



shenghuayiji1000zhong

衣食住行完全版

生活宜忌

1000种



主 编 巨天中 张婷娜 刘 曦

吉林科学技术出版社



生活宜忌

SHENGHUOYIJI

1000种

创造健康生活的1000个经典妙招!

主 编 巨天中 张婷娜 刘 曦

吉林科学技术出版社



生活宜忌 1000 种

主 编：巨天中 张婷娜 刘 曦

责任编辑：宛 霞 赵 沫

版式设计：张 立 崔 岩 赵 沫

出版发行：吉林科学技术出版社

印 刷：长春第二新华印刷有限责任公司

版 次：2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

规 格：889×1194 毫米 24 开本

印 张：9.5

字 数：240 千字

书 号：ISBN 7-5384-3276-0/TS · 179

定 价：25.80 元

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社址：长春市人民大街 4646 号

邮编：130021

发行部电话：0431-5635177 5651759

5651628

邮购部电话：0431-5677817

编辑部电话：0431-5674016

传真：0431-5635185

网址：<http://www.jkcbs.com>

编者按

拥有健康的生活是每个人的梦想,但是实现这个梦想却并非易事。不良的生活方式正是毁灭我们美好梦想的看不见的“杀手”。从只懂得的啼哭的孩提时代,到谈婚论嫁的黄金年华,到取得事业上的飞黄腾达,到熠熠白发的幸福晚年,这些的成功建立与我们平时的生活习惯、饮食搭配、处事原则、应急方式等都有着密不可分的联系。作为一名编辑,我们的责任就是尽自己的最大能力去纠正人们生活中存在的各种各样的错误,在辉煌的人生大道上清晰地分清“红灯”和“绿灯”,把健康的生活理念融入生活中的每一天每一秒。

工作是一种乐趣时,生活是一种享受!工作是一种义务时,生活则是一种苦役。热爱生活,热爱工作,正是我们出版此书的基础。本书从饮食健康、食品购买与储存、居家健康、生活习惯、休闲运动、家居风水、美容化妆、社会交往、孕产妇健康、婴幼儿健康、家庭急救 11 个方面告诫读者应该怎样做,不应该怎样做,为了帮助人们更加系统了解现代生活中经常可以遇到的种种“宜”与“忌”,清楚地记忆和有效避免生活中的各种失误的方法,我们特别将此书制作成图文对照的形式,力求简单实用,易读易懂。

主编风水大师巨天中老师和张婷娜、刘曦在编写此书的过程中尽心尽力,配合我们的工作,做出了巨大贡献,在此表示最深切的谢意。



目 录

c o n t e n t s

饮食健康

- 16 忌餐前喝咖啡
- 16 忌渴了才喝水
- 16 夏季喝冰啤酒忌酒温过低
- 16 肾结石病人忌睡前喝牛奶
- 17 肝脏病人忌饮酒
- 17 心血管病人忌喝咖啡
- 17 腹部手术后忌喝含气饮料
- 17 吃油腻食物后宜饮茶
- 18 慢性胃炎患者忌大量喝啤酒
- 18 糖尿病病人忌饮酒
- 18 贫血病人忌饮茶
- 18 溃疡病患者忌饮牛奶
- 19 冠心病病人忌多饮可乐型饮料
- 19 急性胃炎忌猛灌白开水
- 19 气管炎病人忌睡前饮酒
- 19 女性特殊期忌喝茶
- 20 忌只吃植物油不吃动物油
- 20 气喘病人忌多吃盐
- 20 高血压病人忌多吃盐
- 20 肝炎病人忌吃生姜
- 21 肝炎病人忌吃大蒜
- 21 忌常吃方便面
- 21 忌吃冷后重热的剩饭
- 21 淘米前宜用温水泡米
- 22 高血压患者宜吃的食品
- 22 面包忌热食
- 22 早餐忌全吃干食
- 22 肺结核病人忌多吃菠菜

- 23 两种萝卜忌同吃
- 23 眼病患者忌吃大蒜
- 23 炎症性疾病患者忌吃辣椒
- 23 新买蔬菜宜放两天再吃
- 24 胖人宜多吃土豆和红薯
- 24 秋冬季忌食“问题”食品
- 24 胃肠道疾病忌食用大蒜
- 24 尿路结石病人忌吃菠菜
- 25 新鲜金针菇忌不煮熟就吃
- 25 补肾宜吃豇豆
- 25 痛经忌食生冷、寒性食物
- 25 糖尿病病人忌多吃水果
- 26 夏天吃西瓜忌过多过凉
- 26 驾驶员忌空腹吃香蕉
- 26 空腹忌吃橘子、山楂和柿子
- 26 冷冻食品忌快速解冻
- 27 胃病病人忌吃冷饮食品
- 27 白癜风病人忌服维生素C
- 27 酒后男人宜吃蜂蜜等9种食物
- 27 十二指肠溃疡病人宜少吃多餐
- 28 胆结石病人忌多吃糖
- 28 肝病病人忌多吃葵花子
- 28 肝炎病人忌多吃糖
- 28 哪些病人忌吃花生
- 29 忌和猪肉搭配的食物
- 29 女性最宜吃墨鱼
- 29 肝炎病人忌食甲鱼
- 29 胆囊炎患者忌吃肥肉
- 30 服用异烟肼忌吃鱼肉
- 30 忌吃刚从火锅取出的食物

- 30 骨折病人忌多吃肉骨头
- 30 小儿腹泻时忌严格忌油
- 31 粉刺患者忌吃油腻辛辣食物
- 31 热证病人忌食辛辣食物
- 31 哪些病人忌喝鸡汤
- 31 肝硬化病人忌吃粗糙食物
- 32 空腹时的饮食禁忌
- 32 多动症儿童忌多吃的食物
- 32 婴儿饥饿性腹泻忌限制饮食
- 32 痔疮病人忌吃刺激性食物
- 33 肺病患者忌饱食
- 33 脑血管病人忌多食鹌鹑蛋
- 33 冷天也宜吃凉菜
- 33 阴虚体质者忌吃麻辣火锅
- 34 服中、西药忌滥加糖
- 34 人参、萝卜忌一起吃
- 34 维生素类药忌饭前服
- 34 动脉硬化病人忌吃人参

食品购买与储存

- 36 宜购买新鲜猪肉
- 36 宜根据烹调的需要购买牛肉
- 36 宜购买新鲜羊肉
- 36 宜购买优质动物肝脏
- 37 宜购买新鲜猪心
- 37 宜购买新鲜猪腰
- 37 宜购买健康的活禽
- 37 宜购买优质酱肉和酱肝
- 38 宜购买优质烧鸡
- 38 宜购买健康鳖
- 38 宜购买优质香肠
- 38 宜购买优质对虾

contents

39 忌购买质次鱿鱼和鱿鱼干
39 宜购买优质牡蛎和活贝
39 宜购买鲜蟹
39 宜购买优质海蜇和海参
40 宜购买鲜鱼
40 宜购买优质冻鱼
40 忌购买污染鱼、有毒鱼
40 宜购买优质虾皮
41 宜购买优质皮蛋
41 宜购买鲜鸡蛋
41 忌购买陈蛋、孵雏淘汰蛋
41 宜购买优质咸鸭蛋
42 宜购买优质豆类
42 宜购买优质豆制品
42 宜小心购买白菜、空心菜、菠菜、西葫芦
42 宜购买优质瓜类蔬菜
43 宜购买新鲜的笋类蔬菜
43 宜购买优质香菇和猴头菇
43 宜购买新鲜蔬菜
43 宜多买绿色蔬菜
44 宜购买优质的桃、杏和李子
44 宜购买新鲜葡萄
44 忌购买过熟的香蕉
44 宜购买优质山楂、荔枝

45 宜购买优质的柑橘类水果
45 宜购买优质哈密瓜、西瓜
45 宜购买真桂圆
45 宜购买优质苹果、梨
46 宜购买优质大米
46 宜购买优质面包
46 宜购买优质面粉
46 忌购买掺假香油
47 宜购买优质食用油
47 宜购买优质酱油
47 宜购买优质醋
47 忌购买掺假味精
48 宜购买优质桂皮
48 忌购买掺假辣椒粉、姜粉
48 宜购买优质调味料
48 忌购买掺假木耳
49 宜购买优质银耳
49 宜购买天然纯果汁
49 宜根据需要购买饮料
49 宜鉴别真假矿泉水
50 宜购买适宜的酸奶
50 忌购买假白酒宜
50 宜购买新鲜啤酒
50 宜购买对症药酒
51 宜购买优质葡萄酒

51 宜购买新鲜花茶
51 宜购买真茶叶、新茶叶
51 宜购买优质乌龙茶
52 宜购买优质绿茶
52 宜购买优质红茶
52 宜购买“标准”月饼
52 宜购买优质巧克力
53 忌购买掺假蜂蜜
53 忌购买劣质奶粉
53 宜购买优质罐头
53 宜购买新鲜蜂王浆
54 宜对症购买人参
54 宜用冷冻法、芥末法储存鲜肉
54 宜巧妙储存猪肉
54 宜用抹油法储存牛肉、鲜肝、肉馅
55 宜用清水储存活蟹
55 宜用白酒储存鲜鱼
55 用餐巾纸巧存活鱼
55 忌在冰箱里储存松花蛋、咸鸭蛋
56 储存前忌洗鲜鸡蛋
56 海蜇宜用盐腌存
56 储存虾皮忌先清洗



目 录

contents

- 56 储存大白菜宜先将残叶撕去
- 57 储存青菜时宜竖放
- 57 宜用适当的方法储存青椒
- 57 存放茄子、番茄宜注意以下几点
- 57 切开的瓜类蔬菜储存时宜贴保鲜膜
- 58 韭菜宜捆成把储存
- 58 储存竹笋宜注意保持水分
- 58 土豆、豆角的储存宜注意温度条件
- 58 储存苹果、梨时宜注意温度条件
- 59 储存香蕉时宜保持合适的温度
- 59 宜巧妙储存柑橘
- 59 西瓜储存前宜用盐水浸泡
- 59 宜用巧法储存削皮水果
- 60 储存米饭宜加食醋
- 60 储存食用油宜选择合适的器皿和地点
- 60 香油的储存宜加食盐
- 60 火腿储存时宜涂食用油
- 61 夏季宜巧妙储存食盐
- 61 宜用巧法储存酱油、醋
- 61 存放食糖宜选合适的器皿
- 61 红枣储存前宜用开水焯
- 62 宜用以下方法储存花生米
- 62 宜选择器皿储存黄花菜、香菜
- 62 宜用巧法储存鲜姜

- 62 忌在保温瓶里存放豆浆

居家健康

- 64 煤气灶宜常擦洗
- 64 木砧板宜经常消毒
- 64 菜筐宜经常清洗
- 64 餐具宜经常消毒
- 65 忌用热水清洗塑料餐具
- 65 宜经常打扫厨房
- 65 厨房用具宜分用
- 65 宜从多方面保证厨房卫生
- 66 宜讲究餐厅卫生
- 66 宜防止浴室内细菌滋生
- 66 维持卧室卫生宜注意以下几点
- 66 宜定期清洗床上用品
- 67 忌外出回家后和衣坐床
- 67 宜经常清理脱落的毛发
- 67 巧用旧丝袜清理毛发
- 67 夏季宜做好通风工作
- 68 卫生间宜摆放芳香剂
- 68 忌室内视觉污染
- 68 忌室内听觉污染
- 68 忌室内触觉污染
- 69 冰箱宜定期除霜清洗
- 69 藤编家具忌用普通洗涤剂刷洗
- 69 洗衣忌用过多肥皂、洗衣粉
- 69 皮鞋宜隔天穿
- 70 清洗帽子忌左搓右揉
- 70 毛巾宜阳光下晾晒
- 70 家电除尘忌不切断电源

进行

- 70 内衣、袜子忌用热水洗
- 71 忌用湿布擦拭镜子
- 71 内衣裤忌晒反面
- 71 化妆用具宜常清洗
- 71 清洁眼镜宜讲究方法
- 72 忌用刷子刷化纤衣物上的毛
- 72 宜选用柔软并吸水的抹布
- 72 洗涤真丝衣物宜谨慎
- 72 银器皿去除黑渍宜讲究方法
- 73 领带忌水洗、裘皮衣忌暴晒
- 73 高压锅蒸汽冲去油垢油渍
- 73 洗洁精、食醋浸泡去除油烟机油渍
- 73 厨房抹布宜经常清洗
- 74 布艺沙发宜定时清洁
- 74 室内忌使用空气清新剂
- 74 忌用过多洗手液洗手
- 74 忌在冰箱里放未洗净的生鸡蛋
- 75 宜注意卫生间的卫生情况
- 75 宜保证布艺沙发的干净、无菌
- 75 宜注意床下卫生
- 75 冲水时宜盖上马桶盖
- 76 宜注意马桶圈的清洁
- 76 马桶内的脏物宜及时清洗
- 76 马桶边忌放废纸篓
- 76 宜保持马桶刷的清洁干燥

- 77 宜谨防居室内的放射性侵害
- 77 宜降低室内污染的危害
- 77 宜在居室内养花
- 77 卧室内摆花宜有讲究
- 78 居室宜养能吸收有毒气体的花卉
- 78 居室宜养具有“互补”功能的花卉
- 78 忌多养散发刺激性气味的花卉
- 78 宜降低厨房内烟雾污染
- 79 冬季室温宜 18℃
- 79 宜定期清洗空调
- 79 家具宜消毒
- 79 钢琴宜保持整洁
- 80 碗碟忌摞放在一起
- 80 宜保证以下居室卫生条件
- 80 忌在屋内长期焚香
- 80 宜避免室内光污染
- 81 对抗室内干热宜喝足水
- 81 儿童玩具宜定期消毒
- 81 忌与宠物过分亲昵
- 81 宜选用无彩釉餐具
- 82 忌使用塑料餐具
- 82 使用不锈钢餐具宜注意以下几点
- 82 铁、铝炊具不宜搭配使用
- 82 宜将筷子头朝上放置
- 83 百叶窗宜定期清洗
- 83 除锈宜讲究方法
- 83 吃鱼除腥宜用方法
- 83 宜巧除床上浮灰
- 84 木质家具忌经常除湿
- 84 铁艺家具、家电宜防潮
- 84 清洗焦垢宜用方法
- 84 电视机、电风扇宜定期除尘
- 85 忌让化学药剂接触地毯
- 85 地毯除尘宜讲究方法
- 85 宜保持洗漱用品洁净
- 85 卧室内宜慎用化学清洁剂
- 86 宝宝的房间忌常亮灯
- 86 儿童的居室宜卫生
- 86 儿童居室内忌摆放易引起过敏的花卉
- 86 怎样清洗油瓶和锡器
- 87 清洗玩具宜用方法
- 87 清洗梳子宜讲究方法
- 87 宜防止儿童的房间受到污染
- 87 不同质地餐具宜慎用
- 88 宜用微波炉烹调食物
- 88 使用冰箱存放食物时的禁忌
- 88 居室不宜太洁净
- 88 不宜封闭阳台
- 生活习惯**
- 90 口味宜清淡
- 90 饮食宜规律、卫生
- 90 忌喝果汁代替吃水果
- 90 宜每天喝一杯纯果汁
- 91 忌饮食过饱
- 91 忌空腹吃糖
- 91 忌吃太咸的食物
- 91 忌不吃早餐
- 92 忌过量饮咖啡
- 92 忌重零食而忽视正餐
- 92 忌长期饱食
- 92 忌把水果当饭吃
- 93 忌吃垃圾食品
- 93 摄入营养宜平衡
- 93 忌过量饮酒
- 93 宜足量饮水
- 94 老年人宜晨起一杯淡茶
- 94 吃水果宜选择合适的时间
- 94 宜吃美容餐
- 94 忌喝茶过浓
- 95 忌酒后喝茶
- 95 饮食宜定时定量、均衡营养
- 95 忌吃饭太快
- 95 忌吃大餐
- 96 忌用保温杯泡茶
- 96 睡前宜喝牛奶
- 96 忌为减肥而节食
- 96 忌长期外餐
- 97 忌多吃冷饮
- 97 忌每天喝甜苏打水
- 97 忌经常舔唇、偏侧嚼食
- 97 忌生熟混放、物品合用
- 98 忌将胶囊剂拆开服用
- 98 忌服中药时滥加糖
- 98 宜谨慎用药
- 98 忌边吃边看
- 99 忌饭后即睡
- 99 忌饭后急于吸烟

目 录

contents

- 99 忌饭后松腰带
- 99 忌饭后不运动
- 100 忌起床后立即叠被子
- 100 睡前宜刷牙
- 100 忌睡懒觉
- 100 忌俯睡、宜侧睡
- 101 忌睡前不洗脸
- 101 忌醒后恋床不起
- 101 饭后 15 分钟后宜稍卧
- 101 忌伏案午睡
- 102 忌开手机睡觉
- 102 睡觉宜讲究姿势和时间
- 102 忌醒后立即起床
- 102 忌醒后立即进食
- 103 忌面对面睡觉
- 103 睡觉宜同床异被
- 103 睡觉时忌穿麻质睡衣
- 103 忌睡前洗头
- 104 宜裸睡
- 104 睡觉宜离墙壁远点
- 104 睡觉时忌把被子裹成筒状
- 104 忌穿衣睡觉
- 105 睡前宜保持良好的心态
- 105 宜养成良好的起居习惯
- 105 洗脸宜讲究方法
- 105 刷牙不宜超过 2 分钟
- 106 刷牙、开窗宜选择最佳时间
- 106 忌长时间热水沐浴
- 106 宜正确梳理头发
- 106 洗漱忌过频、时间过长

- 107 忌经常用电吹风吹头发
- 107 秋季忌频繁洗头
- 107 宜适当受雨淋、日晒
- 107 不宜留胡子
- 108 忌用开水泡饭
- 108 宜在饭后 1 小时后饮茶
- 108 宜改正以下坏习惯
- 108 消除腹部赘肉宜挺直腰板
- 109 宜在睡前 2 个小时洗澡
- 109 忌强忍小便
- 109 忌跷二郎腿
- 109 忌经常挖耳朵
- 110 忌眯眼看东西、揉擦眼睛
- 110 冬季忌穿过紧的高领衣、高桶靴
- 110 打喷嚏时忌捂嘴
- 110 忌晨练时听广播
- 111 忌穿鞋跟过高的高跟鞋
- 111 宜经常锻炼身体
- 111 走路宜挺胸抬头
- 111 忌赌博
- 112 宜预防“电视病”
- 112 宜预防贫血
- 112 宜保持乐观情绪
- 112 生活忌过度紧张
- 113 忌不愿动脑
- 113 用电脑工作宜限制时间
- 113 在电脑前工作宜抹隔离霜
- 113 忌睡觉时蒙头
- 114 忌带病动脑

- 114 忌惰性十足
- 114 宜提高防火意识
- 114 宜防电磁辐射

休闲运动

- 116 忌雾天锻炼身体
- 116 锻炼身体宜选择时间
- 116 三种最适宜的运动
- 116 改善视力宜打乒乓球
- 117 宜动、静结合
- 117 忌运动后马上洗热水澡
- 117 宜天天锻炼
- 117 锻炼身体宜遵循以下要则
- 118 游泳的注意事项
- 118 夏季运动后忌立即喝冰饮料
- 118 运动后忌身裹湿衣
- 118 冬季锻炼宜保护身体、保护皮肤
- 119 晨练者宜注重晚餐
- 119 胖人忌健身跑
- 119 宜快速行走
- 119 深呼吸宜适可而止
- 120 宜指导婴幼儿做健身操
- 120 宜选择设计合理的健身器材
- 120 宜合理使用健身器材
- 120 忌让孩子接近健身器材
- 121 中老年人宜多活动双腿
- 121 老年人睡前宜散步
- 121 老年人忌雨雪天慢跑

- 121 白领宜甩手踢腿
- 122 骑车运动宜有防护措施
- 122 晨练宜选择地点
- 122 宜做耐力运动瘦身
- 122 爬楼梯锻炼时宜防止损伤
- 123 夏季锻炼宜注意以下几点
- 123 运动宜与性格结合
- 123 宜防止游泳时腿抽筋
- 123 冬季健身宜选择时间
- 124 冬泳宜注意当时的身体状况
- 124 儿童锻炼宜有规则
- 124 少女忌运动量过大
- 124 健美锻炼六忌
- 125 中年男性宜适度减肥
- 125 白领宜积极健身
- 125 宜经常跳绳
- 125 宜光脚行走
- 126 高度近视忌剧烈运动
- 126 低温季节宜跳绳
- 126 运动后忌立即用餐
- 126 忌运动后马上休息
- 127 忌剧烈运动后游泳



- 127 严冬也宜锻炼
- 127 冬季锻炼宜防肌肉拉伤
- 127 冬季锻炼忌用口呼吸
- 128 睡前不宜剧烈运动
- 128 春季锻炼忌运动量过大
- 128 炎热夏季宜适度锻炼
- 128 忌在烈日下进行剧烈的体育锻炼
- 129 锻炼忌“从一而终”
- 129 三类人忌进行骑车锻炼
- 129 游泳时宜防耳朵进水
- 129 长时间骑车锻炼忌戴隐形眼镜
- 130 有潜水禁忌证者忌潜水
- 130 老年人运动禁忌多
- 130 女性健身宜注意
- 130 忌骤然停止运动
- 131 冬季忌晨练
- 131 健身忌半途而废
- 131 午睡时间忌过长
- 131 忌经常熬夜
- 132 钓鱼时宜保护眼睛
- 132 休闲时宜养鱼
- 132 久坐办公室宜做操休息
- 132 忌将新买回的金鱼直接



放金鱼缸

- 133 养鱼忌用新接的自来水
- 133 玩扑克宜注意卫生
- 133 宜将收藏看做一种休闲
- 133 集邮宜注意整齐、整洁
- 134 藏书宜注意卫生
- 134 老年人跳迪斯科宜适度
- 134 闲暇时宜放风筝
- 134 忌下棋成瘾
- 135 休闲时宜垂钓
- 135 垂钓时宜防风湿病
- 135 垂钓者宜预防蚯蚓病
- 135 钓鱼时宜保持正确的姿势
- 136 不是所有人都宜跳舞
- 136 忌长期听“随身听”
- 136 洗桑拿浴忌时间过长
- 136 宜进行冷热水交替浴
- 137 日光浴宜循序渐进
- 137 忌在室内进行日光浴
- 137 宜洗桑拿
- 137 宜经常跳舞
- 138 休闲时间宜唱歌
- 138 休闲时宜常听音乐
- 138 忌长时间打麻将



目 录

contents

- 138 忌经常泡舞厅
- 139 闲暇时宜养花
- 139 养生宜养宠物
- 139 忌养猫不防病
- 139 延年益寿宜练习书法
- 140 乘飞机宜注意饮食健康
- 140 以下人群忌进行足疗
- 140 足疗宜注意以下几点
- 140 出门旅行宜装备齐全

家居风水

- 142 一楼独高忌选
- 142 楼距忌太近
- 142 不规则户型忌选
- 142 烟囱忌太近
- 143 窗外忌有霓虹灯招牌或强光折射
- 143 室内色彩忌杂乱
- 143 门口处忌厕所夹对
- 143 开门忌直对卫生间门
- 144 镜子忌照床头
- 144 忌全部使用日光灯
- 144 室内颜色忌过“暖”
- 144 大门忌正对走廊
- 145 忌忽略玄关设计
- 145 忌在入口处堆放垃圾
- 145 过道忌放有刺类植物
- 145 忌忽视走廊的花饰
- 146 植物忌随意摆放
- 146 卧室忌摆放鱼缸
- 146 家具忌不结实
- 146 忌睡过软的床

- 147 儿童房忌过分讲究装饰和摆设
- 147 忌纵容婴儿随便乱画
- 147 相对湿度忌过低或过高
- 147 忌直接晒太阳
- 148 忌忽视甲醛对健康的危害
- 148 忌滥用空调
- 148 忌使用不正确的工作姿势
- 148 书房忌杂乱
- 149 书房忌缺乏健康意识
- 149 布线忌无顾忌
- 149 忌从地毯下走电线
- 149 灯光忌刺眼或太昏暗
- 150 忌只用一盏日光灯照明
- 150 书房忌太单调
- 150 书房色彩忌过多
- 150 书桌用品忌错误摆放
- 151 字画悬挂忌过高或过低
- 151 厨房忌用纯白色
- 151 厨房忌有死角
- 151 卫生间忌通风不畅
- 152 泳池忌靠近门口
- 152 卫生间忌无窗
- 152 植物浇水忌无原则
- 152 忌设计不考虑整体

美容化妆

- 154 宜吃美容食品
- 154 防皱宜注意饮食
- 154 宜喝美白祛斑饮品

- 154 忌在卸妆后用力洗脸
- 155 祛斑美白宜用果蔬汁洗脸
- 155 香皂洗脸宜用温水
- 155 宜选用优质洁面产品
- 155 宜做好眼部护理
- 156 忌用面霜代替眼霜
- 156 宜选择水溶性好的眼霜
- 156 冬季宜做好护唇工作
- 156 鼻尖脱皮巧打理
- 157 保养肌肤宜抹晚霜
- 157 宜防止皮肤老化
- 157 “夜猫子”宜按摩敷面
- 157 宜利用睡眠时间美容
- 158 中性皮肤宜进行保养
- 158 宜自制晒后修护霜
- 158 晒伤皮肤宜急救
- 158 混合性皮肤宜仔细打理
- 159 宜根据肤质选择去角质产品
- 159 忌重复使用去角质产品
- 159 给皮肤补水宜内、外同补
- 159 使用美白面膜宜有一定厚度
- 160 美容宜经常敷面膜
- 160 宜走出以下皮肤保湿误区
- 160 美容宜经常按摩
- 160 宜预防粉刺产生
- 161 宜仔细打理已生成粉刺的皮肤
- 161 宜使用好的化妆海绵

- 161 化妆棉也宜护理
- 161 忌选用不当的彩妆
- 162 宜使用防晒彩妆
- 162 宜购买适合自己的香水
- 162 宜谨慎购买肌肤保养品
- 162 宜根据肤色购买口红
- 163 宜按以下方法保存香水
- 163 宜妥善保存肌肤保养品
- 163 忌将眼线画在睫毛线
 以内
- 163 涂睫毛膏之前宜打底
- 164 戴隐形眼镜化妆宜注意
 眼睛健康
- 164 戴近视眼镜的女性化妆
 宜得法

- 164 宜经常清理化妆包
- 164 卸妆宜用专门产品

孕产妇健康

- 166 想怀孕的女人忌多
 吃肉
- 166 孕妇忌营养“过度”
- 166 孕妇忌忌口
- 166 产后忌开奶太晚
- 167 忌不吃母乳
- 167 孕妇忌吃火锅涮肉
- 167 孕妇忌将零食、保健品
 当饭
- 167 孕妇忌多喝决明子茶
- 168 孕妇忌随便选择饮料
- 168 孕妇忌多吃菠菜
- 168 做菜忌多放调味品

- 168 孕妇忌喝可乐
- 169 孕妇忌食用过敏食物
- 169 孕妇忌吃桂圆
- 169 孕妇忌嗜酒
- 169 孕妇忌不当节食
- 170 孕妇忌多吃山楂
- 170 孕妇忌将水果代替蔬菜
- 170 孕妇忌多喝骨头汤
- 170 孕妇忌多吃苹果
- 171 孕妇忌多食酸性食品
- 171 孕妇忌吃油条
- 171 孕妇忌用维生素 A
- 171 妇女停用避孕药后忌
 怀孕
- 172 孕妇忌喝久沸或反复煮
 沸的开水
- 172 孕妇忌吃冷饮
- 172 孕妇忌多食人参
- 172 产妇忌久喝红糖水
- 173 孕妇忌只吃精制米面
- 173 产妇忌吃巧克力
- 173 孕妇忌吃久存的土豆
- 173 孕妇忌吃糖精
- 174 孕妇忌全吃素食
- 174 孕妇忌吃海带
- 174 孕妇忌多食大豆食品
- 174 服用铁剂的孕妇忌喝
 牛奶
- 175 孕妇忌多服维生素 B。
- 175 孕妇宜补铁
- 175 孕妇忌多闻汽油味
- 175 孕妇忌自我封闭, 不出

家门

- 176 孕妇忌蒸桑拿
- 176 孕妇忌完全禁欲, 冷落
 丈夫
- 176 孕妇忌化妆
- 176 孕妇忌参加剧烈运动或
 干重活儿
- 177 孕妇忌强忍睡意
- 177 孕妇忌拔牙
- 177 孕妇忌将芦荟当成美容
 佳品
- 177 产妇忌晚下床
- 178 孕妇忌提重的东西
- 178 孕妇忌用裤带扎紧腹部
- 178 孕妇忌养猫
- 178 孕妇宜爱护牙齿

婴幼儿健康

- 180 忌三岁前开始学钢琴
- 180 忌将宝宝抱在怀里不停
 摇晃
- 180 宝宝出生了, 忌多照相
- 180 宝宝洗澡的水温忌和大
 人一样
- 181 宝宝忌总平躺睡觉



contents

- 181 忌摇晃宝宝脑袋
- 181 家长忌一直看着宝宝进食
- 181 婴儿宜经常抱一抱
- 182 忌让宝宝含着奶头入睡
- 182 婴儿忌睡在软床上
- 182 宝宝忌开灯睡觉
- 182 忌让熟睡的宝宝起来排尿
- 183 夜间忌给宝宝铺电褥子
- 183 宝宝忌和父母一起睡
- 183 宝宝腹泻宜喝米汤
- 183 父母忌常亲吻孩子
- 184 忌以成年人的咸淡衡量孩子
- 184 婴幼儿的卧室忌放花草
- 184 母乳喂养的姿势忌随意变换
- 184 初生儿忌保暖过度
- 185 忌生气时喂奶
- 185 忌浓妆时喂奶
- 185 忌常穿化纤的内衣喂奶
- 185 忌在夏天断奶
- 186 忌为宝宝穿开裆裤
- 186 宝宝忌多用化妆品
- 186 宜保护好婴儿的脐部
- 186 夏天忌给宝宝睡凉席
- 187 忌卧床给宝宝喂奶
- 187 忌过于约束孩子的行动权
- 187 宝宝忌常用婴儿车
- 187 小孩子忌太胖
- 188 忌打宝宝屁股
- 188 婴幼儿忌常用香皂
- 188 左撇子忌纠正
- 188 忌一味地袒护自己的孩子
- 189 冬季婴幼儿洗脸忌过勤
- 189 宝宝忌穿太多衣服
- 189 宝宝忌隔着玻璃晒太阳
- 189 宝宝烫伤忌涂牙膏
- 190 忌让宝宝攥着自己喜爱的物品不放
- 190 忌把宝宝单独留在浴缸里
- 190 忌使用太柔软的床上用品
- 190 忌边喝咖啡边抱宝宝
- 191 忌总让自己孩子退让
- 191 忌重复宝宝的错误语音
- 191 忌用陌生人来吓唬宝宝
- 191 忌急着让孩子阅读文字记忆故事
- 192 忌让宝宝坐在汽车的前座,并把宝宝汽车座椅面朝前放
- 192 忌用儿语和宝宝说话
- 192 忌将热水器温度调得过高
- 192 幼儿时期忌学外语
- 193 宝宝疼痛忌服止痛药
- 193 忌孩子一咳嗽就吃止咳药
- 193 忌将维生素当饭吃
- 193 忌随意服止泻药
- 194 忌滥用退热药
- 194 忌频频更医换药
- 194 宝宝无故流泪忌忽视
- 194 打预防针忌忌口
- 195 忌在没有需要的时候喂药
- 195 葡萄糖营养丰富但忌代替白糖
- 195 体检忌忽略生殖系统
- 195 宝宝颈部撞伤宜采取的急救法
- 196 新生儿高热宜采取的急救法
- 196 新生儿窒息宜采取的急救法
- 196 婴儿宜吃母乳
- 196 断奶后忌早喂米糊
- 197 忌多吃菠菜
- 197 忌追求高蛋白质
- 197 忌多放白糖
- 197 忌多吃肉
- 198 夏天忌给宝宝多吃冷饮
- 198 天热忌让宝宝多吃西瓜
- 198 忌给宝宝喝凉茶
- 198 忌用开水泡饭
- 199 宝宝忌多喝果汁
- 199 忌节日期间让宝宝多吃东西
- 199 忌给宝宝多吃胡萝卜
- 199 忌给宝宝喂食过量
- 200 忌多吃零食以使营养

均衡

- 200 牛奶忌多加糖
- 200 断奶了忌多喂牛奶
- 200 忌用炼乳代替牛奶
- 201 忌多吃鸡蛋
- 201 忌喂蛋清给宝宝吃
- 201 母乳忌喂得太久
- 201 忌用豆奶喂养婴儿
- 202 宝宝饿了忌先吃糕点
- 202 宝宝忌多吃罐头
- 202 忌让宝宝用果汁补充维生素
- 202 家里不宜备巧克力
- 203 忌常饮可乐
- 203 吃水果忌代替吃蔬菜
- 203 忌常吃果冻
- 203 忌吃鱼片干
- 204 忌多食醋
- 204 酸奶忌给半岁以下的宝宝喝
- 204 酸奶忌代替配方奶粉
- 204 忌用苹果汁代替苹果

社会交往

- 206 人际交往中忌过度投资
- 206 忌随便发怒
- 206 忌玩笑过度
- 206 忌口无遮拦
- 206 忌不尊重女士
- 206 接听打错的电话忌发脾气
- 207 商务交往中忌问经历

207 忌在办公室打听别人隐私

- 207 办公室里忌偷懒
- 207 办公室里忌情绪化
- 207 上班忌迟到
- 208 工作忌不负责
- 208 工作忌过分积极
- 208 忌传播谣言
- 208 忌公私不分
- 208 忌伸手借钱
- 208 办公室女性忌撒娇
- 209 公司内情侣宜保持距离
- 209 宜平等接触
- 209 宜善待年长的女性职员
- 209 人际交往中忌太自负
- 209 人际交往中忌忌妒
- 210 人际交往中忌自卑
- 210 用餐时宜注意礼仪
- 210 人际交往中忌羞怯
- 210 人际交往中忌敌视
- 210 宜学会微笑
- 210 朋友之间说“不”忌态度生硬
- 211 忌轻易表达意见
- 211 忌随意打断下属
- 211 忌少问多讲
- 211 忌有好事儿不通报
- 211 忌单纯追求功利性交往
- 212 忌有事不肯向同事求助
- 212 宜给朋友留有自由的空间
- 212 同事之间忌赌博

212 办公室里忌辩论

212 忌成为“耳语”的散播者

家庭急救

- 214 吃错药宜采取的急救法
- 214 误食干燥剂宜采取的急救法
- 214 酒精中毒宜采取的急救法
- 214 毒蛇咬伤宜采取的急救法
- 214 安眠药中毒宜采取的急救法
- 215 误服洗涤剂宜采取的急救法
- 215 砒霜中毒宜采取的急救法
- 215 蜂螫中毒宜采取的急救法
- 215 石灰入眼宜采取的急救法
- 215 龋齿牙痛宜采取的急救法
- 216 呼吸道异物宜采取的急救法
- 216 下巴脱位宜采取的急救法
- 216 牙齿撞掉了宜采取的急救法
- 216 流鼻血忌仰头



目 录

contents

- 216 鱼刺卡喉宜采取的急救法
- 217 老人噎食宜采取的急救法
- 217 牙神经痛宜采取的急救法
- 217 牙周炎宜采取的急救法
- 217 炸伤宜采取的急救法
- 217 异物入眼宜采取的急救法
- 218 电焊伤眼宜采取的急救法
- 218 突发性耳聋宜采取的急救法
- 218 小虫进耳宜采取的急救法
- 218 毒蝎蜇伤宜用冰敷
- 218 老年人失明宜采取的急救法
- 219 手指夹伤宜采取的急救法
- 219 烫伤忌涂酱油
- 219 被狗咬伤忌包扎
- 219 关节扭伤忌马上贴膏药
- 219 游泳时小腿抽筋忌逞强上岸
- 220 骨折后忌乱揉捏
- 220 触电宜采取的急救法
- 220 止血宜采取的急救法
- 220 挫伤宜采取的急救法
- 220 冻伤宜采取的急救法
- 221 肘关节脱位宜采取的急救法
- 221 手部外伤宜采取的急救法
- 221 刎颈宜采取的急救法
- 221 头面部受伤宜采取的急救法
- 221 刺伤宜采取的急救法
- 222 强力胶粘着宜采取的急救法
- 救法
- 222 被猫咬伤宜采取的急救法
- 222 被水蛭咬伤宜采取的急救法
- 222 冠心病病人宜使用急救药盒
- 222 便秘宜采取的急救法
- 222 小儿惊厥宜采取的急救法
- 223 消化道异物宜采取的急救法
- 223 急性心肌梗死宜用力咳嗽
- 223 小儿咳嗽宜采取的急救法
- 223 咯血时宜采取的急救法
- 223 中暑宜采取的急救法
- 224 洗澡时晕倒宜采取的急救法
- 224 心绞痛宜采取的急救法
- 224 冠心病宜采取的急救法
- 224 自发性气胸宜采取的急救法
- 224 高血压宜采取的急救法
- 225 痉挛、抽搐宜采取的急救法
- 225 心力衰竭宜采取的急救法
- 236 心动过缓宜采取的急救法
- 225 心动过速宜采取的急救法
- 225 心脏性气喘宜采取的急救法
- 225 心源性猝死宜采取的急救法
- 226 中风宜采取的急救法
- 226 持续高热宜采取的急救法
- 226 急性腹泻宜采取的急救法
- 226 手指切伤宜采取的急救法
- 226 脑出血宜采取的急救法
- 227 心跳骤停自救宜用力咳嗽
- 227 呃逆宜采取的急救法
- 227 休克宜采取的急救法
- 227 日射病宜采取的急救法
- 227 热痉挛宜采取的急救法
- 228 醉酒宜采取的急救法
- 228 忌自服打胎药
- 228 产后中暑宜采取的急救法
- 228 阴道痉挛宜采取的急救法



饮食健康

1000



SHENG TUO FU



忌餐前喝咖啡

咖啡可以消除困倦、改善血液循环,使身体温暖,不容易使人觉得疲劳,有“提神”的功效。但是在餐前喝咖啡会让人产生不想吃东西的感觉,由于胃部受到刺激而胃液分泌增加,刺激空胃,对胃溃疡等患者

不利。除非是一半牛奶一半咖啡,调成咖啡牛奶或牛奶咖啡。譬如早餐时喝的咖啡牛奶,由于牛奶比咖啡多,虽然空胃饮用,仍有缓和胃液的作用。应吃过饭后再喝,胃液分泌会增加,所以对消化有帮助。



忌渴了才喝水

平时不喝水,只是口渴时才喝水的人很多。感到口渴是体内缺水的信号,这时再补充水已为时过晚。水对人体代谢比食物还重要,一旦缺水就会发生故障,甚至引起疾病。生理学家告诉我们,每个成年人每

天需要约 2500 毫升的水,其中喝进去的约为 1500 毫升。所以,在不渴、晨间、餐前 1 小时都应该饮 1 杯水。既可补充体内的水分,洗涤胃肠,又有助于消化,增进食欲。所以我们应该养成常饮水的习惯。



夏季喝冰啤酒忌酒温过低

冰冻的啤酒温度应控制在 $5^{\circ}\text{C}\sim 10^{\circ}\text{C}$,因为啤酒中所含二氧化碳的溶解度是随温度高低而变化的,啤酒中所含的各种成分在这一温度区间协调平衡,才能形成最佳口味。温度过低的啤酒不仅不好

喝,而且会使酒液中的蛋白质发生分解、游离,使营养成分受到破坏。纯生啤酒通过无菌膜滤除酵母和杂菌,最后经无菌灌装而成。在 $5^{\circ}\text{C}\sim 10^{\circ}\text{C}$ 之间,纯生啤酒中的各种营养成分和风味也最稳定。



肾结石病人忌睡前喝牛奶

对健康的人来说,睡前喝牛奶有助于睡眠,但对肾结石患者或已治愈者来说就刚好相反。因为人在睡眠之后,尿量减少,尿中各种有形物质增加,可使尿液变浓。由于牛奶中含钙较多,肾结石中大部分都

含有钙盐。结石形成的最危险因素是钙在尿中浓度短时间突然增高。喝牛奶后 2~3 小时,正是钙通过肾脏排除的高峰,如此时正处于睡眠状态,尿液浓缩,钙通过肾脏较多,故易形成结石。