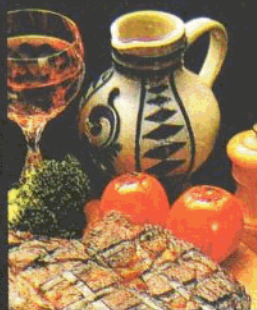


主编
张新涛



现代 生活 禁忌 大典

XIAN DAI SHENG HUO JIN JI DA DIAN XIAN DAI SHENG HUO JIN JI DA DIAN XIAN DAI SHENG HUO JIN JI DA DIA

XIAN DAI SHENG HUO JIN JI DA DIAN XIAN DAI SHENG HUO JIN JI DA DIAN XIAN DAI SHENG HUO JIN JI DA DIA

Z 228
46

Z 228
24

现代生活禁忌大典

张新涛 主编

2161844



天津科技 1991.4 版 4

《现代生活禁忌大典》编委会

主 编 张新涛
副主编 王广彦 李 海 王学孔
编 委 张新涛 王广彦 李 海 王学孔
张文新 王 虹 张新华 王书春

津新登字(90)010 号

现代生活禁忌大典

张新涛 主编

责任编辑:姜凤星

* * *

天津科技翻译出版公司出版

邮政编码:300192

新华书店天津发行所发行

天津出版印刷科研所制版

北霸州市印刷厂印刷

开本:787×1092 1/32 印张:21 字数:410(千字)

1993年10月第一版 1993年10月第一次印刷

印数:2-9000册

书号:ISBN 7-533-0571-2/N·55

定价:12.00元

前 言

生活五彩缤纷，当然有阳光，也有阴霾。然而，人类的进步，经济的发展，生活的提高，使社会更加文明，但也更加复杂。这就迫使人们在光怪陆离的社会中识别真伪。社会如此，生活本身也如此。特别是应该不断地修正那些过去原认为正确，而实际是谬误的作法。前些年出版界已出版了一批“应该怎样做”的生活书，指导人们科学生活，受到了读者的欢迎。近几年来，逆向思维的生活用书也在不断问世，受到人们青睐。但多不全面，不系统。《现代生活禁忌大典》是后者的集成和发展，是作者多年潜心收集整理、研究提高的结晶，是告诫人们“不应该去做”的现代生活中的第一部禁忌大典，可庆可贺。

一提起“禁忌”，人们往往认为只是社会文化中的“忌讳”，却不知在日常生活中特别是现代生活中还有这么多“犯禁”的事。这是一种偏见和无知。本书就是引导人们步出误区，从“错”入手，以“不宜”为警钟，交给人们一把步入科学生活殿堂的“金钥匙”，从而更加科学与理智地迎接绚丽斑斓的未来。

该书涉及现代生活的方方面面。共分化妆美容、人际交往、服装鞋帽、卫生保健、婴儿喂养、儿童保育、青春年月、中老年保健、妇女卫生、优生优育、疾病防治、药品服用、身体锻炼、厨房卫生、食品营养、粮油蔬菜、水果饮料、烟酒糖茶、家用电器、塑料用品和文化娱乐等 20 多个方面，条目 1500 余条，计 40 余万字，分别讲述了其谬误所在和带来的危害，同时介绍

了其科学作法及道理，是一部生活科学的空前力作。

此书熔科学性、时代性、实用性和通俗性为一炉。她会帮你步出误区，给你幸福长寿，伴君健步行于光亮的生活路径！

作者

1993年9月10日

目 录

化 妆 美 容

1. 夏天不宜佩戴金属首饰..... (1)
2. 儿童不宜戴戒指..... (1)
3. 接触熟食品的工作人员不宜戴戒指..... (1)
4. 在职医护人员不宜戴戒指..... (2)
5. 合金项链不宜久戴..... (2)
6. 姑娘扎辫子不宜太紧..... (2)
7. 女性留发不宜太长..... (3)
8. 中、小学生不宜烫发 (3)
9. 烫发不宜过频过卷..... (3)
10. 孕妇头发不宜冷烫 (4)
11. 冷烫液烫发不宜过量 (4)
12. 洗发剂不宜单一使用 (5)
13. 染发剂不宜常用 (5)
14. 肥皂或碱不宜用来洗发 (5)
15. 少女不宜束腰 (6)
16. 青年妇女不宜紧扎腰带 (6)
17. 姑娘不宜束胸 (7)
18. 女性不宜盲目减肥 (7)
19. 女性减肥不宜过度 (7)
20. 减肥不宜禁食早餐 (8)
21. 减肥不宜只靠节食 (8)

22. 减肥不宜长跑	(9)
23. 跑步减肥不宜加衣多出汗	(9)
24. 高龄老人不宜减肥	(9)
25. 肥胖者不宜多饮咖啡.....	(10)
26. 牙膏不宜用来洗脸.....	(10)
27. 幼儿不宜滥用化妆品.....	(11)
28. 婴儿脸部不宜涂奶汁.....	(11)
29. 少儿不宜涂脂抹粉.....	(11)
30. 儿童不宜用成人护肤剂.....	(12)
31. 孩子面部不宜涂厚油粉.....	(12)
32. 脸上有皱纹不宜多搽香粉.....	(13)
33. 孕妇不宜浓妆艳抹.....	(13)
34. 孕妇不宜涂口红.....	(14)
35. 孕妇不宜涂指甲油.....	(14)
36. 唇膏不宜常用.....	(14)
37. 纯甘油不宜搽手脸.....	(15)
38. 面部不宜搽香水.....	(15)
39. 化妆不宜用高浓度香水.....	(15)
40. 护肤脂不宜久存.....	(16)
41. 夏季不宜浓妆艳抹.....	(16)
42. 含雌性素的润肤膏不宜使用.....	(17)
43. “健美丰乳膏”不宜长期使用.....	(17)
44. 就诊不宜化妆.....	(18)
45. 洗澡后不宜急于化妆.....	(18)
46. 过敏性疾病患者不宜化妆.....	(18)
47. 肥皂不宜用来洗脸.....	(19)

48. 洗脸不宜从上而下·····	(19)
49. 洗脸不宜将香皂搽在毛巾上·····	(19)
50. 不宜将脸抹得白里透青·····	(20)
51. 演员化妆前不宜洗脸、刮须·····	(20)
52. 硅橡胶整容后不宜撞伤·····	(21)
53. 幼儿不宜涂指甲油·····	(21)
54. 化妆不宜拔眉·····	(21)
55. 化妆描眉不宜千篇一律·····	(22)
56. 眼睫毛不宜剪·····	(22)
57. 剃须刀不宜借用·····	(23)
58. 梳头不宜用尼龙梳子·····	(23)
59. 作面部保健操不宜过频·····	(23)
60. 婴幼儿倒睫不宜用镊子拔·····	(24)
61. 小伙子不宜拔胡子·····	(24)
62. 青年人不宜用雌激素除须·····	(25)
63. 防皮肤晒黑不宜使用防晒霜·····	(25)
64. 孩子脸上黑痣不宜挑除·····	(26)
65. 青春痘不宜挤压·····	(26)
66. 防治粉刺不宜勤洗脸·····	(27)

人 际 交 往

67. 人际交谈时不宜手脚乱动·····	(27)
68. 提高社交能力不宜存在的四种心理·····	(28)
69. 应付盛怒的人不宜反唇相讥·····	(28)
70. 人际交往不宜讲过多的恭维话·····	(29)
71. 人际交往时不宜“一见钟情”·····	(29)

72. 家庭宴请不宜礼节过多·····	(30)
73. 待客斟茶不宜太满·····	(30)
74. 舞会中不宜忽视礼节·····	(31)
75. 探望病人时不宜多谈病情·····	(31)
76. 与人交际时不宜无笑声·····	(32)
77. 交朋结友时不宜有“消极干涉”心理·····	(32)
78. 人际交往不宜害怕造谣中伤·····	(33)
79. 交朋结友不宜妄自菲薄·····	(33)
80. 人际交往不宜自卑·····	(33)
81. 交朋结友不宜偏执己见·····	(34)
82. 交朋结友不宜戒心太强·····	(34)
83. 人际交往不宜妒忌·····	(34)
84. 交朋结友不宜“以貌定论”·····	(35)
85. 交朋结友不宜自负心理太强·····	(35)
86. 中年人不宜视友不交·····	(36)
87. 青年人交往不宜羞怯·····	(36)
88. 残疾青年交友不宜自卑·····	(36)
89. 交友不宜言而无信·····	(37)
90. 金钱不宜作为交友的基础·····	(37)
91. 交友不宜见利忘义·····	(37)
92. 人际交往不宜伪装个性·····	(38)
93. 交朋结友不宜忽视感情因素·····	(38)
94. 中年人交友不宜“自以为是”·····	(38)
95. 中年人不宜缺朋少友·····	(39)
96. 青年人不宜缺乏“诤友”·····	(39)
97. 老年人的社会活动不宜只限于“老人圈”·····	(39)

98. 老年人交友不宜参与赌博活动·····	(40)
99. 老年人在交际中不宜远离“美”·····	(40)
100. 老年人不宜跳激烈的交谊舞·····	(41)
101. 朋友交往不宜心口不一·····	(41)
102. 帮人办事不宜“打保票”·····	(42)
103. 向别人借物不宜太随便·····	(42)
104. 赠礼不宜忽视礼品用途·····	(42)
105. 交友不宜取笑别人的生理缺陷·····	(43)
106. 交朋结友不宜轻浮做作·····	(43)
107. 交朋结友不宜圆滑·····	(44)
108. 交朋结友不宜鲁莽行事·····	(44)
109. 交朋结友不宜过于挑剔·····	(44)
110. 交友不宜轻率·····	(45)
111. 交友不宜单调划一·····	(45)
112. 交友不宜过于亲热·····	(45)
113. 交朋友不宜见“新”忘“旧”·····	(46)
114. 交朋结友不宜冷热无常·····	(46)
115. 朋友聚谈时不宜喋喋不休·····	(46)
116. 交友言谈不宜卖弄词藻·····	(47)
117. 朋友交谈不宜话谈扫兴事·····	(47)
118. 朋友争辩不宜失分寸·····	(47)
119. 朋友交谈不宜缺乏幽默感·····	(48)
120. 朋友交谈不宜寒喧·····	(48)
121. 朋友交谈不宜乱接话茬儿·····	(48)
122. 交友中不宜乱称呼·····	(49)
123. 朋友交谈不宜多带“口头禅”·····	(49)

124. 朋友交炎不宜论友人是非	(49)
125. 初识朋友时自我介绍不宜太直率	(50)
126. 交朋结友不宜性急	(50)
127. 交友中不宜无缘谦让	(50)
128. 交朋结友不宜“油滑”	(51)
129. 亲戚交往不宜因经济伤和气	(51)
130. 亲戚交往不宜自私自利	(51)
131. 邻居不宜以邻为壑	(52)
132. 邻居间不宜老死不相往来	(52)
133. 邻居间不宜相互争吵	(52)
134. 邻居交往不宜时亲时疏	(53)
135. 邻居吵架不宜袖手旁观	(53)
136. 邻里相处不宜搬弄是非	(53)
137. 家庭娱乐不宜影响邻居	(54)
138. 邻里相处不宜互相猜疑	(54)
139. 邻里相处不宜互传私事	(54)
140. 教师举止不宜失度	(55)
141. 教师穿戴不宜奇特	(55)
142. 教师对学生不宜进行侮辱性教育	(55)
143. 教师不宜接受学生礼物	(56)
144. 教师讲课不宜用方言	(56)
145. 教师不宜缺少爱心	(56)
146. 教师不宜体罚学生	(57)
147. 教师对小学生不宜吓唬	(57)
148. 教师不宜面孔死板	(57)
149. 教师不宜无家访	(58)

150. 学生对教师不宜无礼	(58)
151. 学生对教师不应取笑和挑剔	(58)
152. 学生成名不宜忘记师恩	(59)
153. 学生对教师不宜撒谎	(59)
154. 学生之间不宜攀比穿戴	(59)
155. 青年学生不宜出入舞场	(60)
156. 青年人不宜生硬地模仿别人的风度	(60)
157. 女青年交友不宜轻易接受陌生人的邀请	(61)
158. 女青年不宜接近过分亲近自己的男子	(61)
159. 女青年不宜在晚间单独行走	(61)
160. 女青年不宜在别人家过夜	(62)
161. 女士不宜取笑男士的恋爱经过	(62)
162. 恋爱不宜女方总是被动	(62)
163. 恋爱不宜无端地“考验”对方	(63)
164. 恋爱不宜隐瞒真情	(63)
165. 恋爱不宜将就凑合	(63)
166. 恋爱不宜迷信属相	(64)
167. 恋爱不宜挑剔对方职业	(64)
168. 青年人不宜追求爱情至上	(65)
169. 农村青年恋爱不宜仓促允婚	(65)
170. 青年不宜多次恋爱	(66)
171. 初恋爱吻不宜轻率	(66)
172. 初次约会不宜打听对方的经济情况	(66)
173. 初次约会不宜过分严肃	(67)
174. 男女交朋友不宜忽视分寸	(67)
175. 青年朋友闹洞房不宜粗野	(67)

176. 青年人不宜缺少老年长者为友 (68)
177. 做客不宜亲吻别人的娃娃 (68)
178. 在朋友吃饭时不宜串门 (68)
179. 邀请客人不宜勉强 (69)
180. 亲属交往不宜斤斤计较 (69)
181. 娘家人不宜留女久住 (69)
182. 娘家人不宜拒女于门外 (70)
183. 新女婿上门不宜轻狂 (70)
184. 夫妻吵架不宜找外人评理 (70)
185. 夫妻不宜相互猜疑 (71)
186. 亲家之间不宜缺少交流 (71)
187. 媳妇不宜忽视婆婆的心理变化 (72)
188. 婆婆不宜与媳妇缺少感情交流 (72)
189. 婆婆不宜强求儿媳与自己爱好一致 (72)
190. 分养父母不宜使老人受孤独 (73)
191. 婆婆不宜把儿媳同小姑相比 (73)
192. 儿女不宜要老人多做家务 (74)
193. 儿女不宜克扣长辈的经济开支 (74)
194. 老年人不宜要儿女成天陪伴自己 (74)
195. 老年人对孙儿不宜百依百顺 (75)
196. 老年人再婚不宜忽视恋爱过程 (75)
197. 老年人不宜对儿女过于悲观 (76)
198. 老年人不宜对外人诉说儿女长短 (76)
199. 老年人疑心不宜过重 (76)
200. 父母不宜私拆子女信件 (77)

服装鞋帽

- 201. 儿童不宜穿合成纤维内衣 (77)
- 202. 冬天不宜穿的确良衬衣 (78)
- 203. 小儿衣服与化纤织物不宜放樟脑球 (78)
- 204. 新内衣不宜买来就穿 (79)
- 205. 绒衣绒裤不宜贴身穿着 (79)
- 206. 穿兔毛衫不宜配外衣 (79)
- 207. 腈纶衣不宜贴身穿 (80)
- 208. 腈纶衫不宜与羊毛衫同穿 (80)
- 209. 西服不宜连续穿着 (81)
- 210. 衣领不宜过高 (81)
- 211. 领带不宜勒得过紧 (81)
- 212. 领带不宜水洗 (82)
- 213. 围巾不宜当口罩 (82)
- 214. 在家中不宜穿工作服 (82)
- 215. 汗衣不宜用热水洗涤 (83)
- 216. 沾有汽油的衣物不宜在洗衣机中脱水 (83)
- 217. 洗涤羽绒衣不宜揉搓、曝晒 (83)
- 218. 腈纶绒线不宜用开水浸泡 (84)
- 219. 衣服、被单不宜上浆 (84)
- 220. 内衣裤不宜翻晒 (84)
- 221. 橡胶雨衣不宜反穿 (85)
- 222. 熨烫柞蚕丝绸不宜喷水 (85)
- 223. 人造革服装不宜用肥皂、汽油擦洗 (86)
- 224. 毛绒不宜在热水中烫洗 (86)

225. 维纶织物不宜喷水熨烫	(87)
226. 羽绒衣不宜用洗衣机洗涤	(87)
227. 洗涤毛料织物不宜用碱性洗涤剂	(87)
228. 毛料服装不宜在霉雨季节晒太阳	(87)
229. 尼龙袜不宜在太阳下或火炉旁晒烤	(88)
230. 洗涤袜子时不宜用热水浸泡	(88)
231. 袜子内层的线头不宜剪掉	(88)
232. 不穿的毛线衣不宜吊挂保存	(89)
233. 樟脑丸不宜放在衣柜底部	(89)
234. 接触过樟脑丸的衣服不宜马上穿	(89)
235. 人人都不宜穿高跟鞋	(90)
236. 扁平足不宜穿尖头鞋	(90)
237. 儿童不宜穿皮鞋	(90)
238. 棉鞋不宜过小	(91)
239. 高跟鞋不宜久穿	(91)
240. 保存皮鞋不宜涂鞋油	(91)
241. 被褥不宜久盖不晒	(92)
242. 灯光下不宜挑选衣料	(92)

卫 生 保 健

243. 洗脸不宜过频	(93)
244. 热水袋里的水不宜洗脸	(93)
245. 解除脑疲劳不宜用冷水冲头	(94)
246. 儿童和老人不宜用硬毛牙刷	(94)
247. 牙刷不宜长期使用	(94)
248. 刷牙不宜一天刷一次	(95)

249. 大而软的牙刷不宜使用	(95)
250. 刷牙不宜用冷水	(95)
251. 不宜用漂粉精溶液浸泡假牙	(96)
252. 刷牙不宜刮舌苔	(96)
253. 火柴梗不宜当牙签用	(96)
254. 多泡沫牙膏不宜使用	(97)
255. 药物牙膏不宜滥用	(97)
256. 饭后不宜剔牙	(98)
257. 漱口不宜用过冷过热的水	(98)
258. 唾液不宜唾弃	(98)
259. 饱餐后不宜立即洗澡	(99)
260. 洗澡不宜狠搓皮肤	(99)
261. 热水淋浴不宜时间过长	(100)
262. 体弱者洗澡不宜用浴罩	(100)
263. 饮酒后不宜洗澡	(100)
264. 出汗后不宜立即洗冷水澡	(101)
265. 游泳衣不宜租用	(101)
266. 手指不宜挖鼻孔	(101)
267. 鼻毛不宜剪拔	(102)
268. 打喷嚏不宜捂嘴捏鼻	(102)
269. 不宜猛力擤鼻涕	(103)
270. 流鼻血时不宜仰头	(103)
271. 耳屎不宜挖除	(103)
272. 有色眼镜不宜长期佩戴	(104)
273. 养目不宜配戴水晶眼镜	(104)
274. 水晶石眼镜不宜久戴	(105)

275. 磁性眼镜不宜戴·····	(105)
276. 质量低劣的太阳镜不宜久戴·····	(105)
277. 大镜片眼镜不宜久戴·····	(106)
278. 睡觉不宜高枕·····	(106)
279. 枕头不宜过低·····	(107)
280. 午睡时间不宜过长·····	(107)
281. 睡觉不宜戴夜光表·····	(107)
282. 午间不宜趴桌小憩·····	(108)
283. 解除疲劳不宜取平躺睡姿·····	(108)
284. 夜晚睡觉不宜关闭窗户·····	(108)
285. 催眠不宜用酒·····	(109)
286. 安眠药不宜常服·····	(109)
287. 睡眠时间不宜过长·····	(109)
288. 睡觉不宜开灯·····	(110)
289. 睡觉不宜取坐位·····	(110)
290. 睡眠时棉被不宜太厚·····	(111)
291. 夏季不宜地面露宿·····	(111)
292. 起床后不宜立即叠被·····	(111)
293. 铺床不宜过软·····	(112)
294. 哪些人不宜睡沙发床·····	(112)
295. 卧床不宜看书·····	(113)
296. 新凉席不宜买来就用·····	(113)
297. 报纸不宜包装食品·····	(114)
298. 食品不宜用白纸包装·····	(114)
299. 搪瓷盘不宜盛醋拌凉菜·····	(114)
300. 测毒变食物不宜使用银器·····	(115)