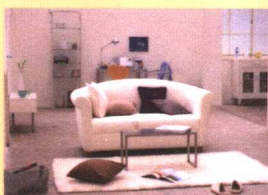


居 家 必 备

当代生活必备的辞典 平安一生的经典教材



Zuixin Shiyong Shenghuo Jinji

万钟 李广/编著

最新实用 生活禁忌

[最容易忽视的生活细节 最简明直白的科学解释]

饮食烹调禁忌、食物相克禁忌、社交礼仪禁忌
穿着打扮禁忌、居住装饰禁忌、美容保健禁忌



中国华侨出版社

最新实用 生活禁忌

[最容易忽视的生活细节
最简明直白的科学解释]

万钟 李广 / 编著

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

最新实用生活禁忌/万钟 李广编著.-北京:中国华侨出版社, 2005.10

ISBN 7-80120-994-X

I.最... II.万...李... III.生活-禁忌-基本知识

IV.TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 104333 号

●最新实用生活禁忌

作 者: 万钟 李广

责任编辑: 崔卓力

策 划: 万剑声

版式设计: 丽泰图文设计工作室 / 桃子

经 销: 新华书店

开 本: 640×960 毫米 1/16 开 印张/20 字数/280 千字

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

版 次: 2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-80120-994-X/G·496

定 价: 25.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 邮编: 100029

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051 传真: 64439708



第一章 饮食禁忌

1. 水果食用禁忌 /015

- | | |
|--------------|----------------|
| 忌吃水果不削皮 /015 | 吃冰西瓜的禁忌 /017 |
| 吃柿子的禁忌 /015 | 吃桔子的禁忌 /018 |
| 吃枇杷的禁忌 /016 | 吃菠萝的禁忌 /018 |
| 吃梨的禁忌 /016 | 吃桑椹的禁忌 /019 |
| 吃荔枝的禁忌 /016 | 吃杏的禁忌 /019 |
| 吃芒果的禁忌 /017 | 忌空腹吃的七种水果 /019 |
| 吃香蕉的禁忌 /017 | 忌与海味同吃的水果 /020 |

2. 饮食习惯禁忌 /021

- | | |
|--------------------|------------------------|
| 忌吃饭时喝水 /021 | 忌饱食后立即洗澡 /027 |
| 忌吃汤泡饭 /021 | 忌饭后马上去排便 /028 |
| 忌用矮桌或蹲着进餐 /022 | 忌饭后立即睡觉 /028 |
| 忌边看电视边吃饭 /022 | 忌饭后马上游泳 /028 |
| 忌吃饭时说笑 /023 | 忌饭后立即唱卡拉 OK /029 |
| 忌吃过烫的饭菜 /023 | 忌多吃鱼肝油 /029 |
| 忌吃“捞饭” /024 | 忌用维生素 C 药片代替水果、蔬菜 /030 |
| 忌喝火锅汤 /024 | 忌长期吃素食 /031 |
| 忌喝剩菜汤 /024 | 早晨忌吃干食物 /031 |
| 忌饮食过度 /025 | 忌用巧克力和奶糖充饥 /031 |
| 忌睡前吃甜食 /025 | 忌经常吃油条 /032 |
| 忌进食偏嚼 /026 | 忌吃长时间浸泡的海带 /033 |
| 忌饭盒里放羹匙 /026 | 饮水习惯禁忌四条 /033 |
| 忌用旧报纸包装食品 /026 | 乘飞机前饮食四忌 /033 |
| 忌直接吃从冰箱内拿出的饭菜 /027 | |

3. 蔬菜、农作物食用禁忌 /034

- | | |
|--------------|-------------------|
| 吃精白米禁忌 /034 | 吃脂肪酸禁忌 /044 |
| 忌食新鲜木耳 /035 | 吃蛋白质禁忌 /044 |
| 吃豆制品禁忌 /035 | 吃菠菜禁忌 /045 |
| 吃植物蛋白禁忌 /035 | 吃辣椒禁忌 /045 |
| 吃黄豆禁忌 /036 | 吃荸荠禁忌 /045 |
| 忌食隔夜熬白菜 /036 | 忌嚼食槟榔 /046 |
| 吃胡萝卜禁忌 /036 | 吃花生禁忌 /046 |
| 忌食凸凹罐头 /037 | 忌吃青番茄 /046 |
| 忌生吃花生 /037 | 忌吃发芽的土豆 /047 |
| 吃山楂片禁忌 /037 | 忌吃不熟的豆角 /047 |
| 吃多味瓜子禁忌 /038 | 忌食木薯 /048 |
| 吃黑枣和柿饼 /038 | 吃白果禁忌 /048 |
| 吃酸菜禁忌 /039 | 忌生吃苦杏仁 /049 |
| 吃黄瓜禁忌 /039 | 忌吃未洗净消毒的瓜果蔬菜 /049 |
| 吃粽子禁忌 /040 | 忌食隔夜的炒韭菜 /049 |
| 吃苦瓜禁忌 /040 | 忌食放久的银耳 /050 |
| 忌空腹吃番茄 /041 | 忌吃霉变腐烂的食品 /050 |
| 忌吃菠菜补铁 /041 | 忌吃变馊的米饭 /051 |
| 吃红薯禁忌 /041 | 忌吃拉粘丝的馒头 /051 |
| 吃香菜禁忌 /042 | 忌吃烂菜 /051 |
| 吃紫菜禁忌 /042 | 忌吃有黑斑的番薯 /052 |
| 吃海带禁忌 /043 | 忌吃变质的银耳 /052 |
| 忌食蓝紫色紫菜 /043 | 忌吃霉变的凉粉 /053 |
| 吃粉丝禁忌 /044 | 忌食“臭米面” /053 |

4. 鱼、肉、家禽食用禁忌 /054

- | | |
|------------|---------------|
| 忌拒吃肥肉 /054 | 食肉禁忌 /056 |
| 忌烹食活鱼 /055 | 忌食反复冷冻的鱼 /056 |



- | | |
|------------------|----------------|
| 忌食用生鱼粥、生鱼片 /056 | 忌吃未煮熟的白切鸡 /063 |
| 忌食用高温油炸的咸肉 /057 | 忌吃老鸡鸡头 /063 |
| 忌食烧焦的鱼和肉 /057 | 忌吃鸡屁股 /064 |
| 忌偏食猪肉 /057 | 忌吃病鸡 /064 |
| 吃瘦肉禁忌 /058 | 忌吃生鱼 /065 |
| 吃狗肉禁忌 /058 | 忌生吃螃蟹活吃虾 /065 |
| 食用熏烤食物禁忌 /059 | 忌吃死甲鱼与死河蟹 /066 |
| 忌吃高胆固醇食品 /059 | 忌食鲨鱼肝 /067 |
| 吃香肠禁忌 /060 | 忌食鱼胆 /067 |
| 吃午餐肉禁忌 /060 | 忌“拼死吃河豚” /068 |
| 忌吃“热气肉” /060 | 忌吃鲜海蜇 /068 |
| 忌食生肉与生血 /061 | 忌吃处理不当的蚕蛹 /069 |
| 忌吃病死的猪肉与豆猪肉 /062 | 吃猪油渣禁忌 /069 |
| 忌吃流产的动物 /062 | 忌腌肉加硝 /069 |

5. 禽蛋食用禁忌 /070

- | | |
|-------------------|---------------|
| 吃鸡蛋忌一天超过 3 个 /070 | 吃松花蛋禁忌 /072 |
| 鸡蛋忌生吃 /070 | 忌吃死胚蛋 /072 |
| 鸡蛋忌冲吃 /071 | 忌吃臭蛋 /073 |
| 鸡蛋忌油炸吃 /071 | 忌吃水禽蛋 /074 |
| 忌食半熟的鸭蛋 /071 | 忌用水冲洗脏鸡蛋 /074 |
| 忌早餐只吃鸡蛋 /072 | 忌用红药水染鸡蛋 /074 |

6. 作料食用禁忌 /075

- | | |
|-------------|--------------|
| 食植物油禁忌 /075 | 食大麻油禁忌 /078 |
| 食生豆油禁忌 /076 | 忌吃生棉籽油 /078 |
| 食用大蒜禁忌 /076 | 忌食用毛棉籽油 /079 |
| 吃醋禁忌 /077 | 吃蔗糖禁忌 /079 |
| 吃盐禁忌 /077 | 忌吃生白糖 /080 |

- | | |
|-------------|---------------|
| 多吃糖精禁忌 /080 | 吃牛油禁忌 /081 |
| 吃酱油禁忌 /080 | 忌食变质的食油 /081 |
| 忌吃烂生姜 /081 | 忌吃长白膜的酱油 /082 |

7. 茶、酒、奶、饮料食用禁忌 /082

- | | |
|----------------|------------------|
| 忌煮茶喝 /082 | 忌用酒催眠 /092 |
| 忌喝头遍茶 /082 | 喝牛奶忌多放糖 /093 |
| 忌用保温杯泡茶 /083 | 忌喝有沉淀物的牛奶 /093 |
| 忌生嚼茶叶 /083 | 牛奶中忌加钙粉 /093 |
| 饮茶忌过浓 /083 | 牛奶忌和药品同服 /094 |
| 饮茶忌过量 /084 | 鲜牛奶忌冰冻 /094 |
| 忌空腹饮茶 /084 | 牛奶忌与橘子同食 /094 |
| 妇女忌喝浓茶 /085 | 牛奶忌与巧克力同食 /095 |
| 忌饭后饮茶 /086 | 牛奶忌空腹喝 /095 |
| 忌喝泡得过久的茶水 /086 | 牛奶忌生喝 /095 |
| 忌吃羊肉后马上喝茶 /086 | 忌喝牛奶后马上喝桔子汁 /095 |
| 献血后忌多饮浓茶 /087 | 忌用牛奶送服药物 /096 |
| 忌喝茶的人 /087 | 酸奶忌加热后饮用 /096 |
| 吃药期间忌喝茶 /088 | 忌夏季饮冷牛奶 /097 |
| 忌饭前饭后大量饮水 /088 | 忌用开水冲蜂蜜 /097 |
| 忌喝久烧的开水 /089 | 忌喝久存的橘子汁 /097 |
| 五种忌喝的开水 /089 | 老年人忌喝咖啡 /098 |
| 忌啤酒、白酒同饮 /090 | 忌喝变稠变色的炼乳 /098 |
| 忌空腹喝酒 /090 | 忌喝生豆浆 /099 |
| 忌喝啤酒的人 /090 | 喝汽水禁忌 /099 |
| 忌酒后饮茶 /091 | 吃冷食禁忌 /099 |
| 忌酒后喝咖啡 /092 | 忌吃冰激凌的人 /100 |
| 忌洗澡前饮酒 /092 | 吃冷饮禁忌 /100 |



8. 孕妇饮食禁忌 / 101

- | | |
|------------------|-----------------|
| 孕妇的饮食禁忌 / 101 | 孕妇忌吃冷饮 / 105 |
| 孕妇忌服人参蜂王浆 / 102 | 孕妇忌喝咖啡 / 106 |
| 孕妇忌食田鸡 / 102 | 孕期忌食动物肝脏 / 106 |
| 孕妇忌吃火锅 / 102 | 孕妇忌吃久存土豆 / 107 |
| 孕妇忌少吃植物油 / 103 | 产前忌食生冷 / 108 |
| 孕早期忌多吃水果罐头 / 103 | 乳母忌只吃精食 / 109 |
| 孕妇忌乱吃酸 / 104 | 产后忌久食红糖 / 109 |
| 孕妇忌不正之食 / 105 | 婴幼儿忌以素食为主 / 110 |

9. 病患者饮食禁忌 / 111

- | | |
|---------------------|-------------------|
| 病人吃水果的禁忌 / 111 | 尿路结石患者的饮食禁忌 / 121 |
| 哮喘病人的饮食禁忌 / 112 | 肾炎患者的饮食禁忌 / 121 |
| 慢性支气管炎患者的饮食禁忌 / 112 | 高血压患者忌吃盐过多 / 122 |
| 高血脂、动脉硬化和 | 腹泻时忌吃大蒜 / 123 |
| 冠心病患者的饮食禁忌 / 113 | 心脏病人忌多吃蛋黄 / 123 |
| 急性肝炎患者的饮食禁忌 / 114 | 消化性溃疡病人忌喝牛奶 / 123 |
| 肝硬化患者的饮食禁忌 / 115 | 忌多吃糖的人 / 124 |
| 痢疾患者的饮食禁忌 / 116 | 酒后忌服安眠药 / 124 |
| 胆囊炎、胆石症患者饮食禁忌 / 117 | 肠炎腹泻者忌吃大蒜 / 125 |
| 胃病患者的饮食禁忌 / 118 | 胆囊有病的人忌吃肥肉 / 125 |
| 胰腺炎患者的饮食禁忌 / 119 | 糖尿病人忌吃西瓜 / 125 |
| 糖尿病患者的饮食禁忌 / 119 | 性格与饮食禁忌 / 125 |

10. 食物相克 / 126

- | | |
|----------------|-------------------|
| 十种食品忌同放 / 126 | 忌食用鲜黄花菜 / 127 |
| 人参忌与铁在一起 / 127 | 忌食直接采集的花粉 / 128 |
| 忌同吃的食物 / 127 | 吃豆腐忌放葱 / 128 |
| 红豆忌加盐吃 / 127 | 奶粉忌用酸梅晶作甜味剂 / 128 |

- 忌豆腐与菠菜同煮 / 129
- 忌红、白萝卜同煮 / 129
- 忌萝卜和人参同用 / 129
- 忌酒与咖啡同饮 / 130
- 忌牛肉与栗子同炖共炒 / 130
- 忌猪肉与豆类同煮 / 130
- 忌鸡肉与鲤鱼同煮、同煎炒 / 131
- 忌鸡肉与芥末同食 / 131
- 忌鸡肉与大蒜同食 / 131
- 忌兔肉与鸡蛋相共食 / 132
- 忌鸡蛋与豆浆同食 / 132
- 忌鸡蛋与味精同炒 / 132
- 忌兔肉与姜同食 / 132
- 忌猪肝与菜花搭配 / 133
- 忌猪肉与田螺同食 / 133
- 忌猪肝与鹌鹑肉混合烹炒 / 133
- 忌羊肉与豆酱同食 / 133
- 忌羊肉与乳酪同食 / 134
- 忌羊肉与醋搭配 / 134
- 忌羊肉与荞麦面同食 / 134

第二章 烹调禁忌

- 炒菜时忌油温过高 / 135
- 炒菜时忌放油过多 / 135
- 炒菜忌放盐过早、过晚 / 136
- 炒菜忌放酱油过早 / 137
- 炒菜勾芡九忌 / 137
- 炒菜忌用微火 / 138
- 炒猪肝忌炒得太嫩 / 139
- 忌放味精的菜 / 140
- 味精使用五忌 / 140
- 忌用冷水炖肉 / 141
- 炖肉忌一直用旺火 / 142
- 炖肉时忌放盐和酱油太早 / 143
- 食物烹饪中的六忌 / 143
- 忌用温水解冻冻肉 / 144
- 忌烹调青菜时加醋 / 144
- 忌焖煮绿叶蔬菜 / 145
- 忌把芹菜叶、莴笋叶扔掉 / 145
- 忌烧鱼时过早放生姜 / 146
- 忌在炖肉、煮豆时加碱 / 146
- 食油忌反复高温加热 / 147
- 忌用豆腐单独烧菜 / 147
- 忌煎炸咸肉 / 148
- 烹制火腿三忌 / 148
- 忌用绞肉机绞肉馅 / 149
- 忌用小火蒸鱼 / 149
- 炸鱼油温忌过高、过低 / 150
- 忌用冷水冷却煮鸡蛋 / 150
- 煮鸡蛋时间忌过长 / 151
- 忌将鸡蛋与白糖同煮 / 151
- 蒸蛋羹四 / 151
- 忌久煮骨头汤 / 152
- 忌炖骨头时加醋 / 152



- 忌用白酒代替料酒 /153
- 忌用冷水制汤 /153
- 忌用热水发木耳 /154
- 泡香菇禁忌 /155
- 泡海带禁忌 /155
- 忌用自来水直接煮米饭 /156
- 忌用“面肥”发面 /156
- 煮饺子四忌 /156
- 忌用旺火煮挂面 /157
- 忌用旺火煮元宵 /158
- 忌用文火煮牛奶 /158
- 煮牛奶时忌放糖过早 /159
- 牛奶忌与豆浆同煮 /159
- 牛奶忌和奶糕同煮 /160
- 忌用搪瓷制品盛煮食物 /160
- 忌在煤气炉上烤食物 /161
- 忌用铝锅炒菜 /161
- 忌用铝锅烧姜醋猪肉 /162
- 忌开水蒸馒头 /162
- 忌用蒸锅水熬米汤煮饭 /163
- 炒胡萝卜忌放醋 /163
- 酸碱食品忌加味精 /163

第三章 社交礼仪禁忌

1. 商务活动礼仪禁忌 /164

- 递名片时忌随随便便 /164
- 接受名片时忌心不在焉 /164
- 忌将刚接受的名片装在裤兜里 /165
- 与人握手忌不分主次顺序 /165
- 向人介绍几个人时忌无主次 /166
- 与人握手时忌戴手套 /166
- 与女士握手禁忌 /166
- 女性与人握手禁忌 /167
- 香水使用禁忌 /167
- 求职面试时忌说话不知天高地厚 /168
- 赠送礼物三忌 /170
- 面试礼仪四忌 /170
- 与领导相处忌当面顶撞 /171
- 业务洽谈未成忌恶语伤人 /172
- 往别人家里打电话忌不选择时间 /172
- 与人通信时忌滥用称谓 /172
- 复信忌拖延 /173
- 男性向女性邀舞忌失礼 /173
- 舞场上男性忌拒绝女性的邀请 /174
- 舞场上女子拒绝男性邀请忌傲慢 /174
- 男女同舞忌搂抱太紧 /174
- 参加舞会忌两个男性同舞 /175
- 与人合作禁忌 /175
- 工作中忌以私克公 /175

2. 宴会酒席礼仪禁忌 /176

- | | |
|----------------------|-----------------|
| 参加宴会忌“率先”入座 /176 | 做客用餐忌贪吃 /178 |
| 筷子使用禁忌 /176 | 宴席上忌坐姿随意 /179 |
| 喝汤时忌用嘴吹气 /177 | 宴会用餐过程中的禁忌 /179 |
| 忌用自己用过的匙、筷给客人夹菜 /177 | 宴会退席时忌失礼 /180 |
| 参加宴会忌饮酒过量 /177 | 忌待客斟茶过满 /180 |
| 忌对着饭桌打喷嚏 /178 | 举办家宴忌礼仪过多 /181 |

3. 语言交流礼仪禁忌 /181

- | | |
|------------------------|---------------------|
| 与人交谈忌喋喋不休 /181 | 忌给同学、同事乱起绰号 /189 |
| 与人交谈忌插嘴插舌 /182 | 向人问路忌滥用称谓 /189 |
| 与人交谈忌心不在焉 /182 | 回答陌生人询问忌乱说 /190 |
| 与人交谈忌武断暴躁 /182 | 与人谈话忌失身份 /190 |
| 为人处世忌空泛说教 /183 | 与人交谈忌一人“独白” /191 |
| 与人相处忌自我吹嘘 /183 | 与人谈话时忌谈对方的生理缺陷 /191 |
| 交际中忌说长道短 /184 | 多人交谈忌七嘴八舌 /192 |
| 交谈时忌小题大做 /184 | 忌随意打断别人谈话 /192 |
| 与人相处自作聪明 /185 | 谈话中忌带脏字 /192 |
| 与人说话忌语言刻薄 /185 | 忌在别人说话时立刻退席 /193 |
| 与人相处忌辩论成狂 /186 | 会客时忌无客套话 /193 |
| 交谈忌不懂装懂 /186 | 与人谈话忌距离太近 /194 |
| 做错了忌死不承认 /186 | 与人交谈忌手脚乱动 /194 |
| 赞美别人忌用模棱两可的形容词 /187 | 与人交谈的禁忌 /194 |
| 批评别人时要就事论事,切忌“株连” /187 | 拒绝别人忌不太明确 /195 |
| 忌背后议论人 /188 | 与人交往忌不会赞美 /195 |
| 开玩笑忌不考虑时机与场合 /188 | 与人交往忌不会道歉 /196 |
| 开玩笑忌过分 /189 | 交往忌嘲笑他人短处 /196 |



4. 人际交往礼仪禁忌 / 196

- | | |
|--------------------|------------------|
| 与人相处时忌随便发怒 / 196 | 忌当亲朋面埋怨家人 / 205 |
| 人际交往忌飞短流长 / 197 | 介绍朋友后忌马上离开 / 205 |
| 与朋友相处忌言而无信 / 198 | 为人忌过分固执 / 206 |
| 去朋友家做客忌过于随便 / 198 | 处世忌自作高傲 / 206 |
| 烦恼时忌过分依赖朋友 / 199 | 处世忌知识面窄 / 206 |
| 交友时忌功利心重 / 199 | 为人忌心胸狭窄 / 206 |
| 与朋友相处忌斤斤计较 / 199 | 会客忌家庭不洁 / 207 |
| 对待朋友忌忘恩负义 / 200 | 忌轻易许诺 / 207 |
| 交友忌自高自大 / 200 | 处世忌失信于人 / 207 |
| 忌传朋友的隐私 / 200 | 处世忌取笑别人的失误 / 208 |
| 社交中忌腼腆怯场 / 201 | 生活中忌乱发脾气 / 208 |
| 人际交往忌恭维 / 201 | 与人交往忌面容死板 / 208 |
| 与人交往忌只凭第一印象 / 201 | 忌不学人之长 / 208 |
| 与人交往忌随意“泄密” / 202 | 处世忌无自知之明 / 209 |
| 人际交往中忌“坐立不安” / 202 | 与人相处忌距离过近 / 209 |
| 在长辈面前忌放纵大笑 / 203 | 处世忌嫉妒朋友 / 209 |
| 忌无事串门 / 203 | 忌干涉别人家庭内政 / 210 |
| 探访忌无时间观念 / 203 | 与人相处忌以邻为壑 / 210 |
| 与人相约忌误时 / 204 | 与人相处忌无端猜疑 / 210 |
| 拜访做客忌不敲门而入 / 204 | 与异性交往的禁忌 / 210 |
| 探望病人忌大谈其病情 / 205 | 人际交往忌平庸 / 211 |

5. 公共场合礼仪禁忌 / 211

- | | |
|-------------------|-------------------|
| 公共场所忌不重“小节” / 211 | 使用公用电话忌时间过长 / 215 |
| 观看演出时忌影响他人 / 213 | 忌当众搔痒 / 216 |
| 办公场合忌公开亲昵 / 214 | 公共场合男女忌过分亲昵 / 216 |
| 办公室用餐忌无所顾忌 / 214 | 乘电梯忌大声谈笑 / 216 |
| 购物时忌加塞儿 / 215 | 在公共场所忌吸烟 / 217 |

- | | |
|---------------------|---------------------|
| 忌在公共场所乱扔烟蒂 / 217 | 参加舞会忌穿过于灰暗的服装 / 220 |
| 与孩子玩耍时忌吸烟 / 218 | 在图书馆看书看报忌谈笑喧哗 / 220 |
| 高层住户忌往楼下倒污水脏物 / 218 | 听音乐会忌小声评论 / 220 |
| 参加婚礼着装忌喧宾夺主 / 218 | 打牌娱乐忌体罚 / 221 |
| 庄重场合忌穿着随便 / 219 | 打牌时忌蘸口水揭牌 / 221 |
| 悲伤场合忌穿着鲜艳的服装 / 219 | 举办家庭舞会忌音量过大 / 222 |

第四章 穿着打扮禁忌

1. 衣着打扮禁忌 / 223

- | | |
|----------------------|----------------------|
| 女性穿衣忌模仿男性 / 223 | 体胖忌穿白色, 体瘦忌穿黑色 / 230 |
| 女性在办公室穿着忌太时髦 / 223 | 瘦人着装禁忌 / 230 |
| 女性上班时忌穿性感服装 / 224 | 化纤内衣忌贴身穿 / 231 |
| 女士穿套裙忌举止不稳重 / 224 | 穿羊毛衫三忌 / 231 |
| 中年妇女穿着的禁忌 / 225 | 忌绒衣绒裤贴身穿 / 231 |
| 高个妇女着装禁忌 / 225 | 忌新内衣买来就穿 / 232 |
| 妇女忌秋冬季不戴乳罩 / 225 | 忌冬季贴身穿的确良衬衣 / 232 |
| 忌选择太紧的胸罩 / 226 | 忌久穿牛仔裤 / 233 |
| 春寒时忌穿裙装 / 226 | 忌将家居服与办公服混合搭配 / 233 |
| 男人服装的色彩变化忌超过三种 / 227 | 穿毛织物服装六忌 / 233 |
| 衬衫袖口忌露出西装太多或不露 / 227 | 穿裘皮大衣四忌 / 234 |
| 穿西装忌不合体 / 228 | 忌穿健美裤的人 / 234 |
| 穿双排扣西装忌将扣敞开 / 228 | 忌穿短裤短裙的人 / 235 |
| 哪些人忌穿茄克衫 / 228 | 穿衣忌衣领过高 / 236 |
| 臀位低者忌穿过分贴身的衣服 / 229 | 穿牛仔服忌单调 / 236 |
| 腹部肥胖者忌穿紧身毛衣 / 229 | 内衣忌翻晒 / 236 |
| 上身长的人忌穿紧身毛线衣 / 230 | 忌用热水洗的衣物 / 237 |
| 短腿人忌穿牛仔裤 / 230 | 健美衣裤忌常穿 / 237 |



- | | |
|-----------------|-----------------|
| 忌穿羽绒服的人 /237 | 夏秋季节忌穿牛仔裤 /240 |
| 忌穿紧裆裤的人 /238 | 腈纶衫与羊毛衫忌同穿 /241 |
| 忌穿过瘦的衣服 /239 | 游泳衣忌不干就穿 /241 |
| 忌贴身穿尼龙衣裤 /239 | 衣物干洗后忌马上就穿 /241 |
| 忌长时间穿健美腹带裤 /240 | 忌制做内衣的纺织品 /242 |

2. 穿鞋、戴帽禁忌 /243

- | | |
|-----------------|---------------|
| 忌秋凉早戴帽 /243 | 忌棉鞋过小 /247 |
| 忌遇热脱帽 /243 | 平足者忌穿尖头鞋 /247 |
| 戴帽子七忌 /243 | 皮鞋忌曝晒烘烤 /248 |
| 冬天忌光头不戴帽子 /245 | 皮鞋忌沾染油污 /248 |
| 忌久穿高跟鞋 /246 | 忌穿“松糕鞋” /248 |
| 忌穿鞋跟过高的高跟鞋 /246 | 忌久穿长筒袜 /249 |
| 孕妇忌穿高跟鞋 /246 | 穿丝袜忌硬拉 /250 |

3. 饰物佩戴禁忌 /250

- | | |
|--------------------|-------------------|
| 戴戒指忌太紧 /250 | 手指粗短者忌戴宽戒指 /254 |
| 忌夏天常戴金属首饰 /250 | 手小腕细者忌戴粗大手镯 /255 |
| 忌久戴合金项链 /251 | 女性忌紧扎腰带 /255 |
| 忌长时间佩戴宝石饰物 /251 | 戴口罩六忌 /255 |
| 过敏体质的人忌戴项链 /251 | 戴手套四忌 /256 |
| 接触熟食时忌戴戒指 /252 | 使用腰带六忌 /257 |
| 保养金银首饰的禁忌 /252 | 忌将围巾当口罩用 /258 |
| 金项链忌与硬物摩擦碰撞 /253 | 忌戴过深或过浅色的太阳镜 /259 |
| 戴镀金手表忌接触腐蚀性物品 /253 | 忌不经验光就买眼镜戴 /259 |
| 圆脸人佩饰禁忌 /253 | 忌戴别人的眼镜 /259 |
| 长脸人佩饰禁忌 /254 | 忌戴不对号的防护眼镜 /260 |
| 三角脸人佩饰禁忌 /254 | 忌戴镜片已经破了的眼镜 /260 |
| 脸型较大者忌戴圆形耳环 /254 | 忌把变色镜当成装饰品戴 /260 |

- | | |
|------------------|----------------|
| 忌戴塑料镜片的眼镜 /260 | 忌戴墨镜驾驶车辆 /262 |
| 忌戴着隐形眼镜骑车旅游 /261 | 有色眼镜忌久戴 /262 |
| 忌戴框架过大的眼镜 /261 | 忌戴水晶眼镜 /263 |
| 忌戴变色眼镜的人 /261 | 忌戴隐形眼镜的场所 /263 |

第五章 居住的禁忌

- | | |
|-----------------|---------------------|
| 新房建成后忌马上入住 /264 | 卫生间里的禁忌 /270 |
| 忌睡软床 /265 | 阳台使用忌戴 /270 |
| 孕妇婴儿居室忌放花草 /265 | 新买的家具忌马上用 /271 |
| 室内灯光禁忌 /266 | 居室忌“绿满园” /272 |
| 室内色彩搭配禁忌 /266 | 哪些花卉忌进居室 /272 |
| 室内装饰四忌 /267 | 家庭居室忌“香气四溢” /273 |
| 卧室内忌放电冰箱 /268 | 清晨忌开窗换气 /273 |
| 床忌对门口放置 /268 | 居室内忌养鸟 /274 |
| 厨房布置忌戴 /268 | 阳台忌封闭 /275 |
| 家具摆放禁忌 /269 | 现代住宅日照时间忌低于2小时 /275 |
| 墙画装饰忌主次不分 /269 | 家庭住房吊顶忌太复杂 /276 |
| 玻璃板下忌放图片 /269 | 家庭地板忌用立体几何图形 /276 |
| 室内装饰忌固定不变 /270 | 家庭装饰忌“万紫千红” /277 |
| 花卉放置禁忌 /270 | 家庭忌安装黑光灯 /278 |

第六章 美容保健禁忌

- | | |
|----------------|-----------------|
| 画眉与脸形的禁忌 /279 | 夏季忌浓妆艳抹 /282 |
| 化妆涂眼影的禁忌 /280 | 忌过频洗脸 /282 |
| 女性乳房忌盲目求大 /280 | 忌用热水袋里的水洗脸 /282 |
| 洗浴后忌马上化妆 /281 | 忌洗脸用肥皂 /283 |



- 洗脸水忌夏冷冬温 /283
- 面部按摩禁忌 /284
- 面膜使用禁忌 /284
- 涂抹粉底禁忌 /285
- 面部防皱的禁忌 /285
- 眼睛过大忌画眼线 /286
- 涂睫毛膏禁忌 /286
- 唇膏使用禁忌 /287
- 涂完唇膏忌抿嘴 /287
- 忌涂口红时不画轮廓线 /287
- 防晒膏使用禁忌 /288
- 忌指甲留得太长 /288
- 使用香水、花露水禁忌 /288
- 冷烫精忌溅入眼内 /289
- 女性忌留太长的头发 /289
- 辫子忌扎得太紧 /290
- 忌用尼龙梳子梳头 /290
- 洗头发禁忌 /290
- 不同年龄段女性化妆禁忌 /291
- 小孩儿忌化妆 /292
- 炎炎夏季忌浓妆 /292
- 女性化妆忌脂粉香过重 /292
- 口红和唇膏使用禁忌 /293
- 化妆时打粉底忌盲目 /294
- 孕妇化妆三忌 /294
- 面部忌擦香水 /296
- 看病时忌化妆 /296
- 日常交往忌化妆禁忌 /296
- 新婚妆忌不够纯洁 /297
- 求职妆忌不够自然 /298
- 化妆习惯禁忌 /298
- 唇部化妆禁忌 /299
- 哪些情况忌面鼻侧影 /300
- 蒸汽美容时间忌过长 /300
- 中性肤质忌用热水洁肤 /301
- 油性肤质的护肤禁忌 /301
- 干性皮肤护肤禁忌 /302
- 过敏性皮肤护肤禁忌 /303
- 面部保健禁忌 /303
- 保护面部皮肤用肥皂 /303
- 洗面时香皂忌直接擦在毛巾上 /304
- 美容时忌剪眼睫毛 /304
- 眉毛修整忌拔除 /305
- 脱毛术禁忌 /306
- 雀斑患者忌日晒 /307
- 皮肤忌在强光下曝晒 /307
- 烫发禁忌 /308
- 染发剂使用禁忌 /309
- 忌用肥皂或碱洗发 /309
- 护发五忌 /310
- 丰乳剂使用禁忌 /311
- 减肥的人忌长跑 /312
- 高龄者忌减肥 /312
- 忌短期减肥 /313
- 忌进行磨皮术的人 /314
- 使头发秀忌不按摩头皮 /315
- 忌头发不洁 /315

