

公务员健康读本 企业家健康读本 老年人健康读本 青少年健康与疫苗知识读本 中医养生读本 家庭消毒、灭虫、灭鼠方法读本 家居环境与健康读本 膳食、营养与健康读本

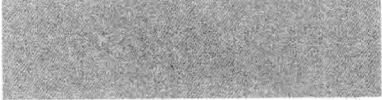
健康大课堂

家居环境 与健康读本

崔力争 马智 主编



河北教育出版社



健康大课堂

家居环境与健康读本

崔力争 马智 ①编著

河北省文化经济促进会

河北省老科技工作者协会卫生专业委员会

河北教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康大课堂丛书/胡景然等著. —石家庄: 河北教育出版社, 2006. 12

ISBN 7-5434-6131-5

I. 健... II. 胡... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 157908 号

家居环境与健康读本

出版发行 河北教育出版社 <http://www.hbep.com>

(石家庄市联盟路 705 号, 050061)

印 刷 石家庄市红旗印刷厂

开 本 850 × 1168 毫米 1/32

印 张 6.25

字 数 157 千字

版 次 2006 年 12 月第 1 版

印 次 2006 年 12 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-5434-6131-5/R · 19

定 价 150.00 元 (共 8 册)

版权所有, 翻印必究

编 者 的 话

吃穿住行是人们生存和健康发展的四大要素，住的环境与健康有着密切的关系。历史上不少皇帝在选择居住环境上都有细致的研究，有的希望死后居住的环境还要像活着一样优雅、舒适、安乐、幸福。虽然他们的举动有些愚昧的色彩，但是他们的追求是后人要研究和向往的。现在人们解决了吃穿问题，不再见面就问你吃了吗，但是对居住的环境与健康的问题还是研究的不够。这类科学知识需要在百姓那里共享，让大众、社区居民享受健康的环境，但个人从理念上应追求居住条件和健康，其前提是在经济许可的条件下、科学知识指导下，奢侈的使用健康促进是不可取的。

在当代环境保护理念日益深入人心的时候，人们关注着蓝天白云、关注着江河湖海、关注着人类的伙伴——动植物。居住的环境不断敲响危机的警钟。地球生态环境是一个大系统，微环境其实就在我们身边，生活中的污水和垃圾就可能是江河污染的来源；日常使用的某些物品和餐桌上的食品也许既危害了环境，又危害了自身。家居的装修不给予预防，就可能会危害生命，生活中如果不注意环境与健康的关系，你选的风水宝地再好也会危害你的健康。此问题不是你身边的小事，不少慢性病和中毒就是从

这里开始的，希望你给予足够的重视。

本书是一本百姓特别是城市居民身体健康及日常保健的指南，也是一本有关健康的科普读物，衷心希望本书能够对广大居民的身体健康及日常保健有所裨益。



目 录

概述	(1)
一、家庭环境与健康	(1)
二、与家庭相关的有害因素	(2)
三、家庭环境与儿童心理素质	(3)
四、生活习惯与健康	(6)
家庭中的物理性危害与防控	(10)
一、选定合理的房间温度	(10)
二、湿度的选择	(11)
三、必要的通风	(12)
四、光线及颜色的选择	(13)
五、声音的选择	(17)
六、微波、电磁波和辐射	(19)
七、采光关系到情绪和健康	(21)
八、警惕居室中的物理污染	(22)
家庭化学性毒物的防治	(25)
一、入住新房防中毒	(25)
二、不能让空气成为杀手	(26)
三、电视机内的灰尘含啥毒物	(27)
四、家居应远离氡气	(28)
五、新装修的房子应防苯和甲醛超标	(30)
六、室内空气环境与健康住宅	(31)
七、2003 年“非典”引爆绿色家装	(36)
八、化学性食物中毒	(41)

九、农药中毒防治	(44)
十、砷中毒防治	(47)
十一、毒鼠强中毒防治	(50)
十二、有机氟化合物中毒	(53)
十三、无机氟化物中毒	(54)
十四、亚硝酸盐中毒	(56)
十五、甲醇中毒	(58)
十六、瘦肉精中毒	(60)
十七、刺激性及窒息性气体中毒	(62)
十八、化妆品中毒	(64)
家庭生物危害防控	(67)
一、警惕微生物污染家庭	(67)
二、谨防室内尘螨污染	(68)
三、蟑螂的危害和防治	(70)
四、马桶细菌超标严重危害健康	(72)
五、家庭卫生死角——枕头	(73)
六、不可忽视细菌污染食物	(74)
七、病毒的危害及防治	(76)
八、家有传染病病人怎样消毒	(77)
家养动物利弊谈	(79)
一、养狗的利和弊	(79)
二、狂犬病的防治	(83)
三、预防狂犬病的强制措施	(85)
四、养猫的利和弊	(91)
五、养鱼的利和弊	(96)
六、养鸟的利和弊	(97)
七、人类与宠物的疾病	(104)
八、警惕宠物成为传染源	(106)



家养花草树木利弊谈	(108)
一、花是保健医生	(108)
二、卧室养花有讲究	(111)
三、常见的一些有毒花卉	(112)
四、60种植物可以减少污染	(115)
电器、器材与健康	(118)
一、家用电器静电与人体健康	(118)
二、电器的使用安全与人体健康	(119)
三、计算机作业与健康	(121)
四、手机的危害及预防	(122)
五、微波炉的危害及预防	(123)
六、空调的危害及预防	(125)
七、看电视与儿童健康	(126)
八、电子游戏与儿童健康	(128)
九、电风扇的危害及预防	(129)
十、电冰箱的危害及预防	(130)
十一、洗衣机的危害及预防	(132)
十二、家庭电子污染及预防	(133)
十三、健身器材与健康	(134)
家用化妆品与保健品	(136)
一、化妆品与人体健康	(136)
二、正确使用化妆品	(138)
三、美容保健品危害与肌瘤	(140)
四、滥用性保健品危害大	(141)
五、谈服用保健营养品	(142)
家庭备药与健康	(144)
一、家庭备药应遵循的原则	(144)
二、家庭备药的主要种类	(145)

三、药品贮存注意事项	(145)
四、家庭备药不要太随便	(146)
五、别把药品当“年货”	(147)
六、家庭常用药,失效早知道	(148)
七、家庭需备用的外用药	(149)
八、节日应备助消化药	(150)
九、治疗冠心病常用药	(151)
十、抗菌消炎药用前须知	(151)
十一、小儿常用药也应备些	(152)
十二、旅游备药及安全	(154)
十三、慢性病患者必备药	(156)

家居相关因素与健康

一、家庭主妇的健康	(158)
二、家居健康与禁忌	(159)
三、保持家居健康的几个方面	(161)
四、绿色家居,健康生活	(163)
五、家居健康别忽视细节	(165)
六、室内灰尘清除方法	(167)
七、健康住宅的生态和绿色要素	(167)
八、健康过冬九注意与防五病	(173)
九、装修后的居室要达到零污染	(176)
十、防止家具对环境的污染	(178)
十一、手机、微波炉、电脑、宠物与孕妇健康	(180)
十二、吸烟对青少年的危害	(182)
十三、家庭常快乐十要素	(183)

附录 家庭环境卫生管理法

(185)



概 述

一、家庭环境与健康

家是亲人团聚、生活与学习的场所，人一生中有三分之一以上的时间要在家中度过。家庭环境及卫生的好坏，直接影响家人的健康。所以，认识家庭环境，重视家庭环境，研究家庭环境有害因素，运用科学的观念打造和发展家庭环境，是健康需要的重要组成部分。

人类自发展到组成家庭，就始终在全球依这种单元的形式存在着。除国家对每个人的健康负责外，家庭也担负着其中每个家庭成员健康的责任。从广义上讲，环境就位于健康和非健康之间。因为环境有好坏之分，好的环境对健康有益，差的环境对健康有害。

家庭可分为多种，如大家庭和小家庭，城市的家庭和农村的家庭，国内的家庭和国外的家庭，贫穷的家庭和富裕的家庭，固定的家庭和流动的家庭，温馨的家庭和闹乱的家庭等等，这些家庭都会对健康产生影响，或是与健康有一定的关系，因为各类家庭人员的环境是不会一样的。谈到这里就涉及到环境的概念或环境的大概念。因此，我们必须对“环境”有一个清醒的认识。“环境”的大概念是指：周围的地方或周围的情况和条件。可以再分为社会环境和自然环境。我们这里研究或讲述的多是自然环境，但是家庭必然还要受到社会的影响。一个人、一个家庭、一个单位、一个国家都有自己的环境，而环境是在变化之中的，不是固定的。虽然有其相对固定性，但仍需认识和必须看到它的变化性，只有这样才能积极主动地利用环境，改造环境，保护健康



的环境，才能使家庭环境达到健康的条件，你的寿命也会在不知不觉中延长。

健康是人类一直追求的，家庭中任何一个成员的健康都会对家庭产生影响，同时又会作用到每个家庭成员。这种作用往往是通过经济、心理、躯体、生活接触等多种方式进行的。

家庭环境污染对家庭具有重大影响。居住在一个什么环境中，这对健康是重要的。因此，治理家庭环境对保护家庭人员的健康是有重要意义的，必须引起家庭成员的高度重视。

如有不少人进入了大城市，有的人搬入了新家，或是正准备搬入新家，他们特别知道环境的重要。先考虑的是大环境，后考虑的是小环境，再考虑改变环境。在有条件的情况下，都应考虑和实施，其目标应该就是有利于健康。

二、与家庭相关的有害因素

一般家庭常碰到的有害因素是多方面的，如购买和自制家具带来的危害，房屋装修带来的危害，养花草树木带来的危害，饲养宠物带来的危害，家庭物理性变化和调整不当带来的危害，家庭使用电器、体育器材等带来的危害，家庭成员使用化妆品、药品、床上及墙上用品造成的危害，家庭对生物的控制不当或不知道预防带来的危害，家庭的饮食卫生习惯性错误导致的危害，家庭对传染病的隔离和防治不当带来的危害等，都是与家庭相关的有害因素。

充分认识以上与家庭相关的有害因素，是保证人们健康、生活幸福、利于长寿的一个重要组成部分。

谈到家居环境中的有害因素，也可以将其简单的分为两类：一类是明显的，一类是隐蔽的。但是最多的分法是：物理的，化学的，生物的。在物理、化学和生物的有害因素中都有隐蔽（即肉眼看不见，手也触摸不到）的有害因素。往往这些隐蔽的有害因素对人体的作用和伤害是严重或持久的。

问题是仍有不少人对家居环境的有害因素不了解，认识不到位。为了住房价格便宜，宁可到污染严重的地方购房，也不愿意到污染轻、贵一点的地方购房。这些人不知道环境污染对寿命的影响，对健康会带来何种危害，经济与健康的账算不清楚。因此，必须逐步对卫生知识缺乏的人进行再教育，让其了解环境的重要性，有害因素的可怕性、可控性，增强自我保护意识，增强环保意识，算清经济与健康这本账。

三、家庭环境与儿童心理素质

儿童是家庭的未来希望，是国家的希望，是家庭的重要组成部分。家庭环境是指家庭的物质生活条件、社会地位、家庭成员之间的关系及家庭成员的语言、行为及感情的总和。心理素质是指人们的感觉、知觉、记忆、思维、意志、兴趣、性格和能力的先天具有和后天形成的内部诸要素的总和。一般认为家庭环境只是成员结构、生活水准、居住条件、父母职业等。其实，家庭环境应包括实物环境、语言环境、心理环境和人际环境。实物环境是指家庭中实物的摆设；语言环境是指家庭中人与人的语言是否文明有礼、民主平等、商量谅解。人际环境是指尊老爱幼、各尽其责等品格。心理环境是指父母与子女之间的态度及情感交流的状态。家庭环境的好坏直接影响儿童的心理健康。家庭是儿童出生的摇篮，父母是儿童的第一任老师，作为社会细胞的家庭是儿童心理素质形成的最重要的场所。家庭是人生的奠基石，家庭环境对儿童心理素质的形成和发展的影响是长远和深刻的。因此，建立良好的家庭环境是儿童身心健康发展、形成良好心理素质的重要保证。在儿童心理素质的形成和发展中，家庭环境影响是多层次的，多侧面的。

（一）良好的家庭情绪氛围是良好心理素质形成的前提

家庭的情绪氛围是指家庭中占优势的一般态度和感受。它是通过语言和人际氛围构成的。这种氛围直接影响着家庭中每个成



员的心理，尤其对儿童个性、品格的形成特别有意义。如有的家庭，成员之间和谐、融洽，尽管有时发生意见，但在原则问题上是一致的。在这样占优势的合作、谅解氛围下，不但使儿童学会了对人的互助、互爱、合作、谅解，使孩子的思维意志、能力等得到和谐发展，而且从中获得安全感，形成乐于接受教育的自觉性。而在另一种家庭中，成员之间如同陌生人，争吵不休，处事自私，互相折磨，家中犹如精神监狱，这样家庭的儿童心理往往不健全，甚至是畸形的。他们对事情冷漠、偏执、不合作，甚至把家中的精神折磨迁移到别人身上发泄，以求心理平衡。这样的孩子容易闹事和犯罪，难于受教。建立良好的家庭心理氛围是儿童良好心理素质形成和发展的前提条件。因此，要大力提倡家庭美德，正确处理家庭成员的相互关系。如说话办事不能以势压人，要以理服人，以情感人，以样教人。要相处和睦，尊老爱幼，语言文明，努力构建家庭的融洽气氛。

（二）父母良好的教养态度是良好心理素质形成的关键

父母是孩子的第一任老师，是孩子学习的榜样。父母的教养态度和教育方法直接地影响孩子的行为和心理。儿童良好的行为习惯固然是父母教育的结果，但儿童个性的缺陷、不良的行为习惯与父母教育密切相关。父母的教养态度大致可分为四类：

第一类是专横的遵循封建旧规的家庭。这类家庭常常强调辈份，强调绝对服从父母的意志，因此稍有不听从就给予惩罚。在这类父母持过分严厉的教养态度下，孩子自身缺少自主权，要看父母脸色做人，这就可能形成胆小、自卑的心理，缺乏自信和独立性，或者形成暴戾、横蛮、撒谎、逆反心理。孩子往往会在捉弄别人、寻找报复中得到心理上的补偿和平衡。

第二类是过分娇宠，有求必应，家长只想为孩子提供无所不到的帮助和保护。由于父母过分包办代替，使孩子养成极大的依赖性，从而形成自私、任性、放肆、易发脾气、好夸口的品性。

第三类是放任自流，不过问的教养态度。这种忽略型家庭中儿童会因为得不到关心、得不到父爱与母爱而产生孤独感，逐渐会形成富于攻击、冷酷、自我显示甚至放荡的不良品质，常常会有情绪不安，反复无常，容易触怒，对周围的事物漠不关心的心态。

第四类是以民主、平常的态度对待儿童。这类家庭中能忍耐，平等，随和谅解，互相爱护，关心，父母能给予子女以鼓励和诱导，而对子女的缺点、错误能恰如其分地批评指正，提高子女的认识，改正缺点。这样就逐渐培养了孩子对别人坦诚友好、自尊、自立、大方、热情的品质，能接受批评，经受压力，关心他人，有独立处事的能力。年轻的父母是家庭教育的主心骨，顶梁柱，是孩子言行举止的示范者，待人接物的指导者，孩子成长的责任人，因此，有责任去构建良好的家庭环境，掌握正确的教养态度和方法，使家庭呈现民主、和谐、平等的融洽气氛，才能培养孩子讲责任、讲民主、讲勤奋、讲进步、不骄不宠、自尊自强的好品格。

（三）家庭结构的变化是影响儿童良好心理素质的严重障碍

近年来由于独生子女的增多，社会经济、文化的飞速发展，人们的价值观念的急剧变化，家庭结构也随着发生变化。表现在单亲家庭不断出现，家庭结构的稳定正在动摇，再婚率不断上升，伴随而来的是家庭的解体与重构。家庭结构的变化，父母的离异，首当其冲使儿童的心理受到伤害。家庭的破裂使儿童赖以生存的家庭乐园一下子被破坏，家庭给予儿童内心的安全感和归宿感一下子消失，伴随而来的却是失去父或母，甚至失去双亲的痛苦。孩子成了父母的争夺对象，出气筒，或父母倾诉的对象或仲裁者，有时却又成了双亲遗弃的物品，这些都给孩子心灵以极大的创伤，使孩子容易形成变态心理和怪癖性格，也很容易走上犯罪道路。他们爱亲生父母，很难与继父母相处。因此，他们或



结伙离家出走，或宁可流落街头也不回家，甚至打架、偷、抢，以发泄内心的情绪，这都严重障碍着孩子健康心理的发展。

因此，广大家长一定要加强学习，正视离异对社会的不良影响，加强家庭观念和家庭责任意识教育。已离异的要处理好家庭成员的关系，努力建立良好的氛围，努力消除孩子的心理障碍。

良好的家庭环境是家庭教育成功的基本条件。家庭环境是儿童良好心理素质和健康成长的土壤。因此，开展素质教育，优化家庭教育最关键的问题是必须大力提高家长的自身素质，提高家长的责任，认识培养儿童健康心理的重要性，并努力克服家庭结构变化等带来的障碍，为子女的成长创造一个良好的家庭环境。

四、生活习惯与健康

环境造人，人可以改变环境。同样，环境可导致坏习惯，好习惯可以改变环境。一家人养成好的习惯，对健康有利而无害。

不良生活习惯多种多样，主要有：

1. 起床先叠被。人体本身也是一个污染源。在一夜的睡眠中，人体的皮肤会排出大量的水蒸气，使被子不同程度地受潮。人的呼吸和分布全身的毛孔所排出的化学物质有 150 多种，从汗液中蒸发的化学物质有 150 多种。被子吸收或吸附水分和气体，如不让其散发出去，起床就立即叠被，易使被子受潮及受化学物质污染。

2. 不吃早餐。不吃早餐的人通常饮食无规律，容易感到疲倦、头晕无力，天长日久就会造成营养不良、贫血、抵抗力降低，并会产生胰、胆结石。

3. 饭后松裤带。饭后松裤带可使腹腔内压下降，消化器官的活动与韧带的负荷量增加，从而促使肠蠕动加剧，易发生肠扭转，使人腹胀、腹痛、呕吐，还容易患胃下垂等病。

4. 饭后即睡。饭后即睡会使大脑的血液流向胃部。由于血压降低，大脑的供氧量也随之减少，造成饭后极度疲倦，易引起

心口灼热及消化不良，还会发胖。如果血液原已有供应不足的情况，饭后倒下便睡，这种静止不动的状态，极易招致中风。

5. 饱食。饱食容易引起记忆力下降，思维迟钝，注意力不集中，应激能力减弱。经常饱食，尤其是过饱的晚餐，因热量摄入太多，会使体内脂肪过剩，血脂增高，导致脑动脉粥样硬化。还会引起一种叫“纤维芽细胞生长因子”的物质在大脑中数以万倍增长，这是一种促使动脉硬化的蛋白质。脑动脉硬化的结果会导致大脑缺氧和缺乏营养，影响脑细胞的新陈代谢。经常饱食，还会诱发胆结石、胆囊炎、糖尿病等疾病，使人未老先衰，寿命缩短。

6. 空腹吃糖。越来越多的证据表明，空腹吃糖的嗜好时间越长，对各种蛋白质吸收的损伤程度越重。由于蛋白质是生命活动的基础，因而长期的空腹吃糖，更会影响人体各种正常机能，使人体变得衰弱以致缩短寿命。

7. 吃太咸的食物。钠在人体内滞留，容易形成或加重高血压和心脏病。

8. 留胡子。胡子具有吸附有害物质的性能。当人吸气时，被吸附在胡子上的有害物质就有可能被吸入呼吸道内。据对留有胡子的人吸入的空气成分进行定量分析，发现吸进的空气中含有几十种有害物质，其中包括酚类、甲苯、丙酮等多种致癌物。留有胡子的人吸入的空气污染指数是普通空气的4.2倍。如果下巴有胡子，又留八字胡，其污染指数可达7.2倍，再加上抽烟因素，污染指数将高达普通空气的50倍。

9. 久跷二郎腿。久跷二郎腿会使腿部血流不畅，影响健康。如果是静脉瘤、关节炎、神经痛、静脉血栓患者，跷腿会使病情更加严重。尤其是腿长的人或孕妇，很容易得静脉血栓。

10. 眯眼看东西、揉擦眼睛。眯眼看东西，眼角易出现鱼尾状皱纹，习惯性眯眼还可使眼肌疲劳、眼花头疼。揉眼时，病菌



会由手部传染至眼睛，导致发炎、睫毛折断或脱落。

11. 强忍小便。强忍小便有可能造成急性膀胱炎，出现尿频、尿痛、小腹胀痛等症状。美国科学家发布的一份研究报告指出，有憋尿习惯的人患膀胱癌的可能性比一般人高5倍。憋尿时，膀胱贮存的尿液不能及时排出，形成人为的尿潴留。如经常憋尿，就会使括约肌和逼尿肌常常处于紧张状态；如果憋尿时间过长，膀胱内尿量不断增加，还会使内压逐渐升高，时间长了就会发生膀胱颈受阻症状，造成排尿困难、不畅，或漏尿、尿失禁等毛病。在尿潴留时还易引起继发感染和结石，严重时还影响肾功能。

12. 伏案午睡。一般人在伏案午睡后会出现暂时性的视力模糊，原因是眼球受到压迫，引起角膜变形、弧度改变造成的。倘若每天都压迫眼球，会造成眼压过高，长此下去，视力就会受到损害。

13. 俯睡（趴着睡）。俯睡使脊柱弯曲，增加肌肉及韧带的压力，使人在睡觉时仍然得不到休息。此外，还会增加胸部、心脏、肺部及面部的压力，导致睡醒后面部浮肿，眼睛出现血丝。

14. 睡前不洗脸。留在脸上的化妆品不洗掉，会引起粉刺和针眼之类的炎症，还能使眼睛发炎，引起皮肤过敏反应。

15. 睡前不刷牙。睡前刷牙比起床后刷牙更重要，这是因为遗留在口腔中和牙齿上的细菌、残留物在夜里对牙齿、牙龈有较强的腐蚀作用。

16. 睡懒觉。睡懒觉使大脑皮层抑制时间过长，天长日久，可引起一定程度人为的大脑功能障碍，导致理解力和记忆力减退，还会使免疫功能下降，扰乱肌体的生物节律，使人懒散，产生惰性，同时对肌肉、关节和泌尿系统也不利。另外，血液循环不畅，全身的营养输送不及时，还会影响新陈代谢。由于夜间关闭门窗睡觉，早晨室内空气混浊，恋床很容易造成感冒、咳嗽等