第一图书网, tushu007.com

<<生活中的600个禁忌>>

图书基本信息

书名：<<生活中的600个禁忌>>

13位ISBN编号：9787504848703

10位ISBN编号：7504848700

出版时间：1970-1

出版时间：农村读物出版社

作者：韩振峰

页数：186

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

内容概要

《生活中的600个禁忌》是一部关于生活禁忌的通俗读物，《生活中的600个禁忌》分饮食类、衣着起居类、医疗保健类、美容类几个部分详细介绍了一些生活中的一些习惯误区，《生活中的600个禁忌》从而倡导健康的生活习惯。

书籍目录

Part 1 饮食类吃饭时忌讲话切忌边吃边玩晚饭切忌吃得过饱切忌吃过烫的食物主食切忌太单调不要用开水泡饭吃发面时忌用面肥馒头忌用硫磺熏蒸拉黏丝的馒头忌食用晚餐不宜吃含糖分多的食物早晨不宜只吃干食油条不宜多吃高蛋白食物忌食用过多植物蛋白肉忌一次多吃豆制品忌多吃液化气灶上忌烤食品霉变凉粉忌食用熬绿豆汤时不宜加矾直接采集的花粉忌食用香肠忌久存不宜多吃臭豆腐方便面忌长期存放膨听罐头切忌食用处理不当的蚕蛹不宜食用饭后忌立即劳动忌用饮料取代开水忌用蒸锅水熬汤煮饭久烧的开水忌饮用生泉水不宜饮用冷饮忌多吃多喝冷饮不宜在大汗时饮用过热饮料不宜饮用冷、热饮料不宜交替饮用开盖的汽水不宜饮饱餐后不宜喝汽水汽水不宜多喝咖啡忌过多饮用鲜猪肉忌用热水浸泡烧肉忌过早放盐咸肉不宜煎炸猪肝忌食用过多猪甲状腺、肾上腺不宜食用吃鸡忌食多龄鸡头烤羊肉串不宜常吃午餐肉忌多吃鸡蛋不宜多吃鸡蛋切忌生吃煮鸡蛋时间不宜过长炒鸡蛋忌放味精不宜用红药水染鸡蛋脏鸡蛋忌用水冲洗熟蛋忌用冷水冷却松花蛋不宜多吃杀胎蛋忌食用保存鸡蛋不宜横放牛奶忌久煮牛奶忌用文火煮牛奶和糖不宜同煮牛奶忌与巧克力同时食用牛奶与果子露不宜混合饮用牛奶不宜早晨喝铅作业者不宜喝牛奶夏季忌饮冷牛奶牛奶忌长期在保温瓶中存放牛奶忌冰冻保存豆浆忌喝太多未煮沸的豆浆不宜饮用豆浆忌冲鸡蛋吃甲鱼禁忌种种吃蟹忌吃胃、肺、腮生蟹不宜食用死黄鳝不宜食用鲜海蜇忌直接食用食用甲壳类食物不宜服维生素C食油变质不宜食用炒菜油不宜烧得过热炸食物的余油不宜多次使用生棉籽油不宜食用熬猪油不宜大火猪油渣和锅巴不宜食用炒菜忌用油过多忌过量食用植物油塑料桶中忌存食油酱油不宜生食忌食长了白膜的酱油每天吃盐不宜超过5克吃醋忌过多糖精和醋精忌同用切忌过量食用味精天然调味品忌滥用饭后忌立即吸烟服药者不宜吸烟不宜在厕所吸烟切忌嗜酒成性常饮酒易使记忆力减退御寒忌用酒酒后不宜饮咖啡白酒忌凉饮解酒不宜饮浓茶解酒忌用镇静药酒与汽水不宜混饮雄黄酒忌饮用医用酒精不宜对水当酒喝解暑切忌用啤酒冬季不宜饮冷啤酒保温瓶不宜盛啤酒低度酒忌久存瓶装酒忌长期存放吃糖不宜过多白糖忌生吃红糖忌存放过久生蜂蜜不宜食用蜂蜜不宜用开水冲饮冒泡蜂蜜忌久存蜂蜜忌用镀锌金属容器存放饮茶忌过量茶叶忌煮着喝茶叶忌嚼食头遍茶不宜饮发烧时不宜饮茶切忌用保温杯沏茶蔬菜不宜用热水烫炒菜不宜先放盐烹调青菜不宜加醋炒菜油温忌过高忌吃隔夜菜汤未腌透的酸菜不宜食用腌菜不宜长期食用贮藏青菜忌用水洗忌吃不熟透的豆角土豆不宜带皮食用土豆发芽忌食用绿豆芽不宜生得太长用化肥生发的豆芽不宜食用菠菜忌食用过多大葱冬贮忌搬动青色番茄不宜吃红萝卜忌与白萝卜合煮炒韭菜隔夜不宜食辣椒忌过多食用忌食烂生姜海带忌长时间浸泡熟银耳忌长久放置新鲜木耳忌食用西瓜忌冰冻过久南瓜不宜久存苦瓜不宜食用过多橘子忌食用过多不宜多吃杏柿子不宜空腹吃桑椹忌多吃槟榔忌嚼吃山楂忌食用过多含鞣酸的水果不宜与海味同食含氰苷的水果核仁不宜食用葵花子忌食用过多多味瓜子忌多吃水果罐头忌启封存放Part 2 衣着起居类内衣不宜买来就穿绒衣、绒裤不宜贴身穿着过敏体质忌穿羽绒服冬天不宜穿的确良衬衣严冬穿衣忌过多灯光下不宜挑选衣料橡胶雨衣忌反穿游泳衣忌租用领带忌勒得过紧不宜靠戴口罩防寒围巾不宜当口罩防寒忌忘戴帽子平日不宜穿运动鞋切忌穿过瘦皮鞋保存皮鞋不可用鞋油夏天忌久穿长丝袜 ” 腈纶绒线不宜用开水浸泡沾汽油衣服忌用洗衣机脱水领带忌用水洗 “ 印油渍忌冷水洗夜晚睡觉不宜关闭窗户睡觉不宜取坐位睡眠时棉被不宜太厚睡觉不宜高枕睡觉不宜开灯睡眠时间不宜过长起床后不宜立即叠被夏季不宜地面露宿寝室内不宜多养花草金鱼缸不宜靠近电视机凉开水不宜浇花新买金鱼忌急于入缸金鱼喂料忌过多养金鱼忌用新鲜自来水Part 3 医疗保健类婴儿忌吃嚼过的食物婴儿忌单用牛奶喂养婴幼儿忌喝掺水的牛奶婴儿忌吃蜂蜜半岁前的婴儿忌吃蛋清婴幼儿忌喝果子露幼儿忌多吃菠菜婴幼儿忌多吃动物油婴幼儿忌多吃奶糖新生儿不宜吃盐忌用嘴喂婴儿幼儿进餐忌坐姿不正婴儿断奶忌太晚新生儿忌 “ 粽子包 ” 小女孩忌穿开裆裤幼儿忌穿喇叭裤夏天婴儿忌光身子婴儿切忌用枕头婴儿睡觉不宜口含乳头婴儿忌保留头垢新生儿乳头忌挤压小儿后脑、后背忌拍打婴儿忌久抱婴幼儿脸蛋忌拧捏切忌高抛婴儿逗乐忌摇晃婴儿婴儿忌洗澡过频婴儿忌用药皂洗澡幼儿过早读写不利健康给婴儿照相忌用闪光灯婴儿忌在厨房久留幼儿排便忌久坐便盆幼儿忌入托太晚婴儿忌过分大笑婴儿忌用滋补药婴幼儿不宜使用滴鼻净儿童忌多食肥肉儿童不宜多吃罐头儿童不宜吃鸡蛋过多儿童忌吃松花蛋儿童不宜多吃菠菜儿童不宜多吃乳制品儿童不宜多吃泡泡糖儿童不宜长期服用葡萄糖儿童不宜多吃巧克力儿童忌多吃爆米花儿童不宜多吃冷饮儿童不宜乱用补品儿童忌喝茶儿童忌穿健美裤儿童忌用橡皮筋裤带儿童忌穿皮鞋孩子不宜睡在大人中间小儿忌含着食物睡觉儿童不宜睡软床儿童不宜 “ 睡

懒觉 ”儿童睡前忌被打骂孩子不宜常在喊叫声中醒来早晨忌斥责孩子小孩不宜侧坐自行车架儿童书包忌过重教育儿童忌唠叨儿童忌太胖对小孩忌吓唬儿童口吃忌训斥孩子病愈初期忌多食吃饭时不宜训斥孩子-儿童忌用含氟牙膏儿童看小人书后忌不洗手儿童忌掰手腕比手劲儿童的扁桃体不宜轻易摘除儿童忌用耳机儿童忌用成人化妆品儿童忌涂指甲油儿童不宜烫发儿童不宜涂口红儿童不要戴戒指不要给孩子涂脂抹粉妇女忌偏嚼妇女月经前期不宜多食盐-妇女忌饮浓茶妇女忌饮烈性酒妇女不宜穿尼龙内裤妇女经期忌穿牛仔裤妇女忌首饰佩戴不当妇女忌“ 自行车病 ”妇女忌盲目减肥妇女头发忌太长妇女经前忌高声唱歌妇女不宜常用灰锰氧患肝炎的妇女不宜怀孕患精神病的妇女不宜生育妇女患肾病忌生育产妇不宜多吃鸡蛋孕妇忌食罐头过多产妇不宜多饮麦乳精哺乳期妇女忌精食孕妇忌营养过剩孕妇不宜过多服用维生素孕妇忌饮茶孕妇忌饮酒孕妇水肿忌节盐孕妇不宜只吃不动孕妇忌玩猫切忌穿工作服给孩子喂奶妊娠末期不宜长时间仰卧孕妇忌用电热毯孕妇不宜去公共浴室洗澡孕妇忌发怒孕妇看电视不宜时间过长哺乳期妇女忌跳迪斯科孕妇忌用风油精孕妇忌接触X线和超声波哺乳期妇女忌服避孕药产妇忌用橡胶卫生带保胎不宜滥用黄体酮孕妇忌接触抗癌药孕妇产前忌服阿司匹林人工流产不宜过多老年人忌高蛋白饮食老年人忌吃糖过多老年人不宜吃水果罐头老年人不宜多服鱼肝油老年人忌多吃葵花子老年人忌贪杯狂饮老年人不宜多饮啤酒老年人忌禁荤吃素老年人忌用铝或铝合金餐具老年人忌睡眠时间过少老年人忌仰卧入睡-老年人忌睡午觉老年人忌洗澡过勤老年人不宜蹲便老年人忌不服老老年人不宜极度安静老年人忌暴怒老年人忌看悲剧老年人下棋不宜过度老年人忌摸黑食不宜过饱餐桌忌太矮凉席忌买来就用不宜躺着看书不宜躺着看电视看彩电忌距离太近看电视时间长忌不洗脸轮椅忌久坐不动弹簧沙发忌久坐冬夜忌久坐切忌长时间戴耳机听录音机司机不宜空腹开车男子骑车车座忌过高肥胖者不宜多饮咖啡减肥者不宜吃芥末切莫让忧愁绕心间冬天忌用冷水洗脚剧烈运动后不宜立即洗热水澡饮酒后不宜洗澡出汗后忌马上洗冷水澡洗澡时不宜狠搓皮肤体弱者洗澡忌用浴罩热水淋浴忌时间过长冷水浴忌时间过长洗澡后忌马上化妆洗脸忌用热水袋的水洗头洗脸忌用肥皂洗脸忌过频冷天睡前忌洗头日光浴忌过度游泳后忌不漱口解除脑疲劳忌冷水冲头剧烈运动后忌立刻休息面部疖肿忌用手挤压梳头忌用尼龙梳子忌用碱水洗头发烫发忌过卷过频风沙迷眼忌用手去揉劣质太阳镜切忌久戴水晶石眼镜忌久戴近视忌戴磁性眼镜有色眼镜忌长期佩戴骑车旅游忌戴隐形眼镜驾车忌戴深色墨镜大镜片眼镜忌久戴阳光直射下忌阅读耳屎切忌挖除切莫用手指挖鼻孔鼻毛切忌剪拔打喷嚏不宜捂嘴捏鼻有痰切忌吞人肚牙刷不宜长期使用刷牙忌刮舌苔药物牙膏不宜滥用多泡沫牙膏不宜使用药物牙膏忌长期单一使用火柴杆不宜当牙签用唾液忌随便唾弃漱口忌用过冷过热的水冬天不宜舔唇深呼吸忌过度男子忌蓄须切忌强忍大便有尿切忌憋着大便时忌看书报不宜用汽油擦手不宜用纯甘油擦手脸指甲剪忌借用剃刀忌借用筷子忌上油漆洗餐具忌用化纤布厨房抹布忌不卫生炊事员上班忌戴戒指演员化妆前忌洗脸刮须医护人员上班忌戴戒指数票证忌蘸唾液忌用废纸当手纸垃圾忌随地焚烧切忌使用变质蚊香哮喘病人不宜食盐过多发烧时忌戴隐形眼镜咳嗽时不宜急于止咳冠心病患者忌吃得过饱心肌炎患者忌劳累动脉硬化者忌食人参高血压患者忌多吃盐高血压患者忌冷水淋浴降血压忌操之过急肾炎病人不宜吃香蕉肾炎患者不宜吃鸡蛋胃炎发作忌喝浓茶胃溃疡患者不宜“ 少食多餐 ”消化性溃疡病人不宜喝牛奶胃溃疡患者忌多喝汽水肝炎、胃下垂病人饭后不宜散步腹泻病人不宜吃大蒜一肝硬化病人不宜吃皮蛋糖尿病患者忌多吃盐糖尿病患者不宜吃西瓜胆道疾病患者忌高脂食物胆囊炎患者忌油腻食物尿路结石病人忌多吃糖“ 甲亢 ”患者忌气怒劳累贫血患者忌饮茶关节炎患者忌高脂肪食物咯血忌食木耳冻伤不宜火烤患眼病忌食葱蒜换药不宜过频服药忌不讲究时间药片忌干吞服药忌用牛奶服药不宜用茶水不宜用果汁服药多种药物不宜同服服药忌饮酒糖衣药片不宜嚼服维生素C不宜嚼服果味维生素C不宜当糖吃服用维生素C不宜吃猪肝服药后忌吃糖驾驶员不宜服镇静药和兴奋药饭后不宜服土霉素睡前不宜服四环素核黄素忌饭前服不宜躺着服药降压药不宜睡前服用胶囊中的药粉忌倒出来服用服用苯妥英钠不宜饮酒酒后忌服痢特灵等药物硝酸甘油片忌吞服痰多忌服镇咳药喉片忌当糖块吃鱼胆不宜滥用速效感冒胶丸不可滥用不宜乱用肤轻松不宜乱用眼药水病人忌过早停药中药不宜直接煎煮煎中药不宜用金属器皿不宜用开水煎中药煎煳的中药忌服用人参不宜滥用口服云南白药不宜过量e在噪音环境中工作的人不宜服阿司匹林没病切忌乱服药切忌捏着鼻子灌药儿童用药忌过量孩子忌躺着吃药儿童忌常服驱虫药小儿切忌滥用庆大霉素和卡那霉素Part 4 美容类不要过量使用烫发液洗发不要太勤不要用洗衣粉洗发洗脸、洗澡后不要马上使用洗发液护发素忌过多使用女性不要留过长的头发圆脸型者不要留长刘海儿菱角脸型女性不要亮出颧骨不要常用染发剂不要盲目佩戴发饰不要经常用吹风机吹头发女性扎辫子不要太紧描眉不要

千篇一律修眉不要用刀刮不要乱剪眼睫毛视力不好的人不要戴墨镜冷烫精不要溅入眼内不要自行去除眼睑处的小疙瘩不要常用唇膏唇膏不要涂得太满不要让口红渗出唇廓外不要用唇膏代替胭脂洗脸不要由下而上-不要用香粉掩饰面部皱纹面部按摩不要太频繁粉刺患者不要常用香皂洗脸不要用手挤粉刺油性皮肤者不要多用润肤膏不要用含雌激素的润肤膏不要过量使用化妆品健美丰乳膏不要长期使用不要用高浓度香水不要常用药物化妆品指甲不要留得太长合金项链不要久戴夏天不要佩戴金属首饰年轻女性不要束胸束腰不要太紧不要常穿紧身衣裤服用维生素D不要过量夏季不要曝晒皮肤不要过分去除皮肤油脂不要把香水洒在衣服上香水不要搽在脸上不要让化妆品久留脸上洗脸后不要多搽或不搽脂粉不要频繁使用面膜面部按摩不要动作太重不要用摩擦型美容品清洁面部长方形脸的人刘海儿不要过短卸口红不要用纸巾涂口红不要忘记画轮廓线不要过多地拔除眉毛大眼睛者化妆时不要再使之夸大眼皮较厚者不要割双眼皮圆眼睛的人不要割双眼皮长鼻子者化妆时鼻影不要太窄歪鼻子者化妆时不要忽视阴影处理技巧短鼻子者化妆鼻影不要太短塌鼻梁者不要用深沉的颜色化妆胡须不要连根拔不要忽视颈部健美领带不要勒得过紧不要盲目佩戴项链不要忽视手背的化妆修饰指甲不要马虎不要常染指甲不要盲目佩戴戒指不要盲目地购买化妆品选择化妆品时不要忽视看说明书化妆品不要选用大瓶装化妆品不要被阳光直射不要把化妆盒上的玻璃纸扔掉化妆工具不要久用不换不要用不洁的手触摸化妆品男用、女用化妆品不要混用日妆与晚妆不要雷同搽粉底不要过厚搽粉底不要用力揉擦搽化妆水不要动作粗重不要用小儿润肤油卸妆不要忽视影响美容的不良习惯美容忌经常犯愁选用香粉不要与肤色不相协调肤色与服色忌搭配不当

编辑推荐

本书是一部关于生活禁忌的通俗读物，全书分饮食类、衣着起居类、医疗保健类、美容类几个部分详细介绍了一些生活中的一些习惯误区，从而倡导健康的生活习惯。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com