

# 生活之谬全书

健康中国系列名家论坛  
 北京大学公共营养师教研组 推荐  
 现代家庭生活的1500个不宜

品质生活全书 05



## 聪明生活

不是死于疾病，而是死于无知

在日常生活，一些不科学的生活观念和生  
 活习惯，仍在误导着人们偏离科学健康的生  
 活轨道，使人们在追求科学生活与健康长寿  
 的同时，却做着不科学、有害健康的事。



## 品质生活

打造科学健康的生活模式

最容易忽视的生活细节，最简明直白  
 的科学解释。反省您的生活细节，谨  
 防暗藏的健康杀手，剔除习惯中的不  
 良成分，全面提升您的生活品质！



## 科学生活

注重科学性、生活性、大众性和实用  
 性，内容非常丰富，涵盖了现代家庭  
 生活的方方面面。

内容丰富的实用生活指南



## 健康生活

紧密结合现代人的日常生活实际，将  
 生活中易于疏忽的种种禁忌和不宜进  
 行细致的梳理，重新规范了现代人科  
 学的生活方式和最新的健康观念。

现代家庭不可缺少的健康读本！



刘元 主编

海潮出版社

品质生活书系05

# 生活之谬全书

现代生活的1500个不宜

T5972.3

10



刘元 主编

海潮出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

生活之谬全书/刘元编著. — 北京:海潮出版社,2006  
ISBN 7-80213-276-2

I. 生... II. 刘... III. 生活—知识 IV. TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 111772 号

## 生活之谬全书

刘元 编著

六

海潮出版社出版发行 电话:(010)66969736  
(北京市西三环中路 19 号 邮政编码:100841)

河北省三河市南阳印刷有限公司 印刷

开本:787 毫米×1092 毫米 1/16 印张:26 字数:540 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

ISBN 7-80213-276-2

定价:29.80 元



健康对每个人来说都是极其宝贵的。随着生活水平的提高,人们比以往任何时候都更加关心自己的健康。然而在日常生活中,一些不科学的生活观念和行为习惯,仍在误导着人们偏离科学健康的生活轨道,使人们在追求科学生活与健康长寿的同时,却做着不科学、有害健康的事。正如一位医学专家指出:人们不是死于疾病,而是死于无知!

不良的生活方式已经成为人们生活中看不见的杀手,鉴于此,世界卫生组织多次提出,“健康的钥匙在自己手中”,其实,人们只要深入浅出地了解现代生活与健康方面的保健知识,增强自我保健意识,选择合适的生活方式,进行科学的锻炼,就能够把步入健康之门的金钥匙掌握在自己手中。

那么,在日常生活中,哪些事情不能做?哪些东西是应该回避的?为了引导人们走出生活误区,树立正确的观念,我们在参考国内外大量最新资讯的基础上,特组织有关医疗保健人士编写了《生活之谬》一书,书中将家庭生活中易于疏忽的种种禁忌和不宜进行了细致的梳理,将这些生活细节和健康常识为读者逐一破解,重新规范了现代人科学的生活方式和最新的健康观念。

本书从现代家庭的实际出发,注重科学性、生活性、大众性,内容非常丰富,从衣、食、住、行到婴幼儿养育、孕产妇保健、女性卫生、老年人保健等,涵盖了现代家庭生活的方方面面,为读者提供了一个更科学、更健康、更精致合理的生活模式,更好地帮助人们走上健康之路,提高生活质量。

本书在编写过程中参考了国内外大量的前沿资讯,在此向原材料的创作者表示诚挚的感谢。编者虽力尽所能,但仍有些观点难免有不妥之处,希望读者不吝赐教,以便在再版时补正。

衷心地希望这本书能成为您生活中的良师益友,让您和您的家庭更加幸福美满!



# 生活之谬 全书



## 第一章 生活习惯的不宜

不宜左右横向刷牙 /2

不宜冷水刷牙 /2

饭后不宜立即刷牙 /2

不宜长期不换牙刷 /2

不宜只刷牙不刷牙刷 /2

不宜长期使用同一类型的牙膏 /3

不宜常剔牙缝 /3

不宜用火柴棍剔牙 /3

不宜用牙齿开启瓶盖 /3

不宜用盐水漱口 /4

不宜随便掏耳朵 /4

不宜随便堵塞外耳道 /4

不宜刮舌头 /5

不宜常吐唾液 /5

不宜往下咽痰 /5

不宜轻易剪鼻毛 /5

不宜用手指挖鼻孔 /6

擤鼻涕禁忌 /6

不宜使用油漆筷子 /6

洗脸的四不宜 /7

不宜由上而下洗脸 /7

热水浴时间不宜过长 /7

冷水浴时间不宜过长 /7

洗澡时不宜突然下蹲 /8

洗澡不宜用力搓 /8

洗澡不宜多用肥皂 /8

不宜常架二郎腿 /8

夏天出汗后忌马上擦掉 /8

不宜贴着话筒通电话 /9

不宜歪着脖子用肩夹电话筒 /9

不宜在雷雨天打电话 /9

不宜在车上打手机 /9

不宜将手机挂在胸前 /9

手机一响不宜马上接听 /10

不宜拔胡须 /10

不宜长期接触清洁剂 /10

不宜用洗衣粉清洗餐具 /10

不宜用化纤丝洗刷餐具 /11

不宜忽视清洗碗脚 /11

不宜忽视茶垢对人体的危害 /11

冬季不宜常舔嘴唇 /11

手冻僵后不宜烤火 /11

不宜经常让手指关节受压 /12

不宜用围巾当口罩 /12



起床后不宜立即叠被 /12  
不宜在棉褥下垫塑料布 /12  
不宜忽视枕头的晾晒 /13  
内衣外衣不宜混洗 /13  
洗衣时衣服不宜久泡 /13  
洗涤衣物不宜用太多肥皂 /13  
汗衣不宜用热水洗涤 /14  
沾有汽油的衣服不宜在洗衣机中脱水 /14  
洗腈纶毛线不宜用开水浸泡 /14  
不宜用汽油洗衣洗手 /14  
晒被子的时间不宜太长 /14  
晒被子不宜拍打 /15  
不宜在封闭的阳台上晒被 /15  
不宜抑制叹息 /15  
不宜抑制打喷嚏 /15  
不宜抑制打哈欠 /16  
不宜憋便 /16  
不宜憋尿 /16  
不宜憋屁 /16  
上厕所时不宜吸烟 /16  
不宜忽视打鼾 /16  
不宜长期熬夜 /17  
夏季不宜睡前用凉水抹席 /17  
不宜忽视家庭噪音对人体的危害 /17  
不宜互借剃须刀 /17  
不宜在蛋糕上点蜡烛 /18  
不宜用塑料布铺餐桌 /18  
不宜在饭盒里放羹匙 /18  
不宜用卫生纸擦餐具、擦脸 /18  
不宜随便在床上坐卧 /19  
不宜用凉水洗脚 /19  
以车代步对上班族不适 /19  
眼镜架不宜松垮 /19  
不宜久听耳机 /20  
不宜使用过期隐形眼镜 /20

不宜边吃饭边看书看电视 /20  
看电视时间不宜过长 /21  
看电视不宜过近或过远 /21  
不宜躺在床上看电视 /21  
看电视后不宜忽视洗脸 /21  
酒后不宜看电视 /21  
不宜躺在床上看书 /21  
不宜在阳光下看书报 /22  
不宜长时间坐沙发看书 /22  
不宜在乘车时看书报 /22  
不宜长时间乘坐空调车 /23  
不宜在蹲厕所时看书报 /23  
乘车时不宜闭目养神 /23  
夏夜不宜在树下乘凉 /23  
冬天不宜刚进屋就烤火 /24  
不宜用鸡毛掸子 /24  
暂时不穿的皮鞋不宜擦鞋油 /24  
在居室中不宜擦皮鞋 /24  
不宜忽视钥匙污染 /25  
不宜忽视毛巾的消毒 /25  
暑期不宜多吹空调 /25  
不宜用左手按电器开关 /26  
不宜用手蘸唾液点钞 /26  
不宜用废纸当手纸 /26  
不宜空腹开车 /26  
不宜蒙头睡觉 /27  
不宜关窗睡觉 /27  
不宜高枕睡觉 /27  
不宜开灯睡觉 /27  
不宜将手机放在枕边睡觉 /27  
不宜猛然叫醒熟睡的人 /27  
不宜头发未干睡觉 /28  
睡眠时不宜东西朝向 /28  
不宜吃完便睡 /28  
不宜看完电视马上睡觉 /28





睡前不宜剧烈运动 /28  
不宜空腹睡觉 /29  
睡前不宜饮酒 /29  
不宜赤膊睡凉席 /29  
不宜俯卧睡觉 /29  
不宜坐着睡觉 /29  
不宜伏案睡觉 /29  
不宜带表睡觉 /30  
不宜带妆睡觉 /30  
不宜戴胸罩睡觉 /30  
不宜戴假牙睡觉 /30  
不宜戴隐形眼镜睡觉 /30  
不宜在睡眠时憋尿 /30  
不宜夫妻同被共眠 /30  
冬天不宜盖厚被 /31  
盛夏睡眠四不宜 /31  
冬季睡眠二不宜 /31  
午睡时间不宜太长 /32  
哪些人不宜睡软床 /32  
睡前不宜多虑 /32  
醒后不宜马上起床 /32

## 第二章 吃的不宜

发黄大米不宜食 /34  
霉变麦子不宜食 /34  
霉变黄花菜不宜食 /34  
酒精味南瓜不宜吃 /34  
青色番茄不宜吃 /35  
土豆发芽不宜吃 /35  
新摘木耳不宜食 /35  
变质银耳不宜食用 /35  
野生仙人掌不宜食 /35  
霉变甘蔗不宜食 /35

桃仁有毒不宜食用 /35  
烂枣不宜食用 /36  
长芽花生不宜吃 /36  
吃水果时不宜带皮食用 /36  
西瓜不宜久冻 /36  
空腹不宜吃香蕉 /36  
反季节的水果不宜吃 /36  
烧焦肉类不宜吃 /37  
变红元宵不宜吃 /37  
城里野菜不要吃 /37  
不宜食用蓝紫色紫菜 /37  
隔夜熟白菜不宜食 /37  
畸形番茄不宜食 /37  
入水不沉的李子不宜食 /38  
苦味柑橘不宜吃 /38  
霉变柿饼不宜食 /38  
不宜嚼食槟榔 /38  
臭败肉不宜食用 /38  
黄膘肉不宜食用 /39  
红膘肉不宜食用 /39  
鲜肉变黑不宜食 /39  
牲畜三腺不可食 /39  
家畜肉枣不可食 /39  
病死牛有毒不宜食 /40  
羊悬筋不宜食用 /40  
不宜食用兔臭腺 /40  
老鸡头不宜食用 /40  
病死鸡肉不宜食用 /40  
鸡死不伸足勿食 /40  
不宜食用有肿物禽肉 /41  
臭鸡蛋有毒不宜食 /41  
散黄鸡蛋不宜食 /41  
孵鸡蛋不宜食用 /41  
发霉蛋不宜食用 /41  
药死野禽不宜食 /41



- 发光食品不宜食 /42
- 死鳝鱼不宜食 /42
- 死蟹死甲鱼不宜食用 /42
- 不新鲜的鱼有毒不宜食 /42
- 青皮红肉鱼有毒不宜食 /43
- 鱼腹黑膜不宜食 /43
- 鱼胆不宜食用 /43
- 变色虾蟹不宜食用 /43
- 带斑糕点不宜吃 /43
- 过期奶粉不宜吃 /43
- 腐烂生姜不宜食 /44
- 自死、疫死、打死的禽畜不可食 /44
- 虫蚁不寄之物有毒不可食 /44
- 狗不食鸟不啄之肉不可食 /44
- 刚杀的猪肉不宜吃 /45
- 有白点的猪肉不宜食用 /45
- 变质猪肉不宜食 /45
- 注水肉不宜食 /45
- 煮肉不变色不宜食 /46
- 浮水猪瘦肉不宜食 /46
- 血点猪肉不宜食 /46
- 私宰畜肉不宜食 /46
- 发霉火腿不宜食 /47
- 经曝晒不干的肉不宜食 /47
- 破壳鸡蛋不宜食 /47
- 鸭蛋半熟不宜吃 /47
- 毛鸡蛋不宜食 /47
- 鸡肺不宜食 /47
- 鸡屁股不宜食 /48
- 鲜海蜇不宜食 /48
- 凸头罐头不宜食用 /48
- 不宜食用“地沟油” /48
- 不宜食用哈喇味之油 /48
- 锅巴、油渣不宜食用 /49
- 不宜常食增白食品 /49
- 不宜嚼食茶叶 /49
- 不宜吃汤泡饭 /49
- 不宜吃鲜黄花菜 /49
- 不宜吃青蛙肉 /50
- 不可多吃苦瓜 /50
- 不宜过食辣椒 /50
- 不宜常食沙锅菜 /50
- 不宜多吃腌制食品 /51
- 不宜多吃油炸食品 /51
- 不宜过量食盐 /51
- 不宜食糖过量 /51
- 不宜过食食油 /51
- 不宜多吃味精 /52
- 不宜生食番茄 /52
- 鸡蛋不宜生吃 /52
- 不宜生吃酱油 /52
- 不宜空腹吃巧克力 /53
- 红白萝卜不宜同食 /53
- 不宜与芹菜同食的食物 /53
- 不宜与韭菜同食的食物 /54
- 不宜与菠菜同食的食物 /54
- 不宜与番茄同食的食物 /54
- 早餐不宜吃得过少 /54
- 早餐不宜全吃干食 /55
- 午饭不宜吃得太饱 /55
- 晚餐不宜多饮多食 /55
- 晚饭后不宜吃含糖食物 /55
- 饭前不宜吃冷饮 /55
- 吃饭时的不宜 /56
- 吃饭不宜太快 /56
- 饭后不宜松腰带 /56
- 饭后不宜吃水果 /56
- 饭后不宜立即吸烟 /56
- 酒足饭饱后不宜洗桑拿 /57
- 饭后不宜立即运动 /57

不宜用矮桌吃饭 /57  
不宜蹲着吃饭 /57  
不宜偏侧咀嚼 /57  
不宜偏食 /58  
不宜长时间吃素食 /58  
不宜贪食美味佳肴 /58  
冷热饮食不宜过度 /58  
路边大排档不宜吃 /58  
不宜吃辣椒的人 /59  
不宜吃蘑菇的人 /59  
不宜吃银耳的人 /59  
不宜吃香蕉的人 /60  
不宜吃菠萝的人 /60  
不宜吃西瓜的人 /60  
不宜吃鸡蛋的人 /61  
不宜吃花生的人 /61  
不宜吃鱼的人 /62  
不宜吃甲鱼的人 /63  
不宜吃螃蟹的人 /63  
不宜吃涮羊肉的人 /63  
不宜吃腊肉的人 /64  
不宜吃粽子的人 /64  
不宜吃豆制品的人 /65  
不宜吃蜂王浆的人 /66  
不宜吃月饼的人 /66  
不宜吃冷食的人 /67  
不宜多吃糖的人 /67  
不宜吃碘盐的人 /68  
不宜多吃巧克力的人 /68

### 第三章 喝的不宜

变色牛奶不宜喝 /70  
混浊啤酒不宜饮 /70

不宜饮用雄黄酒 /70  
隔夜菜汤不宜喝 /70  
麦乳精结块不宜食 /70  
不宜吃生鲜蜂蜜 /70  
变稠凝固炼乳不宜食 /71  
不宜喝涮羊肉汤 /71  
不宜喝煮沸矿泉水 /71  
起盖的汽水隔夜不宜喝 /71  
不宜直接饮用自来水 /71  
不宜喝生水 /72  
豆浆不宜生喝 /72  
黄酒不宜冷饮 /72  
不宜多饮蔬菜汁 /72  
不宜过量饮用纯净水 /72  
不宜过饮啤酒 /73  
不宜多饮葡萄酒 /73  
不宜过食咖啡 /73  
不宜过量饮茶 /73  
不宜多饮汽水 /73  
空腹不宜饮浓茶 /74  
不宜空腹喝牛奶 /74  
空腹不宜喝白酒 /74  
不宜饮用隔夜银耳汤 /74  
复烧开水稍宜饮 /74  
隔夜茶水不宜饮 /74  
不可饮久泡之茶 /75  
头遍茶不宜饮 /75  
不宜喝温泉水 /75  
不宜饮用老化水 /75  
不宜饮用高浓度咖啡 /75  
不宜常饮过热饮料 /75  
不宜用保温杯沏茶 /76  
不宜用沸水泡茶喝 /76  
咖啡放糖不宜过多 /76  
酸奶不宜加热食用 /76



牛奶不宜煮太久 /76  
煮牛奶不宜先放糖 /76  
饭前不宜饮用冰镇啤酒 /77  
饮前不宜大量喝水和饮料 /77  
饱餐后不宜大量喝汽水 /77  
酒后不宜服用安眠药 /77  
酒后不宜大量饮浓茶 /77  
不宜酒后饮咖啡 /78  
不宜只喝酒不吃飯 /78  
饮酒不宜多吃凉粉 /78  
冬季不宜饮凉啤酒 /78  
不宜用啤酒兑汽水喝 /78  
不宜将啤酒当饮料 /78  
夏天不宜猛喝狂饮 /79  
盛夏不宜多饮酸味饮料 /79  
不宜用饮酒来御寒 /79  
不宜用酒催眠 /79  
不要等到口渴时喝水 /80

## 第四章 烹调的不宜

大米不宜久泡 /82  
淘米不宜用力搓洗 /82  
猪肉不宜热洗 /82  
不宜用热水解冻冻肉 /82  
鸡蛋储存前不宜用水洗 /82  
海带不宜去白霜 /82  
海带不宜久泡 /82  
不宜长时间浸泡蔬菜 /82  
白菜不宜多去外帮 /83  
发绿豆芽不宜太长 /83  
洗带鱼不宜去银脂 /83  
饺子馅不宜放生豆油 /83  
馒头不宜泡软后吃 /83

不宜用余油炒饭 /83  
不宜用旺火煮挂面 /84  
腊肉不宜用烟熏 /84  
不宜在灶上烤食品 /84  
动物内脏不宜炒吃 /84  
炒猪肝不宜过鲜嫩 /85  
涮羊肉不宜太嫩 /85  
煮鸡蛋不宜过长 /85  
炒鸡蛋不宜放味精 /85  
鸡汤不宜先加盐 /85  
咸鱼不宜用油煎炸 /86  
螃蟹不宜用水煮 /86  
烹制海参不宜加醋 /86  
鲜笋不宜切后立炒 /86  
炒青菜不宜加醋 /86  
菠菜忌直接烹调 /86  
煮饭烧菜不宜放碱 /87  
炒菜油温不宜过高 /87  
炒菜放油不宜过多 /87  
炖骨头不宜加醋 /87  
使用铁锅的不宜 /87  
使用铜器的不宜 /88  
铝锅不宜加热醋及酸性饮食 /88  
铝锅不宜加热碱性溶液 /88  
不宜用铝锅烹制菜肴 /88  
不锈钢炊具不宜烹调酒料 /89  
铁铝炊具不宜搭配使用 /89  
彩釉瓷器皿不宜盛放酸性饮食 /89  
镀锌容器不宜盛放酸性食物 /89  
不宜用金属容器存食盐 /90  
不宜用铜制食具盛冷食品 /90  
不锈钢器皿不宜存的调味品 /90  
不宜用铝器存面粉 /90  
不宜用铝制餐具存饭菜 /90  
不宜用锡壶盛酒 /90



不宜用透明玻璃瓶贮存食油 /90  
 不宜用塑料桶长期存放食油 /90  
 不宜用塑料桶存酒 /91  
 塑料瓶金属壶不宜盛酸性饮料 /91  
 不宜用塑料容器贮存牛奶 /91  
 不宜用旅行水壶盛酒 /91  
 不宜用金属器皿存蜂蜜 /92  
 不宜用报纸包装食品 /92  
 大米储存前不宜暴晒 /92  
 方便面不宜久放 /92  
 糕点贮存不宜太长 /92  
 面包不宜存放在冰箱里 /92  
 鱼肉冷冻时间不宜过长 /93  
 猪肉糜不宜散装 /93  
 火腿储存不宜低温 /93  
 松花蛋不宜放入冰箱 /93  
 冰箱不宜长时间存放鲜蔬菜 /93  
 存牛奶不宜冷冻 /94  
 储存啤酒不宜太久 /94  
 开瓶啤酒不宜久放 /94  
 不宜在低温下存放罐头 /94  
 蜂蜜不宜长期储存 /94

## 第五章 用的不宜

不宜将多种家电放在一个房间 /96  
 家用电器不宜处于待机状态 /96  
 新买电冰箱不宜立即使用 /96  
 电冰箱不宜装稳压器 /96  
 电冰箱不宜经常停用 /97  
 电冰箱应有专用插座 /97  
 不宜用橡皮垫垫冰箱 /97  
 电冰箱不宜存放药材 /97  
 电冰箱和电视机不宜靠得太近 /97

电冰箱与电风扇不宜靠得太近 /98  
 冰箱存放物品的不宜 /98  
 冰箱卫生的不宜 /98  
 冰箱调温旋钮不宜随意拨动 /99  
 电冰箱温控器不宜调得过低 /99  
 冬季不宜停用电冰箱 /99  
 冰箱内不宜结霜太厚 /99  
 电话机不宜忽视擦洗消毒 /100  
 电视机使用的不宜 /100  
 电视机亮度不宜开得过大 /100  
 收看电视不宜关灯 /100  
 不宜用利器刮电视荧光屏 /101  
 彩电不宜接地线 /101  
 不宜用泡沫塑料垫电视 /101  
 电视机室外天线不宜过高 /101  
 电视机失火不宜用水浇 /101  
 电视机电源插头不宜代替电源开关 /101  
 不宜仅用遥控器关电视机 /102  
 电视机不宜配置稳压器 /102  
 彩电不宜经常调换位置 /102  
 电视机不宜频繁开关 /103  
 电视机旁不宜摆放花卉盆景 /103  
 彩电与录放机不宜摆放太近 /103  
 电风扇不宜慢档启动 /103  
 使用电风扇的不宜 /104  
 使用洗衣机的不宜 /104  
 使用空调的不宜 /105  
 红外线取暖器不宜放在显眼的地方 /105  
 不宜用紫外线灯消毒居室空气 /106  
 使用微波炉忌微波泄漏 /106  
 微波炉内不宜使用金属盛器 /106  
 微波炉不宜使用封闭容器 /106  
 电饭煲不宜煮酸碱食物 /107  
 电饭煲不宜用金属物清洗 /107  
 不宜用水冲洗电饭煲 /107



电炒锅不宜用金属把铲子 /107  
 电烤箱不宜经常打开侧盖 /107  
 不宜忽视电脑屏幕的危害 /107  
 操作电脑不宜忽视保健 /108  
 不宜常用电脑 VCD/108  
 操作电脑不宜过度疲劳 /108  
 不宜用无水酒精清洁显示器 /109  
 使用笔记本电脑的不宜 /109  
 不宜忽视电脑主机的电磁辐射 /110  
 求医问药不宜轻信互联网 /110  
 上网时间不宜过长 /110  
 不宜忽视手机对人体的危害 /111  
 不宜使用手机的人 /111  
 断丝灯泡不宜搭起再用 /112  
 电热毯不宜折叠使用 /112  
 使用电热毯的床不宜过软 /112  
 过湿的头发不宜用电热梳 /112  
 电动剃须刀不宜重压孔网 /112  
 电表不宜负荷过大 /112  
 使用电子按摩器的不宜 /113  
 不宜长期使用人工离子发生器 /113  
 不宜用白胶布包扎电线 /113  
 新旧电池不宜混用 /113  
 家庭不宜铺化纤地毯 /114  
 不宜用乌柏木做砧板 /114  
 气压保温瓶不宜忽视清除水碱 /114  
 气压保温瓶不宜长用 /115  
 使用压力锅不宜忽视检护 /115  
 不宜用塑料桶装运汽油 /115  
 肥皂放干了不宜使用 /116  
 镀金手表不宜接触腐蚀性物品 /116  
 手表不能和樟脑放在一起 /116  
 新不锈钢锅不宜马上使用 /116  
 铝锅不宜硬性摩擦 /116  
 不宜用尼龙伞来遮阳 /117

凉草席不宜买来就用 /117  
 不宜多点蚊香 /117  
 新摩托车不宜高速行驶 /118  
 摩托车不宜原地高速运转 /118  
 摩托车减速方法的不宜 /118  
 不宜将自行车车座调得过高 /118  
 使用洗涤剂的不宜 /118  
 不宜混用洗涤剂 /119  
 使用燃气热水器不宜忽视通风 /119  
 不宜长期使用老化的燃气胶管 /120  
 煤气开关不宜拧到最小化 /120

## 第六章 住的不宜

不宜投资性购房 /122  
 买房不宜小看布局 /122  
 不宜选作住宅的房屋 /122  
 装修不宜由装修队一包到底 /123  
 不宜过多听从装修公司的意见 /123  
 装修居室不宜选料不当 /123  
 不宜过分迷信环保建材 /123  
 家庭装修不宜使用超重材料 /124  
 家庭装修不宜擅自改变房屋 /124  
 家庭装修不宜随意改造结构 /124  
 梅雨天装修的不宜 /124  
 装修不宜盲目攀比 /125  
 装修不宜生搬硬套 /125  
 埋线铺管不宜不留图纸 /125  
 不宜追求纯粹的木地板 /125  
 不宜追求名贵木地板 /126  
 装修中不宜大量使用大芯板 /126  
 不宜片面追求地面平整 /126  
 装修不宜过多使用天然石材 /126  
 不宜使用马赛克砖铺地 /127

墙砖地砖不宜混用 /127  
 厨房不宜夹缝过多 /127  
 卧室不宜铺大理石地面 /127  
 顶棚上不宜贴壁纸 /127  
 贴釉面砖不宜舍弃配件砖 /128  
 居室不宜装有色玻璃 /128  
 吊顶不宜过于复杂化 /128  
 装修不宜安装电源插座过少 /128  
 客厅玄关不宜太复杂 /129  
 不宜食醋熏蒸除异味 /129  
 居室内装饰的不宜 /129  
 居室内色彩搭配的不宜 /129  
 地板不宜选择几何图形 /130  
 不宜忽视居室光污染 /130  
 居室、客厅不宜安装黑光灯 /130  
 不宜过多安装射灯 /131  
 不宜封闭阳台 /131  
 居室装饰不宜固定不变 /131  
 壁画装饰不宜主次不分 /131  
 家庭音响设备不宜影院化 /131  
 装修完不宜立即付款 /132  
 装修后的房子不宜立即入住 /132  
 住新居不宜忽视甲醛中毒 /132  
 居室空间不宜过小 /133  
 卧床不宜对着门口摆放 /133  
 客厅家具不宜过多 /133  
 厨房布置不宜零乱 /133  
 卧室不宜密不透风 /133  
 卫生间的不宜 /134  
 不宜忽视给卫浴设备杀菌 /134  
 不宜全天挂窗帘 /134  
 不宜忽视室内湿度 /135  
 居室日照时间不宜少于 2 小时 /135  
 居室不宜经常使用空气清新剂 /136  
 不宜用臭氧发生器作空气净化装置 /136

居室不宜经常使用杀虫剂 /136  
 居室养花草不宜过多 /137  
 居室花卉不宜随便摆放 /137  
 花盆不宜放蛋壳残茶 /137  
 室内不宜摆的植物 /138  
 居室不宜养鸟 /138  
 养金鱼不宜用新鲜的自来水 /139  
 不宜让金鱼饱撑 /139  
 不宜忽视居室的污染 /139  
 不宜生活在过度安静的环境里 /140  
 阳台不宜负荷过重 /140  
 不宜清晨开窗换空气 /140  
 居室不宜忽视吸尘和清洗地毯 /140  
 夏天室内不宜浇水降温 /141  
 空调房间的温度不宜调得过低 /141  
 居室不宜经常使用空调 /141  
 卧室不宜放电冰箱 /141  
 不宜将煤气灶放在密封的厨房内 /142  
 新买的家具不宜马上使用 /142  
 居室灭鼠不宜使用磷化锌鼠药 /142

## 第七章 儿童生活的不宜

新生儿不宜与母亲隔离 /144  
 不宜将新生儿紧裹 /144  
 哪些婴儿不宜吃母乳 /144  
 不宜丢弃初乳 /144  
 不要用奶瓶喂奶喂水 /145  
 不宜让婴儿平躺吃奶 /145  
 婴儿服药前后不宜喂奶 /145  
 不宜给新生儿服用高浓度的糖水 /146  
 给新生儿哺乳不宜定时 /146  
 不宜忽视新生儿脐带的护理 /146  
 婴儿食物不宜过咸 /146

- 婴儿饮食不宜过甜 /147
- 不宜只用米粉喂养婴儿 /147
- 不宜专用豆奶喂养婴儿 /147
- 不宜用麦乳精代替奶粉 /148
- 新生儿配奶粉不宜太浓 /148
- 喂婴儿不宜用牛奶加米汤 /148
- 婴幼儿不宜多吃菠菜 /149
- 不宜用嫩菜心制作菜汁 /149
- 婴幼儿不宜多吃香蕉 /149
- 婴儿不宜过多吃蛋 /149
- 婴儿不宜多食富含铁食品 /150
- 新生儿患肺炎禁忌饮食 /150
- 新生儿腹泻喂养 4 不宜 /150
- 孩子饮食不宜缺钙 /151
- 不宜盲目给孩子补钙 /151
- 小儿贫血不宜只用蛋黄补 /151
- 婴儿不宜缺水 /151
- 不宜让缺铁性贫血儿喝牛奶 /152
- 婴幼儿不宜常喝酸奶 /152
- 周岁内婴儿不宜喂蜂蜜 /152
- 半岁内婴儿不宜多喝果汁 /152
- 不宜让婴儿喝成人饮料 /153
- 婴儿不宜食完全低脂饮食 /153
- 婴儿不宜早食固体食物 /153
- 婴幼儿不宜多吃动物油 /154
- 婴幼儿不宜只吃素食 /154
- 幼儿不宜喝啤酒 /154
- 不宜常吃洋快餐 /154
- 幼儿不宜过多吃甜食 /155
- 幼儿不宜多吃泡泡糖 /155
- 婴幼儿不宜多吃奶糖 /155
- 婴幼儿不宜常吃果冻 /155
- 婴儿断奶不宜过迟 /156
- 不宜把男孩扮成女孩 /156
- 婴儿洗澡的不宜 /156
- 婴儿睡觉不宜俯卧 /157
- 不宜阻止婴儿学爬 /157
- 不宜高抛婴儿 /157
- 不宜多抱婴儿 /157
- 摇晃婴儿动作不宜过大 /157
- 不宜用母乳涂抹婴儿面部 /158
- 不宜随意用爽身粉扑婴儿下身 /158
- 婴儿忌不穿袜子 /158
- 忌不给婴儿剪指甲 /159
- 婴儿不宜生活在嘈杂的环境中 /159
- 不宜在无声响的环境中生活 /159
- 不宜用闪光灯给新生儿拍照 /160
- 夏天中午不宜让孩子晒太阳 /160
- 婴幼儿不宜吮指吮物 /160
- 新生儿不宜穿得过多 /161
- 不宜忽视新生儿腹部保暖 /161
- 新生儿口腔不宜擦拭 /161
- 不宜刮搓新生儿胎记 /161
- 不宜捏摸男孩的生殖器 /161
- 不宜让婴儿吮吸空奶头 /162
- 婴儿不宜用滴鼻净 /162
- 小儿不宜滥用庆大霉素和卡那霉素 /162
- 婴儿不宜乱服止泻药治腹泻 /162
- 少儿不宜有咳就止 /163
- 婴儿不宜多喝止咳糖浆 /163
- 不宜给婴幼儿滴氯霉素眼药水 /163
- 婴幼儿不宜服用速效感冒丸 /164
- 婴幼儿不宜用药过量 /164
- 新生儿房间不宜夜间长明灯 /164
- 不宜阻止婴儿正常啼哭 /164
- 不宜搂睡婴幼儿 /164
- 不宜拍打婴幼儿的后脑 /165
- 不宜让婴幼儿睡空调房 /165
- 给小儿喂药不宜“灌” /165
- 婴幼儿不宜睡弹簧床或软床 /165



新生儿睡眠姿势不宜固定不变 /166  
 新生儿发热时不宜用退热药 /166  
 不宜挤新生儿乳头 /167  
 新生儿种卡介苗时的不宜 /167  
 婴儿不宜忽视预防接种“七种苗” /167  
 婴儿不宜生活在烟雾中 /168  
 不宜给婴儿剃光头 /168  
 不宜让新生儿在无病时服药 /168  
 不宜用嘴喂婴儿 /169  
 婴儿枕头不宜过高或过低 /169  
 婴幼儿不宜过早学坐 /169  
 婴幼儿不宜过早学走 /169  
 不宜忽视新生儿身上的怪味 /169  
 不宜让婴儿看电视 /170  
 不宜过分逗笑婴儿 /170  
 不宜给婴儿刮眉毛 /170  
 入睡前不宜摇动婴儿 /170  
 新买的婴儿装忌不洗就穿 /171  
 不宜用洗衣粉洗婴儿衣服 /171  
 异物进入婴儿眼内不宜用手揉 /171  
 不宜让婴儿久坐 /171  
 不宜让幼儿久坐便盆 /172  
 不宜拧捏婴幼儿脸蛋 /172  
 婴幼儿不宜长时间使用电热毯 /172  
 幼儿不宜滥用化妆品 /172  
 婴幼儿不宜佩戴首饰 /172  
 幼女不宜穿开裆裤 /173  
 婴幼儿不宜用肥皂洗脸 /173  
 幼儿不宜戴有色眼镜 /173  
 不宜强行矫正幼儿“左撇子” /173  
 幼儿入幼儿园不宜太晚 /173  
 幼儿不宜过早使用电脑 /174  
 幼儿不宜进全英语或双语幼儿园 /174  
 小儿不宜服用蜂乳 /174  
 小儿不宜长期吃鱼肝油 /175

小儿不宜多吃罐头食品 /175  
 小儿不宜多食冷饮 /175  
 儿童不宜常吃方便面 /175  
 儿童不宜多吃酸性食物 /176  
 儿童不宜多吃橘子 /176  
 儿童不宜多食桑葚 /176  
 儿童不宜多吃肥肉 /176  
 儿童不宜服用人参补品 /176  
 儿童夏季不宜喝冷牛奶 /177  
 儿童不宜食盐渍生醉食品 /177  
 儿童不宜常吃糕点 /177  
 儿童不宜多吃巧克力 /178  
 儿童不宜过食维生素 /178  
 儿童不宜多吃葵花子 /178  
 儿童不宜多吃彩色食品 /178  
 儿童不宜多吃膨化食品 /178  
 儿童不宜用水果代替蔬菜 /179  
 儿童不宜多吃鱼松 /179  
 儿童不宜太胖 /179  
 不宜随意给儿童减肥 /180  
 儿童不宜常服驱虫药 /180  
 儿童不宜滥用清热药 /180  
 小儿不宜滥用抗生素 /180  
 不宜给小孩乱打球蛋白针 /181  
 男孩不宜穿拉链裤 /181  
 小女孩不宜烫发 /181  
 不宜轻易摘除儿童扁桃腺 /181  
 儿童不宜侧身坐自行车架 /182  
 儿童不宜滥用滋补品 /182  
 小儿出麻疹的不宜 /182  
 儿童不宜长跑 /182  
 儿童不宜参加拔河 /182  
 儿童不宜使用成人化妆品 /183  
 不宜亲吻孩子 /183  
 儿童不宜接触卫生球 /183



- 儿童洗澡的禁忌 /184
- 不宜用酸性饮料送服药物 /184
- 不宜让儿童睡懒觉 /184
- 儿童不宜使用硬毛牙刷 /185
- 不宜让孩子久看电视 /185
- 不宜让孩子躺着看电视 /185
- 儿童不宜接触化学合成物质 /185
- 不宜用橡皮筋做儿童裤带 /186
- 不宜训斥口吃儿童 /186
- 不宜忽视孩子的衣袋卫生 /186
- 儿童不宜穿皮鞋 /186
- 儿童不宜穿紧身衣裤 /186
- 儿童不宜使用塑料食具 /186
- 儿童不宜与猫狗玩耍 /187
- 对尿床儿童不宜责骂 /187
- 儿童不宜服六神丸 /187
- 儿童不宜听立体声 /187
- 儿童不宜使用耳机 /188
- 儿童不宜经常在大街上逗留 /188
- 儿童不应口含着棍棒玩耍 /188
- 儿童不该用嘴呼吸 /188
- 儿童不宜玩倒立 /188
- 小区健身器材儿童不宜 /189
- 儿童不宜直腰端坐 /189
- 儿童不宜一边吃一边玩 /189
- 不宜常带孩子看电影 /189
- 不宜用手擦眼睛 /189
- 儿童不宜腹背受凉 /190
- 儿童不宜咬笔杆 /190
- 儿童不宜玩“猴皮筋” /190
- 儿童不宜用含氟牙膏 /190
- 儿童不宜长期使用药物牙膏 /190
- 儿童不宜使用多泡沫牙膏 /191
- 学龄儿童睡眠时间不宜过少 /191
- 看书光线不宜大差 /191
- 不宜吓唬孩子 /191
- 不宜在睡觉前打骂儿童 /191
- 不宜打孩子耳光 /192
- 不宜让儿童玩废注射器 /192
- 不宜给孩子买低档电子琴 /192
- 儿童玩具不宜过多 /192
- 不宜过分溺爱孩子 /192
- 约束孩子时不宜唠叨 /192
- 不宜用不健康的心理影响孩子 /193
- 不宜在吃饭时训斥孩子 /193
- 教育孩子时不宜讽刺挖苦 /193
- 不宜将儿童锁在屋内 /193
- 不宜用力牵拉儿童胳膊 /193
- 儿童吃饭不宜“比赛” /194
- 批评教育不宜让孩子当众出丑 /194
- 儿童不宜穿合成纤维内衣 /194
- 儿童的书包不宜过重 /194
- 儿童不宜用单肩书包 /195
- 儿童流鼻血时三不宜 /195
- 儿童生疳时五不宜 /195
- 儿童不宜常挖鼻孔 /195
- 儿童不宜经常鼻塞 /196
- 儿童不宜缺乏核黄素 /196
- 儿童患病时不宜多吃糖 /196
- 小儿鼻腔异物紧急处理的禁忌 /197
- 不宜限制孩子的正当爱好 /197
- 不宜忽视儿童任性 /197
- 不宜过分干预儿童间的交往 /197
- 不宜取消对儿童的饮食优待 /198
- 儿童不宜过多玩电子游戏 /198
- 儿童不宜默写过量 /198
- 儿童不宜使用涂改液 /198
- 中小學生不宜用冷水浇头 /199
- 不宜将近视眼学生安排在前排 /199
- 不宜将钥匙挂在孩子脖子上 /199



## 第八章 女性生活的不宜

女学生不宜骑男式车 /202  
 少女不宜乱穿耳洞 /202  
 少女不宜束胸和束腰 /202  
 少女不宜穿高跟鞋 /202  
 女孩应考不宜乱吃药避月经 /203  
 少女不宜拒绝妇检 /203  
 少女就医忌不说隐私 /204  
 不宜忽视幼女性早熟 /204  
 少女佩戴胸罩不宜过早或过晚 /204  
 少女佩戴胸罩不宜过松或过紧 /204  
 少女不宜忽视泌乳现象 /205  
 少女不宜多吃零食 /205  
 少女不宜盲目减肥 /205  
 少女不宜缺铁 /205  
 少女不宜忽视补充维生素 /206  
 少女不宜开始性生活 /206  
 少女不宜过早化妆 /206  
 少女美容四不宜 /206  
 少女不宜用嗓过度 /207  
 少女忌不吃早饭 /207  
 少女不宜忽视发育延迟或不良 /207  
 少女不宜紧张焦虑 /208  
 少女不宜摄入过多食物纤维素 /208  
 孕妇不宜做 X 光检查 /208  
 孕妇不宜服用的中草药 /209  
 孕妇恶心呕吐不宜禁食 /209  
 不宜凭借药物抑制孕吐 /210  
 早孕反应太剧烈不宜保胎 /210  
 不宜忽视孕早期检查 /211  
 孕妇不宜服用的中成药 /211  
 孕妇忌穿紧身衣裤 /211

孕妇忌不戴胸罩 /211  
 孕妇不能穿高跟鞋和平底鞋 /212  
 孕妇不能打麻将 /212  
 孕妇要忌烟 /212  
 孕妇要忌酒 /212  
 孕妇切莫浓妆艳抹 /212  
 孕妇该禁用的化妆品 /213  
 孕妇不可抹清凉油提神 /214  
 孕妇不宜常去公共场所 /214  
 孕妇应避免的家务劳动 /214  
 孕妇不宜接触宠物 /214  
 孕妇不宜节食 /215  
 孕妇不宜多吃冷饮 /215  
 孕妇不宜多吃菠菜 /216  
 孕妇不宜多吃方便食品 /216  
 孕妇不要多吃水果 /216  
 孕妇不宜多吃油条 /216  
 孕妇不宜多食豆制品 /217  
 孕妇不宜食用和多食的水果 /217  
 孕妇不宜多食动物肝脏 /217  
 孕妇不宜缺乏蛋白质 /218  
 孕妇不宜缺乏“脑黄金” /218  
 孕妇不宜多食鱼肝油 /218  
 孕妇不宜多吃刺激性食物 /219  
 孕妇不宜长期食用高脂饮食 /219  
 孕妇不宜长期食用高糖饮食 /219  
 孕妇不宜多食酸性食物 /219  
 孕妇不宜食过敏食物 /220  
 孕妇不宜多吃罐头食品 /220  
 孕妇不宜吃热性香料 /220  
 孕妇不宜喝咖啡 /221  
 孕妇不宜过多喝茶 /221  
 孕妇不宜用饮料代替白开水 /221  
 孕妇不宜吃火锅 /221  
 孕妇不可增重太多 /222

