

<<生活禁忌大全集>>

图书基本信息

书名：<<生活禁忌大全集>>

13位ISBN编号：9787535641823

10位ISBN编号：7535641822

出版时间：2011-1

出版时间：湖南美术

作者：段明月

页数：385

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>

<<生活禁忌大全集>>

前言

在忙碌的生活道路上，到处都有“红绿灯”。

这些“红灯”和“绿灯”对人们的生活质量有着重要影响，时时提醒着人们哪些事不能做，哪些事能做。

为了帮助人们系统了解现代生活中经常遇到的种种禁忌，有效避免各种不恰当的生活方式，更加科学健康、精致合理地生活，我们编写了这部《生活禁忌大全集》。

本书从日常生活出发，遵从“以人为本”的原则，内容围绕居家生活、婴幼儿生活、少年儿童生活、青壮年生活、老年生活等各个方面展开，涵盖了生活的方方面面，介绍了生活中大家应注意的3000多项禁忌。

下面是对本书五大篇章的介绍：《居家生活篇》：主要介绍生活中常见的禁忌事项，通过对这些禁忌的介绍和解释，给读者一个较全面的生活指导。

《婴幼儿生活篇》：主要介绍育儿常识和科学的育儿方法。

《少年儿童生活篇》：主要介绍儿童期和青春期两大时期的生活禁忌，关注少年儿童的成长发育。

《青壮年生活篇》：主要介绍青年人和中年人的生活禁忌以及夫妻保健等，给家庭和社会的中坚分子提供一个生活指导。

其中，“孕期生活禁忌”重点从优生优育的角度，提醒孕产妇们应该注意的一些生活细节。

《老年生活篇》：主要对老年人的生活提供全方位指导。

编写过程中，本书严格遵循以下三大原则：一、内容丰富、翔实：全书涉及人们日常生活的方方面面，上至为人处事、婚姻大事、生儿育女，下至柴、米、油、盐，日常生活中所能遇到的各类禁忌，大部分都能从本书中找到。

二、实用性极强：在讲述禁忌时，编者一方面选择未被大家熟知而又必须注意的地方；另一方面注意所选内容与时代的相关性，着重选取人们当前生活中遇到的问题，指导大家巧妙地去应对。

三、科学性强：对生活中的禁忌应知其然，还应知其所以然。

因此在具体讲述时，本书对为什么可以这样做、为什么不能那样做都给出详细的解释，让读者在选择正确做法时也明白其中蕴涵的科学道理。

总之，全书内容翔实，文字通俗易懂，融知识性、实用性、科学性于一体，并配以活泼有趣的插图，让读者在吸纳生活知识的同时，也获得一份愉快的心情。

编者期望本书能给读者的生活带来些许益处，揭开美好生活的新篇章。

因编著时间仓促，所以书中内容很难尽善尽美，希望读者能提出宝贵意见。

<<生活禁忌大全集>>

内容概要

《生活禁忌大全集》从日常生活出发，围绕居家生活、婴幼儿生活、少年儿童生活、青壮年生活、老年生活等方面，介绍了日常生活中大家必须注意的种种禁忌。

《生活禁忌大全集》内容翔实、图文并茂，融科学性、知识性、实用性于一体。

在讲述禁忌时，编者段明月着重选取生活中并未被大家熟知而又必须注意的地方，指导大家巧妙应对生活难题。

编者期望能以此帮助人们纠正或避免一些不正确的生活方式，从而更加科学、健康地生活。

<<生活禁忌大全集>>

作者简介

段明月，生活图书编辑，爱好写作，曾出版多种生活图书。

<<生活禁忌大全集>>

书籍目录

居家生活篇衣物服饰禁忌穿好戴好,美好形象不打折不宜在灯光下挑选衣服新内衣不宜立买立穿冬天不宜穿化纤内衣严冬穿衣不宜过多冬天不宜用围巾捂嘴御寒冬天不宜常戴口罩冬天忌不戴帽子有些人不宜穿羽绒服衣服领子过高非常有害皮鞋不宜过瘦牛仔裤不宜久穿穿丝袜必须注意的三个问题穿运动鞋的时间不宜太久靴腰不宜过紧胖人穿衣五忌洗衣粉用量太大会降低去污效果衣服不可久泡内、外衣不可一起洗羽绒衣洗涤不当会缩短其使用寿命领带忌用水洗汗衣不可用热水洗不能在废灯管上晾晒衣服内衣裤不能翻过来晒各种衣物的存储禁忌皮夹克的保养禁忌不要给新皮鞋钉后掌厨房烹饪禁忌管好“菜篮子”,从开始就要正确吃茄子不要去皮生菜不要用刀切芋头、山药和魔芋不要用手直接剥洗海带不要长时间浸泡发木耳不宜用热水不要让绿豆芽发得过长吃带鱼不能乱刮鳞肉不可用水浸泡切肉不要用一种刀法饺子馅不能放生油淘米次数不能太多炒鸡蛋不能放味精发面切勿用面肥铁锅不能煮的食物使用不锈钢炊具烹饪不能加料酒铝锅使用禁忌不能用不粘锅做肉类食物高压锅使用禁忌炒菜锅忌不洗而连续使用烹饪时间不可过长的食物烹饪时间不可过短的食物刚宰杀的禽肉不可立即烹饪“活鱼活吃”并不好豆腐不要单独烹制炖肉七忌鱼肉不要用油炸炸过食物的余油忌多次使用食物烤制不当会损害健康吃油的禁忌盐的使用禁忌酱油不能放太早做菜时调料不要乱放不宜放醋的食物不宜加碱的食物煮鸡蛋的禁忌胡椒使用禁忌蒸鸡蛋羹的禁忌蒸馒头不可用开水煮米饭忌用冷水煮牛奶的禁忌豆浆不能反复煮不能用沸水冲调的饮品刚出炉的面包不要吃不能使用的餐具饭盒里忌放餐具餐桌上不要铺塑料桌布不要用化纤布做厨房抹布不要用厨房抹布擦拭餐具蔬菜洗后存放会造成营养成分流失红薯存放的禁忌蔬菜保存的禁忌储存鸡蛋不能洗生虫的大米不要晒牛奶切勿冰冻饮用久存啤酒易引起腹泻面包放入冰箱变质更快茶叶受潮后晾晒易走味不宜混放的食物食物存放有禁忌饭菜在铝锅中不能放太久酸性食物不要存放在瓷器中醋不要存放在铁制容器中松花蛋不要用冰箱保存不要用塑料制品存放牛奶哪些食品应避光、避热保存蒜苗受潮易腐烂饮食营养禁忌“民以食为天”头等大事忽视不得长期以大米、白面为主食不利健康少女化妆不当会破坏其自然美少女拔眉易长皱纹少女饮食需注意的问题少女吃零食易引起肠胃疾病少女应警惕缺铁性贫血少女要重视青春期保健少女节食减肥易引发多种疾病少女在变声期切勿大喊大叫少女束胸会影响乳房的发育少女不要乱用激素促进乳房的发育少女要小心提防乳房外伤少女游泳应适可而止要帮助月经初潮的孩子调整好心理状态少女过于害羞有碍成长少女切勿过早过性生活少女不应该“讳疾忌医”少女切不可为避月经乱服药预防频繁遗精少男切勿用雌激素去除胡须少男乱拔胡须易引起毛囊炎少女少男忌对性知识一无所知青少年切勿饮酒青少年进补有害健康经常不吃早餐会影响学习成绩考前吃抗疲劳保健品会影响临场状态考前切勿“开夜车”强打精神学习不利健康减缓大脑衰退的五项措施考试前不要喝咖啡提神“智齿”问题不容忽视青少年过度手淫有害身心健康戒除手淫应注意的四个问题青少年切勿乱戴眼镜假性近视者戴眼镜易造成真性近视眼睛近视的学生不要坐前排教育培养禁忌教育赶早,不要让孩子输在起跑线上不要让儿童长期处于立体声的包围中家长吸烟会影响孩子的生长发育切勿将儿童锁在屋里儿童不应该过多地看电视儿童直腰端坐并非“良好坐姿”儿童书包不可过重儿童的握笔姿势不对会妨害视力不要给孩子买低档电子琴儿童使用耳机易损伤听力不要让儿童侧坐在自行车架上儿童不可经常逗留在大街上切勿盲目给孩子测智商不要常带孩子去看电影无事不要带孩子去医院儿童玩“猴皮筋”要当心儿童口含棍棒玩耍危险多儿童玩沙土易感染沙土皮炎儿童切勿玩倒立少年儿童尤其不要睡懒觉学龄儿童睡眠时间过少会妨碍智力发育不要忽略儿童的睡眠障碍父母言行十戒树立父母威信八个误区纠正孩子的错误应注意的十个问题不要对孩子求全责备早晨应避免斥责孩子对尿床儿童切勿责骂家庭教育应注意方法训斥口吃儿童会使其口吃加重不要用力牵拉儿童胳膊不要给孩子讲“鬼怪”故事教子语言十忌不要让不健康的心理影响孩子不要限制儿童参加家务劳动不要限制儿童的人际交往小心对子女教育过度打屁股容易打出问题切勿干涉孩子的正当爱好青壮年生活篇日常生活禁忌忙碌不盲目,挥洒魅力现在时女性穿“热裤”的注意事项女性忌穿尼龙内裤常穿高跟鞋易导致慢性腰痛女性的腰带忌扎得过紧久戴合金项链易引起湿疹女性日常打扮禁忌上班族女性打扮禁忌女性戴隐形眼镜三禁忌时期佩戴文胸的禁忌不要长期佩戴隐形文胸中年女性要避免穿无袖衣服中年女性化妆禁忌女性切勿骑男式车女性不要久穿长筒袜女性切勿使用含雌激素的润肤膏黏性面膜不要常用女性化妆应注意的十个问题夏季化妆的注意事项沐浴后不要立即化妆要根据脸型修饰眉毛戴隐形眼镜女性的化妆禁忌妊娠时切勿浓妆艳抹洒用香水应注意的问题头发稀少的

<<生活禁忌大全集>>

女性不适合留长发辫子扎得太紧易导致早秃头发留太长易造成脑部营养缺乏切勿忽视乳房内的“小疙瘩”乳头溢液不可小视切勿忽视乳房上的“湿疹”不要盲目丰胸用丰胸产品需慎重忌危害胸部健康的动作胸部保健禁忌硅胶丰胸后切勿撞伤女性减肥需谨慎减肥切勿操之过急女性瘦身四大忌切勿走进减肥“雷区”不可减肥的四个时期女性减肥的运动误区女性经期九忌更年期女性不可忽视避孕经期不要吃油腻食物经期不宜喝的饮品痛经女性避吃酸辣食物闭经女性不宜食用的四类食物经前期紧张综合征患者的忌口食物月经不调者的忌口食物功能性子宫出血者的忌口食物女性在更年期应少食辛辣食物更年期女性切勿忽视口干现象职场女性饮食禁忌男子穿西装应注意的十个问题不要穿工作服回家男子蓄胡有害健康男子不应轻视皮肤保养男子不要忽视梳头男子不应忽视乳房保健男子生殖器保健注意事项青年人要警惕“生理性早搏”包皮过长不可小视男子健康八大忌青年人应注意控制情绪脑力劳动者应警惕肝、脾曲综合征恋爱婚姻禁忌两情相悦，爱情玫瑰永不凋青年人不要过早谈恋爱不适合结婚的人群夫妻不宜食用的十种食物影响夫妻关系的有害因素夫妻交谈禁忌夫妻吵架应注意“度”杜绝外遇的方法再婚夫妻应警惕的雷区家务劳动巧安排性生活注意事项行房后应当心受寒女性过性生活的禁区不宜采用的四种避孕方法不宜服避孕药的女性久服避孕药易导致贫血蜜月期间不宜受孕暂时不宜怀孕的人群不适合生育的女性婚后不育不要过度紧张优生优育的注意事项人工流产的禁忌是妻日常服药需慎重丈夫保健指南常穿过紧的衣裤易导致男子不育孕期生活禁忌准妈妈，该给幸福上份保险孕妇常食桂圆易导致流产孕妇吃黄芪炖鸡易导致难产孕妇不可多饮茶孕妇饮水需当心孕妇不可只吃精制米面妊娠早期多吃酸性食物易影响胎儿发育孕妇不可多食高脂肪食品孕妇不可摄取过多蛋白质孕妇不可摄取过多的糖分孕妇补钙要适度孕妇不可常服温热性补品孕妇饮食不可过成或过淡孕妇长期食素易导致胎儿营养不良孕妇营养过剩易导致难产孕妇的居住环境不可小视孕妇常照日光灯对胎儿的健康有害孕妇应尽量避免使用微波炉孕妇最好不要使用空调孕妇应避免接触复印机孕妇使用电脑的注意事项孕妇使用电话时应注意的问题孕妇使用手机的注意事项孕妇不应该穿平底鞋孕妇千万不要穿露脐装孕妇最好不要使用电热毯孕妇尽量不要接触花粉孕期不能接触农药孕妇不可打麻将孕妇不要饲养宠物孕妇夏季保健孕妇做家务的注意事项孕妇不要用塑料梳梳头孕妇床上用品选择禁忌孕妇的睡姿不当会影响胎儿的正常发育孕妇不要长时间站立或行走孕妇日常活动应注意的问题孕妇做乳房按摩可能导致早产孕妇洗澡注意事项孕妇出游的注意事项孕妇驾车时不要离方向盘太近孕妇尽量不要乘坐新车胎教中父亲的作用不可小视孕妇活动的禁区不可忽视“无意胎教”胎教的注意事项孕妇情绪不良会影响胎儿发育孕妇长时间晒太阳易产生“蝴蝶斑”孕妇切勿尝试电疗美容法孕妇染发烫发会危害胎儿健康孕妇经常化浓妆易导致胎儿中毒孕妇千万不要用药物对付黄褐斑孕妇不能擅自减肥孕妇化妆的注意事项孕妇要小心预防病毒感染孕妇应不做或少做x射线和超声波检查孕妇切不可忽视尿路感染孕妇感冒后的护理措施孕妇切勿注射风疹疫苗孕妇不可光吃不动孕妇用药需小心孕妇需慎用三种外用药物孕妇过春节的注意事项孕期性生活禁忌孕妇锻炼应适度有流产史的孕妇不要游泳孕妇上班需留意的问题孕妇休产假不可太晚保胎注意事项进产房前不要过于紧张切勿强求实行剖腹产产后生活禁忌快乐妈咪，对自己更要珍惜产妇不要吃辛辣食物产后切勿立即服用人参产妇要注意营养均衡产妇不可滋补过量产妇不能不吃盐产妇不可不吃蔬菜和水果产妇久喝红糖水易引起阴道出血产妇不能完全以小米为主食产妇吃母鸡易导致回奶产妇不要过早使用束腹带哺乳前清洁乳头的正确方法产妇并非满月后才可洗头产妇不可不刷牙剖腹产后的疤痕护理正确对待产后抑郁产后防止乳房下垂的方法产妇的房间切不可密不透风老年生活篇饮食起居禁忌人到老年，正是夕阳最美时老年人吃蔬菜切勿烧煮过烂老年人应少吃葵花子老年人应少吃鸡汤老年人不要多喝牛奶老年人不要多吃鱼肝油老年人应少吃含糖量高的食品老年人患病时不宜吃的水果老年人不要在晚饭时吃水饺老年人不可吃生猛海鲜老年人饭后不可“百步走”老年人睡醒后不宜马上起床老年人不要常饮浓茶老年人常饮咖啡易造成骨质疏松老年人摄取蛋白质不可过多或过少老年人应适量吃一些含胆固醇的食物老年人饮食过饱易诱发心肌梗死老年人健康饮食指南老年人不可忽视营养过剩老年人不要吃过成的食物老年人不要长期禁荤吃素老年人切勿边笑边吃老年人不要在睡前吃补品老年人居室装修的禁忌老年人的家具不宜过高或过低老年人家具的选购与摆放老年人不要长期生活在极度安静的环境中老年人看电视的禁忌老年人需特别注意的生活细节老年人应多参加有益的社会活动老年人不要坐硬板凳老年人排便应注意的问题老年人切勿坐着打盹老年人忌睡眠时间过少老年人应注意睡眠姿势老年人摸黑行动易出意外老年夫妇不要分室而居老年人打扮禁忌老年人要慎穿平底鞋老年人不适合穿保暖内衣老年人春季养生五忌老年人夏季消暑五戒老年人保健禁忌养生有道，健

<<生活禁忌大全集>>

康长寿并不难老年人洗澡应注意的问题老年人不可忽视口腔卫生老年人应警惕肥胖老年人健身的注意事项老年人晨练不可贪早老年人乘车不宜靠窗老年人下棋也应有“度”老年人不应禁欲老年人最好不要染头发老年人不可忽视鼻出血老年人听觉保健的注意事项老年人频繁打呵欠可能是中风的先兆老年人缺牙应及时补好老年人口水增多可能是疾病的征兆老年人过春节的保健要则老年人猝死事故需要我们警惕老年人切勿暴怒老年人不可生活在回忆中老年人要正视“老”老年人不可凭自我感觉判断病情老年人用药十忌老年人应慎用活血药附录美容秘方DIY穿着服饰巧安排吃出快乐与健康常吃精食易发胖五谷杂粮的食用禁忌各种蔬菜的食用禁忌饭后立即吃水果会引起便秘外皮鲜艳的水果不可连皮食用不宜空腹吃的食物吃水果要有选择生吃花生易引起寄生虫病水果、干果的食用禁忌鸡屁股绝不能吃蛋壳粗糙的鸡蛋不要买七种鸡蛋不能吃肉蛋类食物的食用禁忌喝水的禁忌豆浆一次喝得过多易引起腹泻早晨空腹喝牛奶会犯困酸奶喝太多会影响食欲酒后饮茶伤肾沸水泡茶会降低茶的保健效果凉饮白酒易引起中毒喝啤酒时吃腌熏食物易致癌运动后喝冷饮危害心脏各种饮品的饮用禁忌吃鱼的禁忌乱食螃蟹会威胁人体健康吃海鲜时不要喝啤酒各种水产品的相克食物进食方法的禁忌饭后不要松腰带晚餐的禁忌空腹开车易出事故多吃少餐易患心血管疾病常吃素食使人健忘乘飞机前别吃太多饭后喝汤会影响食物的消化和吸收无病进补会伤身食醋的禁忌吃火锅时间不可太长切勿饮用暖水瓶里几天未喝的水含毒素食品的食用禁忌慎食易致癌的食物最不应该吃的十种垃圾食品不宜混食的食品美容最忌的十种饮食便秘患者应忌食三类食物牙痛时应忌食的食物口腔溃疡时应忌食的食物口臭时应忌食的食物流鼻血时应忌食的食物眼疾患者的饮食禁忌高血压患者的饮食禁忌高脂血症患者食花生会使血脂升高高胆固醇患者慎喝鸡汤肥胖症患者饮食禁忌胃病患者切勿吃萝卜肝炎患者吃葵花子易引起肝硬化肝硬化患者食松花蛋易引起脑水肿胆石症患者吃苹果易诱发胆绞痛肾病患者喝豆浆会加重肾脏负担支气管哮喘患者食海鲜会使哮喘发作癌症患者的饮食禁忌血虚体质饮食禁忌气虚体质饮食禁忌阴虚体质饮食禁忌阳虚体质饮食禁忌血淤体质饮食禁忌痰湿体质饮食禁忌阳盛体质饮食禁忌气郁体质饮食禁忌应酬频繁人群饮食禁忌办公室久坐人群饮食禁忌电脑族饮食禁忌熬夜族饮食禁忌考试族饮食禁忌二十四节气养生膳食禁忌天人合一，顺势调养最健康立春膳食禁忌雨水膳食禁忌惊蛰膳食禁忌春分膳食禁忌清明膳食禁忌谷雨膳食禁忌立夏膳食禁忌小满膳食禁忌芒种膳食禁忌夏至膳食禁忌小暑膳食禁忌大暑膳食禁忌立秋膳食禁忌处暑膳食禁忌白露膳食禁忌秋分膳食禁忌寒露膳食禁忌霜降膳食禁忌立冬膳食禁忌小雪膳食禁忌大雪膳食禁忌冬至膳食禁忌小寒膳食禁忌大寒膳食禁忌家居生活禁忌关注我的家，让它的感觉更温馨居室装潢禁忌厨房地面铺马赛克不利于清洁把阳台改作居室易发生危险画不能乱挂窗帘的颜色不宜太鲜艳家具摆放要合理清洁家具的禁忌冬季室温不要过高室内养花不可过多室内不能养百合蛋壳、残茶忌放花盆里花卉不能放在暖气上取暖新买的金鱼忌立即放入缸内挑选金鱼有学问不能用新鲜自来水养金鱼金鱼忌喂料过多室内养鸟易使人患病彩电忌不断换位置电视机放在泡沫塑料制品上面易着火收看电视的禁忌减少“空调病”的方法睡觉时吹电扇易感冒电冰箱不要与其他电器共用一个插座用塑料罩收藏电风扇会腐蚀漆面热饭菜放进冰箱易腐烂使用微波炉的禁忌电磁炉不要靠近电视机使用电饭锅最怕煮过酸的食物液化气罐不能倒置电热水器用普通插座有危险洗衣机用水过少会磨损衣物暴晒会使电子表的液晶显示屏加速老化手机电用完时再充会缩短电池寿命电子按摩器的使用禁忌在公共汽车上收听MP3会损伤听力温度太低时不要使用笔记本电脑自行车座过高易诱发泌尿系统疾病几种不宜放在一起的物品出行社交禁忌“内外兼修”，生活加倍精彩哪些疾病患者不宜骑自行车骑车旅游时忌戴隐形眼镜新摩托车忌高速行驶坐公交车的禁忌乘长途汽车的注意事项开车时的禁忌哪些人不宜乘飞机带病旅游者不能断药哪些人不宜外出旅游早晨爬山不利健康社交活动的禁忌森林旅游需注意与人交谈十忌社交中聚谈十忌邻里串门五忌访问的禁忌在朋友家遇到陌生人怎么办握手礼仪之忌讳交换名片的禁忌待客礼仪之禁忌送客的禁忌谈恋爱的禁忌与男士交往的禁忌探望病人的禁忌在社交中应注意的避讳有求于人时的禁忌开玩笑的禁忌节假日十忌舞场注意事项不宜跳舞的人群使用筷子最忌讳的十种行为餐桌交谈禁忌夏季文明禁忌送礼禁忌养生保健禁忌洗澡水温不宜过高或过低常用搓澡巾易损伤皮肤饱餐或空腹洗澡易引起低血糖休克洗澡时先洗头后洗脸易使面部冒痘痘出汗后马上洗冷水澡易诱发多种疾病生痱子的人不要用冷水洗澡冷水浴时间过长易使人失眠不可进行“桑拿浴”的人洗脸过于频繁的人易衰老面部按摩时间不宜太久鲜芦荟汁不可直接涂于面部手沾油垢后不可用汽油擦洗使用牙刷的禁忌横刷牙易导致牙齿松动漱口水不要过冷或过热在理发店刮脸易感染病毒借用指甲剪易感染霉菌性皮肤病剪拔鼻毛易引起感染憋尿易导致。

<<生活禁忌大全集>>

肾水肿排便时读书看报易形成痔疮对人体有害的“小动作”夏天也应忌凉久坐不动易致病冬天睡前洗头易感冒过多使用护发素会使头发失去光泽男儿憋泪不利身心健康眼睛保养十忌随便除痣易引发恶性黑色素瘤听音乐禁忌嘴唇保护禁忌口腔异味是疾病的征兆不可随便拔除“老虎牙”酒后马上洗澡易损伤肠胃经常用口呼吸易造成牙弓畸形.....婴幼儿生活篇少年儿童生活篇青壮年生活篇老年生活篇附录

<<生活禁忌大全集>>

章节摘录

版权页：插图：不宜在灯光下挑选衣服自然光中含有橙、红、黄、青、绿、紫、蓝七种色光。在自然光下，红色的衣服，只能把红和接近红色的光反射出来，而吸收其他颜色的光线；蓝色的衣服，只能反射出蓝色光和部分紫、绿色光；黑色衣服几乎吸收所有颜色的光。一般的电灯光，只含有红色光和较多的黄色光，所以在电灯光下红黄二色比较鲜明，而绿蓝等色显得暗淡。

因此，在灯光下挑选衣服，颜色很容易产生偏差。

所以，最好在自然光线下挑选衣服。

新内衣不宜立买立穿有的人将买回的新内衣，直接就穿在身上，这样做是不对的。

服装厂在加工内衣过程中，常用甲醛树脂、荧光增白剂、离子树脂等多种化学添加剂进行处理，以达到防缩、增白、平滑、挺括、美观的目的。

如不清洗就穿在身上，残留在衣服上的化学添加剂与人体皮肤接触后，就会使皮肤发痒、发红或引起皮疹等过敏反应。

因此，新内衣一定要先洗涤后再穿。

冬天不宜化纤内衣人的皮肤冬天处于收敛状态，大部分血液集中到皮肤深层和肌肉组织，汗腺分泌相对减少，皮肤比较干燥。

身穿化纤内衣活动，会与干燥的皮肤及毛衣等衣物摩擦而产生大量静电荷，而静电又极易引起人的不适感，使人产生烦躁不安和失眠等症状。

尤其对精神分裂症和重度神经衰弱患者更是一种潜在的威胁。

严冬穿衣不宜过多严冬时节人体调节体温的能力有一定限度，所以必须借助人工措施来适应外界环境的温度变化。

穿衣服就是适应外界环境温度的简便方法，但如果穿衣过多过厚，则由于热量大，会使皮肤血管扩张，流向皮肤的血液增多，从而增加了散热作用，这样，反而降低了机体对外界温度变化的适应能力。

因此，严冬穿衣忌过多。

冬天不宜用围巾捂嘴御寒围巾一般是以羊毛、化纤品为原料制成的。

如果用它来捂嘴，那么围巾中脱落的纤维毛绒和纤维空隙里的尘埃、病菌很容易被吸入人体，危害健康，尤其对于老年人，更容易诱发哮喘和上呼吸道疾患。

长久习惯于将围巾当口罩捂嘴御寒，还会降低对空气流的适应性，缺乏对伤风感冒和支气管疾病的抵抗力。

冬天不宜常带口罩冬天气温低，有人习惯于戴口罩防寒，其实这是不科学的。

因为人的鼻黏膜里有许多海绵状血管网，血液循环十分旺盛，就如同装在屋子里的暖气一样，对吸进的冷空气起到加温作用。

同时鼻腔是一个弯曲的管道，使鼻黏膜面积增大了许多，这更增强了加温作用。

同时，整个呼吸道还包括咽喉、气管、支气管，这些器官的表面也都覆盖着一层黏膜，黏膜下同样分布着丰富的微血管。

因此，当冷空气经鼻腔吸入肺部时，一般已接近体温了。

人体的这种生理功能，可以通过耐寒锻炼不断增强。

如果冬天经常戴口罩，反而会使鼻黏膜变得越来越“娇气”，更容易得感冒。

所以冬天不宜常戴口罩。

冬天忌不戴帽子在数九隆冬的季节，人们往往身上穿得十分厚实但却忽视了头部的防寒，许多人甚至把帽子视为无足轻重的东西。

其实这是很不科学的。

因为人的头部和整个身体的热平衡有着密切的关系。

在寒冷的条件下，一个人如果只是穿得很暖，而不戴帽子，身体的热量就会迅速地从头部散去，这种热散失所占的比例是相当大的。

因此，冬天在室外，戴一顶帽子，即使是一顶非常薄的帽子，其防寒效果也是明显的。

<<生活禁忌大全集>>

有些人不宜穿羽绒服羽绒服以它保暖性好，轻便、美观、结实的特点，赢得了广大群众的喜爱。但是患有过敏性鼻炎、喘息性支气管炎、过敏性哮喘病以及过敏体质的人穿羽绒服却会影响身体健康，引发甚至加重原有的疾病。

因为羽绒服是由家禽的羽毛加工而成的。

对于过敏性体质的人，这些羽毛的细小纤维和人体皮肤接触或吸入人的呼吸道后，可作为一种过敏性抗原，使人体细胞产生抗原反应，毛细血管扩张，管壁渗透性增加，血清蛋白与水分渗出或大量进入皮内组织，这时身体便出现皮疹、瘙痒等症状；这些物质还能使支气管平滑肌痉挛、黏膜充血水肿、腺体分泌增加、支气管管腔狭窄，使人出现鼻咽痒、眼痒、流鼻涕、咳嗽胸闷、气喘等症状。

所以，羽绒服不是人人都宜穿的。

<<生活禁忌大全集>>

编辑推荐

《生活禁忌大全集》由湖南美术出版社出版。

<<生活禁忌大全集>>

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>