要常用.....	226
女性化妆应注意的十个问题.....	226
夏季化妆的注意事项.....	227
沐浴后不要立即化妆.....	227
要根据脸型修饰眉毛.....	227
戴隐形眼镜女性的化妆禁忌.....	227
妊娠时切勿浓妆艳抹.....	228
洒用香水应注意的问题.....	228
头发稀少的女性不适合留长发.....	229
辫子扎得太紧易导致早秃.....	229
头发留太长易造成脑部营养缺乏.....	229
切勿忽视乳房内的“小疙瘩”.....	230
乳头溢液不可小视.....	230
切勿忽视乳房上的“湿疹”.....	230
不要盲目丰胸.....	230
用丰胸产品需慎重.....	230
忌危害胸部健康的动作.....	231
胸部保健禁忌.....	231
硅胶丰胸后切勿撞伤.....	231
女性减肥需谨慎.....	232
减肥切勿操之过急.....	232
女性瘦身四大忌.....	232
切勿走进减肥“雷区”.....	233
不可减肥的四个时期.....	233
女性减肥的运动误区.....	234
女性经期九忌.....	234
更年期女性不可忽视避孕.....	235
经期不要吃油腻食物.....	235
经期不宜喝的饮品.....	236
痛经女性避吃酸辣食物.....	236

闭经女性不宜食用的四类食物.....	237
经前期紧张综合征患者的忌口食物.....	237
月经不调者的忌口食物.....	238
功能性子宫出血者的忌口食物.....	238
女性在更年期应少食辛辣食物.....	238
更年期女性切勿忽视口干现象.....	238
职场女性饮食禁忌.....	239
男子穿西装应注意的十个问题.....	239
不要穿工作服回家.....	240
男子蓄胡有害健康.....	240
男子不应轻视皮肤保养.....	241
男子不要忽视梳头.....	241
男子不应忽视乳房保健.....	241
男子生殖器保健注意事项.....	241
青年人要警惕“生理性早搏”.....	242
包皮过长不可小视.....	242
男子健康八大忌.....	243
青年人应注意控制情绪.....	243
脑力劳动者应警惕肝、脾曲综合征.....	244

■ 恋爱婚姻禁忌

两情相悦，爱情玫瑰永不凋 244

青年人不要过早谈恋爱.....	244
不适合结婚的人群.....	245
夫妻不宜食用的十种食物.....	246
影响夫妻关系的有害因素.....	246
夫妻交谈禁忌.....	247
夫妻吵架应注意“度”.....	248
杜绝外遇的方法.....	248
再婚夫妻应警惕的雷区.....	249
家务劳动巧安排.....	249
性生活注意事项.....	250
行房后应当心受寒.....	251
女性过性生活的禁区.....	251
不宜采用的四种避孕方法.....	252
不宜服避孕药的女性.....	252
久服避孕药易导致贫血.....	252
蜜月期间不宜受孕.....	253
暂时不宜怀孕的人群.....	253
不适合生育的女性.....	254
婚后不育不要过度紧张.....	255
优生优育的注意事项.....	255
人工流产的禁忌.....	256

夫妻日常服药需慎重	256
丈夫保健指南	256
常穿过紧的衣裤易导致男子不育	257

■ 孕期生活禁忌

准妈妈，该给幸福上份保险 258

孕妇常食桂圆易导致流产	258
孕妇吃黄芪炖鸡易导致难产	258
孕妇不可多饮茶	259
孕妇饮水需当心	259
孕妇不可只吃精制米面	260
妊娠早期多吃酸性食物易影响胎儿发育	260
孕妇不可多食高脂肪食品	260
孕妇不可摄取过多蛋白质	260
孕妇不可摄取过多的糖分	261
孕妇补钙要适度	261
孕妇不可常服温热性补品	261
孕妇饮食不可过咸或过淡	261
孕妇长期食素易导致胎儿营养不良	262
孕妇营养过剩易导致难产	262
孕妇的居住环境不可小视	262
孕妇常照日光灯对胎儿的健康有害	263
孕妇应尽量避免使用微波炉	264
孕妇最好不要使用空调	264
孕妇应避免接触复印机	264
孕妇使用电脑的注意事项	264
孕妇使用电话时应注意的问题	265
孕妇使用手机的注意事项	265
孕妇不应该穿平底鞋	265
孕妇千万不要穿露脐装	266
孕妇最好不要使用电热毯	266
孕妇尽量不要接触花粉	266
孕期不能接触农药	266
孕妇不可打麻将	267
孕妇不要饲养宠物	267
孕妇夏季保健	267
孕妇做家务的注意事项	267
孕妇不要用塑料梳梳头	268
孕妇床上用品选择禁忌	268
孕妇的睡姿不当会影响胎儿的正常发育	269
孕妇不要长时间站立或行走	269
孕妇日常活动应注意的问题	270
孕妇做乳房按摩可能导致早产	270

孕妇洗澡注意事项	270
孕妇出游的注意事项	271
孕妇驾车时不要离方向盘太近	272
孕妇尽量不要乘坐新车	272
胎教中父亲的作用不可小视	273
孕妇活动的禁区	274
不可忽视“无意胎教”	274
胎教的注意事项	274
孕妇情绪不良会影响胎儿发育	275
孕妇长时间晒太阳易产生“蝴蝶斑”	275
孕妇切勿尝试电疗美容法	275
孕妇染发烫发会危害胎儿健康	276
孕妇经常化浓妆易导致胎儿中毒	276
孕妇千万不要用药物对付黄褐斑	276
孕妇不能擅自减肥	277
孕妇化妆的注意事项	277
孕妇要小心预防病毒感染	278
孕妇应不做或少做X射线和超声波检查	278
孕妇切不可忽视尿路感染	278
孕妇感冒后的护理措施	278
孕妇切勿注射风疹疫苗	279
孕妇不可光吃不动	279
孕妇用药需小心	279
孕妇需慎用三种外用药物	279
孕妇过春节的注意事项	280
孕期性生活禁忌	280
孕妇锻炼应适度	281
有流产史的孕妇不要游泳	281
孕妇上班需留意的问题	281
孕妇休产假不可太晚	282
保胎注意事项	282
进产房前不要过于紧张	283
切勿强求实行剖腹产	283

■ 产后生活禁忌

快乐妈咪，对自己更要珍惜 284

产妇不要吃辛辣食物	284
产后切勿立即服用人参	284
产妇要注意营养均衡	284
产妇不可滋补过量	285
产妇不能不吃盐	285
产妇不可不吃蔬菜和水果	285
产妇久喝红糖水易引起阴道出血	285

产妇不能完全以小米为主食.....	286
产妇吃母鸡易导致回奶.....	286
产妇不要过早使用束腹带.....	286
哺乳前清洁乳头的正确方法.....	287
产妇并非满月后才可洗头.....	287
产妇不可不刷牙.....	287
剖腹产后的疤痕护理.....	287
正确对待产后抑郁.....	288
产后防止乳房下垂的方法.....	288
产妇的房间切不可密不透风.....	288

老年生活篇

■ 饮食起居禁忌

人到老年，正是夕阳最美时 290

老年人吃蔬菜切勿烧煮过烂.....	290
老年人应少吃葵花子.....	290
老年人应少食鸡汤.....	290
老年人不要多喝牛奶.....	291
老年人不要多吃鱼肝油.....	291
老年人应少吃含糖量高的食品.....	291
老年人患病时不宜吃的水果.....	291
老年人不要在晚饭时吃水饺.....	292
老年人不可吃生猛海鲜.....	292
老年人饭后不可“百步走”.....	292
老年人睡醒后不宜马上起床.....	292
老年人不要常饮浓茶.....	293
老年人常饮咖啡易造成骨质疏松.....	293
老年人摄取蛋白质不可过多或过少.....	293
老年人应适量吃一些含胆固醇的食物.....	294
老年人饮食过饱易诱发心肌梗死.....	294
老年人健康饮食指南.....	294
老年人不可忽视营养过剩.....	295
老年人不要吃过咸的食物.....	295
老年人不要长期禁荤吃素.....	295
老年人切勿边笑边吃.....	295
老年人不要在睡前吃补品.....	295
老年人居室装修的禁忌.....	296
老年人的家具不宜过高或过低.....	296
老年人家具的选购与摆放.....	297
老年人不要长期生活在极度安静的环境中.....	297
老年人看电视的禁忌.....	297
老年人需特别注意的生活细节.....	298

老年人应多参加有益的社会活动.....	298
老年人不要坐硬板凳.....	299
老年人排便应注意的问题.....	299
老年人切勿坐着打盹.....	299
老年人忌睡眠时间过少.....	299
老年人应注意睡眠姿势.....	300
老年人摸黑行动易出意外.....	300
老年夫妇不要分室而居.....	300
老年人打扮禁忌.....	300
老年人要慎穿平底鞋.....	301
老年人不适合穿保暖内衣.....	301
老年人春季养生五忌.....	302
老年人夏季消暑五戒.....	302

■ 老年人保健禁忌

养生有道，健康长寿并不难 303

老年人洗澡应注意的问题.....	303
老年人不可忽视口腔卫生.....	303
老年人应警惕肥胖.....	303
老年人健身的注意事项.....	304
老年人晨练不可贪早.....	305
老年人乘车不宜靠窗.....	305
老年人下棋也应有“度”.....	305
老年人不应禁欲.....	305
老年人最好不要染头发.....	306
老年人不可忽视鼻出血.....	306
老年人听觉保健的注意事项.....	306
老年人频繁打呵欠可能是中风的先兆.....	307
老年人缺牙应及时补好.....	307
老年人口水增多可能是疾病的征兆.....	307
老年人过春节的保健要则.....	307
老年人猝死事故需要我们警惕.....	308
老年人切勿暴怒.....	308
老年人不可生活在回忆中.....	309
老年人要正视“老”.....	309
老年人不可凭自我感觉判断病情.....	309
老年人用药十忌.....	309
老年人应慎用活血药.....	310

附录

美容秘方DIY.....	311
穿着服饰巧安排.....	342
吃出快乐与健康.....	370

PART 1

生 活 禁 忌 大 全 集

居家生活篇

■ JUJIA SHENGHUO PIAN

◎衣物服饰禁忌◎厨房烹饪禁忌◎饮食营养禁忌◎二十四节气
养生膳食禁忌◎家居生活禁忌◎出行社交禁忌◎养生保健禁忌
◎治病用药禁忌

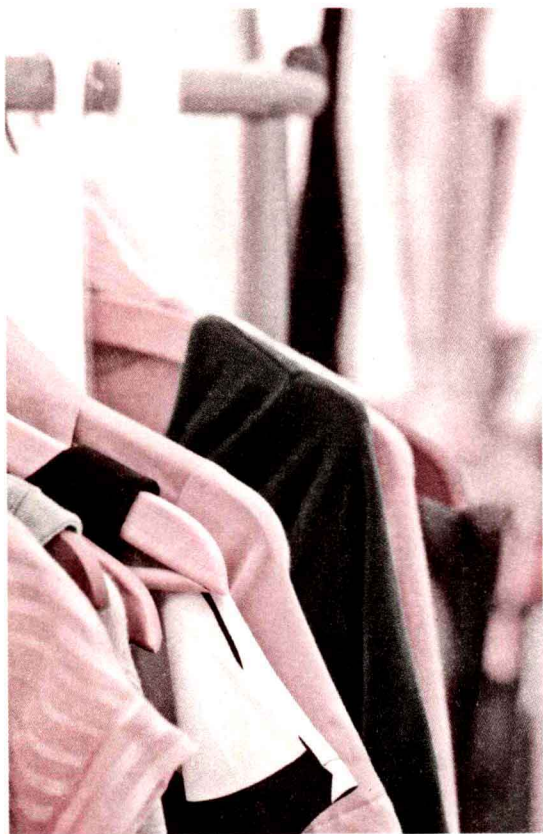


衣物服饰 禁忌

穿好戴好，美好形象不打折

● 不宜在灯光下挑选衣服

自然光中含有橙、红、黄、青、绿、紫、蓝七种色光。在自然光下，红色的衣服，只能把红和接近红色的光反射出来，而吸收其他颜色的光线；蓝色的衣服，只能反射出蓝色光和部分紫、绿色光；黑色衣服几乎吸收所有颜色的光。一般的电灯光，只含有红色光和较多的黄色光，所以在电灯光下红黄二色比较鲜明，而绿蓝等色显得暗淡。因此，在灯光下挑选衣服，颜色很容易产生偏差。所以，最好在自然光线下挑选衣服。



● 新内衣不宜立买立穿

有的人将买回的新内衣，直接就穿在身上，这样做是不对的。

服装厂在加工内衣过程中，常用甲醛树脂、荧光增白剂、离子树脂等多种化学添加剂进行处理，以达到防缩、增白、平滑、挺括、美观的目的。如不清洗就穿在身上，残留在衣服上的化学添加剂与人体皮肤接触后，就会使皮肤发痒、发红或引起皮疹等过敏反应。因此，新内衣一定要先洗涤后再穿。

● 冬天不宜穿化纤内衣

人的皮肤冬天处于收敛状态，大部分血液集中到皮肤深层和肌肉组织，汗腺分泌相对减少，皮肤比较干燥。身穿化纤内衣活动，会与干燥的皮肤及毛衣等衣物摩擦而产生大量静电荷，而静电又极易引起人的不适感，使人产生烦躁不安和失眠等症状。尤其对精神分裂症和重度神经衰弱患者更是一种潜在的威胁。