



◎一本书教会你：什么事该做，什么事绝对不能做◎

生活宜忌全知道

【权威典藏】

汪建民 丁振宇 编著

速查快乐生活的1000个宜忌常识

科学的日常生活理念 辩证的健康养生之道
温馨的时尚生活顾问 贴心的居家生活智慧

SHENGHUO YIJI
QUAN ZHIDAO
QUANWEI DIANCANG



生活宜忌全知道

——【权威典藏】——

汪建民 丁振宇 编著

速查快乐生活的1000个宜忌常识

SHENGHUO YIJI
QUAN ZHIDAO
QUANWEI DIANCANG

图书在版编目 (CIP) 数据

生活宜忌全知道/汪建民, 丁振宇编著. —北京: 中国工人出版社, 2010. 12

ISBN 978 - 7 - 5008 - 4917 - 9

I. ①生… II. ①汪… 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 254135 号

生活宜忌全知道
【图文典藏】



出版发行: 中国工人出版社

地 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010) 62350006 (总编室) 82075964 (编辑部)

发行热线: (010) 62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京建泰印刷有限公司

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1092 1/16

印 张: 15.25

字 数: 280 千字

定 价: 26.80 元

版权所有 侵权必究 印装错误可随时退换

目 录

contents

第一章 日常饮食的宜忌

民以食为天，一日三餐是维系人的生命的基本要求。但是，如何做到合理进食却并非每个人都能做到。我国中医理论认为，食物的性味不同，人体状况各异，因而人们对饮食的需求与避忌也不同，饮食宜忌就是从健康的角度，介绍不同的人所应注意与避忌的细节。注意饮食习惯中的宜忌，将对我们的健康大有好处。

一、饮食习惯中的宜忌 /1

(一) 饮食习惯适宜 /1

1. 饮食六宜 /1
2. 饮食应做到规律、卫生 /1
3. 宜定时定量 /2
4. 吃饭时宜心情舒畅 /2
5. 宜节制饮食 /2
6. 三餐宜有别 /2
7. 宜吃苦食 /2
8. 宜细嚼慢咽 /2
9. 宜饭前喝汤 /2
10. 宜站着吃饭 /3
11. 清晨宜饮茶 /3
12. 冲泡饮品宜用温开水 /3
13. 凉开水宜常饮多饮 /3

(二) 饮食习惯禁忌 /4

1. 忌饥不择食 /4
2. 忌不吃早饭 /4

3. 忌吃烫食 /5

4. 忌暴饮暴食 /5

5. 忌饮食口味过重 /5

6. 忌长期吃素 /6

7. 忌即食冻食 /6

8. 忌进食偏嚼 /6

9. 忌边走边吃 /7

10. 忌“饭后百步走” /7

11. 忌饭后松裤带 /7

12. 忌吃饱就睡 /7

13. 忌饭后多饮水 /8

14. 忌饭后吸烟 /8

15. 忌长期喝咖啡 /8

二、食物搭配宜忌 /9

(一) 适宜的食物搭配 /9

1. 饮食调配宜讲究“一、二、三、四、五” /9
2. 饮食宜荤素搭配 /9

3. 家庭膳食宜咸甜混合食用 /10
4. 面包宜与哪些食品搭配 /10
5. 食用松花蛋宜配姜醋汁 /10
6. 动物油和植物油宜搭配食用 /11
7. 猪肉宜配大蒜 /11
8. 瘦肉宜配大葱 /11
9. 豆腐宜配鱼 /11
10. 豆腐宜配萝卜 /12
11. 海带宜配豆腐 /12
12. 芝麻宜配海带 /12
13. 猪肝宜配菠菜 /12
14. 韭菜宜配鸡蛋 /12
15. 肉类宜配水果 /12
16. 羊肉宜配生姜 /12
17. 蔬菜宜配水果和鱼肉 /13

(二) 食物搭配禁忌 /13

1. 人参、萝卜忌同吃 /13
2. 喝牛奶时忌吃酸食 /13
3. 忌用豆浆冲鸡蛋 /13
4. 柿子忌与红薯、螃蟹同食 /13
5. 萝卜忌与橘子同食 /14
6. 牛奶忌与巧克力同食 /14
7. 樱桃忌与动物肝脏同食 /14
8. 西红柿和黄瓜不能同食 /14
9. 忌与羊肉同食的食物 /14
10. 韭菜忌和白酒同食 /15
11. 芥菜与鲫鱼不能一起吃 /15
12. 柿子忌与白薯同食 /15
13. 含鞣酸的水果不宜与鱼虾同食 /15
14. 狗肉忌与大蒜同食 /16
15. 鸡蛋忌与兔肉同食 /16
16. 猪肉忌与牛肉同食 /16
17. 鸭肉忌与鳖肉同食 /16

三、四季饮食宜忌 /17

(一) 四季饮食之宜 /17

1. 春天宜吃哪些粥 /17
2. 春初宜多吃葱 /17
3. 春季宜吃树上佳蔬 /18
4. 春天宜多进食黄豆芽 /18
5. 春天宜常吃芹菜 /18
6. 夏季宜食哪些粥 /18
7. 夏季宜多吃凉性蔬菜 /19
8. 夏季宜多吃祛湿清热的食物 /19
9. 夏季宜多吃黄鳝 /19
10. 夏季佐餐宜选择紫菜 /20
11. 夏天宜喝绿茶 /20
12. 夏季宜多吃杀菌蔬菜 /20
13. 秋冬进补宜食粥 /21
14. 秋季宜多吃茄子 /21
15. 秋季宜食莲藕 /21
16. 秋季宜多吃苹果 /21
17. 秋冬之交宜吃哪些蔬菜 /22
18. 秋末冬初宜吃梨和甘蔗 /22
19. 秋季养生宜饮青茶 /23
20. 秋冬之交宜进补乳鸽 /23
21. 冬季宜喝哪些粥 /23
22. 冬季进补宜食羊肉 /23
23. 冬季宜食鱼鳔 /24
24. 冬季宜多食用红枣 /24
25. 冬季宜常吃松子 /24
26. 冬季宜多饮红茶 /25

(二) 四季饮食之忌 /25

1. 春季饮食四忌 /25
2. 春季忌多进食油腻食物 /25
3. 春季韭菜忌生食 /25
4. 春季树上的野菜忌炒吃 /26
5. 春季进补哪些病人忌喝鸡汤 /26



6. 夏季饮食三忌 /26
7. 夏季忌多吃生冷食物 /26
8. 夏季忌食盐过多 /27
9. 夏季饮食忌过于清淡 /27
10. 夏季忌直接食用外卖的熟肉制品 /27
11. 夏季饮食忌“水果化” /27
12. 夏季吃泥螺忌晒日光 /28
13. 夏季忌用饮料代替白开水 /28
14. 夏季忌多食坚果 /28
15. 秋季饮食三忌 /28
16. 秋季吃螃蟹四忌 /29
17. 秋季忌吃肥甘食品 /29
18. 秋季忌吃生花生 /29
19. 秋季忌生吃水生植物 /29
20. 冬季吃火锅八忌 /30
21. 冬季食用羊肉三忌 /30
22. 冬季忌喝酒抗寒 /31
23. 冬季忌多吃腌菜 /31
24. 冬季忌多吃沙锅菜 /31

四、食物烹饪宜忌 /32

(一) 食物烹饪时的适宜做法 /32

1. 肉类食品宜焖 /32
2. 炖鱼宜加的调料 /32
3. 蔬菜宜现炒现吃 /32
4. 蔬菜宜混炒食用 /33
5. 炒豆芽时宜放醋 /33
6. 竹笋宜焯透后再炒 /33
7. 添醋宜消减辣椒辣味 /33
8. 炒菜后宜及时刷锅 /34
9. 煮挂面、元宵宜用小火煮熟 /34
10. 炒菜宜用急火爆炒 /34
11. 胡萝卜宜和肉类一起烹饪 /35
12. 木耳宜用冷水泡 /35

13. 香菇宜用热水泡 /35

(二) 食物烹饪禁忌 /35

1. 炒菜时油温为何不宜过高 /35
2. 忌用冷自来水煮饭 /35
3. 忌用开水蒸馒头 /36
4. 煲汤时间不宜过长 /36
5. 忌用热水烫菜 /36
6. 炒菜忌用铝锅 /36
7. 忌每菜都放味精 /37
8. 忌生吃酱油 /37
9. 炒胡萝卜忌放醋 /37
10. 炖骨头时忌加醋 /37
11. 煮饺子四忌 /38
12. 剩菜忌热热再吃 /38
13. 忌将白萝卜与胡萝卜合煮 /39
14. 菠菜不可直接烹调食用 /39

五、不同人群的饮食宜忌 /39

(一) 适宜不同人群的饮食 /39

1. 婴幼儿腹泻宜喝米汤 /39
2. 小孩驱虫后宜进食 /39
3. 适宜经期女性的食补 /40
4. 男子新婚时期宜食补 /40
5. 更年期妇女宜低脂饮食 /41
6. 怕冷的老人宜吃哪些食物 /41
7. 性情暴躁的人宜多吃鱼 /41
8. 胖人宜多吃土豆和红薯 /41
9. 常用电脑的人宜食的食物 /42
10. 航空乘客宜吃哪些食物 /42
11. 考生饮食宜讲究搭配 /42
12. 老板族饮食要注意 /42
13. 特殊情况下宜吃什么食物 /43

(二) 不同人群饮食禁忌 /43

1. 脑力劳动者忌偏食酸性食物 /43
2. 高温作业者忌吃西瓜 /44

3. 从事铅作业的人忌饮牛奶 /44
4. 经常“开夜车”的人忌少吃晚餐 /44
5. 司机饮食忌常年不规律 /44
6. 手术期饮食三忌 /44
7. 女性在三个时期忌素食 /44
8. 育龄妇女忌过量食用胡萝卜 /45
9. 育龄夫妇忌饮可乐 /45
10. 孕妇饮食十四忌 /45
11. 产妇不适合喝老母鸡炖的汤 /47
12. 婴儿忌多吃鸡蛋 /47
13. 儿童忌食过咸的食物 /47
14. 考生饮食六忌 /47
15. 老年人忌补钙过多 /48
16. 饥饿时忌吃哪些食品 /48

六、食物储藏中的宜忌 /49

(一) 食物储藏适宜的方法 /49

1. 保存食品的适宜温度 /49
2. 肉类储藏宜切成小块 /49
3. 蔬菜宜先冷藏 /49
4. 蔬菜保鲜方法 /50
5. 鱼类保鲜技巧 /50
6. 虾的保鲜技巧 /50

7. 鲜奶和奶粉的保存方法 /50
8. 大米的储存妙招 /51
9. 酱油的存放妙招 /51
10. 豆腐保存妙招 /51
11. 油炸花生保脆宜加盐 /51
12. 做菜放糖宜保存 /51
13. 保存食醋的适宜方法 /52
14. 保存葡萄酒的适宜方法 /52

(二) 食物储藏禁忌 /53

1. 不宜放入冰箱的食品 /53
2. 蔬菜存放禁忌 /53
3. 蜂蜜不宜用金属器皿存放 /53
4. 豆类防虫法 /54
5. 储存胡萝卜三忌 /54
6. 西瓜储存五忌 /54
7. 罐头忌低温存放 /55
8. 忌用旅行水壶装酒 /55
9. 忌在保温瓶里存豆浆 /55
10. 牛奶忌冷冻 /55
11. 存放红薯禁忌 /55
12. 忌将酸性食物放入瓷器中 /56
13. 贮存鱼时忌留鳃和内脏 /56
14. 忌将洋葱放于塑料袋内保存 /56

第二章 美容保健宜忌

“爱美之心，人皆有之”，拥有美丽的肌肤是每位女士的梦想。然而生活中却有不少人因为使用了不当的护肤品或美容方法，而使自己的肌肤出现一些不应该有的问题。那么，该如何让自己拥有靓丽的肌肤呢？下面介绍一些方法。

一、美容护肤宜忌 /57

(一) 适宜的美容护肤方法 /57

1. 不同的美容产品选用的最佳

时间 /57

2. 宜吃的美容食品 /57
3. 宜喝的美容祛斑饮品 /58

4. 香皂洗脸宜用温水 /58
 5. 宜做好眼部护理 /58
 6. 鼻尖脱皮巧打理 /58
 7. 保养肌肤宜抹晚霜 /58
 8. 注意防止皮肤老化 /59
 9. “夜猫子”宜按摩敷面 /59
 10. 晒伤皮肤宜急救 /59
 11. 美容宜经常敷面膜 /59
 12. 化妆工具宜勤换 /59
 13. 宜在补妆前吸油 /60
 14. 夏季护肤宜用珍珠粉 /60
 15. 夏季宜遮阳护肤 /60
 16. 使用防晒化妆品宜讲究因人因时 /60
 17. 秋季护肤养颜四宜 /61
 18. 使用防晒化妆品宜讲究因人因时 /61
 19. 秋冬季节宜防唇裂 /61
 20. 冬季护肤美容四宜 /62
- (二) 美容护肤之忌 /62**
1. 面膜忌频繁使用 /62
 2. 忌频繁按摩面部 /62
 3. 忌混用多种化妆品 /63
 4. 洗浴后忌化妆 /63
 5. 皮肤忌在强光下晒 /63
 6. 忌用牙膏洗脸 /63
 7. 夏季护肤的常识与禁忌 /64
 8. 秋季护肤有哪些方面的禁忌 /64
 9. 冬天护肤忌使用纯甘油 /64
 10. 看病前忌化浓妆 /65
 11. 忌全家人使用一种化妆品 /65
 12. 忌过多使用增白化妆品 /65
 13. 忌长期使用唇膏 /65
 14. 小孩忌长期使用化妆品 /66
 15. 儿童忌用成人化妆品 /66

16. 孕妇化妆的禁忌 /66
- 二、美体护发宜忌 /67**
- (一) 适宜的美体护发方法 /67**
1. 秋季减肥宜吃土豆餐 /67
 2. 夏季减肥四宜 /67
 3. 自然减肥五法 /68
 4. 减少腹部脂肪三法 /68
 5. 女性产后防止变胖的窍门 /68
 6. 寒冬保健宜头部保暖 /68
 7. 养生护发宜天天洗 /69
 8. 护发宜用温热水交替洗头 /69
 9. 洗发水宜交替使用 /69
 10. 去除头皮屑宜常用啤酒洗头 /69
 11. 头发早白食疗三宜 /69
- (二) 美体护发禁忌 /70**
1. 女性忌扎紧腰带 /70
 2. 丰乳剂忌长期使用 /70
 3. 减肥者忌长跑 /70
 4. 夏夜睡前忌洗头 /71
 5. 忌常喷发胶 /71
 6. 忌长期用染发剂 /71
 7. 冷烫头发忌次数过多 /71
 8. 儿童忌烫发 /72
 9. 家庭忌共用一把梳子 /72
- 三、养生保健宜忌 /72**
- (一) 适宜的养生保健方法 /72**
1. 预防便秘女性宜吃魔芋和绿豆芽 /72
 2. 春季宜养肝、肺、肾 /73
 3. 春季宜静补 /73
 4. 夏季养生宜自制药枕 /74
 5. 夏季祛暑保健宜药浴 /74
 6. 秋季养生宜在养肺 /74
 7. 秋季养生宜洗冷水浴 /75

8. 秋季宜喝菊花茶护眼 /75
9. 冬季养生宜食菌类食品 /75
10. 冬季宜防体温过低 /76

(二) 养生保健禁忌 /76

1. 女性滋阴忌滥补 /76
2. 孕妇不宜过多食用补品 /76
3. 忌用烟酒解乏 /77
4. 忌把蛋当补品 /77
5. 春季养生忌大补 /77
6. 夏季睡前忌用凉水抹席 /78
7. 夏季忌用凉水洗脚 /78
8. 夏季最好不拔牙 /78
9. 秋季养生忌忽视心理调整 /78
10. 秋季进补忌虚实不分 /79
11. 秋季养生忌忽视“秋冻” /79
12. 冬季体虚进补四忌 /79
13. 冬季进补忌滥服鹿茸 /80

四、老幼保养宜忌 /80

(一) 适宜老幼人群保养的方法 /80

1. 老人宜吃新鲜玉米 /80
2. 老年人睡觉时宜选哪种睡姿 /81
3. 盛夏老年人宜“四清” /81
4. 夏季老年人宜防肩病 /82
5. 秋季老年人便秘宜食疗 /82
6. 冬季老年人宜防哪些隐性疾病 /82
7. 春季儿童宜防桃花癣 /83
8. 盛夏幼儿保健宜补钙 /83
9. 夏季小儿暑热宜食疗 /83
10. 秋季小儿宜防肺炎 /84
11. 秋季儿童宜防腹泻 /84
12. 冬季儿童宜防病毒疹 /85

(二) 老人孩子保养禁忌 /85

1. 老年人忌长时间看电视 /85
2. 老年人忌睡眠过多 /85
3. 老年生活“三禁忌” /86
4. 老人不宜长期吃粥 /86
5. 儿童不宜长期使用药物牙膏 /86
6. 孩子忌喝过多功能饮料 /86
7. 不宜给半岁前婴儿喂蛋清 /87
8. 生痱子儿童夏季五忌 /87
9. 冬季进补儿童忌用滋补药 /87

五、安全用药的宜忌 /88

(一) 安全用药 /88

1. 自行购药需注意的问题 /88
2. 服药的适宜时间 /88
3. 吃药的正确方法 /89
4. 吃胶囊时宜低头下咽 /90
5. 长期服用中药宜补钙 /90
6. 煎中药的正确方法 /90
7. 家庭宜备的药品 /90
8. 老年人用药宜少而精 /91
9. 孕妇要谨慎用药 /91
10. 孕妇患病宜用的中药 /91

(二) 安全用药禁忌 /92

1. 家庭用药误区 /92
2. 忌久存的五类药 /92
3. 维生素药品忌在饭前服用 /93
4. 服药时忌饮酒 /93
5. 老年人忌自行用药 /93
6. 孕妇禁用的中药 /93
7. 儿童忌服维生素 A /94
8. 忌给新生儿用退烧药 /94
9. 夏季孕产妇忌用风油精 /94
10. 夏季用药四忌 /94



第三章 运动休闲宜忌

生命在于运动。然而并非是所有运动都适合所有的人，如果运动不当，也会给自己的身体带来不利的影响，因为在日常运动方面也有着很多的宜与忌。

一、日常运动宜忌 /96

(一) 日常运动之宜 /96

1. 运动宜与性格结合 /96
2. 进行身体锻炼宜遵守的原则 /96
3. 晨练者宜注意晚餐 /96
4. 清晨练功宜先排便 /97
5. 宜经常跳绳 /97
6. 宜经常跳舞 /97
7. 久坐办公室宜做操休息 /97
8. 改善视力宜打乒乓球 /98
9. 锻炼时可适当光脚走路 /98
10. 休闲时宜养鱼 /98
11. 钓鱼时宜保护眼睛 /98
12. 垂钓时应注意防风湿病和
蚯蚓病 /98
13. 儿童锻炼要有规则 /99
14. 宜经常伸懒腰 /99
15. 老人宜做拍打操 /99
16. 爬楼梯锻炼时宜防止损伤 /100

(二) 日常运动之忌 /100

1. 锻炼身体忌操之过急 /100
2. 忌片面锻炼身体 /100
3. 忌空腹游泳 /101
4. 锻炼忌“从一而终” /102
5. 忌运动后马上休息 /102
6. 高度近视忌剧烈运动 /102
7. 运动后忌身裹湿衣 /102
8. 忌长时间打麻将 /102

9. 忌下棋成癖 /103

10. 青少年健身禁忌 /103
11. 老年人忌剧烈运动 /104
12. 肥胖者忌爬楼梯减肥 /104
13. 锻炼后忌洗冷水澡 /104
14. 大量运动后忌食冷饮 /104

二、四季健身宜忌 /105

(一) 适宜的四季健身方式 /105

1. 春季锻炼三宜三防 /105
2. 春天孩子宜多做户外活动 /105
3. 夏季健身宜水中慢跑 /106
4. 夏季健身宜适可而止 /106
5. 夏季健身宜谨防中暑 /107
6. 秋季宜练健美操 /107
7. 天高云淡宜长啸 /108
8. 冬季健身四宜 /108
9. 冬季养生宜坚持耐寒锻炼 /109

(二) 四季健身禁忌 /109

1. 春季锻炼五忌 /109
2. 暑天锻炼有哪些禁忌 /110
3. 夏季女性游泳禁忌 /110
4. 秋季锻炼四防 /112
5. 秋季锻炼两忌 /112
6. 冬季晨练五忌 /113
7. 冬泳七忌 /113
8. 冬季早晨锻炼后忌吃过烫
食物 /114

三、乘车驾车宜忌 /114

(一) 乘车驾车适宜的方法 /114

1. 乘车时的注意事项 /114
2. 冬季乘车宜开窗 /115
3. 乘车宜防风病 /115
4. 乘车宜防水肿 /116
5. 乘车宜防高危乘客 /116
6. 驾车出游要保持好的心情 /116
7. 驾车时间过长宜护眼 /116
8. 车站候车需防事项 /117
9. 雨雪天气出游要防滑 /117

(二) 旅游乘车驾车安全禁忌 /118

1. 乘车不宜吃得过饱 /118
2. 忌在乘车出游时看书 /118
3. 老年人乘车出游忌打瞌睡 /118
4. 忌疲劳驾车 /118
5. 驾车途中忌打电话 /119
6. 老年人驾车四忌 /119
7. 女士驾车三忌 /119
8. 忌戴隐形眼镜出游 /119
9. 不宜乘飞机的人 /120
10. 乘机的饮食禁忌 /120

四、外出旅游宜忌 /121

(一) 旅游安排与饮食配备 /121

1. 宜先做好旅游日程安排 /121

2. 出门旅游宜选择的衣服 /121

3. 纪念品的选择技巧 /121

4. 旅游饮食有讲究 /122

5. 外出旅游宜带蒜 /122

6. 外出旅游宜带醋 /123

7. 春季来临宜到乡村旅游 /123

8. 老人宜多进行春游 /123

9. 夏季旅游宜就近 /123

10. 夏季旅游宜备的药品 /124

11. 秋季旅游宜登山 /124

12. 冬季旅游宜备的药品 /124

(二) 外出旅游禁忌 /125

1. 旅游忌无线路、时间安排 /125

2. 登山旅游禁忌 /125

3. 老年人的旅游禁忌 /125

4. 心血管病人的旅游禁忌 /126

5. 骨质疏松患者的旅游禁忌 /126

6. 糖尿病患者的旅游禁忌 /126

7. 其他慢性病患者旅游的禁忌 /127

8. 不同季节的旅游保健禁忌 /127

9. 春游时忌乱采摘 /128

10. 夏季旅游忌贪凉 /128

11. 旅游饮食禁忌 /129

第四章 服饰穿着宜忌

俗话说：“穿衣戴帽，各有一套”。如果一位男士上身穿着笔挺的西装，脚上却蹬着一双休闲鞋，就会显得不伦不类，如果再去出席宴会等正式场合就更是贻笑大方了。因此，衣服的合理搭配也有着不少的学问。

一、衣服搭配宜忌 /130

(一) 衣服搭配适宜的方法 /130

1. 服饰配套宜讲究三原则 /130

2. 男士西装搭配宜讲究 /130

3. 西装和羊毛衫搭配的原则 /131

4. 大衣和毛衣搭配组合宜遵循的原则 /131



5. 现代淑女T恤搭配艺术 /131
6. 女性内衣与外衣的搭配原则 /132

(二) 衣服搭配禁忌 /132

1. 服饰色彩搭配禁忌 /132
2. 女性穿着色彩搭配禁忌 /132
3. 穿兔毛衫忌搭配外衣 /133
4. 腈纶衫忌与羊毛衫搭配 /133
5. 运动衣搭配有哪些禁忌 /133

二、四季穿衣宜忌 /134

(一) 四季穿衣之宜 /134

1. 着装色彩宜随季节变化 /134
2. 春季着装要注意保暖 /134
3. 春季宜早晚增衣 /135
4. 夏季宜穿红衣服 /135
5. 夏天宜穿什么内衣 /135
6. 夏天宜穿短裤 /135
7. 秋季穿衣的讲究 /136
8. 秋冬季节宜选择哪些衣料 /136
9. 冬季内衣宜讲究保暖舒适 /136
10. 老年人冬天宜穿什么衣服 /137
11. 冬季穿羽绒服要防羽绒过敏 /137

(二) 四季穿衣之忌 /137

1. 春季着衣忌过分薄透 /137
2. 早春忌穿裙子 /138
3. 丝绸夏装度夏五忌 /138
4. 夏季女性着装的禁忌 /138
5. 夏季着装忌忽视护脐 /139
6. 夏季忌长期穿着牛仔裤 /139
7. 秋季衣着有哪些禁忌 /139
8. 深秋忌穿裙子 /140
9. 冬季穿衣忌过多 /140
10. 冬季穿毛织物有哪些禁忌 /140
11. 穿西服有哪些禁忌 /140

三、饰品佩戴宜忌 /141

(一) 饰品佩戴之宜 /141

1. 戴帽宜讲究整体搭配 /141
2. 配戴眼镜要讲究健康 /142
3. 儿童配戴眼镜二宜 /142
4. 佩戴首饰要与季节相协调 /142
5. 佩戴饰品宜讲究同衣装搭配 /142
6. 佩戴饰品宜与年龄协调 /143
7. 佩戴耳环宜与脸型搭配 /143
8. 手链、戒指宜与手型搭配 /143
9. 佩戴丝巾宜讲究搭配 /144
10. 戴口罩三宜 /144

(二) 饰品佩戴之忌 /145

1. 戴帽子有哪些禁忌 /145
2. 忌戴质量低劣的太阳眼镜 /146
3. 儿童忌戴有色眼镜 /146
4. 女性“三期”忌戴隐形眼镜 /146
5. 佩戴领带忌过紧 /146
6. 女性佩戴围巾有哪些禁忌 /147
7. 忌使用围巾做口罩 /147
8. 戴口罩有哪些禁忌 /147
9. 戴手套三忌 /148
10. 佩戴项链三忌 /148
11. 佩戴耳环二忌 /148

四、鞋袜穿着宜忌 /149

(一) 鞋袜穿着之宜 /149

1. 穿鞋宜讲究科学搭配 /149
2. 穿运动鞋宜防哪些脚病 /149
3. 老年人宜穿布鞋 /150
4. 春季宜穿三类鞋 /150
5. 夏天宜穿皮革凉鞋 /150
6. 冬季穿鞋袜宜讲究保暖性 /150

(二) 鞋袜穿着禁忌 /151

1. 忌常穿尖头皮鞋 /151
2. 儿童忌穿皮鞋 /151
3. 青少年忌常穿运动鞋 /151
4. 孕妇忌穿高跟鞋 /152
5. 老年人忌穿平底鞋 /152
6. 老年人忌长期穿拖鞋 /152
7. 冬季穿鞋忌过大、过小 /152
8. 夏天忌久穿长丝袜 /153
9. 穿袜有哪些禁忌 /153

五、衣饰养护宜忌 /153

(一) 衣饰养护的适宜方法 /154

1. 适合纯棉服装的洗涤方法 /154
2. 适合毛衣的保养方法 /154
3. 适合内衣、内裤的保养方法 /155
4. 夏衣收藏保养的技巧 /155
5. 冬衣收藏保养的技巧 /155
6. 皮鞋的保养两宜 /156

7. 领带的保养方法 /156
8. 银饰的保养技巧 /156
9. 金饰的保养技巧 /157
10. 白金饰品清洗方法 /157

(二) 衣饰保养禁忌 /157

1. 哪些衣物忌用洗衣机洗涤 /157
2. 忌用开水冲泡洗涤剂 /157
3. 洗衣服忌过久浸泡 /158
4. 夏季汗衣忌用热水洗 /158
5. 清洗羽绒服的禁忌 /158
6. 过冬皮革服装保养四忌 /158
7. 内裤忌晾在室外过夜 /159
8. 贴身内衣裤忌翻晒 /159
9. 丝袜忌强烈搓洗 /159
10. 忌将袜子同其他衣物一起洗 /159
11. 皮鞋穿着保养七忌 /159
12. 领带忌用水洗 /160

第五章 居室居家宜忌

居室的装饰装修可以说是一项繁冗复杂的工程，又是一项艺术。其中涉及美观、实用、安全等多方面的细节问题，既要符合现代人崇尚自然、讲究生活品位的心理，又要方便、简洁，却不失温馨。巧妙的居家生活设计可以给我们的居家空间带来变化，给温馨的家居生活带来无限乐趣。家庭是每个人栖息的港湾，温馨、实用的居家生活用品是保证我们居家生活心情愉悦的重要元素之一，科学、巧妙地使用居家用品，培养好的生活习惯，可以让您的生活变得更加健康，让您的家变得更加温馨！

一、居室装饰装修的宜忌 /161

(一) 适宜的居室装饰装修 /161

1. 在雨季装修宜小心刷漆 /161
2. 选防盗门要选好锁 /161

3. 家具摆放要合理 /162
4. 家装时要防止木制品“脱水” /162
5. 给木地板打蜡的方法 /163
6. 居室环境装饰适宜 /163

7. 家居的装饰风格 /164
8. 节日装饰宜讲究气氛 /164
9. 居室宜划分功能区 /165
10. 有有益于增大居室空间感的布置 /165
11. 新房宜“五美” /166
12. 适合老人房间的装饰 /167
13. 适宜病人居室的装饰 /167
14. 适宜孕妇居室的装饰 /168
15. 适宜儿童房间的装饰 /168

(二) 居室装饰装修禁忌 /169

1. 新建居室忌马上搬入 /169
2. 居室装修禁忌 /169
3. 忌在居室内乱挂画 /170
4. 居室内忌养花过多 /170
5. 忌在室内养百合 /170
6. 孕妇、婴儿室内忌摆放花草 /171
7. 居室装饰禁忌 /171
8. 居室灯光禁忌 /171
9. 居室装饰忌“多彩” /172
10. 忌经常更换家具 /172
11. 选用地毯禁忌 /172
12. 选用窗帘禁忌 /173
13. 卧室布置禁忌 /173
14. 忌将阳台改作居室 /173
15. 书房装饰禁忌 /174

二、养宠物的宜忌 /174

(一) 适宜家庭饲养的宠物 /174

1. 饲养宠物要具备的条件 /174
2. 有孩子的家庭宜养的宠物狗 /175
3. 满足猫咪的好奇心 /175
4. 对猫咪的毛皮要常进行护理 /175
5. 养鱼宜经常换水 /176
6. 常对鸟儿进行清洁护理 /176

7. 养鸟宜防鹦鹉热 /176
8. 给鸟儿常备的药品 /177

(二) 饲养宠物禁忌 /177

1. 有孩子的家庭忌养的宠物狗 /177
2. 狗儿忌食的食物 /178
3. 忌喂猫儿的食物 /178
4. 新买的金鱼忌立即放入鱼缸 /179
5. 金鱼忌喂食过多 /179
6. 忌在室内养鸟 /179
7. 孕妇忌以宠物为伴 /179

三、生活用品使用宜忌 /180

(一) 如何正确地使用生活用品 /180

1. 看电视时宜开灯 /180
 2. 长时间看电视后宜做保健操 /180
 3. 待在空调房宜防颈椎病 /181
 4. 吹冷气时室内宜放一杯水 /181
 5. 空调冷气机的空气滤网宜经常清洗 /181
 6. 使用电脑者应防哪些疾病 /181
 7. 使用电风扇宜防“电风扇病” /182
 8. 牙刷宜选三排、六束的 /183
 9. 牙刷宜定期消毒 /183
 10. 反复感冒宜换牙刷 /183
 11. 浴室里的毛巾宜多晒太阳 /183
 12. 枕头的适宜高度 /183
 13. 老年人睡眠宜用圆枕头 /184
 14. 冬季宜勤晒被褥 /184
 15. 坐垫靠椅的适宜厚度 /184
 16. 洗发水宜交替使用 /185
 17. 花露水宜稀释后使用 /185
- ### (二) 生活用品使用禁忌 /185
1. 电视机忌放置的位置 /185
 2. 忌频繁开关电视机 /186

3. 忌将磁性物体接触电视机 /186
4. 睡觉时忌吹电风扇 /186
5. 洗衣机使用禁忌 /187
6. 使用电子按摩器的禁忌 /187
7. 忌用电热梳梳理过湿的头发 /187
8. 手机使用禁忌 /188
9. 电动剃须刀的孔网忌重压 /188
10. 电热毯忌折叠使用 /188
11. 微波炉使用禁忌 /189
12. 忌用金属物清洗电饭锅 /189
13. 忌用水清洗凉草席 /189
14. 忌马上使用新买的家具 /189
15. 忌睡过软的床 /190

四、生活习惯宜忌 /190

(一) 养成好的生活习惯 /190

1. 饭后 15 分钟后宜稍卧 /190
2. 睡前宜刷牙 /190
3. 口腔溃疡宜用浓茶漱口 /190
4. 吃完水果宜刷牙 /191
5. 外出回家宜漱口 /191
6. 宜在睡前 2 小时洗澡 /191
7. 洗澡宜常加小苏打 /191
8. 夏天宜洗热水澡 /192
9. 宜裸睡 /192
10. 老年人睡前宜做的五件事 /192
11. 夏季坐卧要讲究 /193
12. 冬季保健宜早睡晚起 /193
13. 在电脑前工作宜用隔离霜 /193

(二) 生活习惯禁忌 /193

1. 忌醒后立即起床和进食 /193
2. 忌伏案午睡 /194
3. 忌睡前不洗脸 /194
4. 忌睡前洗头发 /194
5. 睡觉时忌门窗关闭太严 /194

6. 睡觉时忌穿麻质睡衣 /195
7. 忌用酒催眠 /195
8. 忌长时间热水沐浴 /195
9. 洗澡四忌 /195
10. 忌经常用电风吹头发 /196
11. 冬季忌穿过紧的高领衣、高筒靴 /196
12. 打喷嚏忌捂嘴 /196
13. 看电视三忌 /196
14. 看书四忌 /197
15. 酒足饭饱后忌运动 /197
16. 忌与宠物过分亲昵 /197

五、家庭卫生的宜忌 /198

(一) 家庭生活要卫生整洁 /198

1. 居室的基本条件 /198
2. 木砧板宜经常消毒 /198
3. 餐具应经常消毒 /198
4. 厨房宜时常彻底打扫 /199
5. 床上物品宜定期清洗 /199
6. 马桶圈宜定期清洁 /199
7. 空调宜定期清理 /199
8. 要防家用器皿“中毒” /199
9. 点蜡烛要防铅中毒 /200

(二) 家庭卫生禁忌 /200

1. 洗手忌盲目 /200
2. 忌滥用药物牙膏 /200
3. 忌在饭盒里放羹匙 /201
4. 饭后忌剔牙缝 /201
5. 忌用牙齿开启瓶盖 /201
6. 使用洗涤剂的禁忌 /202
7. 忌用卫生纸擦餐具 /202
8. 忌在餐桌上用塑料桌布 /202
9. 忌直接用手抓取茶叶 /202
10. 忌常挖鼻孔 /203



11. 内外衣忌混洗 /203
12. 清洗电脑时的禁忌 /203

六、性生活宜忌 /204

(一) 健康而适宜的性生活 /204

1. 增进性趣的方法 /204
2. 春季房事次数宜适当增加 /204
3. 夏季房事要防中暑 /204
4. 性生活后宜防冷 /205
5. 宜随季节变化而改变性生活节奏 /205
6. 中年夫妻推迟性衰老宜采取三大保健措施 /205
7. 蜜月旅游宜节制房事 /206
8. 提高性生活质量宜食用哪些禽畜类食品 /206

9. 提高性生活质量宜食用哪些水产类食品 /206

(二) 性生活禁忌 /207

1. 日常夫妻性生活有哪些禁忌 /207
2. 清晨忌过性生活 /208
3. 冬季性生活忌过频 /208
4. 饮酒大醉忌行房 /208
5. 太饱忌过性生活 /209
6. 过度疲劳忌行房 /209
7. 浴后忌立即行房 /209
8. 妇女经期忌行房 /209
9. 怀孕早期、末期忌过性生活 /210
10. 产后初期忌过性生活 /210
11. 妇女绝经后忌抑制性欲 /210
12. 病后忌过性生活 /210

第六章 社会交往的宜忌

与人交往是日常生活中必不可少的科目之一。由于每个人在社会中扮演着不同的角色，所以各自遇到的人际交往的问题和烦恼也不同。如何应对社会交往中出现的各种状况？怎样做才算是适当的，又有哪些言行是应当禁忌的呢？

一、日常交往的原则与禁忌 /211

(一) 日常交往原则 /211

1. 与人交往多微笑 /211
2. 遇事要忍 /211
3. 为人做事要是非分明 /211
4. 做人要讲诚信 /212
5. 待人要平等 /212
6. 为人处世要有自知之明 /212
7. 遭遇尴尬宜用幽默 /212
8. 做事多注意细节 /212

9. 与人沟通宜选准话题 /212

(二) 日常交往禁忌 /213

1. 与人交谈忌喋喋不休 /213
2. 与人谈话忌带“把儿” /213
3. 忌在背后议论他人 /213
4. 忌小题大做 /213
5. 忌自吹自擂 /213
6. 名片交换的禁忌 /214
7. 交往中应避讳的事项 /214
8. 与人开玩笑时的禁忌 /214
9. 向他人求助时的禁忌 /215

10. 待客时的禁忌 /215
11. 送客时的禁忌 /215
12. 忌在介绍完朋友后马上离开 /215
13. 探望病人忌久留 /216
14. 邻居间串门的禁忌 /216

二、宴请活动中的宜忌 /216

(一) 宴请活动中适宜的做法 /217

1. 宜区分男女老幼的饮食差别 /217
2. 邀请客人的原则 /217
3. 遭到拒绝时的处理方式 /218
4. 宴请的适宜时间 /218
5. 宴请的适宜地点 /218
6. 宴请宜注意民俗习惯 /218
7. 客人的座位安排宜有讲究 /219
8. 敬酒宜有序 /219
9. 必须知道的客套话 /219
10. 宴席上的夹菜规则 /219

(二) 宴请活动中的禁忌 /220

1. 与人握手时忌戴手套 /220
2. 与女性握手时的禁忌 /220
3. 赠送礼物禁忌 /220
4. 赞语忌乱用 /220
5. 使用筷子时的禁忌 /221
6. 餐桌上谈话的禁忌 /221
7. 用餐时的禁忌 /221
8. 在舞场内的禁忌 /221
9. 退席时的禁忌 /222

三、公共场合的交际礼仪和禁忌 /222

1. 交际礼仪中的距离意识 /222
2. 送花的礼仪 /223
3. 公共场合不要吸烟 /224
4. 图书馆内忌大声喧哗 /224
5. 在电梯里忌大声说笑 /225
6. 在办公室里常见的禁忌 /225
7. 看表演时切忌影响到他人 /225
8. 在公共场合应忌的十个小节 /225