



居家度日、时尚美食、当代生活、
快乐人生、医用吃穿，
一书在手，尽在掌握。



现代生活的健康宝典 |
一部适合亿万人使用的工具书 |
一本细致入微的健康宝典 |

唐
帅
编
著

幸福生活 禁忌百科



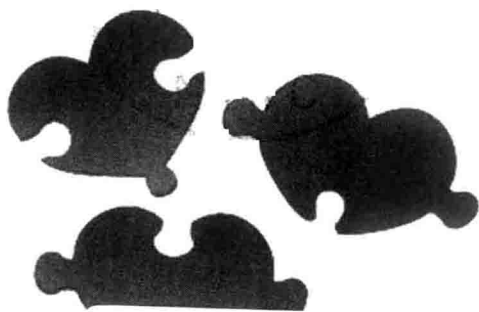
家庭生活的好帮手，外出旅行的保护神。
21世纪的十万个为什么
通俗易懂，无师自通，包罗万象，值得信赖，实用性强。



经济科学出版社

幸福生活禁忌百科

唐 帅 编著



经济科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福生活禁忌百科 / 唐帅编著. —北京: 经济科学出版社,
2012

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2162 - 9

I. ①幸… II. ①唐… III. ①生活 - 禁忌 - 基本知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 161173 号

责任编辑: 张 力

责任校对: 杨 海

责任印制: 李 鹏

幸福生活禁忌百科

唐帅 编著

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

社址: 北京市海淀区阜成路甲 28 号 邮编: 100142

总编部电话: 88191217 发行部电话: 88191537

网址: [www. esp. com. cn](http://www.esp.com.cn)

电子邮件: [esp@ esp. com. cn](mailto:esp@esp.com.cn)

北京盛兰兄弟印刷装订有限公司印装

710 × 1000 16 开 10 印张 147000 字

2012 年 9 月第 1 版 2012 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5141 - 2162 - 9 定价: 25.00 元

(图书出现印装问题, 本社负责调换。电话: 88191657)

(版权所有 翻印必究)

前言

这是一本专门讲述日常生活禁忌的书。书中紧密结合现代人的日常生活实际，从日常穿着、日常饮食、家居生活、户外出行、日常运动等方面，对人们在日常生活中存在的一些认识误区和不良的生活习惯进行解读，帮助人们认识这些误区和不良习惯对健康的危害，并及时改善。同时，深入浅出地介绍了科学的生活方式及道理，明确告诉人们，哪些做法对身体有害必须纠正，哪些做法对健康有益应该坚持。本书内容丰富，科学实用，是现代人保健不可不读的生活参考书。

在现代社会交往过程中，一个人的仪表与着装不仅影响着别人对你印象好坏的判断，也会影响别人对你专业能力及任职资格的判断。第一篇从日常穿着方面，指出人们在日常穿着中存在的一些不良的习惯，并指出应该如何保持良好的习惯。如果你希望建立良好的形象，那就需要全方位地注重自己的仪表。从衣着、发式、妆容到饰物、仪态甚至指甲都要关心。

现代人无所不吃，胃却没有因此变得强大，反而越来越脆弱。许多人喜欢在饮食上胡乱搭配，喜欢以各种各样的食物来犒劳自己疲惫的身体。殊不知，这可不是个补营养的好方法，“吃得越好，胃越遭罪”。第二篇日常生活禁忌，从各个生活细节处指出人们的饮食误区，希望能使人们有所警戒，正确认识并且食用生活中的“柴米油盐”。

并不是所有人都是设计师，也并不是所有人都可以很好地搭配颜色。但是，一个好的装修理念，可以令人心情愉悦；一个好的适合孩子的色调，其实可以影响孩子的性格。第三篇家居生活，主要指出家居生活的种种禁忌，指导人们如何

创造健康的家居环境。

大城市的快节奏生活让人们很少有放松的心情，所以很多人目前有闲暇时间都会选择旅行，一个完美的旅行第一是要保证安全的，所以就要求我们准备充足，以备不时之需，第四篇就给大家介绍一些旅行注意常识，希望能给大家有所帮助。

大量理论与实验研究表明，经常合理地进行体力活动，对于减少全身的能量消耗，提高活动效率，保持旺盛的精力，促进各项生理功能的正常运行等都具有深远的影响，但是，运动要有度，第五篇指出了人们在运动中存在的错误认识以及各种运动的禁忌，让人们运动保持正确的认识，从而拥有健康的体魄。

除了本书所列的五大方面，日常生活中还存在种种的禁忌，希望读者在面对生活的时候，处处用心，从小处着手，养成良好的习惯，保持身心的健康。

目 录

第一篇 幸福生活之穿衣

1. 忌新内衣不洗就穿 / 3
2. 洗涤内裤的禁忌 / 4
3. 挑选男性内裤的禁忌 / 4
4. 男性穿内衣的禁忌 / 5
5. 颜色搭配原则与禁忌 / 6
6. 着装面试场合六大禁忌 / 7
7. 男士穿西装十忌 / 7
8. 服装搭配的禁忌 / 8
9. 忌长期穿着牛仔裤 / 8
10. 忌过多使用护肤精油 / 9
11. 头发不要洗得太勤 / 9
12. 忌经常烫头发 / 10
13. 忌经常染头发 / 10
14. 忌用刀刮眉 / 11
15. 忌经常用吹风机吹头发 / 12
16. 忌马上穿接触樟脑丸的衣物 / 12
17. 忌领带系得太紧 / 13
18. 塑身衣不能穿得太紧 / 14



19. 内衣裤不能贴得太紧 / 14
20. 忌腰带扎得太紧 / 15
21. 洗衣服的禁忌 / 16
22. 隐形眼镜禁忌 11 则 / 17
23. 忌长期穿着鞋跟过高的皮靴 / 19

第二篇 幸福生活之饮食

1. 不吃早餐是健康的隐形杀手 / 23
2. 自带午餐时忌带海鲜和凉菜 / 24
3. 健康晚餐三大忌 / 25
4. 饱饭后不宜马上做的事情 / 26
5. 忌乱放葱姜蒜和花椒 / 27
6. 鸡蛋生吃坏处多 / 28
7. 小葱拌豆腐、大葱炒豆腐影响健康 / 29
8. 炒鸡蛋不宜放味精 / 29
9. 鸡蛋和白糖、豆浆、兔肉不要一起吃 / 29
10. 得这九种病不宜吃豆制品 / 30
11. 黄豆炖猪肉，影响吸收 / 31
12. 花生黄瓜忌同食 / 32
13. 韭菜与菠菜搭配食用可引起腹泻 / 33
14. 爆米花、松花蛋，含铅多 / 33
15. 烂姜有剧毒 / 35
16. 生豆油含有苯 / 36
17. 久煮的水含有亚硝酸盐 / 37
18. 太烫食物不能吃 / 38
19. 可以品尝但不宜多吃的食物：熏制、腌制、酱制食品 / 38
20. 远离烧烤 / 39
21. 忌柿子空腹吃 / 40
22. 街头熟玉米不能吃 / 41

23. 发芽、变青的土豆有毒 / 42
24. 新鲜的黄花菜 (金针菜) 有毒 / 43
25. 忌饭前饭后饮浓茶 / 43
26. 青西红柿、鲜木耳、鲜竹笋碍健康 / 44
27. 带尖的西红柿, 好看不能吃 / 45
28. 顶花带刺的黄瓜可能导致不孕 / 46
29. 饭后不宜吃水果 / 46
30. 炒不熟的扁豆有毒 / 47
31. 鸡头、鸭头有毒, 吃不得 / 47
32. 忌吃鸡翅尖、鸡屁股 / 48
33. 猪牛羊身上“三腺”吃不得 / 49
34. 鱼筋、鱼腹内黑衣、鱼胆不能吃 / 49
35. 死螃蟹有毒, 不能吃 / 50
36. 切勿食用螃蟹内脏 / 50
37. 兔子“臭腺”吃不得 / 51
38. 猪肝不宜多吃 / 52
39. 河虾与番茄同食易食物中毒 / 52
40. 咖啡与白酒同饮伤大脑 / 53
41. 啤酒和白酒不宜同饮 / 53
42. 忌酒与汽水同饮 / 54
43. 边吸烟边饮酒是慢性自杀 / 54
44. 情绪低落时, 忌借酒消愁 / 55
45. 喝酒后, 忌马上洗澡 / 55
46. 忌酒后喷农药, 容易引发中毒 / 56
47. 忌酒后马上用药 / 56
48. 忌生病时饮酒 / 57
49. 孕妇不可喝酒 / 57
50. 睡前大量饮酒, 会导致成人突发性死亡综合征 / 58
51. 忌喝冷酒, 酒后不能受凉 / 59



- 52. 不宜空腹喝酒 / 59
- 53. 黄瓜西红柿营养高，一起食用吃不消 / 60
- 54. 大枣不可过量食用 / 61
- 55. 大葱和蜂蜜同时吃，会和胃酸起反应 / 61
- 56. 糖精和鸡蛋不能在一起吃，容易中毒 / 62
- 57. 涮羊肉搭配不好危害健康 / 63
- 58. 柿子不宜与白薯等同食 / 63
- 59. 醋与胡萝卜同食，会破坏胡萝卜素 / 64
- 60. 牛肉与栗子同食，强身又健体 / 65
- 61. 鸡肉与芥末同食，会伤元气 / 65
- 62. 茄子怎样搭配适宜 / 66
- 63. 芹菜不宜和醋一起炒 / 67
- 64. 狗肉与大蒜同食刺激肠胃黏膜 / 67
- 65. 猪肉搭配的禁忌 / 68
- 66. 忌用茶叶煮鸡蛋 / 68
- 67. 土豆烧牛肉，易胀气 / 69
- 68. 忌饮酒时食用胡萝卜 / 69
- 69. 忌牛奶与橘子一起吃 / 70
- 70. 忌鲤鱼咸菜同食 / 71
- 71. 韭菜与酒同食易引起胃肠疾病 / 71
- 72. 菠菜豆腐色鲜美，钙酸凝结实不宜 / 72
- 73. 山楂配海鲜犯大忌，引起腹痛与便秘 / 73
- 74. 牛奶放红糖影响蛋白质的吸收 / 73
- 75. 酸奶最好不要与香蕉一起吃 / 74
- 76. 健康生活，忌吃油炸食品 / 74
- 77. 吃鸡精的注意事项 / 75
- 78. 忌过量吃味精 / 75
- 79. 空腹喝牛奶，浪费多多 / 76
- 80. 喝豆浆，四不宜 / 77

81. 空腹吃香蕉，易导致心肌梗塞 / 78
82. 吃糖过多害处多 / 78
83. 吃盐过多容易患高血压 / 79
84. 忌白萝卜和胡萝卜一起吃 / 80
85. 忌萝卜与橘子同吃 / 81
86. 小心，隔夜银耳汤有毒 / 81
87. 日常喝茶十五禁忌 / 82
88. 切勿用错误方式泡茶 / 84
89. 开水泡香菇，营养被破坏 / 84
90. 南瓜不宜与哪些食物一起吃 / 85

第三篇 幸福生活之居住

1. 忌长期吹空调 / 89
2. 电热毯的使用禁忌 / 89
3. 暖贴的使用禁忌 / 90
4. 高压锅的使用禁忌 / 90
5. 微波炉的使用禁忌 / 91
6. 洗衣机的使用禁忌 / 93
7. 家用电器的使用禁忌 / 94
8. 忌长期不晒被子 / 94
9. 不同材质的衣物清洗禁忌 / 95
10. 忌用水浇灭油锅 / 96
11. 家庭防火“四大禁忌”及防火四宝 / 96
12. 液化气使用要“三心二意” / 97
13. 地震发生时的逃生注意事项 / 98
14. 食物中毒的应急处理 / 100
15. 老年人的禁忌动作 / 100
16. 预防老年人中风的注意事项 / 101
17. 鱼刺卡喉的紧急措施 / 102

第四篇 幸福生活之出行

1. 自驾游出门记着准备修车工具 / 105
2. 自驾游充分准备保安全 / 105
3. 自驾游行车全攻略 / 106
4. 旅行险投保全攻略 / 108
5. 夏季旅游血吸虫病预防措施 / 109
6. 出门旅游必备物品 / 109
7. 摄影景深有什么选定的办法 / 110
8. 怎样进行徒步旅游 / 110
9. 春游出行要注意什么 / 110
10. 出境旅游有哪些结算方式 / 111
11. 出外旅行如何选好住宿地 / 111
12. 黄金周出游有哪些省钱秘籍 / 111
13. 自驾游异地出险注意 / 112
14. 乘飞机出游旅客须知 / 114

第五篇 幸福生活之休闲运动

1. 运动不足害处多 / 117
2. 儿童运动不足，易得口腔传染病 / 117
3. 强直性脊柱炎患者要少运动 / 118
4. 孕妇做运动有哪些禁忌 / 119
5. 老年人运动锻炼五大禁忌 / 120
6. 哪些糖尿病患者禁止做运动 / 121
7. 慢性前列腺炎患者在运动方面有哪些禁忌 / 122
8. 高血压病患者的运动禁忌 / 122
9. 心血管病患者运动注意事项 / 123
10. 剧烈运动后的禁忌 / 124
11. 游泳有哪些禁忌 / 125

12. 拒绝健身房的运动伤害 / 126
13. 夏天运动四大禁忌 / 126
14. 冬季体育锻炼五大禁忌 / 127
15. 运动减肥五大禁忌 / 129
16. 晨雾中跑步，当心感染呼吸道疾病 / 130
17. 室外健身不是越早越好 / 130
18. 心急运动脚遭殃 / 131
19. 忌穿高跟鞋跳舞，爱美更要保护脚 / 131
20. 篮球运动十大禁忌 / 132
21. 女性有氧运动禁忌 / 133
22. 女性月经期运动禁忌 / 133
23. 自行车运动有哪些注意事项 / 134
24. 登山五大禁忌 / 135
25. 冠心病患者运动注意事项 / 136
26. 近视眼做激光手术后运动时有哪些注意事项 / 137
27. 高血脂患者合并哪些疾病时，禁忌运动 / 138
28. 运动前后半小时喝可乐伤身 / 138
29. 瑜伽运动“一忌两注意” / 139
30. 气胸患者的适宜运动与禁忌运动 / 140
31. 心律失常患者哪种情况禁忌运动 / 141
32. 心脏疾病的预防 / 141
33. 运动后不能吃鸡鸭鱼肉 / 142
34. 老年人养生“五忌八要” / 143

参考书目 / 145



第一篇

幸福生活之穿衣

本章主要内容

1. 忌新内衣不洗就穿
2. 洗涤内裤的禁忌
3. 挑选男性内裤的禁忌
4. 男性穿内衣的禁忌
5. 颜色搭配原则与禁忌
6. 着装面试场合六大禁忌
7. 男士穿西装十忌
8. 服装搭配的禁忌
9. 忌长期穿着牛仔裤
10. 忌过多使用护肤精油

.....



1. 忌新内衣不洗就穿

新买的内衣未经洗涤就穿在身上，对身体健康不利。这是因为服装在制作过程中为了美观，经常使用多种化学添加剂。如防缩，多采用甲醛树脂处理；增白，多采用荧光增白剂处理；挺括，一般多是上浆处理。为了健康起见，对新购买的内衣，应该先用净水洗涤一遍，然后再穿为好。建议用香皂或者专门洗内衣的洗涤剂，不要用洗衣粉。

尽量用手洗，不用洗衣机和甩干机，否则文胸肩带或其他精细部分易受拉扯，而且内衣上细致的蕾丝也容易被破坏，钢托向内侧怎样弯都没有问题，但如用洗衣机搅来搅去，就会像拧麻花一样，把钢托拧变形。

洗涤要点：要常洗且时间短；必须完全冲洗干净；轻轻揉洗快速晾干。

洗涤方式：检查有脱线处须先缝合，钩好背钩，取下肩带，以免清洗时钩到了细致的蕾丝；用冷水手洗，滴一点洗涤剂在里面（洗涤剂未完全溶解之前，请勿将内衣放入，以防出现斑点），把内衣放进去浸泡一会（5~10分钟，若时间过久，污垢则又会附着在衣物上面）；浅色与深色的尽量分开清洗。如先洗白色衣物，接着再洗浅色衣物，最后洗深色衣物。注意勿将深色衣物与其他衣物混在一起洗涤，以免沾染颜色。其次，应先洗污垢较少的衣物，最后才洗污垢较多的衣物；特别脏的地方用手搓一搓，罩杯部分只需用水轻轻洗即可。最好使用“压洗法”及“搓洗法”洗涤；如果钢托的天鹅绒部分还有些脏，可以用背带摩擦或用小牙刷刷一刷；残留的洗涤剂容易造成变色，对皮肤也有害，请用清水充分清洗（请勿长时间浸泡在自来水中，因水中的氯会使内衣变色）。

内衣的晾晒方式：洗后将水轻轻挤出或用毛巾把内衣包在中间吸取水分，甩几下，拉平，尽量把皱纹弄平；湿的文胸要将杯与杯中间点挂起来，或用夹子夹住没有弹性的地方，倒挂起来。切忌将肩带挂上，因为水分的重量会把肩带拉长；洗完后应马上晾干，以免长久处在湿润的状态下，产生皱褶及褪色；太阳光的直射是文胸变黄、褪色、布料弱化的原因，室内暖气亦会造成布料变黄，请避免。

长时期保存的禁忌：应尽量减少使用密封塑料袋来保存内衣，因内衣长期封

闭容易发霉；切忌与樟脑等防虫剂放在一起，以免质料和松紧带失去弹性；毛质内衣切忌潮湿，应配合干燥剂使用。

2. 洗涤内裤的禁忌

内裤的洗涤最好手洗，不要用强效的洗衣粉或洗衣机。洗衣机需要较长时间溶解浸泡，不容易漂洗彻底，非常容易残留并诱发皮肤过敏，尤其会给女性生理部位带来不良刺激。也不建议使用香皂。有些人特别喜欢给内裤留下芳香气味，只用香皂洗。事实上，香皂主要是为洁肤设计的，对皮肤温和，但洁污力较低，对于洗分泌物较多的内裤来说并不理想。可以选择专门的内裤洗涤液。

你知道什么是内裤的二次污染吗？如今很多上班族打成打地买内裤，每天一换，每周用1次洗衣机了事，洗后1次收存于衣橱中慢慢用。这样做是方便，带来的恰恰是不健康和不卫生。内裤久放到衣橱中，阳光的杀菌消毒作用很快消失，新的细菌再次污染。新买的或收存时间较长的内裤，再次使用之前最好重新洗涤和曝晒。可以成打购买，但只用其中两条换洗。

3. 挑选男性内裤的禁忌

对于购买男式底裤，女人们通常有三种反应：一种是喜欢到情趣内衣店里猎奇，找挑逗样式的性感款式；一种是认为男式内裤没有设计因素可言，街边10元3条，穿在里面谁也不知道；最后一种是对内裤的款式、质地有要求，但是看到女店员又羞于发问，挑个顺眼的款式交钱走人。这样又怎么能买到真正舒适、合体的内裤呢？购买男士内裤有以下几点需要注意：

第一，忌不考虑自身情况，一直穿四角裤，认为内裤越宽松越好。腿太粗或者太细的人都不宜穿四角裤，而且穿时下流行的窄身西裤的时候也不适宜穿。最近，因好莱坞影片中男主角穿着四角裤出境，加上市面上棉质四角内裤越来越多，所以四角裤有回潮的趋势。一般认为四角裤与三角裤相比能减少束缚和摩擦，并且保持通爽，但如果一味选宽裤脚来达到通爽的目的，那跟以前那种“的确良”伯父短裤有什么区别？所以，选择四角裤要尽量合身，选择棉织质地的比



棉布质地的贴身，这样套在西装裤内则不显得臃肿。但事实上，目前四角裤的设计都不是最完美的。因为穿西裤时，即使比较合身的四角裤仍可能在裤脚部分卷起来。因此，市面上出现改进型的四角棉织裤，在裤脚部分包边，不过腿粗的人穿起来还是显得紧。

第二，禁忌只追求高腰底裤，认为是性感标志。腿极粗的人可以选择全高腰。在女装内裤的设计理念中，高腰一般是修饰作用，让腿显得修长一些，但男式内裤中的高腰出发点其实不在性感上，而是为了照顾到腿粗的男性。据悉，因为市场反馈，男性更倾向于购买腿部包边的内裤，所以厂家还是设计了包边的半高腰内裤，穿不惯全高腰的内裤的话，就比较适合这款。

第三，不能死板地跟潮流，穿男式低腰牛仔裤禁忌露出内裤边。超低腰内裤在日本韩国相当红火，初穿会有点不习惯，前后都露沟。所以，潮流不能死板地跟。

第四，并非纯棉内裤最舒适。对于汗多的人来说，纯棉未必是最好的选择，其实很多其他面料的内裤在关键部位都会用纯棉垫底，一样舒适。一般认为，纯棉质地舒服，有些人非纯棉不买。但据店员介绍，纯棉内裤虽然吸汗，但不容易干，尤其是驾驶私家车且背部多汗的男士，为了避免黏腻的感觉，可以选择用快干的韩国丝面料，吸水力不错，手感滑爽。另外，还有一种叫木代尔的面料非常舒适，跟棉的质感类似，它吸收和释放水分速度比一般纯棉高 50%，购买的时候可以询问店员。

选购指引：购买时要注意要检查手工，如重点部位的车线是否顺滑、柔顺；不需要害羞，多向店员查询，能买到最舒适的底裤；男式底裤的磨损主要在于重点部位和裤子拉链之间的摩擦，应避免长时间用洗衣粉浸泡，以延长寿命。

4. 男性穿内衣的禁忌

男人穿着花枝招展的内衣、内裤，这种穿着不仅仅是女人无法忍受，大概男人也无法容忍。所以男性在选择、购买、穿着内衣时建议以白色、黑色为主，像红色、绿色、花色的各类内衣、内裤，可以看看欣赏，穿就要慎重了。

衬衣内除了背心之外，最好不穿其他内衣，如棉毛衫之类，如果穿的话，内衣的领圈和袖口也一定不要显露出来。如果天气较冷，衬衣外可以穿上一件毛衣