

家庭日常生活

王晓维 编

禁忌



北京科学技术出版社

前 言

每个人都希望自己的家庭生活是最科学、最合理、最美丽的。可繁忙的工作学习使大家无暇去专门学习家庭生活这门必修课，所以，在日常生活中人们往往按照习惯和老经验来办事，这就难免出现步入禁区、事与愿违的现象。《家庭生活禁忌》一书，从家庭的实际生活出发，以说理的方式向您介绍日常生活中必须加以注意的禁忌。如饮食禁忌、厨房禁忌、社交与旅游禁忌、居室陈列与家庭卫生禁忌、物品使用与保管禁忌、服饰与美容禁忌、夫妻生活禁忌、育儿育子禁忌、服药禁忌、养生禁忌、体育锻炼禁忌。阅读此书，可使大家在短时间内掌握大量丰富的生活常识，使家庭生活更加健康、和谐。

本书是集体协作的产物。书中所列各类禁忌许多是作者长期工作、生活经验的总结，同时参照、吸收了近年来报刊上的有关资料和研究成果。由于篇幅所限，不能一一注明，在此，谨向诸位作者表示谢意。

编 者

一九九〇年七月

目 录

饮食禁忌

(10) 吃饭九忌.....	(1)
(11) 长期吃素有害健康.....	(2)
(12) 老年人饮食十忌.....	(2)
(13) 饮用水的禁忌.....	(4)
(14) 隔夜焐开的水不能喝.....	(4)
(15) 气压保温瓶的第一杯水不宜喝.....	(5)
(16) 蜂蜜不宜开水冲服.....	(5)
(17) 不要倒掉头杯茶.....	(6)
(18) 不宜用保温杯沏茶.....	(6)
(19) 喝茶时不要嚼茶叶.....	(7)
(20) 食用牛奶的禁忌.....	(7)
(21) 饮用豆浆四忌.....	(9)
(22) 开盖后的汽水不宜久放.....	(10)
(23) 过食水果亦有危害.....	(10)
(24) 日食桔子莫过三.....	(11)
(25) 瓜子不宜多吃.....	(12)
吃罐头要当心铅中毒.....	(12)
当心食苹果核仁中毒.....	(13)
小心水果仁中毒.....	(14)
(26) 鱼虾水果要分开吃.....	(15)
(27) 不宜过多食糖.....	(15)
(28) 吃西红柿二忌.....	(16)

方便面不宜常吃	(17)
吃小白虾当心中毒	(17)
有煤油味的鱼虾不能吃	(18)
吃蟹六忌	(18)
午餐肉不宜多吃	(20)
烤羊肉串不宜多吃	(20)
食用油炸食品禁忌	(21)
不宜同食的食物	(22)
萝卜与桔子同食易诱发大脖子病	(22)
哪些人不宜饮茶	(23)
哪些人不宜饮啤酒	(24)
溃疡病人莫滥饮饮料	(25)
烧伤病人不能喝白开水	(26)
三种病人不宜喝鸡汤	(26)
孕妇不宜吃桂圆	(26)
哪些人不宜吃月饼	(27)
哪些人不宜吃糖	(27)
肾炎患者不宜多吃香蕉	(29)
眼病患者不宜吃大蒜	(29)
病中忌口	(30)
病人食用水果禁忌	(30)

厨 房 禁 忌

生熟食品要分开	(32)
不要用报纸包装食品	(32)
不宜用化纤布洗餐具	(33)

- (7) 不宜使用油漆筷子 (35)
- (8) 防止使用彩瓷餐具中毒 (35)
- (8) 正确使用洗洁精 (35)
- (9) 切勿滥用洗衣粉 (35)
- 塑料袋不可乱用 (35)
- 包装带编织的器具不宜存放食物 (36)
- 不宜用铝制品存放面粉 (36)
- (10) 不要用金属容器存放蜂蜜 (37)
- (10) 铝、铁饮具不宜混用 (37)
- (11) 使用砂锅的学问 (37)
- (12) 不宜同放的食物 (38)
- (12) 存放鸡蛋不要横放 (39)
- (12) 方便面不宜久存 (39)
- (12) 食糖久贮须防霉 (40)
- (12) 鲜木耳不能吃 (40)
- (12) 食鲜黄花菜小心中毒 (41)
- (12) 变质银耳食不得 (41)
- (12) 死鳝鱼不能吃 (42)
- (12) 忌食烂生姜 (42)
- (12) 胡萝卜不宜生吃 (43)
- (12) 马铃薯一定要削皮吃 (43)
- (12) 食用茄子不应去皮 (44)
- (12) 横切牛羊竖切猪 (44)
- (12) 冻肉莫用开了解冻 (45)
- (12) 炒牛肉不宜加碱 (45)
- (12) 不要吃烧焦了的鱼和肉 (46)
- (12) 煮熟鸡蛋不可用冷水浸泡 (46)

炒菜最好先放盐	(47)
饺子馅里不宜拌生豆油	(48)
淘米不宜反复搓洗	(48)
红果不能用铁锅煮	(49)

社交与旅游禁忌

交际十忌	(50)
与人交谈十忌	(50)
社交中聚谈九忌	(51)
握手禁忌	(52)
待客禁忌	(53)
送客的学问	(54)
交换名片的学问	(54)
初恋七忌	(55)
男人的禁忌	(56)
晚辈要处理好同长辈的关系	(57)
探望病人的禁忌	(58)
串门五忌	(59)
交往之中莫失态	(59)
在朋友家遇到陌生人	(60)
要避免他人的忌讳	(61)
当你有求于人时	(62)
开玩笑应掌握尺度	(63)
节假日十忌	(64)
待客的卫生	(65)
用筷八忌	(66)

(158)	夏季文明禁忌	(158)
(159)	台湾民间送礼禁忌	(159)
(162)	外国禁忌	(162)
(162)	旅游十忌	(162)
(163)	旅游不宜多饮水	(163)
(166)	乘坐飞机前饮食三忌	(166)
(167)	人类病人不宜乘飞机	(167)
(168)	谨防妇女“旅游病”	(168)
(168)	夏季外出防雷击	(168)
(168)	司机出车前切莫长时间看电视	(168)

(169)

(170)

(171)

居室陈列与家庭卫生禁忌

(176)	墙上装饰禁忌	(176)
(176)	选用窗帘的禁忌	(176)
(176)	老人居室布置禁忌	(176)
(176)	新墙不能马上刷油漆	(176)
(176)	室内莫养有毒花	(176)
	家庭公共卫生禁忌	(178)
	有害的小动作	(179)
	不要用平绒布做电视机罩	(179)
(180)	餐桌不宜铺塑料布	(180)
(180)	不要在棉褥下垫塑料布	(180)
(180)	晒被子的学问	(181)
(180)	铺凉席应该注意的	(181)
(182)	点蚊香四忌	(182)
(183)	起床后不宜马上叠被子	(183)

忌用废纸当手纸	(83)
忌用废灯管晒衣物	(84)
使用加酶洗衣粉五忌	(84)
洗衣服要“内外有别”	(85)
用汽油擦洗衣服有害健康	(85)
不要穿工作服回家	(85)
不宜用热水袋里的水洗脸	(86)
当用塑料浴罩洗澡时	(86)
手绢“兼职”莫过多	(87)
不要用手蘸唾沫点钱、翻书	(88)
牙刷亦是罪魁	(88)
不宜长用药物牙膏	(89)
女性戴隐形眼镜三忌	(89)
戴耳机听音乐害多利少	(90)
腹痛不宜用手抚摸	(91)
打针后不宜用手揉摩	(91)
用脑过程中不宜冷水冲头	(92)
文身有害	(93)

物品使用与保管禁忌

家庭用电十忌	(94)
家用电器十忌	(94)
电视机不宜频繁开关	(95)
电视机不宜放入柜内使用	(96)
室外电视天线不宜靠得太近	(96)
彩电不要“坐”电车	(97)

- (1) 电冰箱周围的禁忌 (100)
- (1) 冰箱下莫垫橡皮垫 (100)
- (2) 冬季不宜停用电冰箱 (100)
- (1) 暖室莫放电冰箱 (100)
- (1) 使用冰箱八点注意 (100)
- (1) 电冰箱不宜存放药材 (100)
- (1) 高血压者用冰箱要慎重 (100)
- 磁带用完要取出 (101)
- 磁带不宜放在录音机旁 (101)
- 铁盒不宜储存磁带 (102)
- (a) 使用洗衣机十忌 (102)
- (a) 收藏电风扇六不宜 (103)
- (1) 电热褥使用期不宜超过五年 (103)
- (2) 孕妇睡觉不宜铺电热毯 (104)
- (B) 电子手表八忌 (104)
- (2) 使用微波炉的禁忌 (105)
- (2) 使用电磁炉的禁忌 (105)
- (2) 使用电饭锅三忌 (106)
- (1) 断丝灯泡不宜搭起再用 (106)
- (1) 不宜同放的物品 (107)
- (1) 棉胎收藏前不宜曝晒 (107)
- (2) 不宜用塑料袋装棉花 (108)
- (2) 收藏夏衣的禁忌 (108)
- (2) 皮夹克的收藏与保养 (109)
- (2) 收藏羽绒服不可折叠和重压 (110)
- (2) 暂时不穿的皮鞋不要擦鞋油 (110)
- (a) 新皮鞋不宜钉后掌 (111)

手表不能和樟脑放在一起·····	(111)
使用拉锁的禁忌·····	(111)
保养钢琴禁忌·····	(112)
地毯的使用与保养·····	(113)
家庭藏书“五防”·····	(113)
存折保管有讲究·····	(114)
存款应写真实姓名·····	(115)

服饰与美容禁忌

佩戴项链、耳环的讲究·····	(116)
太阳镜不宜常戴·····	(116)
莫买劣质塑料太阳镜·····	(117)
领带过紧会殃及视力·····	(118)
穿西装五忌·····	(118)
男子紧身裤可导致不育·····	(119)
冬天不宜穿的确凉衬衣·····	(119)
不要用围巾捂嘴·····	(120)
羽绒服不是人人都宜穿·····	(120)
夏天不宜穿长统丝袜·····	(121)
女青年不宜穿尼龙内裤·····	(121)
乳罩冬季也要戴·····	(122)
中年妇女着装禁忌·····	(122)
胖人穿衣五忌·····	(123)
五种人不宜穿体形裤·····	(124)
穿鞋的学问·····	(124)
女性打扮十忌·····	(126)

(104) 不易留披肩发的妇女..... (127)

(105) 长发虽美影响智力..... (127)

(106) 少女不宜烫头发..... (128)

少女化妆四忌..... (129)

戴隐形眼镜者的化妆禁忌..... (129)

夏季化妆八忌..... (130)

(107) 沐浴后不宜立即化妆..... (131)

(108) 不要把自己的皮肤“憋死”..... (131)

(109) 陈旧护肤品不宜用..... (131)

(110) 增白粉霜不宜多搽..... (132)

(111) 浓妆艳抹也有禁忌..... (133)

(112) 热水淋浴不宜过久..... (134)

(113) 洗澡不要狠搓皮肤..... (135)

(114) 姑娘健美四大忌..... (135)

(115)

(116)

(117)

(118)

(119)

(120)

(121)

(122)

(123)

(124)

(125)

(126)

(127)

(128)

(129)

(130)

(131)

(132)

(133)

(134)

(135)

(136)

(137)

(138)

(139)

(140)

(141)

(142)

(143)

(144)

(145)

(146)

(147)

(148)

(149)

(150)

(151)

(152)

(153)

(154)

(155)

(156)

(157)

(158)

(159)

(160)

(161)

(162)

(163)

(164)

(165)

(166)

(167)

(168)

(169)

(170)

(171)

(172)

(173)

(174)

(175)

(176)

(177)

(178)

(179)

(180)

(181)

(182)

(183)

(184)

(185)

(186)

(187)

(188)

(189)

(190)

(191)

(192)

(193)

(194)

(195)

(196)

(197)

(198)

(199)

(200)

(201)

(202)

(203)

(204)

(205)

(206)

(207)

(208)

(209)

(210)

(211)

(212)

(213)

(214)

(215)

(216)

(217)

(218)

(219)

(220)

(221)

(222)

(223)

(224)

(225)

(226)

(227)

(228)

(229)

(230)

(231)

(232)

(233)

(234)

(235)

(236)

(237)

(238)

(239)

(240)

(241)

(242)

(243)

(244)

(245)

(246)

(247)

(248)

(249)

(250)

(251)

(252)

(253)

(254)

(255)

(256)

(257)

(258)

(259)

(260)

(261)

(262)

(263)

(264)

(265)

(266)

(267)

(268)

(269)

(270)

(271)

(272)

(273)

(274)

(275)

(276)

(277)

(278)

(279)

(280)

(281)

(282)

(283)

(284)

(285)

(286)

(287)

(288)

(289)

(290)

(291)

(292)

(293)

(294)

(295)

(296)

(297)

(298)

(299)

(300)

(301)

(302)

(303)

(304)

(305)

(306)

(307)

(308)

(309)

(310)

(311)

(312)

(313)

(314)

(315)

(316)

(317)

(318)

(319)

(320)

(321)

(322)

(323)

(324)

(325)

(326)

(327)

(328)

(329)

(330)

(331)

(332)

(333)

(334)

(335)

(336)

(337)

(338)

(339)

(340)

(341)

(342)

(343)

(344)

(345)

(346)

(347)

(348)

(349)

(350)

(351)

(352)

(353)

(354)

(355)

(356)

(357)

(358)

(359)

(360)

(361)

(362)

(363)

(364)

(365)

(366)

(367)

(368)

(369)

(370)

(371)

(372)

(373)

(374)

(375)

(376)

(377)

(378)

(379)

(380)

(381)

(382)

(383)

(384)

(385)

(386)

(387)

(388)

(389)

(390)

(391)

(392)

(393)

(394)

(395)

(396)

(397)

(398)

(399)

(400)

(401)

(402)

(403)

(404)

(405)

(406)

(407)

(408)

不要乱服避孕药·····	(146)
哪些人暂时不宜怀孕·····	(146)
青年夫妇不宜饮“可乐”·····	(147)

教儿育子禁忌

禁忌

禁忌

父母十戒·····	(148)
建立父母威信八忌·····	(149)
纠正孩子错误十忌·····	(149)
教子语言十忌·····	(151)
不要让孩子吃空奶头·····	(151)
不宜用米汤拌牛奶喂小儿·····	(152)
不宜用果汁给孩子喂药·····	(152)
不要随便给孩子吃钙粉·····	(153)
儿童不宜长期服用葡萄糖·····	(153)
小孩不宜多吃山楂·····	(154)
儿童不宜多嚼干鱼片·····	(154)
儿童不宜多吃着色食品·····	(155)
小儿冷饮七忌·····	(156)
儿童健康十忌·····	(156)
小孩吃饭十忌·····	(157)
莫要“饿治”小胖子·····	(157)
小孩发烧不宜吃鸡蛋·····	(158)
不要把新生儿包得太紧·····	(159)
勿用闪光灯给新生儿拍照·····	(160)
婴儿睡小米枕头不好·····	(160)
婴幼儿不宜和父母同床·····	(161)

(85) 逗要幼儿笑应注意	(161)
(86) 要给玩具消毒	(162)
(87) 婴幼儿不宜过早学走路	(162)
(88) 莫摇晃婴儿取乐	(163)
(89) 这样的爱抚要不得	(164)
(90) 儿童口腔卫生禁忌	(165)
(91) 注意孩子衣服口袋卫生	(165)
(92) 吻孩童并非是爱	(166)
(93) 切勿打孩子的屁股	(166)
(94) 音量过响对婴幼儿不利	(167)
(95) 不要给孩子买低档电子琴	(168)
(96) 儿童不宜侧坐自行车架	(168)
(97) 学生直腰端坐弊病多	(169)
(98) 不宜常带孩子看电影	(169)
(99) 不要随便带孩子去医院	(170)
(100) 球蛋白针不宜乱打	(171)
(101) 不宜用母乳涂沫婴儿面部	(171)
(102) 儿童打扮六忌	(172)
(103) 孩子勿用成人化妆品	(172)
(104) 不要给小孩抹口红	(173)
(105) 男孩不宜穿拉链裤	(174)
(106) 防止卫生球危害儿童	(175)
(107)	
(108)	
(109)	
(110)	
(111)	
(112)	
(113)	
(114)	
(115)	
(116)	
(117)	
(118)	
(119)	
(120)	
(121)	
(122)	
(123)	
(124)	
(125)	
(126)	
(127)	
(128)	
(129)	
(130)	
(131)	
(132)	
(133)	
(134)	
(135)	
(136)	
(137)	
(138)	
(139)	
(140)	
(141)	
(142)	
(143)	
(144)	
(145)	
(146)	
(147)	
(148)	
(149)	
(150)	
(151)	
(152)	
(153)	
(154)	
(155)	
(156)	
(157)	
(158)	
(159)	
(160)	
(161)	
(162)	
(163)	
(164)	
(165)	
(166)	
(167)	
(168)	
(169)	
(170)	
(171)	
(172)	
(173)	
(174)	
(175)	
(176)	
(177)	
(178)	
(179)	
(180)	
(181)	
(182)	
(183)	
(184)	
(185)	
(186)	
(187)	
(188)	
(189)	
(190)	
(191)	
(192)	
(193)	
(194)	
(195)	
(196)	
(197)	
(198)	
(199)	
(200)	
(201)	
(202)	
(203)	
(204)	
(205)	
(206)	
(207)	
(208)	
(209)	
(210)	
(211)	
(212)	
(213)	
(214)	
(215)	
(216)	
(217)	
(218)	
(219)	
(220)	
(221)	
(222)	
(223)	
(224)	
(225)	
(226)	
(227)	
(228)	
(229)	
(230)	
(231)	
(232)	
(233)	
(234)	
(235)	
(236)	
(237)	
(238)	
(239)	
(240)	
(241)	
(242)	
(243)	
(244)	
(245)	
(246)	
(247)	
(248)	
(249)	
(250)	
(251)	
(252)	
(253)	
(254)	
(255)	
(256)	
(257)	
(258)	
(259)	
(260)	
(261)	
(262)	
(263)	
(264)	
(265)	
(266)	
(267)	
(268)	
(269)	
(270)	
(271)	
(272)	
(273)	
(274)	
(275)	
(276)	
(277)	
(278)	
(279)	
(280)	
(281)	
(282)	
(283)	
(284)	
(285)	
(286)	
(287)	
(288)	
(289)	
(290)	
(291)	
(292)	
(293)	
(294)	
(295)	
(296)	
(297)	
(298)	
(299)	
(300)	
(301)	
(302)	
(303)	
(304)	
(305)	
(306)	
(307)	
(308)	
(309)	
(310)	
(311)	
(312)	
(313)	
(314)	
(315)	
(316)	
(317)	
(318)	
(319)	
(320)	
(321)	
(322)	
(323)	
(324)	
(325)	
(326)	
(327)	
(328)	
(329)	
(330)	
(331)	
(332)	
(333)	
(334)	
(335)	
(336)	
(337)	
(338)	
(339)	
(340)	
(341)	
(342)	
(343)	
(344)	
(345)	
(346)	
(347)	
(348)	
(349)	
(350)	
(351)	
(352)	
(353)	
(354)	
(355)	
(356)	
(357)	
(358)	
(359)	
(360)	
(361)	
(362)	
(363)	
(364)	
(365)	
(366)	
(367)	
(368)	
(369)	
(370)	
(371)	
(372)	
(373)	
(374)	
(375)	
(376)	
(377)	
(378)	
(379)	
(380)	
(381)	
(382)	
(383)	
(384)	
(385)	
(386)	
(387)	
(388)	
(389)	
(390)	
(391)	
(392)	
(393)	
(394)	
(395)	
(396)	
(397)	
(398)	
(399)	
(400)	
(401)	
(402)	
(403)	
(404)	
(405)	
(406)	
(407)	
(408)	
(409)	
(410)	
(411)	
(412)	
(413)	
(414)	
(415)	
(416)	
(417)	
(418)	
(419)	
(420)	
(421)	
(422)	
(423)	
(424)	
(425)	
(426)	
(427)	
(428)	
(429)	
(430)	
(431)	
(432)	
(433)	
(434)	
(435)	
(436)	
(437)	
(438)	
(439)	
(440)	
(441)	
(442)	
(443)	
(444)	
(445)	
(446)	
(447)	
(448)	
(449)	
(450)	
(451)	
(452)	
(453)	
(454)	
(455)	
(456)	
(457)	
(458)	
(459)	
(460)	
(461)	
(462)	
(463)	
(464)	
(465)	
(466)	
(467)	
(468)	
(469)	
(470)	
(471)	
(472)	
(473)	
(474)	
(475)	
(476)	
(477)	
(478)	
(479)	
(480)	
(481)	
(482)	
(483)	
(484)	
(485)	
(486)	
(487)	
(488)	
(489)	
(490)	
(491)	
(492)	
(493)	
(494)	
(495)	
(496)	
(497)	
(498)	
(499)	
(500)	

服 药 禁 忌

(1) 服药和打针忌不按时	(176)
(2) 药物治疗忌自行停药	(176)

服药、打针忌超量·····	(177)
药物治疗总量不足·····	(178)
忌盲目大量多种药物混服·····	(178)
过失效期药物忌再服·····	(179)
忌用茶水服药·····	(179)
忌用牛奶服药·····	(180)
忌药与咖啡同服·····	(180)
忌用汽水、可乐等冷饮服药·····	(180)
治病忌更换药物频繁、杂乱·····	(181)
用药忌迷信“价格贵”、“新药”·····	(181)
治病时忌“打针比服药快”·····	(182)
胃舒平忌同酵母片同服·····	(183)
乳酶生忌与抗生素同服·····	(183)
胃蛋白酶忌与苏打片、硫糖铝同服·····	(184)
维生素 B ₁ 忌和阿斯匹林同服·····	(184)
四环素类药忌与制酸类中药同服·····	(185)
糖尿病者忌服鹿茸·····	(185)
忌长期大量吃维生素 B ₆ 和谷维素·····	(186)
胃痛忌服去痛片·····	(186)
溃疡病忌服强地松·····	(186)
忌长期服索密痛片·····	(187)
忌长期或大量吃鱼肝油·····	(187)
忌长期大量服用中药活血剂·····	(188)
忌长期依赖催眠药·····	(189)
高血压病人降压忌过快·····	(190)
冠心病心绞痛者忌突然停药·····	(191)
保健盒中药物忌过期·····	(191)

(7) 驾驶员、高空作业、仪表工作者	年月
(755) 工作期间忌服抗过敏及镇静药	(192)
(8) 孕妇贫血忌吃“补血露”	(192)
(9) 儿童忌服四环素类药	(193)
(1) 服灭滴灵、降糖灵、痢特灵忌酒	(193)
(1) 牙痛、胃胀忌大枣	(193)
(5) 发热忌滥服退热片	(194)
(2) 忌服变质药物	(194)
(1) 家庭备药忌强光及潮解	(195)
(1) 忌滥用氯霉素眼药水	(195)
(2) 眼药水、膏放置忌光热	(196)
(3) 滴眼药时忌接触病眼	(196)
(3) 止痒搽剂忌溅入眼内	(196)
(7) 治“汗斑”禁用激素类药膏	(197)
(8) 碘酒、红汞、紫药水忌久放再用	(197)
(9) 老年人用药十忌	(197)

(227) 养生禁忌

(1) 长寿十戒	(200)
(1) 养生七戒	(201)
(1) 六禁得长寿	(202)
(1) 孔子长寿戒	(202)
(1) 防止精神老化	(203)
(2) 戒妒嫉	(204)
(3) 制怒	(204)
(8) 忌逆生物钟而行	(205)

日常生活十戒.....	(206)
防止过劳.....	(207)
要注意消除疲劳.....	(208)
睡眠禁忌.....	(209)
勿赖床上.....	(211)
午睡不宜太长.....	(211)
不可久卧病床.....	(212)
忌盖厚被子.....	(213)
莫低头猫腰成习.....	(213)
戒久坐不动.....	(214)
沙发不可久坐.....	(215)
忌跷“二郎腿”.....	(216)
胡子不可留.....	(216)
保护眼睛忌.....	(217)
牙齿保健忌.....	(218)
减肥不可减减停停.....	(219)
防“晕堂”.....	(220)
保护皮肤七大忌.....	(220)
戒过强日晒.....	(221)
忌表情过于丰富.....	(222)
七种人不宜大笑.....	(223)
洗脸勿用洗衣皂.....	(223)
不要用舌舔嘴唇.....	(224)
戒烟.....	(224)
饮酒勿过量.....	(225)
饮酒影响药物疗效.....	(226)
烟十酒=雪上加霜.....	(228)

(6)	酒后不宜大量饮浓茶	(228)
(6)	秋酒驱寒寒更寒	(229)
(7)	预防中毒	(230)
(8)	盛夏切勿暴食冷饮	(231)
(9)	夏天产褥期防止中暑	(231)
(9)	冬天莫用热水洗脸	(232)
(10)	防止冬季皮炎	(233)
(10)	忌紧闭门窗御寒	(233)
(10)	噪音危害人体健康	(234)
(10)	欣赏音乐莫忘防“噪音”	(235)
(10)	使用空调三注意	(236)
(10)	预防“电视病”	(237)
(10)	忌长期置身灯光下	(238)
(10)	老年人忌孤独	(238)
(10)	老年人莫陷入往事回忆	(239)
(10)	老年人忌缺水	(240)
(10)	老年人饭后不宜百步走	(240)
(10)	老年人不宜睡弹簧床	(241)

体育锻炼禁忌

(10)	体育锻炼忌无常	(242)
(10)	运动忌过量	(242)
(10)	要避免运动性腹痛	(243)
(10)	运动时注意保护双脚	(244)
(10)	锻炼时腰带勿勒得太紧	(245)
(10)	体育锻炼要避开污染的空气	(245)