

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

中小學生新視野百科知識叢書

禁忌新視野百科知識

 **eBOOK**  
內置百科 中英英

## 禁忌新视野百科知识

## 家庭禁忌

### 睡眠十忌

一忌睡前过于兴奋。睡眠是人体必需的休息，入睡以后人的一系列生理活动进入了最低潮，大脑皮层外于抑制状态之中。所以在入睡前，要避免过于兴奋，不要饮用刺激性食物，如喝浓茶、饮酒、大量抽烟等；也不要看惊险小说、电视等，使人躺下以后能够很快平静下来；同时也忌在入睡前做激烈的运动，而使全身处于紧张的状态之中。因为这些行为都能刺激植物神经，使大脑皮层兴奋，从而发生失眠，久久不能入睡。

二忌吃得过饱。不要吃完饭后立即入睡，肚子过饱，使人很难尽快入睡，而且吃过就睡，也不利于食物的消化和吸收，对人的身体没有好处，也容易使人发胖。

三忌睡前使用大量的化妆品。人们，特别是女性在入睡前洗漱完后，很习惯地进行一番美容，给自己的脸上涂上一层厚厚的化妆品。这样做是美容的一大忌，人的皮肤需要营养的补充，但是同时也需要“呼吸”，过多的、24小时的“武装”把皮肤进行呼吸的通道都给堵死了。长久下去会造成皮肤的过早老化，所以睡前不宜进行化妆，需要的话，最多搽点晚霜就足够了。

四忌睡眠不盖被。入睡以后的人体和各个功能处于低潮，防御功能也会自然地下降了，此时特别容易遭受风寒而生病，尤其是夏天，前半夜较热，可是后半夜就凉了，如果不盖上点，特别容易着凉。

五忌睡前说话。有些人忙了一天，等到上了床才有了空闲，于是夫妻双方就开始谈上，这实际上是科学睡眠的一个禁忌。中医学认为话多伤肺，尤其是躺下之后，肺即收敛，多说话必定损耗肺气。而且睡前说话，也宜引起兴奋。

六忌开灯入睡。有的人睡觉也不爱关灯，这样不仅浪费电，而且对身体没好处。因为灯光会扰乱人的体内平衡量，使人心神不能安定，造成体温上升、心跳加快、血压不稳等不良反应，长期下去会导致疾病的发生。

七忌俯卧。有的人睡觉喜欢趴着睡，这种睡姿是不科学的，对人的身体是有害的。因为俯卧会压迫心脏，增加心脏的起搏负担，使人体的呼吸不畅，影响睡眠的质量。正确的睡姿应该是以右侧卧为最佳，双腿略微弯曲，全身放松。

八忌蒙头睡。有的人睡觉时把头蒙在被子里头，这样做对人的身体是非常有害的。因为人呼吸时，呼出二氧化碳，吸入氧气。人只有吸入足够的氧气并顺利地呼出二氧化碳，才能保持人体各器官的正常工作。如果睡觉时把头蒙上了，人正常的呼吸必定要受到影响，时间一长就会造成人体内缺氧，出现头晕、胸闷等症状。

九忌面对面地睡。一些人，特别是一些夫妻，睡觉时总是喜欢面对面地睡，这种“友好”的睡姿是不科学的。面对面地睡时，双方长时间吸入的气体都是对方呼出的废气，时间长久会造成人体氧气摄入量不够，严重的甚至会对大脑的正常生理功能造成影响。

十忌睡在风口处，睡在风口处，人睡着了以后容易着风。所以合理的睡眠环境应该是保持经常通风，而又不是在风口上。

## 睡床的禁忌

床可以说是人的一生中一个最重要的物品，人的一生有三分之一左右的时间是在床上度过的，所以选择好一个睡床对人的身体健康是至关重要的。在选择床时，一定要注意以下几个方面：

一忌床体过高。床高虽然可以显得干净气派，但是对人却是一个潜在的威胁，特别是老年人，太高的床会造成上下的困难，睡觉的过程中，如果起夜容易跌下。

二忌床体过低。过低的床虽然上下方便，也显得舒适，但是床太低，床下通风不良，而且，容易接触和吸取地下的潮气，造成人体疾病的隐患。

三忌床板过软。床板过软，会增加人体腰椎的正常生理弯曲度，使人体脊柱发生变形，尤其是少年儿童，在身体还未完全发育成熟时，更不可睡软床，即使是选用席梦思床垫，也应挑选那种比较“硬实”一点的。

四忌床板过硬。床板过硬不好，过硬也对人的身体没有什么好处。床过硬，睡着不舒服，不利于人体恢复疲劳，相反还会增加人的疲劳感，达不到休息的目的。

五忌床面过于窄小。床过于窄小，虽然可以节省空间，但是却容易使入睡者有委屈之感，伸不开腿，限制了人体的舒展，在紧张中睡眠，达不到休息的目的。而且床身过于狭窄，也容易造成入睡者不小心而落地或是经常将被子踢到地下。

六忌在床被下铺上一层塑料布，这样其实并不能达防潮的目的。相反，会造成床被中的水气无法散去，使得床被出现潮湿而使人生病。

## 高枕亦有忧

自古就有“高枕无忧”的说法。其实，并非如此。枕头过高，是引起颈椎病的原因之一。长期使用过高的枕头，颈部被固定在前屈位，天长日久，颈部的骨骼就会出现形态上的变化。颈部前屈位压迫颈动脉，妨碍其血液循环。颈动脉是供给大脑血液的重要通路。颈动脉的血液受阻，大脑血流量降低，引起脑缺氧，就会加速脑细胞的消耗。头晕、头痛、颈、肩、臀和手指酸麻等症状也会接踵而至。

一般枕头高度不超过肩到侧颈的距离为佳。成人10厘米左右高度，儿童减半，周岁内的婴儿可以不用枕头，如果用，也不要高于5厘米。只有这样，才以能使头略向前弯曲，颈部肌肉充分放松，胸部呼吸保持通畅，脑部血流供应正常。所以，劝君选用“低枕”睡觉。

## 卧室布置之忌

卧室是人们休息和经常活动的场所，在家庭生活里占有极其重要的地位。在布置卧室时，须注意以下几点：

(1) 忌给人一种压抑感。布置卧室时家具在室内所占面积不宜太大，应充分利用空间，应给人以比较充分的活动余地，不要一进卧室给人一种憋得喘不过气来的压抑感。

(2) 忌缺乏美感。从立体上看，通过各种家具的相互配合，给人以直观

上的情感上的一种美的感受，既要使用方便，美观整齐，又要具有单纯、统一、明朗的格调。

(3)忌用过分装饰性的材料。本着简单柔和的原则，室内颜色要单纯(多以暖色为宜，常利用中间色配合一些明亮的橙、红、绿等色)，尽量避免床上安置大吊灯，壁灯、台灯的灯型要美观，光质要优美。

总之，卧室布置切忌五花十色，光怪陆离，避免破坏安详的气氛。

### 有病在身要四忌

1. 忌拖。自以为小病不要紧，顶一阵子，拖一阵子就好了。结果小病拖大，轻病拖重，延误诊治。

2. 忌愚。有病不求医，而请巫婆和神汉，上当受骗，浪费金钱，延误治疗，甚至丧命。

3. 忌乱。吃了几次药不见效，就乱求医，乱用药，“土方”、“秘方”一齐用，中药、西药过量吃，结果，病情未好转，反而更严重。

4. 忌迷。迷信贵药，被游医、药贩所骗，搭钱误病。

### 不要久卧床上

有些人喜欢躺在床上，觉着赖在上是最舒服的。“坐着不如倒着”、“万事不如背着席”。可是躺在床上对人的身体却不利。2000多年前的《黄帝内经》就提出过“久卧伤气”的理论。长期躺在床上，造成气血流通不畅，机体的新陈代谢水平低下，体内的各个器官得不到充分的活动而导致肌肉萎缩、脑力衰退，或痰湿内生等症。因此造成体质差，全身无力，容易生病，于是就更想躺在床上，以此形成恶性循环，越赖在床上体质越差，体质越差就越赖在床上。最终的结果是身体垮了，严重的甚至缩短人的生命。

生命在于运动。要以饱满的精力来迎接生活，养成好的习惯，每天早睡早起，不要有病无病都赖在床上。就是对于一些医生要求卧休息的病人，也不可绝对地不下地活动，可以根据病情每天进行一些轻微的活动，否则的话小病长休，久卧不起，会使原本没什么的病情加重，而且还会引发新的内分泌精神方面的疾病。

### 起床后不宜马上叠被子

“黎明即起”，人们往往习惯于做第一件事，就是把被子叠起来，然后再打扫房间其它卫生。殊不知，这样做并不科学。

据专家测定，人从汗液中蒸发的化学物质，要比从呼吸道排出的化学物质还要多。起床后立即叠好被子，被子里的水分和气体散发不出去，不仅易使被子受潮和受化学物质的污染，产生难闻的气味，影响被子的使用寿命，而且对人体健康也是有害的。

正确的做法应该是，起床后将被子翻过来，把窗户打开，让水分、气体自然蒸发，待早饭后再叠被子。被子还应经常拿到室外晒一晒，让被子内层气体在高温下挥发掉，同时起杀菌作用。

## 忌用废灯管晾晒衣服

有些人爱用坏了的日光灯管晒衣物，这是不符合卫生科学的。

日光灯管内由钨丝和 70—80 毫克汞、6—8 克荧光粉以及管内充入少量氙气组成的。一根完整的日光灯管，处在潮湿的情况下，玻璃管表面就会有碱性物质，如果不经常揩净，碱性物质染到毛巾、手帕上，就对人的眼睛有害；有裂缝或打破一头的日光灯管，荧光粉渗进的汞和灯管中的汞，随着气体的变化，会散发出来，这对人的身体是有害的。

## 洗澡不要狠搓皮肤

洗澡时，不少人习惯用力搓擦皮肤，似乎不这样就洗不干净。其实，用力狠搓皮肤并不好。我们身体表面有一层覆盖全身的上层细胞脱落层，俗称“死皮肤”。它的厚度仅 0.1 毫米，但却十分重要。因为它呈弱酸性，能有效地阻挡病菌及有害射线，是人体的一道天然防线。这层皮肤的更换速度极缓慢，最快的部位也需要十几天，而上臂内侧则需要一百多天。洗澡时狠搓会使这层皮质遭到破坏，病菌及有害射线就可乘机而入，以致使皮肤感染，甚至发展成疖肿、败血症。

所以，洗澡时，应该轻搓皮肤，肘窝、腋窝、会阴等嫩软处更要格外轻一些，切忌用干燥毛巾或丝瓜巾等物狠搓。

## 戴耳机听音乐害多益少

现在人们对精神文化生活的要求越来越高，特别是许多年轻人对音乐很喜欢，往往上班、上学的路上，也随身带着微型录放机听歌曲。这样做对身体不益。

微型录放机耳机的音量输出一般的 84 分贝左右，有些高频范围能达到 120 分贝。这样的音量对人体特别是耳神经有很大的刺激作用，长时间收听会造成听力衰退，严重的还会出现神经衰弱，人戴上耳机后，外耳的通道口被耳机紧紧地扣住，几乎处于闭塞状态。高音量的音频声压直接进入耳内，集中传递到很薄的耳膜上，没有一点缓冲余地，听神经被刺激得异常兴奋，极易造成听觉疲劳。

经常戴耳机听音乐，还会造成一些全身性的不适，噪音会使人感到头晕脑胀，久之就会造成注意力不集中，思维和反应的灵敏度及记忆力减退，有的还会出现烦躁不安，缺乏耐心等异常心理和情绪反应。

特别是当前伴奏乐器大都是电子的、高音与低音相差很大，流行歌曲又较奔放，所以长时间戴耳机收听，更不利耳神经和身体的健康。路上骑车收听，往往分散注意力，还容易发生意外。

## 保养钢琴的禁忌

1. 闷热和潮湿容易造成木制件的崩裂和变形，铁制件生锈。所以钢琴不能放在火炉、暖气片 and 阳光直射的地方，不宜放在窗口，以免遭受雨淋。

2. 钢琴内部的呢毡部件，易受虫蛀。可放些樟脑，不常用的琴还要打开

盖进行通风。

3. 钢琴的内部机件和键盘复杂精细，灵敏度要求很高，平时不可乱敲、乱砸琴键，不可用化学试剂擦试琴键（如丙酮、烯料），不可在琴上放高温的东西，如烟头、热水杯，也不可将细小的物品，如瓜子皮、果核遗入键盘。

4. 踏板使用后，应立即让其恢复原位，以免使部件疲劳变形，降低弹性，止音不好。

### 地毯的使用与保养

1. 在地毯上放置用品或是家具时，地毯接触物品的部分，最好放上垫片，或定期移动物品的位置，以减轻地毯的压力。

2. 在地毯的使用中，对于经常行走、践踏或磨损较多的部位，应采取一些保护措施，如把地毯交换或是调头等。

3. 应尽量避免强烈阳光直射到地毯上。

4. 地毯应该做好经常性的清洁除尘工作，最好每天用清洁工具——吸尘器沿着顺毛方向清扫一遍。如地毯使用多年，积垢较多，应请专业人员进行清洗。

5. 在铺设地毯时，要避免沾染油污、酸性物质、咖啡和茶渍等。如有油污应及时清除。油污可用优质洗油剂涂擦；尿液可用自来水冲洗，再用吹风机吹干。

6. 如地毯出现压痕或是抱毛，可先拿一块白净的毛巾，用热水浸湿后擦拭，然后梳顺绒毛，使之恢复原状，最后用湿布盖在上面，并用熨斗沿顺毛方向熨烫，这样压痕和抱毛就会消失。

### 盛夏生活五忌

1. 忌在烈日下剧烈活动。夏日骄阳似火，气温常在 30 以上。如果此时在烈日下剧烈活动，容易发生中暑。因此，要合理安排劳动或运动时间，尽量避开中午高温天气，还要注意个人防护，增加休息次数，少量多次地喝些含盐的清凉饮料，及时补充因身体出汗而丢失的水分和盐分，以维持机体正常功能。

2. 忌满身大汗冷水洗浴。人在满身大汗时，全部汗毛孔张开，以加快散发体内多余热量。此时进行冷水浴，皮肤受到冷刺激后，会引起汗毛孔骤然收缩，使体内热量散发不出来，破坏正常的生理活动，导致伤风感冒。尤其是患有心血管疾病的人，如果在满身大汗时冷水洗浴，会因皮肤血管收缩而引起血压升高，加重病情。冷水浴应安排在汗液消退后进行。

3. 忌冷饮食品吃得过多。盛夏适当吃些冷饮食品能消暑除烦，有益健康，但不宜吃得过多。因为冷饮食品温度较低，吃得过多既可冲淡胃液，降低杀菌能力，又可刺激胃肠，引起血管收缩，造成消化障碍，导致腹痛、腹泻。患有胃及十二指肠疾病的人，吃冷饮食品过多，还容易发生胃肠穿孔，引起大出血。

4. 忌吃腐败不洁食物。夏季气温高，食品保管不好容易腐败变质。人吃了这种食物后，容易引起霍乱、痢疾、肠炎等传染病，这些病起病急，传播快，控制不及时很容易造成暴发性流行。所以，要特别注意饮食卫生，做到

不喝生水，不吃腐败不洁食物，饭前便后洗手，切实把住“病从口入”关。

5. 忌贪凉久吹电风扇。电风扇吹出的风不同于自然风，它的风源集中，风力大，久吹会使皮肤表面温度下降，毛细血管收缩，大量血液流向深部组织，加重内脏器官负担，引起头昏、脑胀、乏力等不适症状，也容易引起感冒。

### 点蚊香四忌

一忌买有农药味或霉斑的蚊香。在买蚊香时，要先闻一闻有无滴滴涕、六六六等农药味，看一看表面有无白色或红色霉斑。有农药味或霉斑的，点了对人体不利。

二忌用同一牌号的蚊香。各种牌号的蚊香，由于其配料不尽相同，气体也略有不同。常用同一牌号的蚊香，时间久了，蚊子会产生抗药性，降低蚊香的驱蚊效果，应经常轮换点用各种牌子或产地的蚊香。

三忌开电扇点蚊香。蚊香点燃后不要开电扇，以免影响驱虫菊素随烟雾挥发，降低驱蚊效果。

四忌燃点过量。一般来说，凡属烟雾对人的呼吸系统都有刺激作用，人们不宜过量接触。所以，蚊香不可燃点过多，一般一间 15 平方米的房间点一根即可。

### 看电视十一忌

1. 忌时间过长。坐久了，易得“电视腿痛病”，致使血气不和，压迫下肢静脉，产生下肢麻木、酸痛、浮肿等症状。一般以每次二、三小时为宜。一般学龄前儿童以每天看半小时为宜，小学生以一小时为宜，中学生以不超过两小时为宜。

2. 忌位置太近。一般以距电视机 2~4 米为宜。远近不适，易使眼睛疲劳。

3. 忌光线太暗。看电视时，不要将室内照明灯都关闭，最好在电视机后侧上方安装一盏小红灯。

4. 忌无选择的看。尤其是对于影响儿童身心健康的爱情片、惊险武打片、离奇神话片等等，都不宜看。

5. 忌每晚必看。否则，不仅影响睡眠，还会影响学习，分散精力。

6. 忌饭后即看。最好饭后半小时再看，否则会影响消化和吸收。

7. 忌坐姿不正。尤其对于儿童，身体尚未发育定型，坐姿不正会造成脊柱异常或弯曲。

8. 忌缺乏营养。经常看电视，需补充富含维生素 A 的食物，否则会因视网膜杆状细胞缺乏营养而造成视力减退。

9. 忌看后就睡。看完电视后，需活动片刻，做几次眼保健操，以改善双目血液循环，并使兴奋的脑细胞逐渐平静下来，然后再睡，防止失眠、多梦。

10. 忌大声喧哗。看电视时，忌手舞足蹈，大喊大叫，要养成文明习惯和遵守公共秩序的良好品德。

11. 忌躺着看。躺着看电视，大多数人要仰着头，侧着身子，甚至需要长时间地歪着脖子和偏转眼睛。这样，就会引起眼球外的上下直肌和眼球内



的睫状肌发生痉挛性收缩，甚至出现视力下降等现象。如若经常这样，还容易发生斜视，此外，躺着看电视还容易使人们的大脑中枢神经系统进入抑制状态，呼吸、血液循环减慢，大脑的思维能力和记忆力减弱，造成抑制和兴奋的失调，从而使人发生失眠、神经衰弱以及腰背疼等疾病。

### 家庭消费四忌

1. 忌盲目性消费。即花钱无计划，见东西便宜就买，事后又发现不实用。
2. 忌大意性消费。如出门不关电灯，一次买菜吃不完烂掉，给孩子买衣服不留余地等。
3. 忌积压性消费。如买了款式落后的衣服，没穿多久就压在箱底。本来有车骑又去买新车，结果旧车又出不了手。
4. 忌突击性消费。多指节日或办喜事大操大办而造成的不应有的消费。

### 手绢“兼职”莫过多

手绢，是人们随身常带的必用品。但是，不少人让手绢“兼职”过多，像擦鼻子、擦眼睛、擦嘴、擦手，还有的人用手绢扎头发、做饰物……，这就给手绢创造了很多污染的机会。北京某医院曾进行过一次特殊的调查，专门抽查人们随身携带的手绢。来自院内各科室的手绢共 30 条，有的在使用者兜里装了两天，有的装了三四天。经过化验，30 块手绢中 50% 含杂菌无法计数，12% 含杂菌超过 100 个，38% 含杂菌在 100 个以上，其中只有一块手绢无杂菌。

穿白大褂坐办公室的同志的手绢都遭此污染，其他人的怕就更严重了。所以，劝大家一定要注意自己手绢的卫生，切莫让手绢“兼职”过多。

### 新墙不能马上刷油漆

有的人家一搬进新盖好的房间，马上着手进行整理，刷上油漆，但是，过不久，油漆就会脱落。这是因为，墙壁上的熟石灰的化学成分是氢氧化钙，抹墙的氢氧化钙只有与空气中的二氧化碳不断接触，并把水分蒸发出去，才能逐渐地变成洁白、坚硬的墙面。所以要想给新墙刷油漆，需等墙上的水分蒸发后再刷，最好在墙面自然干燥半年到一年左右再刷油漆。

### 室内莫养有毒花

在居室内养花，既可以美化环境，又可以陶冶人们的性情，解除疲劳，愉悦生活。但是现代科学研究表明，有些美丽的花对人体是有害的，不适宜在室内养殖。例如：

玉丁香：花色纯白，气味芳香，是家庭常养的盆花之一。但是它的花香对人体的神经系统有明显的刺激作用，长时间接触，可引起过敏性或刺激性气喘、咳嗽、烦闷不适等不良感觉。有的还可引起神经衰弱、失眠、记忆力减退等病。因此这种花不宜放在卧室内。

含羞草：外观楚楚动人，逗人喜爱。但它的杆株内含有一种叫作含羞碱

的毒素，过多接触会使人毛发脱落。

郁金香：花儿美，婀娜多姿。但是有人做过实验，人们在大片花丛中玩上两个小时左右，就会发生头昏头疼等症状，可以导致血压升高，心跳加快，有的出现类似感冒的现象。出现中毒的原因是花内含有一种毒碱。

另外，像兰花、百合等，观赏或接触过多，会使人产生恶心、眩晕或精神萎靡、乏力、气喘；洋乡球、五色梅等能使某些人产生过敏反应；松柏类植物在高温下发出的浓郁松香，会使人感到郁闷不适，并影响人的食欲；还有像一品红、花叶万年青等花卉，倘若不慎被人误食，可使人不死即残。

所以，人们在爱花、赏花之际，不能不对一些有毒副作用的花卉有所警惕，以免给自身的健康带来危害。

### 花盆内忌放蛋壳残茶

许多人认为，把蛋壳扣在花盆里或将残茶倒在花盆里，会增加花卉养分，促进盆花快速生长和开花。其实，效果恰恰相反。

蛋壳扣在花盆里，壳内残存的蛋清会渗入盆土表层，随之发酵产生热量，直接烧坏花卉根部，导致花枯萎。另外，蛋清发酵后，壳温度变高，产生一股臭碱、咖啡碱和其它生物碱，对土壤里的有机养分具有破坏性，同时残茶覆盖于盆面，如时间长就会发生霉变腐烂，使盆土长期处于潮湿状态，产生有害气体，危害花的根部，并能诱发病虫害。

### 冬季不要将花盆放在暖气上

冬季天气寒冷，有时室内温度不高，有的人就将盆栽花卉放在暖气上。这样做是不对的。

热空气由于较轻会自下而上地运动。暖气上方的空气加热后自然向上升起，其温度常常会达到40度以上。在这样的温度条件下，花卉的蒸腾作用变快，呼吸作用加强，部分酶就会失活，蛋白质合成也会受阻。显然，这时花卉的正常生理功能将受到不良影响。用不了多久，放在暖气上的盆栽花卉会叶片脱落，枝条枯萎，最后植株皆亡。因此，在冬季里最好不要将盆栽花卉放在暖气上方。倒是可以把它们摆在暖气附近，温度趋于恒定的地方。

### 家庭公共卫生禁忌

一个美满、幸福的小家庭，往往注意个人和家庭环境的卫生，但有时却忽略家庭的公共卫生，“亲密无间”往往会带来意想不到的危害，以下几个方面，请您在家庭生活中加以注意：

1. 早晚洗脸毛巾应严格分开，不能数人混用一条毛巾。用同一条毛巾洗脸，容易传染眼疾、皮肤病和其它疾病。洗脸盆有条件的也宜分用，无条件的也不要为了节约一点水而合用一盆水。

2. 刷牙时禁忌数人合用一把牙刷，这样既不卫生，又容易传染牙病，或引起其它疾病。

3. 碗筷最好分开用。如无条件，碗筷应消毒后再用，简单易行的方法是用PP粉或是用开水烫一下。

4. 提倡家庭分食制，以改变菜肴你拣他挑的不卫生习惯，这样既有利于卫生，又有利于身体补充多种营养成分，尤其对偏食、挑食的孩子极为有利。
5. 不要同饮一杯茶。各人的茶杯最好分用，客人另备，并及时消毒。吃糖果切忌一个人用手抓给他人，应将糖果食品等放在盒或盆内，宜各人自取。
6. 饮食前应自觉洗手，有利全家人的健康。
7. 洗脸盆应与洗脚盆分开，女同志洗下身应另备，忌用洗脚盆代替。
8. 家庭成员中，有一人患了传染性疾病时，应有相应的隔离措施，病人餐具应专用，一定要进行消毒。

### 有害的小动作

1. 有的人一有空就抠鼻子，这样很容易弄破鼻粘膜，手指甲的细菌就会乘机而入，引起化脓感染。鼻腔和颅腔内的静脉是相通的，鼻腔里的化脓菌很容易从静脉跑到颅内，引起严重后果。
2. 有的人常用火柴梗或手指甲去掏耳朵，这样很容易造成外耳道损伤，引起发炎，严重的还会造成外耳道变形，甚至会损伤鼓膜，引起耳聋。
3. 有人喜欢拔胡子，这样会破坏皮肤的正常结构，还会引起毛囊感染，发生疖肿。
4. 有不少青年人脸上长有粉刺，觉得不美观，经常用手去挤压，这样容易造成伤口感染，还会引起毛囊发炎。
5. 有人喜欢用别针或小竹片剔牙，这样不仅容易造成局部外伤，而且还会使牙间隙越来越大，食物塞牙的现象会越来越厉害。

### 不要在棉褥下垫塑料布

有些住家屋里空气比较潮湿，为了隔潮，人们常常在棉褥下垫上块塑料布，以为这样能起隔潮作用。其实，这样做法非但不能隔潮，而且对人体还是有害的。

棉絮是吸水力较强的纤维。冬天由于在屋内烧水做饭，空气中的水分比较多，很容易被棉褥中的棉絮吸收；人们在睡觉时，体内也会排出汗气，也会被棉絮吸入，因而被褥就显得很潮湿。如果棉褥底下垫有塑料布，这些水分就不能散发出去，时间长了，棉褥就会因潮湿而霉烂。长期睡这样的棉褥，容易患风湿、腰痛等疾病。夏天是否可以垫塑料布呢？夏天也不要再在席子下垫塑料布，因为塑料布不透气，铺垫塑料布会感觉特别闷热。棉褥下垫塑料是有害无益的。

### 家庭养鱼三忌

1. 忌水脏。不论养什么鱼，水都要清洁，以保证水里有足够的鱼所需要的氧气。这就需要经常换水，但换水时要注意温度，每次换 1 / 3 的水就可以了。
2. 忌食重。鱼可食的东西很多，但不管喂什么，要宁少勿多，因家庭养鱼不要求鱼长得太大，鱼食过多，反而会使水变浑。尤其是喂鱼含油多的食物，会使油浮于水面，隔绝空气和水，从而影响水的溶氧量。

3.忌阴冷。鱼缸最好放在阳光直接照射的地方,这样可以防止鱼病发生,因为阳光中的紫外线可以杀菌。当然也须注意温度。切忌将鱼缸放在阴冷的地方。久不见光,鱼很快就会死亡。

### 春天养花三忌

1.忌冷风吹。春天一到,人们往往把门窗打开,让屋内充分地通风换气,却忽视这时的冷风最易直接侵袭花卉,使其适应不了外界环境的突然变化而招致死亡。

2.忌温度变化大。有人认为春天到了,天气暖和了,应该让花卉晒晒太阳,于是急着把盆花端到户外。由于春天的气温不稳定,忽冷忽热,常常使盆花患“重感冒”而死亡。

3.忌多施肥。春天到来,花卉发芽生长。有的人恨花不长,往往施过多的肥,而且施的又是未经充分腐熟的浓肥,这对刚刚萌发的幼嫩枝芽有害无利,有的甚至会被活活烧死。薄肥勤施,逐渐增加,才是给春花施肥的正确方法。

### 室内盆景花卉摆设三忌

1.忌多。大多数家庭喜欢在居室内摆设盆景花卉,但不可过多。有的人在书架、茶几、花架、餐柜、音箱,甚至电视机上都放置了盆景和时花,还有窗前吊的、壁上挂的,令人眼花缭乱、目不暇接自不必说,同时还给人一种压抑感。其实,“室雅何需大,花香不在多”。在一般的居室中,摆设两至三盆便够了。这样才显得大方清雅,不呈俗气。

2.忌单调。室内盆景花卉摆设的布局,集中和分散放置均可。但切忌钵一色大小,或摆放位置呈一水平线,不然会显得单调、呆板,令人看了索然无味。

3.忌摆设刚施过肥的盆花。室内摆设盆花的目的在于创造赏心悦目、清新幽雅的意境。摆设刚施过肥的盆花,使得室内充满异味,影响空气清新,失去了欣赏的意义。为了使室内经常摆有花卉,可精心栽培十盆八盆盆花珍品,注意轮换施肥,轮换摆设,这样居室即可常年绿化、幽雅清新,又可充满新意。

### 忌在有樟脑气味的房间睡觉

强烈的樟脑丸气味对体会产生一定的影响,如使人头痛、恶心、呕吐、流泪、咳嗽,刺激呼吸道和眼睛的粘膜等。尤其是患上呼吸道疾病的人和过敏者对樟脑丸的气味更为敏感,会引起疾病的加重。因此,不要在有樟脑气味的房间睡觉。平时也不要让樟脑丸的气味在经常呆人的房子里弥漫。

### 塑料制品忌与卫生球放在一起

卫生球,又称萘球,其主要成分是从石油或煤焦油里提炼出的一种有机化合物——萘。萘,白色晶体,属芳香烃类,是简单的稠环化合物。它的耐

热性很低，在常温下，由白色晶体状态变为气态，并散发出一种特殊气味。人们常用它作驱虫剂。而常用的塑料制品有聚氯乙烯、聚苯乙烯等。这些塑料制品如果和萘球放在一起，就会被低分子萘侵袭、溶解，起化学变化，致使塑料制品膨胀、变形或胶粘在一起。因此，这两样东西不能放在一起。

### 使用煤气十忌

1. 忌先开开关后点火；
2. 忌点火后无人照看；
3. 忌儿童玩弄灶具；
4. 忌用煤气灶烤衣物；
5. 忌用煤气灶烧封闭取暖壶；
6. 忌灶具周围堆放易燃物；
7. 忌在装有煤气设备房间睡人；
8. 忌随便改动、迁移煤气设备；
9. 忌用风焊割切或修补煤气管；
10. 忌发现漏气后开关电灯。发现煤气设备漏气应立即关闭节门，打开窗户，严禁各种明火入内，更不能开关电灯以免产生电火花，引起爆炸，应打电话通知煤气公司。

### 安装液化气罐六忌

1. 忌倒置安放。
2. 忌靠近暖气片、火炉、火墙。
3. 忌在太阳下暴晒。
4. 忌在周围堆放易燃品。
5. 忌与炉具距离过近。
6. 忌把罐安放在不易搬迁之处。

### 使用沼气四忌

1. 忌在导气管口上直接点火试验。试验新池是否产气，要用输气管将沼气引到炉具上。如果在导气管口直接点火，火焰可能引入池体燃烧，使池子爆炸破裂。

2. 忌炉具靠近易燃物。沼气灯，炉具不要靠近柴草、煤油、衣服、桌柜等易燃品，特别是住草房的，灯和房顶之间要保持一定距离。

3. 忌池内乱放东西。沼气池内，严禁加入菜籽饼、棉籽饼、麻籽饼等，以免在沼气池密闭缺氧的情况下产生有毒气体。切忌在沼气池内加入酸碱类物质、重金属、重金属盐类和大葱、大蒜、辣椒等，否则，使发酵遭到破坏。

4. 忌持明火检修。经使用的沼气池，如需进行检修或清渣，要彻底排除残存气体，用小动物试验证明安全后方可入池。在池内，严禁持明火或吸烟，可使用手电筒照明。也不能在沼气池附近吸烟或点火，更要教育孩子不要在进、出料口附近玩火。

## 使用液化气罐五忌

1. 忌盲目点火。点火前，要观察室内动静。如发现室内有异味，不要点火，应打开门窗通风，查明原因，排除故障，过一段时间再点火。点燃时，要先打开气罐总阀门，燃后划火柴，一面移近炉具，一面拧开调压器开关点火，严禁先开开关后点火。

2. 忌放心离去。点火后，要随时观察情况，防止汤水溢出，浇灭火苗，液化气冒出，发生事故。要注意调节用气量，调好后，一般不要再用。若用气量不足，不准用火烘烤或用热水烫罐。用完后，应立即关闭总阀门。

3. 忌用明火试漏。在检查和处理漏气时，可用肥皂水涂抹可能漏气的部位，切忌用明火试漏，以免发生火灾和爆炸事故。

4. 忌起火时急于移动气罐。炉具或调压器或液化气罐开关处起火，要立即关闭总阀门。切忌不关开关急于移动气罐，以免伤人，或把火苗引到其他地方；也不要把罐推倒，以防液体流出扩大火势。

5. 忌残液随意处理。切忌随意乱倒气罐内的剩余残液，以免污染空气，引起火灾，发生爆炸。

## 正确使用洗洁精

用洗洁精洗刷餐具、蔬菜、水果等，很方便。洗洁精主要由烷基苯磺酸钠、脂肪醇聚乙烯醚硫酸钠、泡沫剂、增溶剂和香精配制而成的，具有较强的碱性，对油脂沾污有较好的去除能力。

但由于它的碱性较强，对人体的皮肤有一定的损伤，每次洗涤时间不宜过长，接触洗洁精不要超过半小时，如果皮肤有破损，则不宜接触洗洁精。每次用毕，要用清水把手冲洗干净，并涂上护肤脂，以防皮肤干燥、皴裂。据有关专家指出，长年使用洗洁精，其残留物会在体内积蓄，对人体健康不利。因此对用洗洁精洗涤的餐具、蔬菜、水果等，应尽可能冲洗干净。值得注意的是，尽管洗洁精去污力很强，但是绝不能用它去洗澡、洗脸、洗发等，因洗洁精对皮肤和毛发有较强的损害，影响美容、健康。

## 切勿滥用洗衣粉

在我们家庭日常生活中，有不少主妇喜欢用洗衣粉来洗茶杯、餐具和瓜果、蔬菜等等。殊不知，这种滥用洗衣粉的做法对人的身体健康是有害的。

用洗衣粉洗餐具和食物，往往由于漂洗不干净，残留的洗衣粉会被食入人体。即使进入人体的数量十分的微少，也会对人体多种酶类的活性起到强烈的抑制作用，引起毒害。有关专家研究发现，洗衣粉侵入人体后，它能在血液循环中破坏红细胞的胞膜，发生溶血；侵犯胸腺，使胸腺发生损伤，导致人体抵抗疾病能力下降，久而久之，会使体内某些有毒物质增加，有致癌作用。洗衣粉除了从口腔进入人体消化被吸收外，也能从皮肤上被吸收。因此，用洗衣粉洗衣服，要漂洗干净，至少用清水漂洗 4—6 次，切勿草草洗涤晾晒。

## 塑料袋不可乱用

塑料袋轻便、成本低，人们常用来包装食品、蔬菜、衣物等。但是一定要区别塑料袋的不同性质，不可乱用。

市场上常见的塑料袋有两种：一种是聚氯乙烯为原料制成的，另一种是聚乙烯制成的。这两种塑料的性质完全不一样，一般工业、农业应用的塑料袋，大多是由聚氯乙烯等有毒塑料制成的，如果用它来包装食物，就有中毒的危险。而用聚乙烯原料制成的食品袋等则是无毒的。那么怎样区别塑料袋是有毒还是无毒的呢？

1. 将塑料袋放入水中，用手按压后如沉入水中的，就有毒；反之，则无毒。

2. 用聚氯乙烯制成的塑料袋，摸着发粘，不易燃烧，离开火就熄灭，火烟呈绿色。而用聚乙烯原料制成的塑料袋，摸着有润滑感，表面像蜡，遇火易燃，燃烧时像蜡烛一样滴落，火烟呈黄色。

### 不宜用化纤布洗餐具

化纤布是用化学原料聚合而成的高分子化合物。当这些细小的化学纤维沾附在餐具表面，随食物进入人体内，就会滞留在胃肠道粘膜上，刺激或诱发胃肠炎疾病。尤其是彩色化纤布上的染料，对婴幼儿和体弱的老年人的危害更大。因此，人们不要用化纤布当抹布洗餐具，应该选择纱布或是白毛巾做抹布为好。

### 家庭急救十忌

1. 敌敌畏、敌百虫中毒者，忌用热水及酒精擦洗。热水擦洗能促进毒物吸收。应脱去衣服，用冷水冲洗干净。

2. 触电者忌徒手拉救。徒手拉救不但不能救人，反而害己。应立即切断电源（拉开电闸，或用木把斧砍断电线，或用木棍挑开电线）。

3. 急性腹痛病人忌服止痛药。止痛药止痛能掩盖病情，延误诊断，应立即去医院检查。

4. 心脏病患者发生气喘忌平卧。平卧会增加肺脏淤血及心脏负担，使气喘加重，危及生命，应两腿下垂取坐位。

5. 忌随意搬动脑出血患者。突然跌倒，或昏迷不醒，或半身瘫痪者，很可能发生脑出血，这时，不要随意搬动病人，因随意搬动能增加出血范围。而应立即将病人平卧，头部抬高，及时治疗。

6. 小而深的伤口忌马虎包扎。铁钉、木刺扎伤，伤口缺氧，破伤风杆菌易于生长，应立即清洁伤口，注射破伤风血清。

7. 昏迷病人忌进食和喝水。昏迷病人吃饭或喝水，会误入气管，引起窒息或肺炎。所以应禁吃食物和水，而且头应侧位，防止呕吐物进入气管。

8. 外伤内脏且有脱出物时忌还纳。脱出物常被感染，应立即用干净纱布复盖，急送医院处理。

9. 忌长时间用止血带结扎。用止血带长时间结扎，会发生止血带以下的肢体缺血坏死。而应每隔1小时松开15分钟，并做好记录。

10. 忌舍近求远。抢救病人应争分夺秒，立即送最近医院抢救。

## 运动后三忌

一忌骤然降温。人体运动后，躯体发热。如果骤然遇冷（冷水浴或游泳），会引起生理机能的紊乱而导致神经系统失调，招来疾病；

二忌倾缸暴饮。口干舌枯，汗流浹背，是运动后的自然现象。此时如果倾缸暴饮，会给消化系统、血液循环系统、排泄系统、特别是心脏血管系统增加沉重的负担。

三忌体温烘衣。运动后衣着湿渍时，切莫懒于换洗而藉助体温烘干。医道说：“背寒成疾”。体温烘衣常因着凉而引起呼吸道、消化道的病患，况且也不卫生。

## 老人看电视三忌

一忌饭后立即看电视；二忌连续长时间看电视；三忌观看激烈的球赛和惊险节目。

## 健康三忌

一忌早酒。谚语说：“莫饮卯时酒，昏昏醉到酉。”意思是说当每日清晨空腹时不要饮酒，否则对健康有害；

二忌晚茶。就是在夜晚临睡前勿饮浓茶，免使大脑过度兴奋，导致失眠、多梦而影响正常的休息；

三忌五更色。就是在黎明前勿行房事。否则因身体在房事后得不到充足的休息，而降低身体的抗病能力。

## 青年生活四忌

一忌烟。长期吸烟能导致慢性一氧化碳中毒，引起视力、听力和记忆力的下降，并诱发慢性支气管炎、牙周炎、肾脏病、胃溃疡、冠心病及至口腔癌、肺癌等疾病；

二忌酒。饮酒过度，酒精刺激胃壁会引起急性胃炎，出现恶心、呕吐，严重者神经先短期兴奋，胡言乱语；继之大脑皮质处于麻醉状态，言行失常，若进一步发展，生命中枢麻痹，可造成死亡。

三忌偏食。偏食，易使人营养不均衡，引起疾病。如偏食咸食，会妨碍神经、肌肉、心血管、消化、泌尿等系统的功能。多食脂肪类食物，会使人体脏器负担加重，造成机体功能紊乱；

四忌性欲过度。性生活过度，会使性腺功能失去常态，引起腰酸腿软、耳鸣、头昏、脱发、失眠健忘、心悸、气短乏力、遗精等疾病。

## 老年洗澡五忌

一忌饭后立即洗澡；二忌入盆洗澡时动作过猛过快；三忌水温过冷过热；四忌洗澡过勤与洗搓时间过长；五忌用碱性肥皂抹身。



## 喝豆浆五忌

一忌冲鸡蛋；二忌加红糖；三忌不煮熟；四忌装保温瓶；五忌喝超量。

## 串门五忌

一忌太频繁。邻里不能“老死不相来往”，但是，走动太勤，交往过甚，日久天长，就会因处事不慎而发生磨擦；

二忌扯瞎话。串门不可讲张家长，李家短，更不可传播道听途说的闲言碎语；

三忌乱表态。串门时，往往会唠起婆媳、夫妻、父子等之间的关系，万万不可随和着评头品足，加剧他们之间的矛盾；

四忌包打听。你到人家去，不得问这问那，刨根到底，象查户口似的。那样会讨人嫌，引起反感；

五忌说大话，邻里相求，能办到的事就尽力去做，办不到的事就别乱吹，答应人家而不能实现自己的诺言，就失掉信用。相互借取，亦不可太随便。

## 为文七戒

旨戒杂，气戒破，局戒乱，语戒刁，字戒僻，详略戒失宜，是非戒失实。

## 心脏病患者八忌

一忌食胆固醇含量高的食物；二忌焦虑、恐惧；三忌吸烟；四忌饮烈性酒；五忌饮浓茶；六忌俯卧或左侧卧；七忌受凉感冒；八忌排便过度用力。

## 批评八忌

一忌千篇一律；二忌隔靴搔痒；三忌扬明弃暗；四忌以虚掩实；五忌舍近求远；六忌避重就轻；七忌标准模糊；八忌投桃报李。

## 旅游十忌

一忌单独出游。最好与熟悉的人结伴同游，这样既可增添游途乐趣，在途中有突发事件时，又能互相照顾；

二忌无目的滥游。无目的的花钱乱逛，既浪费金钱，又徒耗精力，影响身体健康；

三忌乘车坐船争先恐后。外出旅游乘车坐船时应遵守公共秩序。以保证安全，减少发生事故，避免在拥挤时丢钱失物，造成经济损失；

四忌暴饮暴食。要注意饮食卫生，预防肠道感染，防止发生旅游腹泻；

五忌在风景区乱涂乱刻。乱涂乱刻，损坏古迹，不讲精神文明的行为会给人留恶劣的影响；

六忌语言粗野。旅途中应时时处处讲文明礼貌，不要恶语伤人或与人争

吵，以免破坏自己和同伴的欢乐情趣；

七忌随地吐痰或大小便。讲究卫生是一种社会公德，应自觉爱护旅游区的清洁卫生；

八忌任意攀折花木。应自觉爱护风景区的一草一木，让自己的行为和秀丽的风景名胜一样美；

九忌轻易交友。在旅游中应注意不要随便与不认识的人深交，以免上当受骗；

十忌随身携带重要文件或贵重物品。谨防失密、失窃，造成不应有的严重损失。

## 饮食禁忌

### 吃饭九忌

一忌吃得太饱。进食过量，超过了胃肠道的消化能力，时间长了，会使胃功能下降。

二忌吃得过快。吃饭太快，唾液不能和食物混合，不利于消化。

三忌分神。吃饭时不要看报、看书或是高声谈笑。否则，消化器官获得的血液会相对减少。

四忌汤泡饭。泡过的饭或是食物，会冲淡胃液，如果不再加咀嚼就咽进肚里，更难消化。

五忌吃烫饭。吃烫饭容易使口腔、食道、胃粘膜烫伤和引起炎症。时间长了，还可能引起食道和胃的癌变。

六忌偏食。人对营养的需要是多方面的，长期食用一种单一的食品，会造成不同程度的营养缺乏。

七忌饭前大量喝水。这会增加肠的负担，冲淡胃液，影响消化。

八忌轻视早餐，早餐吃得太少或是不吃，会造成消耗超过储存。久之，会出现头晕、心慌、记忆力减退等症状。

九忌吃饭时训斥孩子。吃饭时，不良情绪和刺激，可通过大脑皮层使消化腺体的正常分泌受到抑制，引起消化和吸收功能的障碍。

### 长期吃素有害健康

美国哥伦比亚大学教授约翰·林登鲍姆发表的研究结果表明：在 323 名维生素 B<sub>12</sub> 缺乏症的患者中，有 141 人患有明显的神经系统的病症，这与他们长期吃素有密切的关系。

维生素 B<sub>12</sub> 缺乏会引起精神恍惚、健忘、反应迟钝、暴躁和虚弱，严重时还会诱发神经障碍，脑腺、脾及肾上腺萎缩，特别是作过胃切除手术的人更易引发维生素 B<sub>12</sub> 缺乏症。

维生素 B<sub>12</sub> 是一种能够促进细胞发育的吸湿性药物。人体所需要的维生素 B<sub>12</sub> 主要来源于肉类食品，而植物中几乎没有维生素 B<sub>12</sub> 的。肉类、鸡蛋、牛奶和其它奶制品是人体所需维生素 B<sub>12</sub> 的天然来源。医生建议，维生素 B<sub>12</sub> 日摄入量常人为 3 微克，孕妇为 4 微克，婴幼儿为 0.3 微克。所以请君切勿长期吃素。

### 吃粗食者长寿不足为凭

老年人长寿的秘诀是吃粗食，以往这一所谓“常识”一直占统治地位，其实却是毫无根据的谬误。日本东京都老年人综合研究所的调查研究表明，肉类和脂肪能够增进老年人的健康。

日本人的平均寿命已达世界最高水平(男性为 74.5 岁,女性为 80.2 岁),其长寿是伴随日本人饮食水平的提高而成比例地提高的。日本的调查研究表明，老年人的健康程度与主食的种类如米饭加酱汤，面包加牛奶之类的主食

无关，而与副食品的关系却很密切：即经常食用大豆制品及肉、鱼、油脂类制品者可增进健康。

有人担心，食用动物性蛋白、脂肪造成肥胖，不就可能致人生病吗？日本老年人综合研究所的调查结果表明，老年人的死亡率肥胖组比清瘦组还低。这是因为动物性蛋白、脂肪能够增强机体对结核、肺炎等感染性疾病的抵抗能力，并能强健血管，是使脑出血急剧减少的最主要原因。日本人平均每日动物性蛋白摄入量为40克、脂肪58克左右，实际上他们认为还可以更高些。值得一提的是，他们认为理想的体重是较迄今所公认的体重高出10%以上。以身高160厘米的人计算，男以59—64公斤，女以56—62公斤为宜。

多年来，老人食粗食似成“美德”，特别是美国营养学家以老鼠实验得出低热量、低脂肪比高热量、高脂肪饮食能长寿1.5倍的结论给人影响至深。但国立营养研究所证明，促使高脂肪高蛋白饮食的小鼠进行适当活动，则是长寿的最佳途径。

### 不宜用保温杯沏茶

茶叶中含有大量的鞣酸、茶碱、芳香油和多种维生素，只宜用70—80的开水冲泡，如果用保温杯沏茶，使茶叶长时间浸泡在高温、恒温的水中，就如同用文火煎煮一般。这样茶中的维生素就会被大量的破坏，芳香油大量的挥发，鞣酸、茶碱被大量浸出，不但大大降低了茶的营养价值，还会使茶叶无香味，茶叶苦涩，有害物质增多。如果长期饮用这种茶水，就会危害健康，导致消化、心血管、神经和造血系统的多种疾病发生。

### 蜂蜜不宜开水冲服

不少人喜欢将蜂蜜煮沸后食用，或是用开水冲服，以为这样才卫生。其实这样做既影响蜂蜜的天然芳香，又破坏了其中的营养成分。蜂蜜加工热到67℃时，营养即遭破坏。

那么应该怎样食用蜂蜜呢？一般可用40—50℃的温开水冲服，也可拌入不太热的豆浆、牛奶和稀饭中食用。倘若蜂蜜已出现轻度发酵、变酸、冒泡，可隔水加热至92℃，半小时后酵母菌就会被杀死，即能食用。但是如果发酵、变酸严重，则不能食用。

### 用筷八忌

吃饭用筷，看来平常，但也体现餐桌上的风度。我国人民历来有不成文的用筷禁忌，现简列如下：

1. 半途筷：挟住菜肴又放下，再挟另一种。
2. 游动筷：在菜盘里这头挑挑，那头拣拣，或者将底部菜翻到面上拣。
3. 窥筷：手握筷子，目光在餐桌各盘碗上瞄来瞄去。
4. 碎筷：用筷弄碎菜肴。
5. 刺筷：以筷当叉，刺起菜肴往嘴里送。
6. 签筷：以筷当牙签，挑捅牙缝。
7. 泪筷：筷头上的卤汁在持筷途中象泪水一样滴淌。

8. 吮筷：用嘴吮舔筷头上的卤汁。

## 饮茶七忌

1. 忌饮久泡茶水。饮茶要现泡现饮，这样效果最佳。如果泡时过长，就会失去茶香，使茶中维生素 C、维生素 B 遭受破坏。另外，久泡茶茶叶中的咖啡因会积聚过多，鞣酸大大增加，人喝了会产生刺激作用，特别是患有痛风、尿酸素质、心血管和神经系统疾病的人，喝后会感到不适，因此，更应忌饮。

2. 忌饮浓茶。茶水一般在人体内能滞留 3 个小时左右，而浓茶滞留的时间则更长，对人体会产生一些副作用。

3. 忌空腹饮茶。饮茶可以兴奋精神，解除疲劳，帮助消化，而空腹饮茶会冲淡胃液，降低消化器官的消化能力。

4. 忌饮茶过量。茶叶中含有茶素、鞣酸、氨基酸、维生素等多种成分，这些成分对人体大有好处，但饮用过量，则会抑制胃肠活动，妨碍消化，降低食欲。

5. 忌煮茶叶。茶叶中的茶碱、芳香油等可溶于热水中，一般高级茶用 80℃、中低级茶用 90℃ 开水冲泡为宜，若把茶叶放在沸水中熬煮，会使维生素减少，芳香油蒸发，影响茶水品质。常言道：“烫茶伤人，淡茶温饮，清香养人。”

6. 忌发烧时饮茶。有的家庭习惯给发烧病人喝茶，甚至喝浓茶，这不但不能降低体温，还可能会导致体温增高。因为，一方面茶叶里含的茶碱会提高人体温度，另一方面，茶能使降温药物的作用消失或大大减小。

7. 忌饭后饮浓茶。茶叶中所含的单宁如果和食物中的铁元素混合，会起化学反应，产生沉淀，阻碍人体对铁元素的吸收。

## 哪些人不宜饮茶

饮茶有许多的好处，对不少疾病具有一定的治疗效果。但是对于某些人来说，饮茶非但无益而且有害。

1. 营养不良的病人和婴幼儿不宜饮茶。因为茶叶会影响人体对铁、蛋白质等物质的吸收，茶叶的鞣质与蛋白质合成鞣酸蛋白后，胃肠道就不能吸收了，鞣质还会影响肠道对铁的吸收，会引起婴幼儿缺铁性贫血。所以食用蛋类、乳制品、豆制品等高蛋白食物后，不宜立即饮茶；大病初愈后不宜大量饮茶；每次进餐前后一小时以内要避免饮茶。

2. 发热病人不宜饮茶。因为茶叶中所含的茶碱能升高体温，并能降低解热药的药理作用。

3. 溃疡病患者和孕妇不宜饮茶。因为茶叶中所含的咖啡因会促进胃酸分泌，提高胃液酸度，使溃疡病情加重；咖啡因会对胎儿起毒性作用，影响胎儿的发育。

4. 便秘者不宜饮茶。茶叶中的鞣酸和咖啡因等物质能减少胃肠道消化液的分泌和肠蠕动，起收敛作用，导致便秘加重。

5. 失眠者不宜饮茶。临睡前饮茶，茶叶中的咖啡因和芳香物质会使中枢神经系统及大脑兴奋，心跳、血液加快久不能寐。

6. 孕妇、产妇不宜饮茶。茶叶中的咖啡因和茶碱会使孕妇的心跳加快、排尿增多，加重心脏和肾脏的负担，诱发妊娠中毒症，产前饮浓茶会引起失眠，到临产分娩时，可能因子宫收缩无力而造成难产。哺乳期饮茶会影响乳汁分泌，因为茶多酚对乳汁有收敛作用。

7. 老年人不宜喝浓茶。饮浓茶后一小时，人体肾上腺素与去甲肾上腺素分泌增加，可造成血糖增高，血压升高，心跳加快，心律失常，对冠心病者会诱发心绞痛。

另外，如高血压、甲亢、缺铁性贫血、神经衰弱者均不宜喝浓茶。

### 哪些人不宜喝啤酒

啤酒素有“液体面包”的美誉，但是并非人人喝啤酒都是有益无害的。如慢性胃炎患者喝啤酒，会减少胃粘膜合成前列腺素 E，造成胃粘膜损害，引起病人上腹胀满烧灼感加重，产气频繁，食欲减退。萎缩性胃炎病人喝啤酒症状尤为显著。啤酒以大麦为主要原料，我国医学界认为，大麦芽有回乳的作用，哺乳期的妇女喝啤酒，会抑制奶水的分泌，所以哺乳期的妇女最好不要喝啤酒。想断奶的妇女则可适量多饮。

有人认为啤酒能利尿，可以防止尿结石的产生。其实不然，酿啤酒的麦芽汁中，不但含有钙、草酸，而且含有写核苷酸，这是促使肾结石发生的物质，因此，有泌尿系统结石的病人，应尽量少饮甚至不饮啤酒。

### 含鞣酸的水果忌与海味同食

柿子、葡萄、石榴、山楂、橄榄（也称青果）、杏、酸梅等水果含有大量的鞣酸。鱼、虾等海产中含有丰富的蛋白质和铁、钙等矿物质。鞣酸和这些矿物质相遇会起化学变化，生成不易消化的鞣酸盐类物质，从而刺激胃肠道，引起腹痛、呕吐、恶心等症状。更重要的是，水果中的鞣酸，还会降低海味中的蛋白质。因此，这些水果不宜与海味同食。吃过海味之后，想吃点新鲜水果，可隔二三个小时再吃。

### 咖啡忌长时间煮沸

咖啡味道芳香可口，能使人的神经系统兴奋。煮咖啡时，内中芳香质就聚集在表面，形成泡沫。咖啡的香味在很大程度上取决于泡沫的密度。长时间煮沸咖啡，会导致泡沫被破坏，流动的芳香质随蒸汽跑掉。因此，烧开后咖啡不要再煮，应马上饮用。但也不要放凉了喝，因为放凉了泡沫就遭破坏，影响芳香度。

### 忌暴食冷饮

有人在劳动或运动后，立即大量暴食冷饮，图得一时痛快，结果造成疾患。人在劳动或运动时，大部分血液流到紧张活动的肌肉里去，以供应足够的养料和更快地带去废物，于是胃肠道血液暂时减少。这时，大量暴食冷饮，会造成胃肠道血管的突然收缩，使血流减慢，血液减少，引起生理功能的紊

乱，影响人体对食物的消化和吸收，进而造成肚子疼、腹泻等疾患。所以，在劳动或运动刚刚结束时，忌暴食冷饮。

### 方便面不宜久存

随着生活节奏的加快，一些方便食品越来越受到人们的青睐。方便面是生活中较为普遍的一种方便食品。有些人为了省事，一次就购数十袋上百袋，以便存起来慢慢吃，这种做法是不对的。

方便面不能存放太久。因为方便面里含油脂较多，在制作时虽加和了一定比例的抗氧化剂，但它只能减缓氧化的速度，推迟酸败的变化，时间一长，方便面就易被氧化而变质。

含油脂的食品变质后，不仅会产生一种难闻的哈喇味，其营养成分也会受到破坏，而且还会产生一种叫做过氧质的物质，这种物质进入人体后，对人体内的酶类有一定的破坏作用，人如果经常摄入这种物质，会未老先衰。因此，方便面从出厂之日起，一般不要超过三个月。

### 方便面不宜常吃

方便面以它的快捷、卫生和味美赢得了许多家庭的青睐，有的甚至取代了早点和夜餐。但是，方便面好吃却不宜常吃。因为方便面的主要成分是碳水化合物，少量的味精、食盐和调味品。调味品牛汁、鸡汁或是虾汁中的牛肉、鸡肉和虾肉的含量是很少的。由此可知方便面中不完全具备人体所需要的蛋白质、脂肪、碳水化合物、矿物质、维生素和水六大类营养素。并且方便面中还含有或多或少的食品色素、防腐剂等，如果长期食用会造成营养缺乏而患病。据营养学家的调查证实，在长期食用方便面的人中，有 60% 的人营养不良；54% 的人患有缺铁性贫血；23% 的人患核黄素缺乏症；16% 的人缺锌；29% 的人因维生素 A 缺乏而患眼疾。

### 鲜木耳不能吃

木耳，富含蛋白质、糖、粗纤维、胡萝卜素等营养物质及人体必需的微量元素，钙、铁、磷等，具有补气活血，提高人体免疫力的功效。但是，鲜木耳却不宜食用。食用鲜木耳，易引起植物日光性皮炎。

植物日光性皮炎，又名蔬菜日光性皮炎，是一种光感性疾病。症状表现为面部浮肿、手足部肿起大水泡，颜面、颈部等皮肤暴露部位，布满了鲜红色的丘疹，鼻涕、眼泪分泌增加，呼吸急促，病人不时发出痛苦的呻吟声等。发病后要及时到医院就诊，使症状得到缓解与痊愈。

人们可以放心地食用干木耳，因为干木耳经加工干燥后，卟啉性物质成分被除去所以食后不会发生以上症状。

### 食鲜黄花菜小心中毒

黄花炒肉，味道鲜美，是人们喜欢吃的菜肴。但是，鲜黄花菜里含有秋水仙碱，它进入人体后被氧化成二秋水仙碱，这是一种有很大毒性的物质，

能强烈刺激胃肠和呼吸道系统。成年人如果一次食用 0.1—0.2 毫克的秋水仙碱（相当于鲜黄花菜 1—2 两），即可引起中毒。一旦中毒，便会出现咽干、烧心、口渴、呕吐、腹疼痛、腹泻等症状，严重者可出现血便、血尿或尿闭现象。

为预防鲜黄花菜中毒，每次不要多吃。吃时，应先将鲜黄花菜用开水烫一下，再用清水浸泡 2 个小时以上，捞出来甩净水再吃。干黄花菜由鲜黄花经过蒸、煮、晒干而成。在加工过程中秋水仙碱受到破坏，吃前又须用水泡，所以，吃干黄花菜不会中毒。

### 变质银耳食不得

银耳是老幼皆宜的营养滋补佳品。新鲜银耳为半透明的皱褶薄瓣，色洁白，表面光滑，富有弹性。变质的银耳是霉菌的天然培养基地，可引起酵母菌、黄杆菌大量繁殖，酵母菌产生的毒素耐高温，采用一般的蒸煮方法不能将其破坏，故食物者均会导致中毒。

变质银耳为黄褐色，耳片粘滑，缺乏弹性、根基部分腐烂，有的呈鼻涕状。变质银耳产生的毒素除引起胃肠道症状外，主要造成肝、肾、脑、心肺等多种脏器系统损害。患者一般食后 2—24 小时发病，轻者出现腹痛、腹泻、呕吐、头晕、乏力、低烧等临床表现，严重者，病势凶猛、症状难以控制，迅速发展成为休克、昏迷、抽搐、呼吸困难、尿少、尿闭、多处出血，该病目前尚无特效治疗，死亡率高达 20—40%。一旦发生中毒，要迅速采取催吐、洗胃、导泻、灌肠等手段，清除肠道内的毒素，口服活性炭或 1 : 4000 高锰酸钾溶液，以吸附降解毒素。

### 忌食烂生姜

有人说，烂姜不烂味，这是缺乏科学依据的。生姜在腐烂过程中会产生一种毒性很强的有机物叫黄樟素，它能使肝细胞变性。据大量动物实验证明，黄樟素能诱发动物的肝细胞癌变。人们在食用时虽然只用作作料，量少，但其毒性对肝细胞是有损害的，特别是有肝炎病史的人，其肝细胞会受到更大的破坏。有的人曾由于吃了烂生姜而使全身皮肤、眼角膜发黄，这是肝细胞被破坏的症状。所以，腐烂的生姜千万不要再食用。

### 胡萝卜不宜生吃

人们都知道，胡萝卜中含有的胡萝卜素，比任何一种蔬菜和水果都多。但是，胡萝卜中的胡萝卜素只是维生素 A 的半成品，即维生素 A 原，它很难被人所直接吸收。

胡萝卜素是脂溶性物质，只有溶解在油脂中，才能在人体小肠粘膜作用下转变为维生素 A，为人所吸收。因此，食用胡萝卜最好用食用油烹调，或切块与肉同炖。生吃胡萝卜，大约其中 90% 的胡萝卜素不能被人的肠胃吸收而排泄掉。

### 马铃薯一定要削皮吃



马铃薯是一种营养价值很高的食品，但是马铃薯会产生一种叫做龙葵素的有毒物质。它一般集中在马铃薯皮里，所以要削皮吃。

马铃薯在某些条件下会产生较多的龙葵素，例如干旱、光照、温暖、破损、发芽。所以当马铃薯发芽，薯皮颜色变成青紫色时，在这些部分龙葵素含量就大大增加。这种马铃薯不能吃。对于少量发芽、薯皮变色不多的，要削去这些部分并去皮才能吃。龙葵素中毒时，有头痛、腹泻、恶心等症状。在同样条件下，有的马铃薯产生龙葵素多些，有的少些，但 90% 龙葵素都集中于薯皮，大多削皮就能去掉。

有人把马铃薯煮熟后，再去皮。现在研究发现，在煮的过程中，龙葵素能从皮转移到马铃薯肉里，也构成对健康的威胁。还有，马铃薯去皮后，能减少其中的酚成分，煮后不易变成灰黑色，也使得菜肴色彩更加诱人。

### 哪些人不宜吃糖

糖是一种热量补充物质，功能单纯，基本上不含其他营养素。同时，它有消耗体内维生素 B1 和钙的作用，若食之过多，会产生不良影响。特别是患有下列疾病者，应该少吃或不吃糖。

1. 急性传染病。包括流感、肺结核、肺炎等。这些病人吃糖后，体内白血球的杀菌作用就会受到抑制，吃糖越多，抑制就会越明显，病菌就越猖狂，加重病情。

2. 肾炎。肾炎病人的血管系统功能本来就受损，加上糖有促使血管内脂代谢紊乱的作用，所以吃糖多会引起动脉血管损害，加重肾动脉负担，影响疾病痊愈。

3. 胃病。包括胃炎、胃溃疡、胃癌等，胃炎一般都有反酸和疼痛症状，吃糖能促使胃酸增多和使疼痛加重，所以胃病患者应忌食糖。

4. 风湿病。这种病人体内的碱储备量少，多吃糖会使体内的酸性物质增加，使风湿病加重。

5. 皮肤病。糖在体内代谢后转变为脂肪使皮肤分泌增多，不利于皮肤病好转；患化脓性皮肤病和脂溢性皮炎的病人，多吃糖会使病人病情恶化，久治难愈。

6. 高血脂性高血压病。多吃糖会引起血脂含量增加继而从高血脂发展成为高血压，甚至可能会引起冠状动脉硬化性心脏病。

7. 便秘。糖能减弱胃肠道的蠕动，使便秘症状加重。

8. 神经衰弱。多吃糖会消耗人体内本来就缺乏的维生素 B1，干扰神经功能的平衡，不利于疾病的康复。

9. 肝炎。肝炎病人多吃糖易发糖尿病，肝炎病不但损肝脏，也损害胰腺内的胰岛。如果吃糖过多，会加重胰岛负担，导致胰岛功能衰竭；过多的糖还会在肝内合成中性脂肪，产生脂肪肝，加重肝功能的破坏。因此肝炎病人吃糖要因病而异，遵守医嘱，决不能“多多益善。”

10. 近视。近视眼患者摄取的糖分过多，就降低体内的维生素 B1 和钙质，使眼球壁的弹力减弱，助长近视眼的发展。

### 眼病患者不宜吃大蒜

大蒜是不少人偏爱的一种食物，它不但可以食品，而且还常常被人们用来防治某些疾病。但是若长期大量地吃大蒜，尤其是眼病患者那将受害不浅。有些人爱吃大蒜，到了五六十岁，感觉眼睛模糊，视力下降，耳鸣，头重脚轻，记忆力明显减退，殊不知这就是嗜好吃大蒜造成的不良后果。还有些人患了近视眼或其它眼病，虽服用中药治疗，可是没有忌大蒜，结果疗效往往不佳。中医对忌口是比较讲究的，眼病患者在治疗时必须禁五辛，即大蒜、洋葱、葱、生姜、辣椒等刺激食物，否则将影响治疗效果。

### 保健食品不一定能保证人体健康

近年来，我国出现了各种各样的保健食品，令购买者目不暇接，许多人盲目购买。事实和研究均表明，保健食品不一定能保证人体健康，其依据是：

第一，各种保健食品，绝大部分没有配方根据。

第二，无根据地往食品里加药会引起食品变质或破坏食品营养比例的平衡。

第三，有些药物只适合患某种病的成年人服用，如儿童用了就起不到保健作用。

第四，服用任何药都有一定剂量，而加药的食品是没有剂量根据的。一旦超过了一定的剂量，就会起反作用。

有人认为，凡是滋补之药都是有益无害，这是不对的。药能治病，也可致病；任何药物都有作用，同时也存在副作用。保健食品也决不例外。为使您的健康不受损伤，防止药品可能对您造成的危害，请您注意不要无病吃药和滥用保健食品。健康是自我保健的结果。

### 病人食用水果禁忌

人生病后，有选择地吃些水果有利于身体恢复健康，但应注意不同的病症食用不同的水果，有些病人是应忌食某些水果的。

1. 心肌梗塞病人不宜吃苹果、柿子、莲子等，因为这些水果中含有鞣酸，易引起便秘，便秘要引起病情加重。适当吃些香蕉、桔子有利于通便。

2. 心力衰竭和水肿严重的病人不宜食用含水量较多的水果。食用大量西瓜或饮用过多的椰子汁等，都会使心力衰竭和水肿加重。

3. 糖尿病人不宜食用含糖量较高的水果，如香蕉、苹果、荔枝等。

4. 胃酸过多的病人不宜食用杨梅、李子、柠檬汁、和梨等酸度较高的水果。

5. 腹泻的病人不宜食用香蕉、梨等。

### 冻肉莫用开水解冻

放在冰箱冷冻室内的肉类、鱼类、吃用时，不少人的习惯做法是取出后即置于室温下解冻，有的人更是心急火燎地用热水泡洗，立即烹调。这是一种十分错误的做法。肉类快速解冻后，常会生成一种称为丙醛的物质，是一种致癌物。有人将丙醛擦在剃光了毛的实验鼠身上，十分钟后皮肤变成桔红

色，三个星期内约一半小鼠发生了肿瘤，可见丙醛危害之甚。正确的做法是将冷冻室内的肉类先放在冷藏室内数小时，而后再取出使用。

### 炒牛肉不宜加碱

牛肉是一种营养价值很高的食用，它的基本组成成分有蛋白脂、脂肪、葡萄糖、钙和维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 等。因此，绝大多数人喜欢吃牛肉，尤其喜欢吃炒牛肉。但有的人，在炒牛肉时，为了使牛肉熟得快而加一些碱，这种吃法是极不科学的。牛肉 70% 左右是蛋白质，蛋白质是由氨基酸组成的高分子化合物，这些分子中含有氨基和羟基，能像酸和碱一样的电离；所以当炒牛肉加入碱时，氨基酸就会与碱发生反应，使蛋白质因沉淀而变性，牛肉的营养价值也遭受很大的破坏。首先是蛋白质，在碱的作用下，蛋白质分子内部的赖氨酸与胱氨酸便发生反应，并失去效性。其次，是脂肪发生水解降低利用率。而维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 和尼克酸以及钙、磷等矿物质也会因碱性作用降低人体对其的吸收和利用。所以，尽管炒牛肉加碱牛肉熟得快，但从营养学的角度看，这种方法是不科学的，也是不可取的。

### 煮熟鸡蛋不可用冷水浸泡

鸡蛋的营养价值很高，它对儿童、病弱者、孕产妇以及记忆力较差的人来说，都是较为理想的食物。煮熟的鸡蛋由于有蛋壳的保持，微生物不易侵入，因此又是一种比较卫生的食品。可是在日常生活中，人们为了剥壳容易，往往把刚煮熟的鸡蛋立即投入冷水中浸泡，却不知道这样做是很不科学的。

刚生下的蛋由于有蛋壳上的膜覆盖，不易被细菌侵入，蛋内的水分也不易蒸发，因此，鲜蛋在一定时间内不易变坏。鸡蛋煮熟后，壳上膜则被破坏，同时由于壳内和壳外的双层膜上部分布着许多的小孔，当冷空气进入蛋内后，细菌、霉菌等微生物也会随之进入蛋内，并且与蛋内的酶一起分解蛋内容物，引起鸡蛋腐败变质。另外鸡蛋中有直径为 4—11 毫米的气室，煮鸡蛋时，由于温度升高，气室内的气压也随着升高，这时气室内的气体就会“挤”出蛋外。当把煮熟的鸡蛋投入冷水中时，温度急骤降低，气室内压力随之下降，这也会使蛋壳外的冷水和微生物通过气孔进鸡蛋内。

正确的方法是将煮熟的鸡蛋取出后，立即用干净的抹布揩净蛋壳表面的水，让其自然冷却，这样既好剥，又利于保存。

### 红果不能用铁锅煮

糖水煮红果或是海棠，酸甜可口，是人们喜爱的食品。但是，要切记：红果和海棠不能用铁锅煮。因为红果和海棠里含有一种果酸，果酸遇铁会起化学变化，产生一种低铁化合物，人吃了以后会引起中毒。发生中毒的潜伏期很短，一般在人吃后一小时左右发病，主要症状是恶心、呕吐、舌头和牙龈变成紫黑色。遇到这种情况，应速送医院救治。

### 喝茶时不要嚼茶叶

喝茶之所以对人的身体健康有益，是因为茶叶有清热解毒、杀菌利尿、调整代谢等作用，又能降血脂、助消化。

但是茶叶含有一种致癌物质——苯并芘，这是一种和黄曲霉菌起一样作用的有机化合物，它能够诱导人体正常细胞染色体和基因畸变或是突变。本来，在一般正常情况下，茶叶并不含有苯并芘，只是由于空气、土壤、水源等受到污染，或者在茶叶炒制过程中，产生了苯并芘。不过苯并芘很难溶解在水中，而且茶叶中的含量极少，所以喝茶并没有什么危险。但是喝茶时，尤其是茶叶没有泡开，而浮在水面上时，有的人就习惯把茶叶嚼咽下去，这时的茶叶就有可能超过苯并芘的安全量（1.5 毫克），有致癌的危险。所以喝茶时，请不要嚼咽茶叶。

### 冲营养饮料不要用滚开水

人们在冲饮料时，常喜欢用滚开水，认为这样一可以冲得开、冲得快，二还可以杀菌。实际上这样做是不科学的。

如人参蜜、麦乳精、乳晶、多维葡萄糖等饮料，一般都是选用蜂蜜优质原料精制而成的，营养十分丰富。饮用这类营养补品时，不要用滚开的水冲调，更不要放在锅里煮沸，营养饮料中有不少营养素会在高温条件下分解变质，有些营养成分在 60—80 时就会变质。使用变质饮料很难获取全面的营养。所以，冲调饮料最好是用 40—50 的温开水。

### 食用牛奶的禁忌

1. 牛奶不可久煮。牛奶富含蛋白质，蛋白质在加热情况下能发生较大的变化。在 60 时，蛋白质微粒由溶液变成凝胶状；达到 100 时，乳糖开始分解成乳酸，使牛奶变酸，营养下降。

2. 煮牛奶时忌加糖。牛奶含赖氨酸物质，这易与糖在高温情况下产生有毒成分——果糖基赖氨酸。故牛奶在煮沸的过程中不要加糖，而应在烧开后，等牛奶不烫手时再放糖。

3. 不要空腹喝牛奶。空腹的胃排空很快，牛奶的物质还来不及被消化、吸收，就排到大肠而造成浪费。牛奶的蛋白质需要经过胃和小肠消化成氨基酸才能在小肠被吸收。尤其是在早晨空腹喝奶，胃排空又很快，会使一些氨基酸来不及在小肠被吸收就排到大肠里了，这些氨基酸和蛋白质就会在大肠内腐败成为有毒的物质，从而毒害人体。

4. 牛奶不宜早晨喝。人们一般习惯早晨喝牛奶，其实这种习惯不好。据英、美科学家研究，牛奶里含有一种能使人疲倦感的生物 L 色氨酸，还含有微量的吗啡类物质，有镇定的作用。人们都是白天工作、劳动，而早晨刚起来就“催眠”、“镇定”，势必会影响人们的正常工作、学习。因此牛奶不宜在早晨喝，而应改在晚上喝。

5. 牛奶忌阳光照射。牛奶经阳光照射后，其营养价值和香味明显下降。据分析：在阳光下照射 30 分钟，维生素 A、维生素 B 及香味成分损失近大半。

6. 牛奶不要冻。牛奶冰冻后，其蛋白质、脂肪等营养素发生变化，解冻后，出现凝固沉淀及上浮脂肪团，使牛奶营养价值下降。

7. 牛奶不要放在保温瓶中。保温瓶中的温度，犹如细菌培养皿，细菌在

牛奶中大约每 20 分钟繁殖一次，隔 3—4 个小时，整个保温瓶中的牛奶就会变质。

8. 掺水牛奶不可喝。掺水牛奶多半含有硝酸盐物质，其在人体内可以还原成亚硝酸盐，亚硝酸盐可与食物中的胺类形成致癌物——亚硝胺，并促使血液中血红蛋白变性，造成机体缺氧，影响健康。

9. 铅作业者忌喝牛奶。因为牛奶中的钙可以促使铅中毒者在机体内吸收及积蓄，从而引起人的铅中毒现象。

10. 服用补血药后，暂时不要喝牛奶。牛奶中含钙、磷酸盐，可与补血药中的铁成分发生反应，使铁发生沉淀，影响补血药的效用。

### 过食水果亦有危害

水果不仅含有糖、维生素、有机酸、矿物质和果胶等营养素，而且几乎所有的水果都具有保健作用，经常性地适量食用对身体健康大有益处。但是若水果吃得过多也会有害于身体健康。

英国科学家研究表明，食用过多的果糖，会使人体缺铜。含有果糖较多的水果有：苹果、梨、柑桔、柿子、蜜桃、西瓜、杨梅、杨桃、枇杷和罗汉果等。当人体缺铜后，会导致血液内胆固醇增高，引起冠心病，所以吃水果要适量。

下面简要介绍一下几种水果过量食用的害处：

梨，属寒品，多食则损伤脾胃，对于产妇、体质瘦弱、消化不良、慢性腹泻和腹冷痛者，均不宜过食。

柑桔，性凉，脾肾虚寒者多食会导致腹痛、腰酸或寒痰。

香蕉，内含一种“5—羟色胺”的物质，食用过多可引起胃肠功能紊乱。尤其对儿童来说，更不宜贪食。

柿子，性寒，产后和体弱者不宜食用。健康者，若空腹时大量吃柿子，极易在胃里形成柿结石；刚吃过蛋白质丰富的螃蟹后，不宜立即吃柿子，以防出现结石消化道梗阻。

葡萄，性温、质滑，食用过量容易产生内热、腹泻等症。

苹果，含钾丰富，多食会损坏肾脏，吃苹果必须削皮，因果皮上的残存农药要高于果肉几十倍，以防慢性中毒。

红枣，甘温之品，多食则生痰，助热损齿。凡胃院胀满，湿盛痰热，小儿疳疾等，均不宜食用。

菠萝，含有蛋白酶。食用前可用盐水浸泡以破坏蛋白酶，避免引起过敏反应。凡患有胃溃疡、肾脏病和血液凝血机能不全者，均不食用为好。

荔枝，为甘佳果，但由于荔枝核中含有一种 2-次甲基丙环基甘氨酸和物质，可使血糖下降。食用过多后，便可出现中毒性血糖降低性昏厥，即医学上称的“荔枝病”。

桃子，性甘温，多食生热，尚可引起痈疮等病症。

### 瓜子不宜多吃

葵花子不宜多吃，而且吃过最好用手剥。

虽然葵花子有医疗价值，可治泻痢、脓胞疮等疾病，但用嘴剥皮，容易

使舌头和口角糜烂，还会在吐壳时将大量津液带走，使味觉迟钝、食欲减退，甚至引起胃痉挛。

因为津液有助于清除口腔食物残渣，减少细菌繁殖和发酵，并能保护口腔粘膜。据测定每天嗑半斤葵花子会失掉 2.5 公斤的津液，难怪人们嗑了瓜子以后总是感到口干舌燥。

患有肝炎的病人，最好不要嗑葵花子，因为它会损伤肝脏引起肝硬化。葵花子含有 70% 的不饱和脂肪酸，尤其是亚油酸，如果大量食进葵花子，会消耗掉大量胆碱，致使体内磷脂的合成发生障碍，脂肪大量堆积在肝脏中，严重影响肝细胞的生理机能，使许多肝细胞坏死。所以吃葵花子时，最好用手剥壳，而且千万不要一次吃得过多。

### 吃罐头当心铅中毒

在日常生活中，有人喜欢把吃不完的罐头随手放进冰箱内保存，以为这样可以保证饮食卫生。实际上，这样做虽可低温保存食品，减少细菌污染，但是，却不能有效地防止另一种有害物质——铅的摄入。人食用了过量的铅，就会中毒。

据美国食品及药物管理局分析，饮食时摄入的铅，40% 来自罐头封罐用的焊铅。除了制作过程中铅焊封罐时可能混入微量铅外，罐头到了消费者手中后，打开一次吃不完，封罐处被食物汁液腐蚀，溶离焊铅，混入食物，是铅含量增加的一个重要原因。有人对 24 种罐头食品进行了开罐后存放的实验，发现除低酸性食物（如肉罐头食品）的含铅量无明显变化外，其余食品的含铅量都有明显的增加。最高的是水果罐头，在开罐存放 54 天后，食品的含铅量增加了 20 多倍。

铅中毒是一个渐进的过程。按照我国轻工业部颁布的罐头生产的基本标准，一个罐头的含铅量不得超过 2 毫克，即使开罐后有明显的增加，也不会立即引起明显的中毒症状。正因为如此，我们对这个问题往往不予重视。但是随着日积月累，体内吸收的铅达到一定量，就会发生中毒。为此，专家们建议：吃罐头时最好把罐头内的食物倒入搪瓷、陶瓷等容器，不要将剩余的食物留在马口铁罐头中贮存。

### 鱼虾水果要分开吃

人们一般习惯在饭后食用一些水果，这样做有时并不科学。像吃过鱼虾后，就应少吃水果，尤其是含鞣酸较多的柿子、石榴、葡萄、山楂、黑枣等。因为鱼虾中含有大量的钙质，水果中含有大量有鞣酸，钙质和鞣酸容易发生反映，生成一种坚硬的物质——鞣酸钙。这不仅降低鱼虾的营养价值，而且影响胃肠的消化能力。甚至引起腹胀、腹泻、腹痛、恶心、便秘等不适感觉，所以鱼虾和水果要分开食用。

### 吃水果并不能代替吃蔬菜

随着人们生活水平的提高，许多人越来越热衷于吃水果，而对蔬菜，特别是一些大路菜就开始不屑一顾了，他们存在着一个错误的思想，就是吃

水果可以代替吃蔬菜，水果的营养要比蔬菜的营养多得多，其实事实并非如此。

蔬菜的作用是水果所不能代替的。蔬菜在日常生活中的重要性仅次于粮食，它是人们每日所必备的食品。蔬菜除了本身的营养价值以外，还能促进机体吸收蛋白质、碳水化合物和脂肪。如果同时进食蛋白质和蔬菜，进入胃中的消化液会比单吃蛋白质食物时多得多。实践证明，仅吃动物蛋白在肠内的吸收率为70%，若加吃蔬菜则要增加到90%左右。蔬菜中含有大量的粗纤维，粗纤维本身并无营养价值，然而它能促进胃肠的蠕动，帮助消化，使大便畅通。经常食用多纤维的蔬菜，还能锻炼咀嚼肌及牙齿的坚硬度。

据有关检测结果的显示，一些水果所含维生素的品种、数量以及微量矿物元素都比蔬菜少。所以一般说来，只要在日常膳食中能够保证有足够的新鲜蔬菜，少吃或是不吃水果，都是无妨大碍的。但是如果反之，就会给身体健康带来不良的后果。

### 已经发红的咸鱼不能再吃

咸鱼贮藏不当便会发红，这是由一种红色的嗜盐细菌引起的变质现象。如果是刚刚发红，应立即翻晒，减少鱼体的水分，制止发红的扩大。要是红得比较严重，就是要用清洁的盐水刷洗，除去粘液和氨臭味后晒干，还是可以食用的。但是咸鱼要是里外都已经全部呈暗红色，并有哈喇味时，就不宜食用了。为了防止咸鱼发红或是变质，应将其存放在温度较低和比较干燥的地方。

### 吃蟹六忌

一忌食生蟹。河蟹是在江河湖泽的淤泥中生长的，它以动物尸体或腐植质为食，因而蟹的体表、鳃及胃肠道中布满了各类细菌和污泥。食用前应先将蟹体表、鳃、脐洗刷干净，蒸熟煮透后再食用。有些人因为未将蟹洗刷干净，蒸煮不透，或因吃醉蟹或是腌蟹，而把蟹体内的病菌或是寄生虫幼虫食入体内，使人生病。

二忌食死蟹。死后的河蟹会产生大量的组胺和类组胺物质。组胺是一种有害的物质，会引起过敏性中毒。而组胺类物质会使食者呕吐、腹痛腹泻，因此，死蟹不能食用，弃之勿惜。购蟹时要注意鉴别质量，新鲜活蟹的背壳呈青黑色，具有光泽，脐部饱满，腹部洁白，蟹脚硬而结实，将蟹仰放腹部朝天时，蟹能迅速翻正爬行。而垂死的触背壳呈黄色，蟹脚较软，翻正困难。

三忌乱嚼一气。吃蟹时应注意四清除，一要清除蟹胃，蟹胃俗称蟹屎包，在背壳前缘中央似三角形的骨质小包，内有污沙；二要清除蟹肠，即由蟹胃到蟹脐的一条黑线；三要清除蟹心，蟹心俗称六角板；四要清除蟹肋，即长在蟹腹部如眉毛状的两排软绵绵的东西，俗称蟹眉毛。这些部位既脏又无食用价值，切勿乱嚼一气，以免引起食物中毒。

四忌吃得太多。蟹肉性寒，不宜多食，脾胃虚寒者尤应引起注意，以免引起腹痛腹泻。因食蟹而引起腹痛腹泻时，可用性温的中药紫苏15克，配生姜5—6片，加水煎服。

五忌某些病人。某些病人应忌食，患有伤风、发热、胃痛以及腹泻的病

人吃蟹后会使病情加重；患有慢性胃炎、十二指肠溃疡、胆囊炎、胆结石、肝炎、急性胃肠炎、哮喘等活动期病人不宜吃蟹，以免诱发和延迟病程；患有湿疹、皮炎、癣症、疮疹、疮毒以及对蟹过敏的人忌食；患有冠心病、高血压动脉粥样硬化、高血脂症者应少食或是不食蟹黄，因为蟹黄中含有过多的胆固醇。

六忌与柿同食。蟹肥正是柿熟时，应当注意蟹忌与柿子混吃，因为柿子中的单宁等成分会使蟹肉蛋白凝固，凝固物质长时间留在肠道内会发酵腐败，引起呕吐、腹痛、腹泻等反应。

### 午餐肉不宜多吃

午餐肉在腌制过程中需加少量的硝酸钠、亚硝酸钠等化学药物，这些药物多是有较强的防腐作用，使肉制品不易腐败变质。另外亚硝酸钠在酸性条件下会还原为亚硝酸，而亚硝酸又会与鲜肉中的血红素和肌红素发生化学作用，使肉质变成美丽的玫瑰红色。

硝酸钠和亚硝酸钠是对人体有害的化学物质，它使血液中的低铁血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，失去输氧能力而引起组织缺氧性损害。尤其是当肌肉胃肠功能不全，肠内硝酸盐还原菌过度繁殖情况下，食入过量午餐肉或亚硝酸钠残留超过 0.1% 的午餐肉，均可引起轻重不等的亚硝酸盐中毒症状，如头痛嗜睡、呕吐、腹痛、发热、呼吸急促等，尤其是儿童发病较多。因此对午餐肉类食品，一次不宜多吃。

### 儿童不宜长期服用葡萄糖

葡萄糖是一种常用的营养药物，医生常用它来补充病人体内的能量不足。在日常生活中，不少家长也认为葡萄糖营养丰富，把它当作儿童的滋补剂，不管孩子是吃牛奶，还是喝糖开水，都用葡萄糖来代替白砂糖。其实这种做法既不经济，又有损于儿童的健康。

除葡萄糖外，人体所摄入的各种糖类并不是都能被直接吸收利用的，无论哪一种糖都必须在体内转变为葡萄糖后才能被吸收。白砂糖是一种由二分子单糖缩合而成的双糖，当人体摄入这类双糖食物后，肠道消化液中的双糖酶就能将双糖消化和水解为葡萄糖和果糖。葡萄糖不必经过消化步骤，直接就可以被吸收而进入血液。因此，当人体急需糖的时候，喝一杯葡萄糖水，就能很快地被吸收利用。但是，正常的人体，其胃肠道消化一定量的白砂糖也很容易，吸收也很快，因此，完全不必用葡萄糖来代替砂糖。相反，若长期给儿童食用葡萄糖，往往会导致正常消化机能的减退，使肠道正常分泌的双糖酶和其他消化酶的机能发生废用性退化，并会影响儿童对其它食物的消化和吸收。因此，只要儿童消化功能健全，就不必用葡萄糖来代替白砂糖。

### 熬稀饭忌加碱

有人为使稀饭粘滑，烂得快，熬稀饭时加碱。殊不知，这样做，将使米中的维生素 B<sub>1</sub>、B<sub>2</sub> 和维生素 C 遭到破坏。

维生素 B<sub>1</sub> 亦称硫胺素，维生素 B<sub>2</sub> 又称核黄素。当人体缺乏这两种营养成



份时，便会得脚气病，使口腔和阴囊发生病变。体内若缺乏维生素 C，可患坏血病，会引起全身各个部分出血，还会引起重度贫血、精神抑郁、食欲不振。这些成份，尤其是硫胺素，在酸性环境中比较稳定，而在碱性环境中容易被分解。熬稀饭加碱，硫胺素的损失率达 75%，这是很可惜的。因此，熬稀饭忌加碱。

### 淘大米不宜次数多

大米的营养素易溶于水。有人做过实验，普通白米，经一次淘洗后，蛋白质损失 4%，脂肪损失 10%，无机盐损失 5%。大米淘过二、三遍，矿物质会损失 15%，脂肪损失 50%，维生素损失 40%，蛋白质损失 10%。淘的次数越多，越用力揉搓，营养素损失得就越多。所以，大米最好不淘或尽量少淘，更不宜用力揉搓，只要把沙石拣出来，再用清水冲一下就行了。

### 忌用热水冲烫冻鱼

从市场买回的鱼，多数是从冷库里取出的冻鱼。食用加工时忌用热水冲烫。因为热水只能使冻鱼表面受热，热量不能很快传导。这样不但不能使冻鱼很快溶化，反而容易使鱼的表皮烫熟，使蛋白质变性，引起表皮变质。正确的做法是，应把冻鱼放在冷水中浸泡，让它慢慢溶化。为加速溶化，可在水中加点食盐。

### 做菜忌早放盐

做菜时，要想使菜熟得快，就需让菜充分吸收水份。盐放得过早，增加了锅中开水的浓度，不仅不能使菜吸收水份，甚至连菜里面的水还会跑出来，菜反而熟得慢。菜煮得时间长了，不仅影响进食速度，更重要的是破坏了菜中所含的营养素，对人体健康不利。

### 忌吃未煮透的黄豆和扁豆

生黄豆含有一种有毒的胰蛋白酶抑制物，能抑制体内蛋白酶的正常作用，同时对胃肠有刺激作用。这种有毒物质较耐热，加高温煮熟后才被破坏。若误吃未煮透的黄豆，或未煮沸的豆浆，会发生恶心、呕吐、腹泻等中毒症状。

生扁豆里含有一种毒蛋白，它具有凝血作用；多含于外皮的皂素中，又是一种破坏红血球的溶血素，并对胃肠粘膜有强烈的刺激作用，特别是立秋后的扁豆，含这两种毒素最多。若误食未煮熟焖透的扁豆，数小时内就会引起头晕、头疼，严重时恶心、呕吐、腹痛。所以，忌吃未煮熟的扁豆。吃凉拌扁豆，也需将其煮熟后再拌。

### 忌吃生蛋

有人常吃生蛋，以为生蛋营养丰富，其实不然。生蛋清里含有一种叫做

抗胰蛋白酶的东西，这种物质能阻碍鸡蛋里主要营养成分之一蛋白的消化。但它怕热，只要把蛋煮熟，就可把它破坏掉。人吃了熟蛋，蛋白的大部分进入小肠后便被胰蛋白酶所消化。否则，有一半以上的营养不能被身体吸收。此外，生蛋里还含有一种抗生物素，这种东西在人体内积存多了，会妨碍生物素的吸收而影响人体健康。再就是鸡得传染病后，病菌、病毒会侵入蛋内，不经加热杀菌、消毒，吃了可能染上传染病。因此，应忌吃生鸡蛋、鸭蛋、鹅蛋等。

### 忌吃烧焦鱼肉

在烧焦的鱼和肉的黑色皮肉中，含有强烈的致癌物，其强烈程度超过黄曲霉、丙烯酸胺等物。因此，在烧鱼时，不要用急火，设法不粘锅，以免烧焦。

### 严禁食用患肿瘤的家畜肉

有的猪、牛等家畜也患有类似人的恶性肿瘤。如患白血病的肿瘤。如患白血病的乳牛可将其病毒传染给人或羊，所以，绝对禁止吃这类家畜肉。宰杀家畜时，如果发现患处组织粘膜不易剥落，但已被浸润，这时可切开肿块；如果切面为灰白色而且有光泽，呈叶状似鱼肉样，则为恶性肿瘤。这时，应将家畜的脏器全部烧毁，尸肉严加处理，绝对不要食用。凡是发现内脏有硬块状或较软的肿瘤时，应及时送兽医站检验。

### 忌食发霉食物

自然界有少数霉菌会产生毒素。食物发霉后，不仅改变了色、香、味，降低了食物质量，而且霉菌毒素直接威胁人体健康。在目前已发现的一百多种霉菌毒素中，毒性最强的叫黄曲霉毒素。它在温度 28~32℃、相对湿度 85% 以上的环境条件下繁殖力最强。它十分耐热，280℃ 才能完全杀灭。黄曲霉毒素具有很强的致癌性，主要是诱发肝癌。在食物中，最易受污染的是花生、玉米，其次是麦类、薯干、大米等。所以，若发现这些食物霉变应忌食。

### 忌生吃贝类

在国外，因生吃贝类爆发甲型肝炎的事例屡见不鲜，在国内也有发生类似情况。凡是经过煮沸后吃贝类的居民，没有发生过一例肝炎病人。由此可见，食用带甲型肝炎病毒的食物是传染性肝炎（即甲型肝炎）重要的传播方式。

甲型肝炎病毒在 100℃ 沸水中煮沸 10 分钟可被杀死。所以，要忌吃生贝类，要将贝类充分加热煮熟后食用。如果忽视甲型肝炎对理化因素抵抗的顽强性，就是将带有这种病毒的贝类在 60℃ 的温度中持续加热 1 小时后食用，也难免传染甲型肝炎。

### 忌将牛奶和糖一锅煮

牛奶和糖一起煮，会产生一种有毒的物质果糖基赖氨酸，对人身体不利。因此，需要加糖时，要等牛奶煮开晾温后再加。

### 忌空腹喝牛奶、豆浆

牛奶和豆浆都是蛋白质含量很丰富的饮料。它们只有摄入定量淀粉食品后才能不被作为热量来消耗，而真正发挥构造新组织、修补旧组织的作用。如果空腹喝牛奶、豆浆，它们只能代替淀粉作为热量消耗掉，这样很不经济。正确食用法是在淀粉食品作为热量来源的基础上饮服，或在早饭后 1~2 小时饮服，同时进食一些饼干、面包之类的淀粉食品，使牛奶、豆浆在胃中与胃液发生较充分的酶解作用，以便营养素完全被人体吸收。

### 忌乱吃河豚鱼

河豚鱼也叫鲀巴鱼，它的肚子特别肥大，呈圆锥形或卵圆形，是一种海鱼，我国山东省产量较大。这个鱼的肉十分鲜美，但其卵巢、肝脏、卵子含有剧毒。河豚鱼毒素和河豚酸、血液、皮肤、睾丸、豚骨也有微毒。二钱河豚鱼肝，足以使人体丧命。

食河豚鱼中毒症状，起初是上腹部不舒服，继则呕吐、面色潮红、上睑下垂，瞳孔先缩小后放大，四肢无力、发冷，口唇、指尖等处麻痹，继而不能行动，全身麻痹，舌头变硬。严重的，血压、体温下降，呼吸困难，最后昏迷死亡。

治疗河豚鱼中毒，用蜀葵花（也称光荣花）叶熬水喝，有一定疗效。

### 吃番茄三忌

1. 忌吃未成熟的番茄。未成熟的番茄含有大量有毒性的番茄碱，吃后会出现头晕、恶心、呕吐和全身疲劳等症状。番茄成熟后呈红色，番茄碱含量极少。

2. 忌空腹吃。番茄含有大量的胶质、果质及肺胶酚可溶性收敛剂等成份。这些物质容易与胃酸起化学作用，结成不易溶解的块状物，把胃的出口处阻塞，使胃内压力升高，引起腹痛等症状。饭后吃蕃茄就不会产生这种现象。

3. 肠胃虚寒者忌吃。中医认为，番茄性寒，肠胃虚弱者多吃番茄对身体有害。

### 忌食长芽马铃薯

马铃薯芽孔部及胚胎部含有一种毒素，称龙葵素，又名美茄碱或马铃薯素。这种毒素能使人的血球溶解，造成大脑水肿，神经、肌肉麻痹。中毒后，感到喉咙和口腔发痒，随即出现恶心、呕吐、腹胀、腹痛、腹泻、头晕、耳鸣、瞳孔放大、怕光怕凉等症状，严重时可使人心脏和呼吸肌麻痹而死亡。因此，忌食芽长超过 1 厘米或变紫变黑的马铃薯。万一中毒，可服浓茶、蛋清或苏打水，严重时须打强心剂或采用人工呼吸等法急救。对于短芽马铃薯

可处理后再吃。处理方法：挖掉薯芽和薯眼附近的皮肉，削去变色部分；放在冷水中浸泡 30~60 分钟，使残余的毒素溶解在冷水中；煮熟煮透，加热时间长些，可放少量醋，进一步破坏毒素。最好不做炒菜，因炒菜加热时间短，不如高压蒸煮后食用安全。

### 哪些人不宜吃巧克力

巧克力是一种以可可豆为主要原料的营养食品，它含有油脂、牛奶、乳酪、芳香物质等，是一种高能量的营养品，偶尔吃上几块，确能让人回味无穷。但是并不是所有的人都能吃巧克力。这是因为人体对饮食中蛋白质、脂肪和糖这三大能源物质的需求量是有一定比例的。一般来说，人体每天对蛋白质的摄取量为 10~15%，脂肪 30~35%，糖 50~60%。尽管巧克力营养丰富，但它所含的蛋白质较少，一块重 100 克的巧克力约含碳水化合物 55 克，脂肪 40 克，而蛋白质仅 5 克。此外，巧克力中还含有可可豆碱、咖啡碱盐、钙和磷。因此对有某些疾病的患者来说，巧克力并不是他们适宜吃的食品。通常情况下，以下这些人不宜吃巧克力：

患有痛风、冠心病、动脉粥样硬化、胆石症等疾病的人不能吃巧克力。因为多食巧克力后，可使体内脂肪堆积过多，增加心脏负担，使病情加重。

糖尿病人也不宜吃巧克力。巧克力内的大量糖分进入人体内，往往会使糖尿病人的病情得不到控制。

肥胖者也应限制巧克力的摄入。因为过多的糖分和脂肪，一方面会使体内脂质代谢紊乱，另一方面糖进入人体后，通过新陈代谢，使许多糖转变成脂肪贮藏起来，使人更发胖。

3 岁以下的儿童尽量不吃巧克力，稍大一些的儿童每天吃的巧克力也不应超过 3~5 小块。这是由于巧克力中含有使神经系统兴奋的、近似咖啡因的物质，它会使儿童不易入睡和哭闹多动。

经常便秘的人也不宜多吃巧克力。这是因为巧克力中还含有能引起便秘的鞣酸类物质。

### 搪瓷盘忌放酸性食品

搪瓷器皿上所涂的釉料和绘图时使用的颜料，均含有若干有害金属成份，不溶于水，却溶于酸性溶液。如果用搪瓷盘盛放酸性食品，尤其是醋汤之类，就有可能使有害金属溶于酸性溶液中，天长日久，会由于有害金属在体内的积累，引起慢性中毒。

新购搪瓷用具，可用 10% 的醋液煮烫数次，可使部分有害物质溶出，以减少对人体的损害。

### 忌用有毒塑料包装食物

工农业方面应用的塑料制品，大多是由聚氯乙烯等有毒塑料制成。如用这种塑料包装食品，就有中毒的危险。故忌用这种塑料包装食物。聚乙烯、聚丙烯等塑料无毒，可用于做食品袋、糖果盒及餐具等。那么，怎么鉴定塑料制品有毒无毒呢？下面根据各种塑料的不同比重介绍一种简单的方法：聚

氯乙烯比重 1.38 - 1.5，比水重；聚乙烯比重 0.91 ~ 0.96，聚丙烯比重 0.9 ~ 0.91，比水轻。可将塑料浸入水中，沉于水中的，就是有毒塑料；浮于水面的，则是无毒塑料。

### 忌用塑料器皿装醋

塑料是用毒性很强的苯酚（石炭酸）和甲醛的水溶液在氢氧化钠作用下制成。它能耐受 110 ~ 140 的温度。但其耐腐蚀性较差，遇酸及有机溶剂会被腐蚀和溶解。若用塑料器皿装醋，醋酸会使塑料溶解，会将苯酚、甲醛等物质溶于醋中，人食之引起化学中毒。因此，忌用塑料器皿装醋

### 忌用铝锅盛菜过夜

铝在空气里易被氧化。铝锅表面有一层灰白色薄膜，那就是被氧化的结果。这层膜叫氧化铝。它可阻止铝与食物发生化学变化而生成铝的化合物，保持人体的健康。如果长时间地用铝锅盛菜，菜中的盐就破坏了氧化膜，使铝溶解在菜和汤里。人吃了这种含有铝的化合物的菜和汤后，时间长了，就会抑制人体对磷的吸收；降低人体血液里磷的含量，破坏人体正常的钙、磷比例，从而影响人的骨骼、牙齿的生长发育和新陈代谢以及某些消化酶的活性。

### 忌用铝锅烧酸性食物

铝的化学性质相当活泼，易与其他物质发生化学变化。以上提到的氧化膜即是一例。这种薄膜不溶于水，但能溶解在酸性和碱性溶液中。若用铝锅烧煮醋浓烈食物和山楂等酸性食物，便会破坏氧化铝薄膜，使铝裸露在外，与食物中的其他物质发生化学变化，生成铝的化合物。长期食用这种食物，就会出现上面提到的同样结果。

### 忌在煤气炉上烤食物

煤气是由丙烷、丙烯、丁烷、丁烯等碳氢化合物组成的，并且还混有一些杂质，当氧气不足、燃烧不完全的时候，就会产生一氧化碳和烟灰，烟灰能刺激呼吸道粘膜，引起咳嗽和流眼泪，因此，在煤气炉上烤食物吃，对人体是有害的。

### 油炸食物忌久存

油炸食物久存，空气中的潮气便会和食物上的油脂发生化学变化，使其分解出游离脂肪酸。游离脂肪酸氧化后，又分解成低分子醛类、酮类、酸类，不仅使食物出现异味，而且会改变其营养成分，其中维生素的含量也相应降低。所以，油炸食物应随炸随吃，忌过久存放。

### 打开的罐头忌存放

当罐头盒（瓶）被打开后，由于空气的作用，盒（瓶盖）上的金属（铁皮表面镀锡）能很快传到食品里去，维生素C也要遭到破坏。在已打开的罐头里，细菌繁殖很快。这些细菌大部分是由勺子或叉子带进去或从空气中渗入的。即使在冰箱里存放，也不能彻底阻止细菌的侵入，只能减缓细菌繁殖的速度。

因此，已打开的鱼、肉、水果等罐头应立即倒置在干净的玻璃或搪瓷器皿里并加盖，不要继续在罐头盒（瓶）里存放，最好一次吃完。如果不能一次全吃掉，剩余部分只能放入冰箱保存，时间最长不超过一昼夜。

### 忌用锡壶盛酒

锡制品里含有铅，长期用锡壶装酒，铅会进入酒中。铅对人体各种组织都有危害，其中对神经系统、造血系统和血管的危害最为显著。经常喝含铅较多的酒，就会发生慢性或急性铅中毒，出现头痛、头晕、失眠、乏力、记忆力减退、贫血、恶心、呕吐等症状。严重者可出现腹绞痛、视力减退甚至失明。所以，忌用锡壶盛酒或用铝制容器酿酒。

### 野菜采食之忌

野菜含蛋白质、维生素、矿物质均在20%以上，且味道鲜美，清香柔嫩，是农家春季餐桌上的佳菜。采食野菜时应注意：

1. 忌采喷洒过农药的野菜。采野菜时，要注意地里是否喷洒过农药。喷洒过农药的野菜千万不能采食，否则会引起农药中毒。
2. 忌食腐烂野菜。采回的野菜要趁新鲜及时处理、食用，不要久放。
3. 忌食被虫卵污染的野菜。野菜采回后，要洗干净，食前用温水浸泡一会。

### 食用味精禁忌

味精的主要成份是谷氨酸钠，又称麸酸钠，食用后受胃酸的作用生成谷氨酸，谷氨酸是人体蛋白质的主要成份，有改善和保持大脑机能的作用。味精易溶于水，不论是冷菜还是热汤均可使用。在酸性菜汤中味道更为鲜美。但味精遇碱或加热过久时，容易变性失去鲜味。所以，在已放有苏打或食碱的菜汤中忌放味精。其他菜或汤，也只能在快起锅时加入。味精食入量不宜太多，每人每天摄入量每公斤体重不应超过120毫克。一岁以内的婴儿，忌食味精为好。

### 忌生吃豆油

我国一些地区采用轻汽油抽提豆油，使豆油中残留极少量的有毒物质，如苯、多环芳烃等。因此，不能生吃豆油，吃时要将豆油充分烧开。轻汽油的沸点是60~90℃，而油在烧开时，温度可达200℃以上，这时少量的有毒物质自然就挥发掉了。

## 剖鱼时忌弄破鱼胆

鱼胆汁主要是由胆汁酸组成，味苦、有毒，不溶于水。吃了污染过胆汁的鱼肉，会引起恶心、呕吐、腹泻等症状，严重时危及生命。剖鱼时如果弄破了鱼胆，用水是无法把苦味洗去的。因上，剖鱼时忌弄破鱼胆。万一不小心弄破了鱼胆，可采用下面办法处理：在被鱼胆汁污染过的鱼肉上涂一些酒或苏打，然后再用水冲洗，即可去掉苦味，保持原有鱼香味。道理是，胆汁酸和酒或苏打起化学反应变成了能溶于水的胆汁酸盐，这样苦味就能用水冲刷掉了。

## 不要用金属容器存放蜂蜜

蜂蜜是带有弱酸性的液体，与金属接触时，容易起氧化反应，而析出铁、铅、锌等游离重金属，使蜜色变黑，营养成份受破坏。有的人吃了这样的蜂蜜后，会出现恶心、呕吐等中毒现象。用它来饲养蜂蜜，容易使蜂蜜中毒死亡。因此，盛装蜂蜜最好使用玻璃瓶、木桶、瓦缸等非金属容器，切不可用金属容器。如因运输需要用金属容器装运，则要在容器内壁涂一层涂料（罐头漆等），避免蜂蜜与金属直接接触，以确保蜂蜜质量和人体健康。

## 铝、铁炊具不宜混用

铝元素进入人体贮存积累到一定数量时，脑功能就会受到严重影响并出现痴呆症。铝、铁炊具混用会使体内铝量猛增。例如，烧菜用铁锅或是不锈钢锅，而铲子是铝的，较软的铝铲就会很快被磨损，粉状微粒的铝进入饭菜就被人吃进了体内。所以，铝、铁炊具不宜混用。

## 使用砂锅的学问

砂锅产于江苏宜兴，是采用耐火度高的白泥制造的，里施嫩红釉呈米黄色，外不涂釉。有的地方也叫海洋锅。用砂锅炖煮肉类食物，鲜美可口，能保持原味，具有烂、香、嫩的特点。但是在使用砂锅时，要注意以下几点：

1. 新砂锅使用前，应用水洗净内部，外部不宜清洗，因砂锅外面无釉，容易吸水，受热时会造成爆裂。

2. 用火炖煮时，应缓缓升温，不要一下子放到旺火上，避免冷热急变而炸裂，在烧煮过程中不能断水，更不可爆锅炒菜。

3. 食物煮好，砂锅从火上拿下来后，要放在干燥处用竹篾或其它物品把锅底架空，如果放在泥地上，锅底部的热气与外部的冷气接触，冷热急变易使砂锅底部胀裂。

4. 用过多次的砂锅底部釉面有细裂纹，这是正常釉裂现象，可继续使用无碍。

## 不宜同放的食物

虽然都是食物，但有的食物不宜与别的食物同放在一起，否则会造成食品的变质、变味或损坏。

1. 粮食与水果。粮食易发热，水果受热后蒸发水分，变干瘪，而粮食吸收水分后易发生霉变。

2. 鲜蛋与生姜、洋葱。蛋壳上有许多小气孔，生姜、洋葱有强烈气味，易透进小气孔使鲜蛋变质。

3. 面包与饼干。面包含水分较多，两者放在一起，面包变硬，饼干也会失去酥脆。

4. 红薯与马铃薯。红薯喜温，存放在 15℃ 最宜；马铃薯喜凉，存放在 2—4℃ 最适宜。二者放在一起，不是红薯僵心，就是马铃薯发芽。

5. 茶叶与香烟。茶叶对气味的吸附作用强，会把香烟中的辛辣味吸收，使茶叶变味。

### “液体面包”对人人都有益吗

素有“液体面包”之称的啤酒，含有蛋白质、维生素、矿物质和多种氨基酸等营养成分，对促进血液循环、刺激胃酸帮助消化都有很好的作用。临床试验表明，它对高血压、心脏病、青光眼、结核病等疾病，都有一定的疗效。

啤酒虽好，但并不是人人皆可饮用的。有些人喝了啤酒后会引起全身不舒服，使原有疾病的症状加重，甚至旧病复发。一般地说，以下这些人不应饮啤酒或慎饮啤酒。

慢性胃炎患者。慢性胃炎是因为胃酸侵蚀胃粘膜而引起的一种疾病。啤酒中含有的一些特殊成分，能减少或阻止胃粘膜合成前列腺 E，这使胃酸损害胃粘膜有了可乘之机。因此经常大量饮用啤酒时，就有可能诱发胃炎；而那些早已患了慢性胃炎的人，由于胃粘膜本身已被损害，如果再多饮啤酒，则只有使胃酸更快更重地损害胃粘膜，影响身体的健康。

泌尿系统有结石的人。过去，人们常认为饮啤酒有利尿作用，可防止尿路结石。其实并非如此。德国海登堡大学的医学专家通过研究后发现，在酿造啤酒的麦芽汁中，不但含有钙和草酸，而且还含有鸟核苷酸，这些物质可以促使尿路结石的发生。

肝病患者。多饮啤酒会增加肝病患者的病情，以至于造成死亡，美国肝病专家研究证明，饮同等量的啤酒或硬饮料，前者更容易死于肝病，报告还指出，因酗酒而得肝炎的人，5年后有 3/4 以上的人死于此，而饮硬饮料的病人只有一半左右死亡，因为，啤酒含有一定的酒精，而患肝病的人，由于肝功能不健全，对酒精的解毒能力降低（酒精的解毒主要在肝脏进行，大约有 95% 以上的酒精在肝内被氧化分解）。如果长期饮啤酒，酒精不能被很好解毒，毒物就会在肝内积蓄，使肝细胞受到破坏，进一步加重病情，因此，肝脏病人应力戒饮酒，以防肝病恶化。

儿童。现代医学认为，婴幼儿生长发育较快，但神经系统、胃肠消化吸收和肾功能尚未发育健全，不宜饮用啤酒。

### 骨折患者忌食醋



骨伤患者宜少食或不食醋，因为醋中含有醋酸 3~4%，而醋酸有软化骨骼及脱钙的作用。有关医生在临床工作中发现，不少患者食用加醋食物后，第二天伤处即感到酸疼，疼痛加剧，甚至更加肿胀。明朝李时珍在他的《本草纲目》中亦有“醋多食损筋骨”的记载，因此，骨折病人在治疗期当少食或不食醋。

## 家电禁忌

### 电视机开关忌频繁

常常可以看到这样的情形，有的人打开电视机，一看节目不合心意，就将电视机关掉，一会儿又开机。这样频繁开关电视机，不但不能达到省电和保护电视机的目的，相反还会缩短电视机的使用寿命。

电视机刚开时，显像管的灯丝温度低，电阻比呈炽热状态时灯丝电阻小得多，通过的电流比正常工作时的电流高 5 倍甚至更高，这样灯丝就会受到大电流的冲击，冲击次数多了，灯丝就容易老化，甚至烧断，另一方面，频繁开关电视机，显像管的阴极经常达不到正常的工作温度，对阴极也有损害，从而缩短显像管的寿命或使显像管停止工作。如果是晶体管线路的电视机，当电视机正常工作后再频繁地开关，很容易损坏晶体管，缩短电视机的使用寿命。另外，频繁开关电视机还会缩短电视机开关电位器的寿命。

### 家用电器摆放“七忌”

1. 电视机不能与电风扇并排摆放。因为电风扇在运行之中产生的振动，会引起显像管灯丝振动，影响电视机的寿命。

2. 电视机旁边不能摆设花卉、盆景。因为植物会散发出潮气，使电视机常受潮气的侵袭，对电视机有影响，而电视机放射线辐射又反过来破坏植物细胞的正常分裂，致使花草枯萎，于双方都不利。

3. 电冰箱不要放在室内的死角。因为室内死角往往空气不流通，电冰箱散热器常使冰箱周围温度上升，不易散热。而冰箱又在热的环境下频繁启动压缩机，增加电耗，这无疑会相对缩短冰箱寿命。

4. 收录机上面或旁边不能放置机械表、闹钟。因为收录机的喇叭及线圈部分的磁场带有磁性，会使钟表的机械零件因受磁化而无法正常工作，走时不准。

5. 收录机、音响上边不能摆放录音磁带。因为收录机、音响设备的磁场，会使录了音的磁带讯号受到破坏。

6. 洗衣机不能放在厨房、厕所等处。因为厨房、厕所潮湿、水气大，洗衣机的铁会锈蚀，内部电动机、电气控制部分也易受潮而造成短路等损害。

7. 电褥子上面不能放电子表。因为电子表怕高温，在用电褥子时要通电升温，这时若将电子表压在枕头底下，会使电子表液晶显示屏越变越黑，导致字迹不清，进而完全失效。

### 用电九忌

1. 忌用铁丝裸线、破电线代替好电线使用。
2. 忌无接地的电机或电表负荷运转。
3. 忌安装电线线路交叉，或数根电线搭捆在一起。
4. 忌电线靠近炉灶，以防高温融化电线外皮，造成短路、漏电、火灾。
5. 忌带电更换电器零件或带电接线、换线等。
6. 忌把牲畜拴在电线杆上，同时要教育孩子不要爬电线杆或摇晃拉线。

7. 忌在电线上晾晒衣物。
8. 忌用纸张包裹灯头和用湿手更换灯泡、电器零件。
9. 忌用手触摸折断的电线，更不能用手去拉触电线。

### 使用电饭锅三忌

1. 忌将电饭锅的电源插头接在灯头或台灯的分电插座上。因为一般吊灯或台灯的电线，线径较细，载流量小，并且容易老化或遇热熔化，而电饭锅的功率较大，电流也大，会使灯线发热，造成触电、起火等事故。所以电饭锅应配单独的插头，并配以相应规格的保险丝。

2. 忌用电饭锅煮太酸或太咸的食物。因为电饭锅内胆是铝制品，用它煮太酸太咸的食物会使内胆受到侵蚀而损坏。另外，煮饭、炖肉时就有人看守，以防粥水外溢流入电器内，损坏电器元件。

3. 忌磕碰。电饭锅内胆受碰后易变形，内胆变形后底部与电热板就不能很好吻合，煮饭时就受热不匀，易煮出夹生饭菜。所以，在使用时应轻拿轻放。

### 电视机不宜放入柜内使用

在日常生活中，不少家庭把电视机放在柜里，认为这样能避免灰尘进入电视机内。其实，这样做是弊大于利的。因为电视机柜或组合柜内通风条件比较差，电视机产生的温度不易散发，聚集在柜内会使电视机的温度升高，加速机内元件的老化。关机后，柜内温度久久不能下降，这相当于增加了开机的使用时间。长此下去，电视机的使用寿命就会相对缩短。

### 使用电冰箱三忌

1. 忌存放东西过多。堆放食品过多，不利保持冷空气畅通。应留有空隙，最好将食品悬挂存放。

2. 忌将滚热的食品放进冰箱，应冷后放置。也不要再在冰箱中制作冰块。否则，耗电过多，甚至由于负荷过重而烧坏装置。

3. 忌冰箱门关闭不严或开关次数频繁。每次关门都要关紧，以使内外空气隔绝，保持箱内低温状态，避免白白耗费电能。每次打开的时间也要尽量缩短。

### 电冰箱不宜存放药材

有些用户把一些用不完或暂时未能用上的药材存放在电冰箱内，认为这样可以保证药材不变质或是生虫。其实这种想法是错误的。因为药材放进冰箱时间一长，就容易受潮，甚至破坏了药材的药性，如人参、鹿茸、天麻、党参、北芪等，如果需要较长时间地保存药材的话，可把药材放进一只密封度好的玻璃樽里，再用炒米把药材封好，将樽盖旋紧。然后把它放置在阴凉的通风的位置上。就可以延长药材的贮藏时间了。

## 电冰箱周围的禁忌

1. 电冰箱不能紧挨落地收音机。因为一般落地收音机的喇叭直径比较大，磁性很强，工作时所产生的磁场会减弱电冰箱上胶条的磁性，使门和箱体产生缝隙，外界热空气容易进入箱内，造成压缩机运转时间长，用电量增加，严重时还会烧毁电机。

2. 电冰箱的顶面上，切勿放置电视机和录音机。电冰箱工作时，箱背后散发热量，压缩机轻微震动，箱内温度控制器产生的高频干扰，都会影响电视机和录音机的使用寿命和收看、收叫的效果。

3. 如在电冰箱的对面放置电风扇，也不应距离太近，否则电冰箱开门时，室内空气容易吹散，增加压缩机的工作量。

## 冰箱下莫垫橡皮垫

为了使冰箱放置平稳及防潮等，有的人在冰箱下垫上橡皮垫，这是不正确的。因为电冰箱的四个金属腿不仅起到支撑作用，也担负起地线的职能。冰箱内湿度大，因此很容易使冰箱漏电及产生感应电流，如果冰箱的金属腿直接与地面接触，产生的感应电流便可以此导入大地，增加冰箱使用的安全性。如果在冰箱下垫置橡皮垫，由于橡皮垫是绝缘物体，电流不经此流入大地，当冰箱漏电时，就很容易使人触电，危及人们的生命安全。

### 录像机“四防”

录像机是个涉及电子、机械、电磁、光学和微处理机等多种技术的精密产品。要延长它的使用寿命，必须重视对它的维护。

防尘。录像机最主要的工作部件是视频磁鼓，它的工作缝隙一般都小于1微米，这相当于人头发直径的10%，所以录像机最怕灰尘。灰尘会使录像机中运动部件之间的摩擦力增大，增加磨损程度。录像机工作时，不仅要避免灰尘，最好也不要在其附近吸烟。

防高低温。录像机一般工作温度为5—40℃之间，录像机应远离暖气片、火炉及其它热源。另外，由于录像机在工作时机内不断散发热量，如果散热不好，也会造成温度过高，为此，应把录像机放在通风良好的地方。

防潮。录像机光洁如镜的磁鼓表面受潮后会损坏，所以录像机应放置在干燥的环境中，在潮湿的天气中，应经常使录像机通电，利用其内部的发热来保持机内干燥。特别应注意的是，录像机在冬天由室外搬至室内时，水蒸气碰到低温的磁鼓表面而会凝结为水珠，所以千万不可立即使用，否则会损坏磁鼓及磁带，而应当过1~2小时待水珠蒸发，机内温度升高后再使用。

防异物进入机内。硬币、零件及任何杂物从带仓口、通风孔进入录像机都是十分危险的，碰到这类情况，应及时取出。录像机用后应拔下电源插头。

## 磁带不宜放在录音机旁

通常人们常是喜欢把磁带存放在录音机旁，以便于听音乐时方便些。殊不知这样做会使磁带和录音机“两败俱伤”。这是因为磁带是存储有磁的，录音就是对磁带充磁，抹音就是消磁。如果把录音的磁带放置在带有强磁场喇叭的录音旁，强烈的磁场干扰会使录音带自己消磁和充磁，以至于录音带

上会留下磁场干扰的噪声，影响放音的效果。即使是空白磁带，也同样会冲入干扰性磁场，当以后录音时，抹音磁头不但不能消除这种强磁场的剩磁，而且这种强磁在录放过程中，还会使录音机的录放磁头充磁，从而损坏录音机。

## 家用电器禁忌

录像机最怕长时间使用清洗带，因清洗带有一层精细磨料，若作用时间超过 5 秒钟，将容易造成视频磁头的损伤。

电视机最怕无节制地反复开关，每开 1 次，显象管就过热一次，加速其老化。

彩色电视机最怕磁场干扰，当带有磁场的物体在光屏前移动，将会造成色彩的紊乱。

录音机最怕碰弯主导轴，主导轴稍有弯曲将会产生难以消除的颤音，装卸磁带时一定要小心，尤其碰到缠带时，不能硬扳。

洗衣机最怕使用 60 度以上的水，因过高的水温使搅拌器、波轮及其它塑料件变形及裂化。

电风扇最怕碰撞风叶，风叶变形会使运转不平衡，风量小、振动大、噪声强、寿命短。

吸尘器最怕吸入金属碎屑及点燃的烟头，因这些杂物容易造成积尘袋和电机损坏。

空调器最怕停机后立即启动，因停机后，压缩机进、排气两侧的压力差很大，若立即启动，会造成启动困难，甚至烧坏电机。

## 使用洗衣机十忌

1. 忌用水中含有泥沙，混入硬物。
2. 忌超负荷运转烧坏电机。
3. 忌用水过量或过少。
4. 忌用温过高。放水时要先加冷水后热水，一般以 40~50 为宜，不要超过 60 。
5. 忌同时按下两个按键，以防引起电路动作失灵。
6. 忌定时器反方向旋转。
7. 忌用硬物捅排水管被堵塞部位。
8. 忌通电空转。
9. 忌废水杂物残留。
10. 忌用塑料薄膜等不透气的物品罩住机身。

## 洗衣机忌放在厕所里

有些人长期将洗衣机放在厕所里，这对洗衣机保养是极为不利的。因为厕所里常有一种带刺激性臭味的气体——氨，而氨对洗衣机电机的金属部件有强烈的腐蚀的作用。另外，厕所里空气湿度较大，易使机外壳生锈，还会增加漏电的可能性。

## 电热褥使用期不宜超过五年

我国电子权威人士认为，国产的电热褥是一种短期使用的家电产品，它的使用年限一般均在4—5年，以不超过5年为宜。一般国内制造电热褥使用的外套材料均系棉毛布或是灯芯绒布。这些布料由于质地较软，人体对电热褥面料的长期接触和摩擦，会加剧布料质地硬化，促使布料与电阻丝之间的绝缘性能下降、电热褥所使用的塑料双纹电源线易在低温条件下产生老化。据有关方面的测定，电热电阻丝的最长寿命也只有2—3年左右。另外，一些用户在使用电热褥时不注意保养，反复折叠储藏、电热褥受潮、或褥内电阻丝断了自行接修，都是加速电热褥老化、发生漏电的潜在的因素。

## 使用暖水瓶五忌

1. 忌碰瓶胆底部的“小尾巴”。一旦碰破，暖水瓶即失去保温性。
2. 忌混进油质。瓶里热水混进油质容易使瓶破裂。
3. 忌灌得太满，灌开水时，使水与瓶塞之间稍有空隙，可延长保温时间，因为空气比水导热慢。
4. 新买的暖水瓶忌直接灌开水，否则易破。可先用温水冲1~2次再灌。
5. 忌将瓶里热水全部用干再灌。因为瓶里热水用干时，瓶内无法保持一定温度。可先留点，待灌新开水时，再将乘余的底子倒掉。

## 使用手电筒六忌

1. 忌受潮。沾有雨水、湿气等不揩擦的电筒易生锈或使镀层脱落，久而久之，无法使用。
2. 忌受热。不要把电筒放在热炕上或火炉旁，更忌煤烟蒸熏。否则，易发生漏电现象。
3. 忌用手摸回光碗。电筒的回光碗表面镀有很亮的银层，有聚光作用，沾污后会影影响光线的反射。
4. 忌在-20℃下使用。一般电池在这个温度下便停止发光，因此必须注意严寒季节的电筒的保温问题。
5. 忌使用时猛推开关。推动电筒开关时，用力要均匀。否则，易使弹簧失去弹性。
6. 忌不用时电池久放筒内。否则底盖将电池底部顶破，流出浆液，腐蚀电筒。严重时无法使用。

## 使用压力锅六忌

1. 限压阀忌用其他的东西代替，上面不得添加其他重物。
2. 安全塞（易熔塞）的易熔金属脱落时，要及时更换，忌用其他东西代替。孔洞应经常保持清洁畅通。
3. 锅内忌久放酸、碱性和过咸食物，以防腐蚀锅体。
4. 操作时，忌面对安全塞处，以防安全塞万一熔化，高压气冲出，使操

作者受伤。

5. 糊饭和残余食物粘贴在锅体上时，忌用炉灰、沙子等硬性的物质擦洗。可用温水浸泡后刷洗。

6. 胶圈使用过久漏气时，切忌将锅任意改形，应另行更换胶圈。

### 使用搪瓷制品四忌

1. 忌撞击。搪瓷制品的坯胎系金属质料，表面是搪瓷，若与硬物撞或掉到硬地上，易使瓷面损伤或剥落，引起铁皮受潮生锈，缩短寿命。

2. 忌用砂粒或硬质物擦洗搪瓷器皿表面的尘埃、油腻，以免损伤瓷面光泽。应用肥皂水、去污粉或蘸些食盐擦洗。

3. 忌酸碱性物质腐蚀内露铁皮的搪瓷器皿，忌盛放酸碱性食物或饮料，以防生锈。应及早在露铁皮处抹上瓷漆。

4. 忌在水上加热。加热搪瓷器皿易使瓷面裂缝。甚至剥落，造成铁皮外露。长此以往，会锈蚀穿洞。

### 断丝灯泡不宜搭起再用

灯丝断后，有些人喜欢搭起来继续使用，这样做是非常危险的。因为灯丝比原来短了。灯泡的电阻值减少，在线路、电压不变的前提下，灯泡的功率会提高，耗电率会提高，耗电率的加大，极易引起灯泡内惰性气体的膨胀，当灯泡承受不住这种额外的压力时，就会爆炸。所以，将断丝灯泡接上再用，省钱不省事，还极易造成危险。

### 新旧电池不宜混用

有些人在换电池时，往往留下一节旧的，换上一节新的，误以为这样新旧混用会省电池。其实，新电池使用一段时间后，由于化学能不断地转变为电能，其内阻逐渐增大。输出电压便慢慢降低。这时，如果留下一节旧电池，则会使新电池的电能消耗在旧电池的电阻上，输出的电压低。新旧电池一起使用，旧电池已不再起电源作用，实际上等于在电路中增加了一个电阻，消耗了新电池的电能。所以，新旧电池不宜混用。

### 使用电饭锅三忌

一忌将电饭锅的电源插头接在灯头或台灯的分电插座上。因为一般的台灯电线较细，载流量小，并且容易老化，或遇热溶化。而电饭锅的功率较大，电流也大，会使灯线发热，造成触电、起火等事故。

二忌电饭锅煮太酸或是太咸的食物。因为电饭锅内胆是铝制品，用它煮太酸或太咸的食物会使内胆受到侵蚀而易损坏。另外煮饭、炖肉时应有人看守，以防粥水外溢流入电器内损坏电器元件。

三忌磕碰。电饭锅内胆受碰后易变形，内胆变形后底部与电热板就不能很好吻合，煮饭时受热不均，易煮出夹生饭来。所以在使用时应轻拿轻放。

## 电子表使用八忌

- 一忌暴晒，暴晒会使液晶显示屏加速老化，从而缩短其使用寿命。
- 二忌樟脑，樟脑会使表油变质，影响手表的运转。
- 三忌潮湿，潮湿会使电池发生爬碱、漏液，引起断路、短路。
- 四忌高温，高温会直接影响电表的走时准确精度。
- 五忌X光射线，X光射线的辐射作用会使集成电路片受到损害。
- 六忌震动，震动会使电表内部的石英震子损坏，影响其寿命。
- 七忌磁场，磁场会使电子表内部的石英震子损坏，故不要把电子表放在收音机、电视机等有磁性物体或电器设备旁。
- 八忌多用照明小灯泡，影响电子表使用寿命。

## 使用微波炉的禁忌

1. 炉中没有加热食物时，不能通电空烧。否则，由于微波无处吸收，会损害磁控管。
2. 盛放食物的器皿，必须是非金属材料，如玻璃、陶瓷、耐高温塑料等。争勿用金属器皿盛放食品，否则，通电后金属器皿会反射波干扰炉内正常工作，产生高频短波，损坏微波炉。
3. 凡是有磁性的东西不要靠近炉子，因为磁性材料会干扰微波的均匀性，使磁控管的工作效率下降。
4. 冷冻食品要先解冻，然后烹调，避免烹调后食品内外热度不同的现象。还要注意食品大小、厚薄，不要过分悬殊。
5. 开关炉门要轻，避免用力过度损坏密封装置，造成微波泄露或缩短炉门使用寿命。
6. 微波炉工作时，不要去查看磁控管、波导及其他电路部分。

## 使用电磁炉的禁忌

1. 不要靠近其它热源和潮湿的地方，以免影响绝缘性能和正常工作。
2. 不要用铁钉、铁丝等异物伸入吸气口和排气口，电磁灶与墙壁等物体之间的距离要大于10厘米，以免影响排气口散热。
3. 电磁灶的加热板要防止尖硬物体的碰撞。万一加热板面受损，要立刻断电防止水从裂纹渗入灶内，引起短路或触电事故。
4. 使用中性洗涤剂擦试电磁灶体，一般用肥皂水或洗洁精，切忌用酸碱等腐蚀性液体，以免使外观变色变质，影响外观和内部电路装置，缩短使用寿命。
5. 使用电磁灶时，因有电磁波干扰，在直径3米范围内最好不要开收音机和电视机。使用完毕后，要及时切断电源。

## 哪些家电不宜外加稳压器

可能有不少读者认为，家用电器应外加交流稳压器，以确保安全、正常使用。其实并不尽然。例如彩电及电冰箱、洗衣机等功率较大的电机型负载，



就不宜用交流稳压器。

这是因为，一般家用交流稳压器工作电压在 170 ~ 250 伏之间，而采用较先进的开关型稳压电路的彩电也能够在这个电压范围内正常工作：电冰箱的压缩机及洗衣机的电机正常工作电压与此相当。故无必要。何况当电网电压波动过低或过高时，稳压器本身已自身难保了。特别是一些质量低劣的稳压器，还会产生谐波干扰彩电，使彩电不正常，图像不稳定。此外，电冰箱压缩机启动时，电流可达正常工作电压的 3 ~ 5 倍，这将超出稳压器的额定输出电流，有可能造成稳压器的过荷损坏。

### 戴机械手表九忌

戴手表是很有学问的，懂得了这些学问，就能延长表的使用寿命，所以戴表时必须注意以下几方面：

1. 忌把手表戴在右手腕上。这是因为，多数人用右干活比左手要多，尽管目前生产的手表都是防震的，但毕竟都是有一定限度的，所以，为了保险起见，应将手表戴在左手腕上，以便防震。

2. 忌戴着手表洗衣服和炎热夏天无表垫。出汗较多的人，在炎热的夏天要出大量的汗液这些汗液中酸性物质会严重地腐蚀表壳，使光亮的表层生锈而脱落。虽说手表一般都有防水的性能，但长时间浸泡在汗液中也难免水气渗入表壳内，尤其是戴着表洗衣服就更有水渗入表内的危险。

3. 忌每天将发条“上足”。一般的机械手表在每天上表发条时不宜“正足”，即不能上到拧不动了的时候。比如拧 15 下就拧不动手表，建议你每天只拧 13 下即可。否则，表条长时间拧紧，不仅容易拧断，表条弹力也会骤然减小，甚至造成停摆。另外，上表条一定要选择每天的一个固定的时间，最好定在睡觉之前，这样有三个好处：一是比较容易记住；二是表条上紧后最初的一段是不在受任何撞击的情况下走动的，对延长表的寿命有利；三是一旦晚上忘了上，第二天早晨可以马上补上，不致造成白天停摆影响工作和学习。

4. 忌随意乱拨快慢针。因为表的走时快慢与发条的松紧程度无直接关系，一般国产表日差不超过  $\pm 45$  秒，各名牌表则控制在  $\pm 30$  秒之内。所以不要以为每周内误差在 2 ~ 3 分时就经常拨动快慢针。表壳的密封性十分重要，经常打开表盖，除破坏了新表良好的密封性，增加了灰尘进入机芯的机会之外，还因为一般新表的刚出厂时，其表机内部的各传动件之间还没有完全“跑合”，走时的快慢还没有固定。所以，若没有明显的快慢误差，就先戴几个月，仔细考察一下它的日差，万不得已不要拨动快慢针。

5. 忌频繁地“擦油泥”。手表只要是走时准确，一切正常，不管是已经戴了几年，都最好不要“擦油泥”。因为手表每被打开一次，拆卸一次，都有一定的损失，特别是新手表的第一次启封，尤应慎重。有人主张两年就擦一次，不一定合适。通常在下述情况之一时，可以考虑“擦油泥”。

连续走的时间已超过的 5 年。

试验“灵敏度”，发现较差。

走的渐慢，每天误差已超过 3 ~ 5 分。

上足发条后，不能连续走 30 小时。

6. 手表切忌放在电视机、收录机附近，更不能放在其上面。因为这些电

器上都有磁性，而磁性对手表的走时准确性都有影响，尤其是机械手表。

7. 忌夜间戴表睡觉。主要原因是，怕睡着后，手无意挥动碰到硬物损坏。

8. 忌停摆或不准时用力摇晃、乱加油、乱动内部机件，以免损坏机件；或使灰尘侵入，应送表铺修理。

9. 忌在不清洁的地方打开底盖。由于受到突然震动，表走得特别快或停走时，一定要在一个清洁的地方打开底盖，然后用针轻轻拨动一下游丝，表即可正常走动。

### 彩色照片忌光

彩色照片存放得时间一长，加之保护不善，很有可能变色，这是由于彩色照片忌光的缘故。本来彩照的相纸有红、黄、蓝三种基色感光材料的均匀地覆盖着。成照后若受光线直射，首先黄色层遭到破坏，使照片呈青紫色，然后泛成蓝色，最后蓝色也变了，导致照片色调模糊。因此，在存放（或悬挂）彩色照片时，必须选在不受阳光直射的地方。

### 电冰箱不是卫生保险箱

电冰箱现在几乎成了人们居家过日子的生活必需品，无论是冬季，还是夏季，无论是保鲜食品，还是冷冻食品，都离不开它。有的人认为冰箱是卫生保险箱，食品只要放进电冰箱里就万事大吉了。冰箱会把细菌杀死，也可以防止食物变质，能够长期保存食品，随吃随取，其实这种想法是错误的。

细菌一般通过煮沸可以被杀死，但是有的细菌却是非常耐低温。寒冷只能使它的代谢活动减弱或接近于停止，然而，这时的细菌并没有死亡，一旦有了适合的生存的条件，它还是会卷土从来的，进行旺盛的生命活动，产生各种毒素，对人的身体造成危害。所以受到病菌污染的食品，即使在冰箱里结冻，因细菌并没有死亡，对人体仍然具有危险性。因此使用电冰箱时，应该将冰箱内的食品生熟分开来放，从冰箱内取出食品，即便是熟食，也需要加热后再食用。另外冰箱保存食物也有一定的期限，时间太久了也会变质。

## 运动健身禁忌

### 运动后有哪“三忌”

1. 忌骤然降温。运动后，躯体发热，如骤然遇冷，会引起生理机能的紊乱，导致神经系统失调，引起疾病。

2. 忌任意暴饮。口干舌燥，汗流浹背，是运动后的自然现象。可先用水漱漱口，再喝几口温开水便足以解渴。千万不可任意暴饮。须知，运动后各器官系统急待休息，如暴饮，会给消化系统、血液循环系统（特别是心脏）、排泄系统增加沉重的负担。

3. 忌身裹湿衣。运动后汗湿衣衫，有些人懒于换洗，身裹着湿衣等着晾干。此法不妥，因躯干内腔是要害部位，受凉易引起呼吸道、消化道很多疾患（感冒、哮喘、腹泻等），再则这样做也不卫生。

### 为什么暑天长跑时间不宜过长

在炎热的暑天坚持长跑锻炼，不但能提高人的身体素质，而且还能提高人对高温气候的适应能力。但稍不注意，有时也可因高温，使人的体温失调，不能把过多的热量散发出去，致使体温上升，反而对身体不利。

那么，暑天长跑怎样才能既达到锻炼身体的目的，又避免因体温过高而对身体产生不良影响呢？

首先，要使自己逐步习惯于酷热，这个过程约需一周到 10 天左右的时间，在这个时间内，排出汗液将会增加，心率也会有所减慢。适应暑热的最好方法是，每天增加跑步量，一旦习惯了在暑天里跑步，上述习惯过程中的情况就会恢复正常。但值得指出的是，每天增加跑步量，一定要逐渐增加，如身体稍有不适，就应立刻减少跑步量或休息。

其次，暑天跑步，出汗很多，体内的水份和盐份会随着汗液的大量排出而减少，因此，要注意及时补充体内的水份和盐份。过去认为体育锻炼中饮水是不适当的，然而最近研究报道，人们在进行运动中，只要想喝水，就可喝。国外的一些专家甚至建议，为了预先补充水分的消耗，可在运动前喝水。认为这样可使人们在运动中最如意最充分地发挥自己的技能。

再则，要着装轻巧，最好穿质地比较疏松透气、色浅宽大的圆领衫，因为圆领衫可遮住身体的 40% 左右，且色浅可以反射阳光，宽大以利散热。

暑天长跑的运动量，相应来讲应比冬季小一些，时间不宜过长，强度也不要过大；同时，长跑时间最好选在清晨和傍晚，以尽可能地避开炙人的骄阳。

### 为什么刚睡醒后不宜做剧烈运动

睡眠是大脑皮层抑制过程的发展，又叫做保护性抑制。在睡眠时，由于大脑皮层的神经细胞处于保护性抑制而得到休息，人体其他系统器官也得到全面休息，内脏活动趋于缓和，血压有所降低，特别是心脏跳动既慢又不大用力，呼吸也细而缓，新陈代谢和体温也有所降低，全身肌肉松弛，连胃的分泌液及尿的生成量也减少。

人在刚睡醒时，高级神经中枢的抑制过程才刚刚过去，全身肌肉还处于松弛状态，有的人还处于似醒非醒的情况。这时全身软弱无力，如果在这种状况下，起床就去做剧烈运动，不仅很难得到应有的效果，还可能因用力过急过猛，超过身体所能承受的负荷量，给身体带来不利影响，发生运动伤病。一般说来，起床后可先在室内活动 10 来分钟，如果是冬天，还可摩擦腰、腿、腕、指等关节部位，使之发热、血流旺盛、精神振奋、活动自如，再逐步投入到剧烈的运动中去。

### 为什么饱食后不能马上参加剧烈运动

有的青少年在刚吃完午饭或晚饭后，就匆忙去参加打篮球、踢足球、游泳、滑冰等剧烈运动，这是不符合卫生要求的，对身体健康极为不利，长期这样做的话，还会引起消化不良等肠胃疾病。

为什么饱食后不宜马上运动呢？这是因为饱食后胃肠道需要充分的血液供应，以帮助消化和吸收。如果饭后就去运动，为了适应运动的需要，血液就会流向各部肌肉中去，使得供应胃肠的血液大大减少，从而影响消化液的正常分泌，造成胃肠对食物的消化吸收产生困难。此外，饭后胃肠里充满食物，由于重力的影响，在运动时会使胃受到较大的震动牵拉，甚至把联系胃肠的系膜拉紧，或发生扭转、坏死。体质差的人或缺乏运动锻炼基础的人，还可能产生急性腹痛，甚至呕吐、腹泻等病症。

为什么饱食后不宜马上运动呢？这是因为饱食后胃肠道需要充分的血液供应，以帮助消化和吸收。如果饭后就去运动，为了适应运动的需要，血液就会流向各部肌肉中去，使得供应胃肠的血液大大减少，从而影响消化液的正常分泌，造成胃肠对食物的消化吸收产生困难。此外，饭后胃肠里充满食物，由于重力的影响，在运动时会使胃受到较大的震动牵拉，甚至把联系胃肠的系膜拉紧，或发生扭转、坏死。体质差的人或缺乏运动锻炼基础的人，还可能产生急性腹痛，甚至呕吐、腹泻等病症。

饭后应隔多少时间才能去参加运动呢？原则上是，经常参加锻炼的人可以饭后一小时开始做些轻微运动，体质差的人或不经常锻炼的人，休息时间应更长些，以休息两个小时再去参加运动为宜。而且在正式参加运动前，应做好充分的准备活动，以防上运动伤病的发生。

### 清晨不宜在花木丛中深呼吸

清晨，人们总喜欢到树林、花草丛中做深呼吸，以为这些地方的空气好，但实际上，恰恰相反。

我们知道，绿色植物的代谢过程包括光合作用过程和呼吸作用过程，在光合作用过程中，植物叶绿素吸收太阳辐射，能将二氧化碳和水转化为有机物质，同时放出氧气；在呼吸作用过程中，植物吸收氧气分解体内有机物质获得能量，同时放出二氧化碳。光合作用仅在白天有太阳辐射时进行，而呼吸作用则日夜不断地进行。白天，光合作用大于呼吸作用，当夕阳西下，光合作用减弱，并逐渐停止，以至整个夜间植物都是从环境中吸收氧气放出二氧化碳。清晨，光照较弱，加上温度低，光合作用十分微弱，植物尚不能释放出氧气，又由于整个夜间积累效应，树林或花草丛中二氧化碳的浓度较大，

在这种环境中作深呼吸就会吸入大量二氧化碳，对身体产生不良影响。

## 跑步十忌

跑步是人们一种比较喜欢的体育锻炼方式，无论是年轻人，还是老年人，也无论是冬天，还是夏天，都可以进行跑步锻炼。据有关人员研究后得出结论，坚持慢跑可以使人长寿，而且对于增强人们的体质，防止各种疾病的发生都有较好的效果。但是跑步也必须注意一些问题，否则就会出现副作用。以下几点，望广大跑步爱好者加以注意：

1. 早晨起床后不要立即就跑。而应先进行一些简单的热身运动，将全身的关节活动开，特别是腿部和脚部，以免跑步时扭伤。

2. 早晨跑步不宜过早，尤其是冬季。过早外出跑步，夜间空气中的许多有害物质尚未散去，对身体健康不利。

3. 不要在大雾中进行跑步锻炼。雾中含有许多有害物质，如：酸、碱、盐、胺、苯、酶等，同时还粘带有一些灰尘、病源微生物及寄生虫卵，人在雾中跑步，容易引起鼻炎、喉炎、气管炎等一些过敏性疾病。而且由于雾中氧气稀薄，会导致机体供氧量不足，因而出现胸闷、乏力等不良反应。

4. 跑步时不要穿着太多。因为跑起来之后，很快就会热起来。如果穿得太多，就会出现多汗的现象，反倒容易着凉。宜穿一些疏松透气宽大的运动衣。

5. 跑步时忌穿皮鞋或是拖鞋。鞋不合适，极宜造成关节的扭伤和跌倒。

6. 跑步时忌脚跟着地。用脚跟着地，会使身体各部位，包括在脑和内脏器官产生很大的震动，容易影响这些部位的正常功能。而且长期脚跟着地，还会造成膝关节的损伤和脚后跟痛的毛病。

7. 不要在柏油路上跑步。由于柏油路地面较硬，对身体的反作用力很大，会造成腿的负荷加重，易使脚掌疲劳，关节受到损伤，时间长就导致关节炎、腱鞘炎等症，严重的可使骨膜发炎。

8. 空腹不宜长跑。因为空腹跑步时胃里没有食物，能量供应不足，使胃液分泌旺盛，容易引起胃痛和十二指肠溃疡。所以跑步前适量吃点点心。

9. 跑步之后不要立即停下来。大运动量长跑之后突然停下来，会使血压发生较大的变动和出现严重的心律失常。正确的方式应该是先放慢跑步的速度，停下来之后，再做一些简单的放松活动。

10. 有些人不宜进行跑步。

(1) 儿童不宜进行跑步。因其器官尚未发育成熟，跑步易耗伤阴液、损伤阳气，影响健康。

(2) 肥胖者不宜进行长跑。因为肥胖者长跑会造成其支撑器官的“超负荷”工作。可导致膝关节、踝关节肿痛、炎症性疼痛、挫伤等。

(3) 心血管系统疾病患者跑步应慎重。

(4) 各种内脏疾病患者急性发作阶段期也应忌跑步，如肝炎患者转氨酶升高、活动性肺结核、急性肾脏病等。

(5) 具有出血和出血倾向的患者，如消化道出血者、支气管扩张出血者等。

(6) 对于多种疾病引起发热的人，也应暂时停止跑步。

## 夏天锻炼四忌

一忌在强光下进行体育锻炼。夏天 12 点到 15 点阳光中的紫外线格外强烈，长时间照射容易损伤大脑神经，产生类似中暑的现象。

二忌锻炼后立即洗澡或是吹电风扇。锻炼后，全身各组织器官新陈代谢加强，皮肤中的毛细血管大量扩张以利于散热，如果此时马上洗澡或是吹电风扇，毛细血管和张开的汗腺会收缩和关闭，使人感到热不可耐，并易患伤风感冒。

三忌锻炼后大量喝水。大量饮水首先稀释了胃液，降低了胃酸浓度不利于消化；其次给心脏带来严重的负担，另外大量出汗使体内的盐分减少，只大量饮水而不补充盐，常会引起嗜睡、头痛、恶心、软弱无力和抽筋等。

四忌锻炼后大量吃冷饮。大量进食冷饮容易损伤胃肠的正常生理功能，轻者引起呕吐、腹泻、腹痛等急性胃肠炎，重者为以后患慢性胃炎、胃溃疡疾病埋下了祸根。

## 养生七戒

国画大师齐白石是我国久负盛名的大书画家，高寿 97 岁，他遵循养生七戒，信守不移，这“七戒”是：

一戒酒。无论何人相奉，也不饮酒。

二戒烟。自己不抽烟，家中不备烟，来人也不请烟。

三戒狂喜。就是获国际大奖也不为所动，镇静若常。

四戒悲愤。既不狂喜，也不大悲。

五戒空思。工作时聚精会神，平时，尤其是夜晚不动脑，不贪坐。

六戒惰。生活自理，处处勤快，自己能做的事绝不求人代劳。

七戒空度。“一日不学，苦混一天”，每天都要学习新的东西，不荒度一天，乐在其中。

## 女同志忌骑男式车

有些女同志喜欢骑男式车，认为男车骑起来快。其实女同志骑男车从生理学的角度来看是不科学的，对身体健康也没有什么好处。因为男车有横梁，车身较高、较长，女同志在骑男车上下车时或是急刹车、被人撞击时，阴部很容易碰撞于横梁、坐垫等处，而导致受伤。女车是根据女同志的生理和身体特点设计的，车身相对较低，上下车时，不必过高地抬腿，较为方便，而且安全可靠，有突发情况时，可以随时不费力气地下来。同时，由于女车的车把高于车座，可使骑车者身体挺拔，形成健美的体形。女式车的车身短于男式车，骑女车还可以弥补女性上臂短、肌力差的不足，起到锻炼双臂，保持身体曲线的优美的锻炼目的。

## 为什么清晨不宜做剧烈运动

早晨空气新鲜，适合锻炼。但是，锻炼不宜过猛。否则会影响一天的工作、学习和身体健康。因为睡了一夜，胃内食物早已排空，如果运动量太大，

对人体健康、早餐的消化都是不利的。因此，清晨不宜参加篮球、足球、长跑等速度过快、时间过长的剧烈运动，一般以慢跑、体操、打拳、深呼吸等运动较为适宜。

### 什么环境不宜练功

众所周知，根据子午流注的理论练功，可获得事半功倍的效果，所以很多人早晚练功。但这对居住在大城市的人，尤其是居住在重工业区和以煤火取暖做饭又人口集中的地区的人来说，就不适宜了。这些地区，每当早晨，由于生火做饭，故有大量二氧化硫等有害气体弥漫在空气中，这时练功，尤其是练吐纳为主的呼吸功，非但无益，而且有害。要是遇上雾天，空气湿度大，各种有害气体与水汽混合在一起，由高空向地面沉积，其危害更严重。

练功场地附近喷洒过农药不久，也不宜练功。若常在喷洒过农药或其它常受污染的环境中练功，呼吸道及皮肤都会吸收毒素，造成慢性中毒。值得重视的是有一类不易觉察的环境危害，这就是各种电器产生的电磁场。国家虽然对各种电器的使用规定了安全距离，但从实践中体会到，练功时与之距离越远越好，这是因为人体在练功时身体防御系统开放较大，与外界电磁场发生互感。当然，如果距离合适，参数合适，会起好作用。但如果是高压电，虽在安全距离之外，也会因某些练功者情况特殊而发生电击反应，甚至有生命危险。对此，练功者千万注意。

另一类是通讯电波的伤害，伤害程度与距离成正比，距离越近，伤害越大。无线电台、电视台、雷达等通讯设备发出的电磁波通过人体时，将人体体内的电子带走，使人身体内部失去电平衡而受到损害。练气功时浑身放松，抗外界侵袭能力低，最易受伤害。据国内外报道，雷达站附近，雷达辐射波角度这内的树木会在几年之内枯死。因此千万不要在电视发射台、雷达站、无线电广播台附近练气功，以免受到潜在危害。即使距以上通讯设备较远，也应在能阻挡电波发射的建筑物后面练功，或可在树林子深处练功，因为树木可起屏蔽作用，将有害的电磁波隔开或削弱。

此外，雷雨天气时不要在露天练气功，练过气功的人也不要随便在露天停留，避免因电磁场互感而造成伤害。

希望练功者在练功时对自己的周围环境多加注意，只要在练功中发现感觉不适的异常现象，就要换个地方试试。

### 青春期健身锻炼有哪四忌

体育锻炼是促进青少年健康发育的重要因素，但是，并非任何一种随心所欲的运动方式方法都能使人获得良好的锻炼效果。德国女划船运动员布里特·图娜，青春发育期间每天训练3—6小时，原指望强身健体夺取运动佳绩，结果因过量运动损伤了脊柱，造成了半身瘫痪。由此可见，运动也有规律可循。如果违反了人体生理和心理正常发展的自然规律，就会适得其反。

一忌盲目追求运动量。年龄处于青春初期的少年儿童，身体尚未充分发育：在生理方面，肌肉纤瘦，骨骼细嫩，内脏器官不成熟；在心理方面，则是人小心大，年幼志高，自我估计不足。若是凭一时冲动或兴趣，骤然进行强度大、负荷重、对抗激烈的运动，会造成运动损伤，如骨折、肌肉拉伤、

关节扭伤等。

二忌运动缺乏针对性。人体各器官组织的发育都有各自的最佳期，健身锻炼应选择最有针对性的项目，如 12—15 岁（女 11—13 岁）是身高的突增期，平均每年可长高 7 厘米，进行球类、游泳、奔跑等伸展性练习，有助于长高；又如 15—17 岁（女 13—15 岁）是肌肉迅速增长期，进行体操、负重等力量性练习，有助于强健肌肉。若是长高期偏练负重，长肌肉期偏练奔跑，健身助长的效果将大为降低。

三忌项目单一片面性。各种运动项目对青少年健康发育都有优点和不足，应“一专多能”全面锻炼。一般说来，足球运动对下肢和心脏的锻炼效果较好，对上肢和躯干的效果就差一些。进行器械体操运动时，上肢和躯干锻炼多，对心脏和下肢和锻炼相应较少。如果长期偏重某一练习，身体就不能得到全面锻炼和发育。因此，根据本人的兴趣爱好特点，以一两项目运动为主，辅以多项的练习，是青少年进行健身锻炼的理想途径。

四忌锻炼违反“生物钟”。人体的兴奋与抑制的生理和心理特征，和人们常说的“生物钟”有关。据此，早晨 6 点、课间 9 点和下午 4 点钟以后，是青少年进行健身锻炼并促进学习效率的最佳运动时间。运动量可根据当时的心理和生理状态自己把握。如果颠倒运动量次序，扰乱“生物钟”，就会使内分泌和生活节奏不协调，于健康发育不利，于学习生活无益。

### 为什么空腹跑步危险

有相当一部分人喜欢早晨一起床就去长跑，以此来强健身体。但是空腹跑步弊大于利。据有关专家研究发现，空腹跑步会增加心脏、肝脏的负担，易出现心律不齐等现象。运动需要能量，平时人体能量来源主要为饮食中摄入的碳水化合物。空腹运动，如晨起慢跑时，主要的能量来源就要靠脂肪的提供。这时，血液中的游离脂肪酸就会明显增高，脂肪酸不但成为心肌等活动的能量来源，其量过多又可成为心肌的毒物，能够引起各种心律失常，甚至导致猝死。50 岁以上的老人，由于他们利用游离脂肪酸的能力较年轻人降低，这种危险也更大。

习惯早晨长跑的人，尽可能不要空腹。跑步前可饮些蜂蜜或葡萄糖，以保证能源，避免给身体带来不利。

### 为什么大雾的早晨不宜户外运动

雾是飘浮在地球表面低空中的细小水珠，水珠中溶解了一些酸、碱、盐、胺、苯、酚等各种有害物质。在细小的水珠中，还同时沾带了一些尘埃、病原微生物等有害的固态小微粒。在雾中剧烈活动，如长跑、繁重的体力劳动时，身体某些敏感部位接触这些有害物质并大量吸入，可能引起气管炎、喉炎、眼结膜炎和过敏性疾病。吸入密度大的雾气，肺泡内的气体交换还会受到影响，可引起人体供氧不足。雾中跑步也会感觉胸中憋闷，有压迫感，易疲乏。因此，在有雾的早晨，可以灵活改变锻炼方法，搞些室内锻炼项目。

### 为什么剧烈运动后不宜马上饮啤酒



有人剧烈运动后口渴难忍时，觉得饮用一杯清凉美味的啤酒是再惬意不过的事了。其实这会损害健康，有导致痛风的潜在隐患。

日本东京女子医科大学风湿病研究中心的西冈久寿树教授领导的研究小组发现，人在剧烈运动后马上饮啤酒，血液中的尿酸浓度会迅速升高。尿酸是人体中的一种高分子有机化合物（嘌呤类化合物），当尿酸排泄发生障碍时，它就会在人体关节处沉淀从而引起关节炎和痛风。

西冈教授以 4 名健康的成年男性为对象进行了调查。试验开始后，这 4 人首先作 15 分钟的剧烈运动，然后每人立即喝下一大杯啤酒（633 毫升），再接受检查。结果发现他们血液中尿酸和次黄嘌呤（可转化为尿酸）的浓度比运动前显著增加，其中尿酸值为运动前的 2.1 倍，次黄嘌呤的数值增加了 500 多倍。

尿酸是人体中的一种高分子含氮有机化合物，当尿酸排泄发生障碍时，在全身的内脏和组织中就会有尿酸结晶沉积，特别是关节部位最容易受到侵犯（以大拇指根部最严重），而导致痛风的发作。临床症状为：大拇指关节局部红肿，并伴有剧烈疼痛。其它部位也有同样的红肿和疼痛感。

剧烈运动后饮啤酒患痛风的危险性大小，因人而异，尤其与运动的剧烈程度和饮用啤酒量直接相关。排泄尿酸的重要器官是肾脏，肾功能不全者在剧烈运动后立即喝大量的啤酒，比一般人容易诱发痛风。

为了避免出现痛风，剧烈运动或重体力劳动后，应先休息一会，再吃一点点心，然后可少量饮点啤酒。

### 剧烈运动后为什么不宜马上吃饭

人在剧烈运动时，神经系统中管理肌肉活动的中枢处于高度的兴奋状态。在它的影响下，管理内脏器官活动的副交感神经系统则加强了对消化系统活动的抑制性影响。同时，在运动时，全身的血液也重新进行了分配，比较集中地供应运动器官的需要，而腹腔内各器官的血液供应便相对减少。这时，肾上腺素的分泌也大大增加。以上几方面因素的影响，使得胃肠道的蠕动减弱，各种消化腺的分泌都大大减少。需要在运动结束后休息一段时间才能恢复正常。如果运动后急忙吃东西，就会增加消化器官的负担，引起消化功能紊乱，以致造成消化不良等胃肠疾病。

所以，在参加剧烈运动之后，以休息半小时左右再进餐为宜。

### 剧烈运动后为什么不宜大量喝水

夏天参加运动，由于出汗较多，尤其在参加剧烈运动后，常使人感到舌燥咽干、口渴难忍，有的人只贪图一时痛快，运动后马上大量喝水解渴，这种作法是有害的。

1. 运动时，大部分血都流向身体各部参加运动的肌肉里去，而胃肠道的血管处于收缩状态，血液供应相对减少。如果这时大量饮水，胃肠吸收能力减弱，水分聚积在胃肠里，使人感到腹部沉重闷胀，还会直接妨碍膈肌的活动，影响呼吸。

2. 运动后心脏负担减轻，本应得到休息，如这时大量喝水，一部分水经吸收进入血管，循环血量相对增多，给心脏增加了额外负担。

3. 汗液里含有盐分，出汗的同时排出了部分盐分；如运动后大量喝水而不补充盐分的话，水分经吸收后，很快地一部分又变成汗排出，这时又会带走部分盐分，加重了体内盐分的缺乏。而人体里的水分和盐分之间需要保持一定的比例，盐分太少时，血液浓度会降低；为了维持体液平衡，又会加速出汗或排尿，这样一来水分和盐分的损失也增多，人反觉口渴难耐。如此循环，即使再多喝水也不能解渴，却只能出更多的汗。

### 剧烈运动后为什么不能吃冷饮、冷食

有的人在参加剧烈运动后，全身汗水淋漓，就马上喝冷饮（冰冻酸梅汤、桔子水、汽水、啤酒等）或马上吃冷食（冰糕、冰棒、冰淇淋、西瓜等），这种贪图一时痛快舒服的做法对身体是极其有害的。因为在剧烈运动后接着吃冷饮冷食，会使胃肠道里的血管突然受冷的刺激而马上收缩。如果在平时，这种改变并不厉害，因为身体处于正常状态。而在剧烈运动后体温正在升高之时，突然遇冷使胃肠血管收缩，就会引起胃肠功能紊乱，使食物不能很好地消化和吸收，引起腹痛、腹泻。长此下去危害甚大。

另外，运动后血液循环加快，咽喉部充血，突然受到冰冷刺激，也会造成局部的机能紊乱，引起咽炎、喉炎、喉痛、声音嘶哑等症状。所以应牢记：在剧烈运动后不能马上吃冷饮和冷食。一般运动后可到凉爽通风处休息一会，宜过半小时左右，再慢慢地食用冷饮冷食。

### 剧烈运动后为什么不能马上洗热水澡

有的运动员或体育爱好者，在参加长跑、篮球、足球等剧烈运动后，马上就洗热水澡，而且认为水越热越好。其实，这种认识和做法是不科学的，而且可能导致一些意外疾病的发生，甚至具有一定的危险性。

人体在剧烈活动时，全身肌肉的血液流量大大增加，心跳脉搏加快，体温也略有增高，这些都是运动时的正常生理反应。而当运动停止后，增加的心率和肌肉内的血流量还要持续一段时间，才能够逐渐地恢复正常。如果在剧烈运动之后，贪图一时的舒服，马上就洗热水澡的话，由于热的刺激会使皮肤血管进一步扩张充血，体内的血流量将会过多地进入皮肤，皮下组织和肌肉，相应地会使人体的两个重要器官——心脏和大脑的供血严重不足。这对于一个健康的人来说，也会发生头昏眼花、胸闷不适等症状；对于那些年老体弱的人，患有潜在性心脏病的人、身体肥胖超重的人、嗜好烟酒的人、动脉硬化的人、高血压病人、高胆固醇患者来说，危险性就更大了，极易导致心脏病突然发作，甚至晕厥倒地等意外。

所以，从医疗卫生的角度来看，为了确保身体的安康，无论是健康人或者是体弱有病的人，在参加剧烈运动后均不宜马上去洗热水澡。应当休息片刻（约15—30分钟），待体温、心率恢复正常后再去洗热水澡；而且水也不宜过热，一般以37—40℃为宜。

### 冬季忌在清晨锻炼

地面空气的洁净程度随着季节的变化而出现差异。夏、秋季的空气比较

洁净，冬、春两季的头两个月空气洁净程度最差，尤其在这期间的每天上午八点和下午五点后空气洁净程度最差，其原因是，冬、春清晨气温低，地面温度低于空间温度，接近地面的，污浊空气不易稀释扩散。此外，冬季清晨雾较多，污染物会附着雾气飘移于低空，加上冬季绿色植物减少，吐出的氧气减少，因此，冬季忌在清晨锻炼。

### 游泳八忌

1. 忌“孤雁离群”。游泳要有组织地进行，尤其到近郊湖泊、池塘和河里游泳，要结伴而去，由会游泳的人领头，以便互相照应。

2. 忌争强好胜。游泳时要遵守游泳场的规则，切忌好胜逞能独自一人离队远游，或在禁区内游泳。长距离游泳应量力而行。

3. 忌冒险行动。不知水情切忌盲目下水，以免陷入淤泥，或碰伤、淹没，发生意外。

4. 忌醉酒后下水。人醉酒后意识混乱，四肢动作不协调，此时切忌下水，否则容易出现抽筋、呕吐、呛水等，发生危险。

5. 忌心慌意乱。游的过度中遇到风浪或疲劳过度下沉时，切忌心慌意乱，否则更容易发生危险。此时，应沉着果断，避开有逆流的地方，掌握好呼吸的时机，仰卧或踩水将口鼻露出水面，争取时间待救。

6. 忌水中嬉闹。青少年在游泳中，往往互相嬉闹，或潜入水中拉别人的腿，或按住别人的头在水中呛泡，这样很容易出现窒息，发生意外。

7. 忌带病游泳。患有传染性肝炎、痢疾、肠炎、活动性结核病、传染性结核病、急性结膜炎的人，切忌去游泳池游泳。否则，一方面会加重病情，另一方面会将传染给他人。皮肤生疮、外伤、烫伤及化脓性中耳炎、外耳道炎病也应忌游泳，否则会造成感染，加重病情。

8. 忌冬泳前饮酒。有人以为饮酒能够保暖，于是在下水之前或之后，饮酒御寒。其实这是一种误解。饮酒之后，确能增加一些温暖感觉，但同时也使体温散失相应加快。此外，酒精对中枢神经有麻痹作用，能降低心肌的收缩力，影响心脏的正常机能。下水前饮酒，会出现呕吐、头晕，严重时会导致冷或发生痉挛，休克等。出水后饮酒往往使恶寒加剧。因此，冬泳前后切忌饮酒。

### 下棋二忌

1. 忌悔棋。无论下什么棋，都要讲究棋德。每走一步，都要考虑周到。下棋是智力的角逐，是为了锻炼思维。经常悔棋，就失去了下棋的意义。

2. 忌急躁。下棋是一种陶冶情操、修心养性的高雅活动。它可锻炼思维能力，培养良好的性格，沉着、稳重、不急不躁。因此，下棋切忌急躁，不应以胜负为重，而应以陶冶情操为重。

### 春游五忌

1. 忌远。春游以近郊为好，最多不超过两天的路程。过远春游，舟车之晕，途中疲惫，既不利健康，也减少兴致。

2. 忌急。春游观赏风光，要缓慢而行，最好是边走边谈，谈些古今中外的传闻逸事，以助游兴。

3. 忌繁。春游时所带物品应尽量少，除去日用品、所换衣着及常用药品外，尽量精简。否则出门在外，多一点东西多一份负担，负担太重，影响旅游效果。

4. 忌冷食。旅途中由于生活习惯略有改变，所以一般人易患肠胃病，而冷食易诱发肠胃病，因此以不吃冷食为好。

5. 忌盲目。春游是一项有益身心健康的活动。但如果漫无目标的春游，则只能打发时光，不能引起浓烈的游兴和日后美好的回忆。因此春游前最好对目的地、活动内容等心中有个数。

### 乐器保养之忌

一般的乐器，在保养过程中切忌温度和湿度的剧烈变化，以及阳光曝晒和灰尘的侵入。除此之外，不同类型的乐器，又有着不同的禁忌。

1. 键盘乐器的保养之忌。如钢琴、风琴、手风琴等键盘乐器，为保护其琴键弹簧，切忌过久地按一个琴键；切忌在音簧上擦油，因为簧片粘上灰尘就会影响发音。另外，当键盘乐器的机件、变音器和键盘的机动部分不灵活时，也切忌注入润滑油。

2. 弦乐器的保养之忌。对于提琴、二胡等弦乐器，切忌定弦时紧时松，因为这样会使共鸣箱受到不同程度的压力；弓子不用时，切忌上得太紧，以免失去弹性。

### 集邮五忌

1. 忌重钱轻邮。集邮本是一项陶冶情操、增长知识的活动，但有些人却利用邮票买卖赚钱，失去了集邮的本来意义，亵渎了这项高尚的活动。

2. 忌为集邮而集邮。通过集邮，可给人以艺术享受或增长见识，而不能单纯地为集邮而集邮。否则只会是邮票的堆集，既费钱财，又费精力，而得不到任何收获。

3. 忌全面搜集。邮票种类繁多，浩如烟海，想搜集全是根本不可能的。因此应采取专题集邮的方法，根据自己的兴趣爱好和所从事的职业，选择一个专题来集，这样才能有限的财力和精力达到集邮的目的。

4. 忌撕扯。集邮者必不可少地要经常从信封上揭取邮票，在揭取时切忌用手撕扯，否则地破坏邮票品相，如破坏齿孔、折皱邮票、使票面变污等，降低邮票价值。正确的方法是，沿邮票四周剪下，泡入清水中，完全浸透后轻轻揭下，并用柔软的干毛巾挤压两面后，压在玻璃板下即可。

5. 忌用手捏取。邮票是一种艺术品，经常用手捏取，会毁坏邮票。因此，集邮应配备一些必要的工具，如集邮册、镊子、护邮袋和放大镜等。

### 冷水浇头解疲劳并非科学

一些从事脑力劳动的人长时间用脑后，常常会觉得头晕脑胀，记忆力降低，非常疲劳。有的人喜欢用冷水浇头，以为这样就能清醒头脑，提高工作

和学习效率。殊不知，这对身体健康是有害的。

人在从事脑力劳动的时候，大脑需要血液输送充足的氧气和营养物质。用脑时间过长，营养消耗增加，血液循环不足，就会觉得头晕、疲劳。这时候如果用冷水浇头，血管会剧烈收缩，血流减慢，使脑子得到的氧气和营养反而更少，还可能引起暂时性贫血。

人长时间紧张用脑后出现头晕，说明头脑里兴奋过程已经减弱，抑制过程加强。如果突然用水浇头，刺激疲劳的神经继续兴奋，次数多了容易患神经衰弱症和血管性头痛，抵抗力弱的人还会感冒。

### 男儿泪也要弹

常言道：男儿有泪不轻弹。男子汉大丈夫即使遇到非常伤感的事，也要有泪往肚子里流。其实，这种做法是不对的，对于人的身心健康是有害的。

从医学的角度说，为了调节人体内的气体，保持生理和心理的平衡，人的七情喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，都应有其自我发泄和排解的机会。而对忧思悲伤的最佳排泄法，就是痛痛快快地大哭一场。英国生物学家弗雷明曾指出，人在哭一场之后，因悲伤而产生的皮质激素和催乳素等物质及其他有害物质，可以随着眼泪排出体外。还有一些国内外的资料也表明，遇悲痛后能哭泣的人，比“自我惩罚”生闷气者，其高血压发病率要低 50%左右。而那些强忍眼泪者，其溃疡症、结肠炎、肝病和胆囊炎及结石症的发病率，比能自我排解者高出 2 至 5 倍。另据一些学者研究得出的一个结论：女人比男人的平均寿命长，其中一个原因就是女人常流泪，而男人有泪都往肚子里吞。

但是值得一提的是，因悲伤哭泣所流出的眼泪，是人体在受刺激状态下为排除有害物质的自我反应，这和那些被烟火、葱蒜和化学刺激引起的流泪不一样的。只有情发自然的“伤心泪”才能有益健康的正常排泄。所以劝请诸位“男儿有泪也要弹”。

### 对慢性病人照顾备至反而不利康复

在日常生活中，每个人都有可能与亲友中慢性病者接触，尤其是家庭一员患有高血压、患心脏病、糖尿病等等的时候，人们往往是尽一切可能进进出出照料他们，以期待他们恢复健康。但良好的愿望也可以起相反的作用。

对慢性病人“无微不至”的关怀会使你的亲人康复过程延长。这是美国心理学家通过研究得出的结论。美国密歇根大学心理学家通过对冠心病患者心肌梗塞发作后康复情况的调查发现，一些妻子外出，无太多余暇照顾丈夫的，其丈夫的心脏病反而恢复得令人满意，而对丈夫无微不至照顾的，反使其康复期延长。

为什么“好心没有好报”呢？原来，慢性病人心理上有一种适应过程，心理学家称之为“病人角色”，不承认这点是不利于康复的。但是，倘若病人长期安于这种“病人角色”心理上产生了依赖感，使自己的躯体及思想完全处于休息状态，饮食起居都依赖他人照顾，将不利于病的康复。

上述事与愿违的结果揭示人们，当你的亲属或朋友在发生疾病后，既不能置之不理听之任之，也不能把他们当作无生活能力的人。正确的态度应该

在早期让他们接受已经降临的病变，同医生合作，安心治疗，而在经过一段时间治疗之后，即在病人康复期，要有意无意地鼓励他们自觉主动地进行些活动，以尽早恢复健康。

### 出汗后不宜立即擦掉

出汗是人们排出体内热能的一种方式，大运动量后或是炎热的夏天，常见人们的身上汗水淋漓，有些在高温环境中工作的人们更是汗如雨下。当汗出来时人们往往及时地把它擦掉，其实这样做是不科学的。

因为人体内的热能主要是通过皮肤表面的辐射、传导、对流和蒸发来实现的。高温环境和运动使体内产热增加时，汗腺就传播分泌出大量的汗液，这些汗液附着皮肤表面，当它们液态转化为气态时会带走大量的热量，从而起到散热降温的作用。实验表明，每蒸发一毫升汗液，可带走 0.58 千卡的热量。因此，当人们的体表上出现汗液时，不要将汗液立即擦掉，否则热量也就不会给带走了。由于热量还没有散发出去，汗还会继续分泌，那么体内的一些营养物质如盐、维生素就会随之丢掉，这对身体是不利的。

而且人们往往习惯于用冷水来擦汗，这样做也是不科学的。因为用冷水擦汗，皮肤受到冷水的刺激，毛孔会紧闭，毛细血管就会收缩，皮肤表面虽然一时凉了下来，但是体内的热量却一时散发不出来。反而会出现更加燥热的现象。所以正确的方法是用热水擦汗。这样毛细血管就会开通，热量也会随着毛孔和毛细血管散发出来，人就会很快的感到凉爽下来。

### 哪些人不宜跳舞

跳舞是一种有益的锻炼身体方式和社交方式，它不仅可以陶冶性情，而且还可以消除紧张和疲劳，它吸引着越来越来的年轻人、中年人、甚至是老年人。但是有些人是不宜进行跳舞这项活动的。

1. 内脏下垂者。患有胃、肾下垂和脱肛的人，如长时间的跳舞，则会使脏器脱垂加重，而不利于康复。

2. 心血管病人。患有心脏病或高血压者，由于情绪激动或剧烈运动，常常会猝发心绞痛、脑血管意外等严重并发症。

3. 经期妇女。月经来潮时过量活动，可导致月经量增多，经期延长，甚至可诱发腹痛、腰痛，以及内分泌功能失调。

4. 妊娠早期。较长时间的活动及情绪激动，可能会造成流产，同时可使习惯性流产者病情加剧。

5. 过量饮酒者。大量饮酒或是醉酒后身体常失去自我控制能力，步履不稳，不但容易摔倒跌伤，而且会给舞场带来污秽的干扰，令人生厌。

6. 患传染病者。如患感冒、流行感冒、肺结核、病毒肝炎等病人，不宜参加舞会，因为这样不仅会使病情加重，而且会将病毒传染给他人。

7. 身体虚弱者。因跳舞运动量较大，消耗体力较多，有时由于旋转转过多，会出现头晕眼花甚至天旋地转之感，重者会出现休克。

### 游泳九忌

一忌饭后立即游泳。刚一吃完饭，就去游泳，会使大量的血液集中到四肢，从而减少流到胃和肠的血液，致使胃消化食物所需要的血液得不到供应，影响食物消化。而且刚吃过饭，胃里满满的，到水里后会受到水的太力和其它内脏器官的挤压，蠕动困难，不但不能使食物得到很好地消化，而且也易引起胃痛。

二忌酒后游泳。酒能使毛细血管扩张，饮酒后游泳，凉水一激，容易引起胃病或是肌肉痉挛，发生意外。另外，酒精还能麻痹神经，万一遇险时不能及时作出快速的反应，十分的危险。

三忌空腹游泳。游泳要消耗大量的热量和体力，人饥饿时血糖浓度本来就降低了，空腹游泳会导致体内血糖更加降低，而出现头晕、目眩、肥体管力等低血糖症，容易发生意外。

四忌剧烈运动后游泳。剧烈运动和劳动后，身体疲劳，大汗淋漓，这时不宜游泳。因为此时身体机能反应迟缓，下水后容易产生因运作不协调而引起呛水、噎水现象，还会使张开的汗腺也和毛细血管急剧收缩，出现肌肉痉挛。

五忌游泳时间过长。时间过长消耗体力过大，容易引起疲劳和导致抽筋现象的发生，很难从容地应付突发事情。

六忌租借游泳衣裤。游泳衣裤穿时直接接触皮肤，衣上沾染的细菌可以传染皮肤病，而且还会传染阴道滴虫病、霉菌病以及其它寄生虫病。因此游泳衣裤应自带自备，切忌租借使用他人的。

七忌在不洁水域中游泳。游泳一定要注意水域的卫生情况，不要在农村池塘中游泳，也不要再在已遭污染的水域中游泳，而应选择无色或浅蓝色的水域游泳。

八忌游泳后不洗漱。无论是在游泳馆，还是在天然游泳场里游泳，完后都要进行洗漱。因为游泳池里的水通常都加入一定量的氯气和漂白粉，这样在水中会产生一定浓度的次氯酸和高氯酸，这些对人的牙齿和皮肤都有一定的伤害，所以游泳后要进行洗漱。天然浴场的水质也并非完全卫生，含盐性比较大，对皮肤有刺激，故游泳后要及时进行洗浴。

九忌十种病人：

- (1) 癫痫病患者不宜游泳。以免万一发作，出现不可挽回的意外。
- (2) 有开颅手术史的人。
- (3) 顽固性高血压病患者。因为游泳可能有诱发其中风的可能性。
- (4) 某些严重的心脏病患者。
- (5) 中耳炎患者。
- (6) 急性结膜炎患者。这是一种传染性极强的病菌，万一进入流入水中，造成的传染后果令人不堪设想。
- (7) 某些皮肤病患者。
- (8) 女性月经期。此时游泳极易感染上病菌。
- (9) 妊娠前后期。为避免流产或是早产，不应游泳。

## 服装禁忌

### 衣服收藏四忌

衣服收藏不当，常会发生霉、虫蛀，那么，如何防霉、防蛀呢？

1. 忌潮湿。在高温多雨季节里，服装上含有的水分在绝对湿度超过 11~12% 时，衣服上的垢污、霉菌的残迹等，都成了霉菌的营养，所以，没有洗干净的各种衣服都不宜收藏在衣橱内。收藏前，首先要把污垢洗干净，然后选择晴朗的天气彻底晒干（涤纶、丙纶等化纤衣服则应在阴凉处风干），待放凉后装入塑料薄膜袋中，加入干燥剂和防虫剂密封起来，放在衣橱、衣箱内保存。

从洗衣店取回的洗涤过的衣服，不宜原封不动就收藏起来，一定要经过彻底晒干方可收藏。衣服一旦发了霉，不但衣料发脆，还会附着霉菌的色素，在丝织品和棉织品上的色素痕迹是比较严重的，一般不易洗掉。比较容易生霉的服装有皮革类、棉织品、丝织品、毛织品、人造丝、人造棉等。涤纶、涤纶等化学纤维服装，含有的水分很少，不大容易生霉。

2. 忌漏气。收藏衣服的衣柜、衣箱，不宜漏气。因为漏气会使柜橱内的湿度增加，使本来晒干的衣服容易再度受潮而生霉。所以，如果收藏的衣服没有装在塑料袋内密封，就要将衣橱、衣箱用牛皮纸或防潮纸把漏气的地方密封，以防潮气侵入，孳生霉菌。

3. 忌闷热。衣服的发霉条件是温度和湿度，衣箱内不宜过分的闷热和潮湿，只有经常通风降温才能避免衣服发霉。

4. 忌虫蛀。蛀蚀衣服的蛀虫，一般都在 4 月~11 月这一期间繁殖、生长。虫卵一经孵化成幼虫，便开始蛀蚀衣服。到了寒冷季节，一般都要冬眠，这时便不再为害。但是，有取暖设备的房屋，蛀虫即使在冬季也不休眠，所以不能粗心大意。蛀蚀衣服的蛀虫有衣蛾、网衣蛾、毡蛾，蛀蚀书籍的有蠹虫等。防止这些害虫的危害最根本的办法是控制它们不在衣服上产卵，这就要采取有效的预防措施。例如，不要在衣橱、衣箱旁陈设盆栽的花草；书橱、书架里不使蠹虫栖息繁殖；收藏冬服时，衣橱、衣箱里放一定数量的防虫剂等。

### 防虫剂使用禁忌

目前常用的防虫剂有萘丸、樟脑精块等制品，都是属于芳香族防虫剂，杀虫效果都很好。不过，对绣有“金”“银”线花纹的衣服，忌使用樟脑精块防虫。因为“金”“银”线实际上是铝制品，而樟脑容易使铝氧化，会使“金”“银”线发暗，甚至容易折断，影响衣服寿命。

市场上供应的“樟脑丸”，并不是用樟脑制成，而是用纯萘制成的。萘是一种芳香族化合物，有一种特殊气味，用以代替樟脑精防虫。萘的升华比樟脑精为缓慢，所以萘丸适于长效性防虫。较长期保管的衣物，使用萘丸防虫为宜。樟脑精升华迅速，生效较快。市场上出售的樟脑精块，外部用玻璃纸密封，使用时剪个小洞或用细针扎十几个小孔，就能使用一年左右。

樟脑精块和萘丸都是依靠升华的气体防虫，这种气体都比空气重，使用防虫剂时，忌放在衣服的下面。如果衣服是挂在衣橱里的，那么，防虫剂可



用小布袋悬挂在衣橱里面顶上四角，而不能放在衣橱的底部；如果是密封的衣箱，防虫剂不宜分别夹在衣服里，更不能直接接触衣服，否则防虫剂升华后容易污染衣物。应该把衣服叠好放在衣箱里，然后上面敷一层纸，将防虫剂放置在纸上。防虫剂的放置数量忌太少，而要宁多勿少。在密闭的衣箱里可放樟脑精块 1~2 大块（即连着的两小块）；萘丸 10~20 颗。衣橱里要加倍使用。经常开启的衣橱、衣箱，还要根据具体情况，酌情增加防虫剂。

## 各种体型人的服装之忌

人的体型千差万别，各具姿态。服装的穿着必须与体型合宜匀称，起到扬长避短的作用。若穿着不当会适得其反。

一般脸宽颈短者，不宜穿带横条图案的高领上衣，也不宜系围巾或穿圆形、一字形领口的上衣。因为水平线可以把注意力吸引到横向，产生宽大的感觉。应该选择矮领、领口稍下的服式，最好穿尖角翻领或尖领口衬衫或西装外套。

颈长而消瘦的人，切勿穿长而窄的尖领口服装，或穿带竖条图案的服装。因为垂直线有产生引长的效果，使人显得更瘦长。应该穿竖领，高而大的直角翻领，或圆形、一字形领的服装。若穿上带有横条图案的服装，系上围巾，更能遮掩其缺陷。

腰低腿短的人，不宜穿紧身上衣，或在竖条图案的衬衫下罩裙子，也不宜穿臀围中部有横条裁剪式样的衣服，而宜穿上衣较短的连衣裙，或腰部裁剪较高的大衣。衣服最好呈直统式或喇叭式。

臀部过高和腰粗的人，不宜穿连衣裙，也不宜穿紧身衣或系宽腰带。宜穿半卡腰或流线型上衣，直统式或略呈喇叭形的裙子，或穿西服裙。

臀部大而腰细的人不宜穿紧腰的连衣裙或大衣，也不宜将带褶的裙子穿在上衣外面，切勿穿紧身女短衫，而宜穿半卡腰、流线形的服装，向下略带喇叭形的裙子，或穿宽松的裤子，其宽度和臀部大小要配合，再穿较长的上装把臀部遮起来。

窄肩或溜肩的人不宜穿无袖、连袖上衣或连衣裙，不宜穿下摆饰有横向图案的连衣裙，而宜穿泡泡袖衬衫和胸部或衣袖饰有横向图案的上衣。

高个子面瘦的人，不宜穿窄腰的连衣裙或大衣，不宜穿领口过长过深的圆领衫，不宜穿有直线图案的无袖连衣裙和短衬衫，而宜穿带环形皱褶的裙子，上衣最好是圆形或一字形，袖子采用泡泡袖或灯笼袖。如用带有横条图案的布料做，可使人觉得丰满一点。

肩太宽的女青年，可选用宽裕或纵向较长的衣领，这能使脖子和肩部线条显得柔软。

溜肩膀、臀部大的女青年，不宜穿溜肩卡腰式样的服装，宜穿丝绸柔软的衣服，以突出身材的美感，使人感到温和、安祥。为了使腰部与臀部的大曲线减弱，上身可采用泡泡袖外套形式，如穿外褂等。或用上衣、肥大的罩衣加以掩遮，腹部和臀部就不会显眼。

一些特殊身材的人，穿着应找服装设计师专门设计，以满足特殊要求。一般说来，体形肥胖出众的人，不宜选择缀有皱褶的喇叭裙或连衣裙，不宜穿胸前缀有皱边的圆领上衣，更不宜穿带有横线条的无袖短衫。而应穿前襟用整块衣料做成的旗袍或连衣裙，口袋宜呈垂直向或斜向，领子宜用尖领披

领，衣料带直条图案的更好。

腿长的人不宜先高腰、宽腰的长裤、衬衫、运动衫以及类似夹克衫的各种上衣，束腰外衣不要塞在裤子里，否则越显得腿部太长。瘦而腿长的人，不要穿瘦而俏的长裤，应穿宽松的或打褶的裤子。

腿短的人。不要穿又大又长的束腰外衣和运动衫，最好穿比较紧身的衬衣和运动衫，把下摆塞进裤子里，裤子的腰围也要适中。

大腿粗的人，不宜穿又细又紧的裤子，不然大腿粗的缺陷将暴露无遗。应该穿松软的、略宽的裤子，这样有利于弥补形体的不足。

对于胸部欠丰满的平胸女子来说，不宜穿胸部没有任何装饰的平型服装，而应穿前胸附加装饰性花边或多层次折褶的服装，以便充实前胸部位的缺陷。

穿的艺术也是一门造型艺术，通过艺术的手段来适应人们生理、心理上的需要。选择什么样的款式，如何达到总体的造型美，直接体现了人的文化修养和艺术追求。结合人体特征选择款式是美学原理在服饰上的生动体现。

### 各种年龄人的服装禁忌

衣着服饰被看作是一种美的装饰品。但是衣着不当却会影响人的身体健康。那么，怎样来选择符合健康条件的衣服呢，我们不妨从年龄和季节两方面来考虑一下。

首先，以年岁来划线。

婴儿不宜选择透气性差、不吸水的衣服，因为婴儿的皮肤细嫩，易损伤，而且不能自理大小便，所以要求衣服和尿布必须是透气性能好、吸水性强的布料。因此，千万不可用塑料布当尿垫，用化纤织品作贴身衣服。否则会使小孩儿患皮肤病，影响婴儿的正常发育。此外，婴儿的服饰和颜色不宜太单调，稍微丰富一些，以促使孩子的智力发展。因为单调的图案和单一的颜色不仅容易使孩子视力发生障碍，而且易使孩子产生僵直的条件反射，影响和推迟智力发育。婴儿的外衣不可做得过于肥大，虽然提高了布料的利用率，但是，由于婴儿的骨髓非常松软，宽大的衣服容易使孩子体型变异。

少年不宜穿由透气性很差的化学纤维品做的衬衣、衬裤及不合身的衣服。因为少年是长身体的时候，活动量比成年人要大，容易出汗，化纤品及水性很差，时间久了少年儿童就容易患皮肤病。

青年人身体已基本上发育成熟，但由于处在青春期，衬衣和裤衩都不易过于瘦小。一般来说，衬衣和裤衩以稍微宽大一些、质地松软的棉织品为好。外衣可比衬衣稍微紧身一些，这样既有利于健康，又不失青年人的体型美。

人到壮年之后，身体各部位开始出现老化的迹象，肌肉和皮肤开始松弛，皮下脂肪加厚，身体发胖。此时衣服的选择一定不要过于肥大，但也不能过于瘦小。太肥大会显得臃肿而老态龙钟，太瘦小又会压迫血管，影响正常的血液循环，对身体不利。在颜色的选择上不能过分灰暗、深沉，应该选择活泼的令人兴奋的颜色，这样才能保持一定的青春活力，减弱衰老有感觉。

老年人身体各部分的机能明显下降，对外界的适应能力减弱，抵抗能力降低。因此，老人的穿着对于预防疾病有着十分重要的意义。

老人不宜穿着窄小、挺硬、厚重、保暖性差的服装，这样的服装会使老年人增加不必要的麻烦。比如，窄小的服装不仅穿着不舒服，而且会给老年

人血液循环造成障碍，身体的活动受到限制；挺硬的衣服活动不方便，也容易擦伤皮肤，从外观上也不很好看；厚重的衣服会增加身体的负担，对心脏不利，尤其患心血管疾病的老年人更应注意；衣服的保暖性差会使老年人患感冒。尤其是贴身衣服更要干净、松软、肥大。只有这样才能保证老年人的穿着舒适、身体健康。

老年人的衣服款式不能太复杂，钮扣也不宜多，少穿套头的衣服。应以穿脱方便、简单舒适为佳。

老年人容易发生皮肤瘙痒，贴身的内衣不宜穿化学纤维制做的。因为化学纤维带静电，有刺激作用，容易引起皮肤瘙痒。

鞋，对老年人非常重要，俗话说“寒从脚下起”，双脚是血管分布的末梢，脚的皮下脂肪薄，保温差，而老年人由于末梢血液循环慢，容易脚冷，双脚受凉会反射性地引起鼻粘膜血管收缩以致发生感冒，因此，老年人不能穿保暖性差的鞋。

### 忌常穿牛仔裤

穿牛仔裤对人的健康不利，甚至是酿成某些疾病的一个重要原因。那么，穿牛仔裤到底有哪些危害呢？

1. 穿着紧裹臀部的牛仔裤，会影响臀部及会阴部的血液循环，并会使背脊下部的一条主要神经——坐骨神经受到压迫，从而出现臀部痛楚、大腿感觉麻木不适等多种症状。

2. 很多青年人喜欢穿牛仔裤跳流行的迪斯科舞，由于跳舞时很用力气，臀部扭曲幅度大，从而很容易出汗。因下身的汗腺比其他部位分布更广，更密，所以出汗也就多。衬裤被汗液浸湿后又被牛仔裤紧裹着来回磨擦，由于大腿处和外生殖器的皮肤比较细嫩，跳舞时间一长就容易引起该部位的皮肤破损，引起“紧身皮炎”。

3. 女子穿牛仔裤有可能导致泌尿道感染，引起尿频、尿急、尿痛等多种尿路刺激症状。这种由穿牛仔裤引起的尿路感染，在国外医学上称为“紧身压迫尿道综合征”。如果细菌侵入阴道，还会诱发阴道炎、盆腔炎等，这些疾病是造成女子不孕的重要因素。此外，对孕妇来说，穿牛仔裤会影响胎儿的发育，弄得不好甚至会发生流产。男青年如长期穿牛仔裤，会使睾丸没有活动余地而紧贴于大腿内侧的腹沟处，加上长期过高的湿度，有可能使睾丸的生精功能受到影响而导致不育。

4. 牛仔裤由于十分紧身，又不具备必要的弹性、伸缩性，使人体的活动受到一定的局限，这势必会影响正常的劳动和体育运动。因此，牛仔裤不宜穿，更忌经常穿着。

### 裙子穿着之忌

盛夏季节，姑娘们穿上裙子会显得体态轻盈婀娜，丰姿秀逸。但穿什么样的裙子，却有很大的讲究。穿裙子一定要适应人的年龄、性格、体型，还要符合民族生活习惯，不然就会适得其反。

年纪偏大的或身材高大的女青年，忌穿短裙或超短裙，不然会给人以轻浮、不庄重之感。只有穿较长的、略肥的裙子才会显得文静、大方。过于肥

胖的人忌穿又短又瘦的裙子，不然会暴露出肥胖的体型，使人感到滑稽可笑，只有穿宽大且较长的裙子，才会显出体态的丰满和稳重。旗袍裙的下摆不宜大于臀围，否则会使旗袍裙有一种桶状感，难以表现出裙子本身及体型之美。

目前，裙子的穿着已打破了季节的限制，但冬季穿的裙子一定要用厚重较长的毛料做成的多层套裙，忌用薄型、很短、单层的化纤等料做成的裙衣，不然会给人以不稳重、不适时宜之感，同时保暖性也差；春秋穿的裙子应在面料的厚度上“做文章”，夏天的裙子则越薄软越透气越好。

### 女西装与裙、裤配合禁忌

按照传统习惯，女西装多配西装裙，西装本身宜稍短而不能太长，西装太长会影响女性腰部、臀部的曲线美。如果配裤子，则应将西装做得稍长一些，才能显得稳重、大方。

与西装配套的裙子忌太长或太短，以到腿肚最丰满处为好。裙子太长会显得不精神，太短则不端庄。在款式上，中老年人不宜穿直统西装裙，不然会使人感到不稳重、不大方；年轻姑娘则不宜穿上小下略大的式样，否则会给人以老气、不精干的感觉。

穿西装时忌穿花袜子，两腿也不宜平行直立，如两足能一前一后呈丁字形，下身才会显得苗条，有婷婷玉立之感。

西装配裙子或配裤子，不论哪种形式，忌采用两种衣料、两种颜色，即使采用两种衣料、两种颜色，也要特别注意色彩的上下和谐与轻重关系，不然会影响西装套装的整体效果。比如，暖色调与冷色调不宜搭配，深色与浅色的色阶不宜相差太大，更不要形成强烈的对比。

### 衣领选择六忌

衣领的选择应根据脸型和颈项来确定。(1)长脸型领口开的忌太深。应选择水平样的领领，使颈部裸露部分尽量少些，以增加宽度感，减少长度感，尽量给予圆的感觉。(2)圆脸型忌选择大圆领，前阔后窄的倒大式样领以及双排扣之类的款式。而应选择“V”字形领和稍带方形或略呈尖形的领样，以减少宽、圆的感觉，增加长度感。(3)椭圆脸型基本上可以选择所有式样的衣领。(4)三角脸型忌选择大圆形的领样，不然会增加下腭的宽大感。应选择“V”字形领，以增加其上额的宽度感，减小其下腭的宽度感。(5)尖脸型，即瘦体形、下巴尖小、颈项细长的，忌选择遮盖不住颈项部的暴露型的领样。应选择男式硬领衬衫领样、中式服装领样等。(6)方脸型忌选择前开领倒大式或一字形领样，而应选择尖领、小圆领或长驳头西装领等。

### 男子服装十忌

法国服装设计师皮尔·卡丹对世界男服进行观察后指出，男子着装有十个共同缺点，这倒不是因为经济力量达不到，而是审美观不同造成的。

(1)裤腿忌太短。裤脚没擦到鞋面，给人以不稳当的感觉，且不庄重；(2)忌大裤裆，拖沓累赘，否则影响人体型的自然美；(3)衬衣领子忌太大。领子太大，领脖间存在着很大的空隙，好像穿的不是自己的衣服，看起

来十分别扭；(4) 忌领带颜色刺目，与西装色调不协调，否则影响套装的整体效果；(5) 裤脚喇叭口忌太大，太大了会失掉应有的正常比例关系；(6) 衬衣忌不扣扣，穿衬衣不扣扣，显得既不合体又不庄重，服装的严密性不复存在；(7) 西装上衣袖子忌太长，否则会使人觉得你拖泥带水，提不起精神；(8) 服装忌多用不透气的涤纶面料制成，否则，汗水难以及时排出，久之会有损健康；(9) 当你穿着西装笔挺、衣冠楚楚时，脚上切忌穿着一双运动鞋。否则俗不可耐；(10) 衬衣忌太瘦紧绷在肚皮上，以免暴露身体的缺陷。

另外，皮鞋和袜子也应注意配套。例如，黑皮鞋系棕色鞋带颜色就不协调；袜子太短、露出小腿又很不雅观。因此，男子的西装、衬衣和领带最好一起购买，并要认真选择，以达到从材料质地到色彩图案均能谐调配套的最佳效果。

### 穿西服之忌

西装在长期的流传中形成了一套特定的穿着方式，如果穿不合适就不能体现西装的自身美。

西装的“三件头”——上衣、背心和裤子不宜用不同的衣料裁制，不然就显示不出西装配套的整体美。即使想变变色调，即用一种料子的上衣与几种不同颜色的裤子配套，也要特别注意颜色的协调。

穿西装不宜在里面加穿过厚的或硬的防寒衣，否则会显得臃肿，表现不出西装的线条美与秀气。

穿双排扣西装的人，不管任何场合都不能解开扣子，而应全部扣好，否则别人会觉得轻浮不稳重。而穿单排扣西装的人在任何场合都不宜将钮扣完全扣上，而是平时可扣可不扣，参加仪式，典礼时可以扣上一粒钮扣，以表示礼貌。

西装的口袋很多，“三件头”加起来一共有 14 个。上衣的两个下袋不宜装的鼓鼓囊囊，只能装一些轻软的东西；左边的上袋叫手巾袋，不能装钢笔和眼镜，专供插一条装饰性手帕，以保持胸部的平挺与雅致。

配西装穿的衬衫领子不宜与西装领相齐或比西装领低，而应该高出西装领 1.5~2 厘米。衬衫的袖子也同样不宜与西装相齐或比西装袖短，而要长出西装袖 1.5~2 厘米。袖口不能散开，必须紧扣钮扣，这样既保护了西装领、袖不宜弄脏，又显得洒脱和标致。

穿西装不能不配领带，不然会显得不够庄重大方，并给人一种缺少点什么的不完整感觉。应该在购置西装的同时统一考虑，协调配合。先是以西装的颜色来确定衬衣的颜色（一般衬衣与西装应以同一色调相配合，以颜色的深浅来分出层次），然后，领带可以采用相反的美好色调加以点缀。要使以衬衫为背景所配系的领带具有高尚感，使西装、衬衫、领带或在协调、统一中或在对比、映衬中求得美观大方，楚楚动人。在使用领带时还必须考虑场合。参加喜庆宴会时，不宜先用深色或黑色领带；在庄严肃穆的场合，不能选用红色或图案花梢艳丽的领带。领带材料质地的选用，要根据季节而定。如夏天穿着轻巧、薄质面料的西装，不宜选用毛料或皮革领带，一般宜选用绢质领带；冬季穿着质地厚重的毛呢面料西装，不宜选择绢质薄型领带；编织领带、纹织领带多为春秋季节使用，当然，这几种领带的使用范围较广，一年四季都可以使用。

穿西装还有个整洁问题。本来西装穿着得体会显示出人的风度，但长时间不清洗、不熨烫，就会让人看了极不舒服，比其他种类服装给人更多的敏感，会影响到穿西装者的体面。

### 凉鞋选择之忌

选择凉鞋与选择一般鞋不同，因为一般鞋可以遮盖脚型，达到标准化效果，凉鞋则不能。脚肥的人，忌穿尖瘦型凉鞋，因前半截空着，很不雅观；凉鞋的选择忌大，要略小一些，甚至可以给人以脚长于鞋的印象。脚型有缺陷的人，不宜只考虑凉鞋的式样美观，同时还要选择能遮盖自己脚型短处的凉鞋，做不到这一点，宁可穿不穿凉鞋。

穿凉鞋忌光着脚而不穿袜子，不然经过风吹日晒，皮肤会变得黝黑粗糙，同时也有太随便不庄重之感。

与凉鞋相配合的袜子不宜太短，否则会显得腿短；穿齐膝高的筒袜，把腿分成两段，也会造成腿短的错觉；特别是从后方看去，膝关节背面本来就是人体美的薄弱环节部位，再与筒袜的松紧口凑在一起，更不雅观。长筒袜的颜色忌与裙子产生色彩的对比，应该协调一致才好。

穿凉鞋本是为了脚部的凉爽，进而使人体全身感到舒适，所以，凉鞋的颜色不宜选深重的棕、黑色，免得感到燥热。而应选择浅淡的白、蓝、灰色，这些色调既显得凉爽，又觉得雅致。

编带结构的凉鞋，带子最好窄细，切忌太宽太粗，不然会显得笨拙，而且也不凉快。一般说来，镂空和编带造成的“疏密”应较为匀称，遮得较多的部分宁可到大趾部，而不要在小趾部，否则会给人以压迫足趾、不舒适的感觉。

### 儿童穿鞋三忌

儿童穿鞋有三忌：（1）忌穿无弹性的塑料底鞋，这种鞋没有弹性，对增进儿童足弓的弹力不利，穿久了容易造成平足症；（2）忌鞋子瘦小，儿童发育很快，穿的鞋宜肥大，脚后跟与鞋接触处以能伸进一只手指为宜；（3）忌过早穿拖鞋，儿童在发育阶段，脚趾还未定型，穿拖鞋走路脚趾要用力，因而容易长成八字脚，影响走路姿势美观。

### 男性发型、帽子选择禁忌

发型和帽子是男子打扮很重要的一部分。这里介绍几种需要注意的原则方法。

男子发型与脸面的黑白对比原则：一般地说，正视面黑白对比不能小于1/3，以1/2为宜。忌黑白对比太大。当达到1/1时，发梢已遮住耳际，这样便不大好看了。侧视面的发面与脸面黑白对比接近1/1较好看，忌发面大于脸面，否则就很难看。至于两鬓角与两耳轮际的关系，应忌两耳轮际大于两鬓发际。发面与脸面的黑白对比悬殊，会给人以脸大发小的不相称感，且显得年老。

不同的脸型应选择不同的帽子和发型：

长方脸，是男子的标准脸型，忌选择使脸型拉长的发型和帽子。如平头或高顶帽宜戴宽边帽或帽沿向两边伸展的帽。

上削下方脸，忌理上高面小的发型，忌戴扁筒帽、多用帽等，一般戴工人帽或“蒙古帽”较好。

上尖下削脸，忌理两鬓发小而中间高的自由式青年发，忌戴三角形的帽子，宜戴工人帽（前进帽）或军人帽。

上方下削脸，忌理大而高的背头，忌戴工人帽、大盖帽，宜理成能遮盖一面或两面额角的发型，一般选用“五四”式青年发，遮掩额角能冲淡正视面的倒三角形感；而帽子宜选择方形的，以免产生增大上部宽度的副作用。

方圆脸，忌理遮掩额角的青年发式、忌戴工人帽。应该选择能使脸型有增长感的西平式发型，帽子款式以长方帽、扁筒帽造型为好。

戴眼镜者帽顶要高些，忌将帽遮住额头，忌戴上面有花饰的帽子。矮个子忌戴平顶宽沿帽，不然会显得个子更低，有宽没高。高个子忌戴高筒帽，否则会有旗杆之嫌。

## 女性发型选择禁忌

姣好的容貌配上一头秀发，将使你更添风韵。但是，并不是任何漂亮的发型都适合你秀丽的脸庞的，这里面也有不少学问。

适宜的发式造型可以对女子脸型加以美化、修饰，使人们不易发现原来可能有的某些缺陷，而显现出新颖、整洁、美观、大方的仪容；倘若选择不当，结果会适得其反。

各种脸型忌用的发式略述如下：

1. 鹅蛋型（S型）。其脸型特征是上削下尖或是中间大、上下小。这种脸型忌用男式发型。因为这种发型无“刘海”，额前没有披遮，而发型又是上大下小，这会使面孔显得更长。而应选用中国妇女传统的打扮方式，即所谓“含蓄法”。原则是尽量使头顶处的头发横向扩展，并采用额前小披发，用“刘海”遮住“上削”的一面，使额部出现曲线美，使“S”型脸的长圆形状被头发的曲线所冲淡，给人以一种质朴的动态美。这种发式适合于妙龄少女中头发柔软者

2. 长方型（H）。其脸型特征是上下方、中间长。这种脸型忌用头顶平坦、无“刘海”的发型。因头顶平坦而不圆滑、无“刘海”而不能遮盖额角，都会暴露脸型本身的缺陷，显得既宽又长，十分难看。应该选用头顶呈圆弧、前额有“刘海”的发式。采用遮盖部分额角的手法，达到使脸长缩短、上部较为圆满的视觉效果。

涡形旋转式全烫发式，尤其适合于H脸型的中年妇女。这种发式右侧有一撮“刘海”轻轻下垂，发式造型呈圆形旋转，从头顶到面部都给人以线条圆润、表情丰富的感觉。适合妙龄少女的发式则有，保留自然发式的头发下部做一大圈小烫，上部不烫，两侧用电风吹至侧后，“刘海”齐眉。这种发式可将长方脸型修饰成下部圆润的半圆形，显得活泼、潇洒、自然，但这种发式不适宜圆脸型的人使用。

3. 圆脸型（O）。这种脸型最忌采用头顶平坦而圆滑、短发而无花的发式，不然发式的圆滑加上脸型的圆形，会给人以滑稽可笑而又难看的感觉。应该采用头顶发式做高，两侧及后部披发着肩的发式，这样能给人以长圆脸

型的视觉效果。

线条明快、清晰，用大口径卷发器卷发，再用电吹风制成大卷曲，额顶发际用一撮头发做一大波浪，倾斜至左额角，然后将右侧头发旋至上方，用发卡固定，自然产生后卷前曲的变化，这种发式似高山瀑布，激流而下，给人以弯曲、优美、简朴、大方之感，可以冲破圆脸型的圆度，有助于丰富头部的线条和面部的表情，从而达到打扮美。短发丰波小烫发型，三七分路旋转，头顶蓬松左倾前冲、左侧后卷，形成高低差异，松紧对比，上松下紧，能显示出活泼、跳跃、流动感。这种发式可增加发顶的高度使原来的圆型脸稍稍拉长，给人以协调、自然的美感。

4. 瓜子脸(V)，这种脸型上方(圆)下削或者是额大颧小。这种脸型切忌烫两鬓角加大的发式。因为瓜子脸型美就美在既不圆也不长，如果两鬓角太大，会显得脸变小变长，就完全破坏了脸部的匀称自然美。而应选用头顶加高，前额有适当大小的两面分路的“刘海”披发，以遮盖掉额角大的缺点，使脸型较为圆润；两侧披发着肩，能弥补两颊欠丰满的不足。

一般少女可采用全烫工艺，前发较长，额前有部分遮盖，形成圆而高的发式；三七分路，下部大圈卷烫，上部后掠，稍有披发遮盖右额角，形成上部较紧贴、下部较松动的轮廓。这可以增加少女的活动感。

5. 三角脸(A)，即上削下方或上小下大的宽腮脸型，其打扮难度较大。这种脸型最忌两鬓发际小而靠后的发式。因A型脸又可以说成是梯形脸，上下部分相差悬殊，如果两鬓太小会使此脸型的缺陷暴露无遗，所以，打扮的原则是加大两鬓角的发际，配合加高头顶或使发丝直挂着肩，借助头发的飘逸遮掩下颧大的缺陷。

具体发式是，“刘海”遮掩前额，头发梳向脑后，紧贴颈项上端发际，即用圆形发式调和A型脸庞，给人以文静、成熟感。中年妇女可以采用头顶三角分面，两侧做卷向后斜上，头顶卷发倒向右角和右侧烫发交叉，使头型具有丰满和跃动感。

## 熨烫衣服之忌

1. 忌衣服洗不干净熨烫。要熨烫的衣服必须洗干净，因为衣服洗不干净，各种污点和痕迹熨后越发明显。

2. 忌熨烫有小洞孔的衣服。衣服有了破洞，在熨烫前必须先织补好，这样可以通过高温熨斗的挤压使织补处平整光滑，不再显眼，以免因小孔洞影响衣服的美观。

3. 忌熨烫干燥衣服。衣服过分干燥，既使衣服难以熨平，又容易使衣服被熨斗的高温烫伤纤维，还会使衣服烫出亮光。所以，衣服洗后要在没有完全干透，具有一定湿度时进行熨烫，如果衣服已干透，必须在衣服上均匀地喷上水或铺上蘸水后拧干的布，方能熨平。

4. 忌熨烫发了霉的衣服。夏天，未洗净或未晾干的衣服如放在塑料袋中，日久便会因潮湿而出现小霉点，这时如果熨烫，霉点会损伤衣服或在衣服上留下斑点痕迹。应该用含醋的水洗涮干净后再行熨烫。

5. 忌逆衣服纹线熨烫衣服，因逆纹线熨烫会使衣服变形走样，所以要顺衣料的纹线来熨，如遇有用料为斜剪处，亦应顺纹而熨，这样才能保证衣服熨烫后不走样。



6. 熨烫丝绸织品时忌熨烫正面和喷水。因从正面熨烫会损坏丝绸织品的光泽，而喷水如果不均匀，熨后局部会出现皱纹。

7. 熨烫带褶的裙子时，忌首先熨整个裙褶，否则褶不易熨平熨齐，而应该先熨一遍褶边，然后再熨整个褶。

8. 毛料衣服忌在较干的情况下正面熨烫。毛料衣服有收缩性，最好从反面铺垫上湿布来烫，而且毛料必须较湿，且熨斗要特别热。否则毛料衣服容易起光或熨烫不平。

9. 熨烫尼龙衣服和人造丝织品时忌温度过高。因这些衣服是化学纤维织品，温度太高容易出现皱褶而且可能破坏织物的颜色（尤其是灰、蓝色），使衣服上出现点点的斑。

10. 忌将天鹅绒和丝绒织品衣服平铺熨烫。应该用衣架挂起来，在反面喷水，轻轻地熨烫，让热蒸气使织物面上的细毛渐渐地舒展开。

11. 忌随意熨烫领带。在熨烫领带前必须先按领带的宽窄形状用厚纸剪一块衬纸，插在领带的正反面中间，然后用温熨斗来熨。这样做不至于使领带反面的开缝痕迹由于熨烫而显现在正面，影响正面的平整美观。

12. 忌在熨烫带有凸花纹的毛衣时用力挤压。应该是先垫上软物，铺上湿布，顺花纹走向轻轻地熨烫。

13. 忌在熨烫衣服时将熨斗倒着推，应基本上保持向前推。倒推容易使烫平的衣服重新推起皱折。

