



医药学院 610 2 11024205

JIANKANG HUANJING

JIANKANG JIATING

健康环境 健康家庭



张格祥

主编



中国传媒大学出版社



四川大学出版社

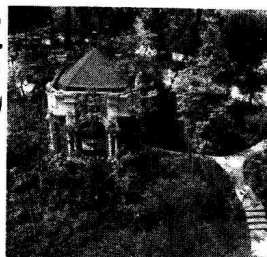


四川省新闻出版局重点出版项目资金资助



医药学院 610 2 11024205

JIANKANG HUANJING 健康环境 JIANKANG JIATING 健康家庭

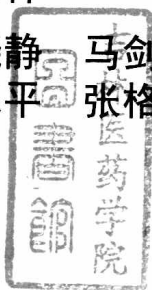


健康小卫士系列丛书二

◆ 策 划 朱辅华

主 编：张格祥

编 者：李晓静 马剑华 吴汉奇
杨恩平 张格祥



中国传媒大学出版社



四川大学出版社

责任编辑:朱辅华
特约编辑:李晓静
责任校对:许奕
封面设计:李金兰
责任印制:李平

图书在版编目(CIP)数据

健康环境 健康家庭 / 张格祥主编. —成都: 四川大学出版社, 2010. 9
(健康小卫士系列丛书二)
ISBN 978-7-5614-5007-9

I. ①健… II. ①张… III. ①农民—保健—普及读物
IV. ①R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 176052 号

书名 健康环境 健康家庭

主 编 张格祥
出 版 中国传媒大学出版社·四川大学出版社
地 址 成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行 四川大学出版社
书 号 ISBN 978-7-5614-5007-9
印 刷 郫县犀浦印刷厂
成品尺寸 148 mm×210 mm
印 张 5.75
字 数 114 千字
版 次 2011 年 3 月第 1 版
印 次 2011 年 3 月第 1 次印刷
印 数 0 001~6 000 册
定 价 13.00 元

◆ 读者邮购本书,请与本社发行科
联系。电 话:85408408/85401670/
85408023 邮 政 编 码:610065
◆ 本社图书如有印装质量问题,请
寄回出版社调换。

版权所有◆侵权必究

◆ 网址: www.scupress.com.cn

前 言

在纷扰复杂、变换多样的家居生活和工作、劳动环境以及社会交往中，每个人扮演着不同的角色，面对着不同的自然、心理、社会氛围。形形色色的，可见的、不可见的，可知的、不可知的各种因素都可能会成为我们生活中危害健康的因素。生活与生产环境中潜在的各种健康危害、劳务输出带来的外出从业人员的新环境生活迷茫、个人不良行为习惯带来的健康威胁、留守家庭及其成员的心理健康及其安全隐患、家庭和谐与情感沟通等问题日益凸显。因此，认识我们生活、工作的环境，了解与识别容易被忽视的、不确定的、潜在的、各种威胁健康的因素，积极改善或避免它们，就会为我们的健康增加一份保障。

本书从环境、家庭与自身健康的角度选题，简述了日常家居生活、农业生产、务工环境中的各种危险因素，以及自我保护、家庭维护、留守家庭及其成员健康等方面的内容，使读者朋友特别是外出从业朋友了解身边的健康危险因素、掌握身边的健康常识，从提高自我健康和安全防护意识开始，为自己和家人的健康护航。

编 者

2010年4月



主编简介

张格祥 兰州大学公共卫生学院副教授，硕士，甘肃省营养学会（第四届）理事、副秘书长。主要从事社会医学、营养与食品卫生学、秘书学的教学工作。目前承担省部级项目5项，发表科研论文14篇，成果鉴定6项、获奖5项。主编《学龄前儿童成长与膳食营养》，参编《社会医学（案例版）》、《营养医学与食品卫生学》、《营养与食品卫生学实习指导（第五版）》等书籍。

健康小卫士系列丛书

健康环境 健康家庭

目 录

日常家居环境

- 环 境 (3)
- 居住环境 (3)
- 家居环境的概念 (3)
- 健康的家居环境 (4)
- 家居生活环境中的潜在危险因素 (5)
- 室内空气污染与健康 (5)
- 主动吸烟和被动吸烟与健康 (7)
- 建筑装饰材料污染与健康 (11)
- 厨房污染与健康 (12)
- 噪声污染与健康 (14)
- 宠物饲养与健康 (15)
- 室内绿化与健康 (18)
- 家用电器和通讯设备与健康 (19)
- 控制居住环境室内污染 (22)
- 室内一氧化碳中毒的防护策略 (24)

- 防止燃气泄漏的预防措施 (25)
- 室内天然气泄露的紧急处理 (27)
- 家有过敏性体质个体时居室环境应注意的事项 ... (28)
- 需要进行基本消毒的家居环境 (31)
- 家居环境的基本消毒 (32)

集体居住环境

- 进行集体宿舍消毒的必要性 (39)
- 集体宿舍的消毒对象 (39)
- 集体宿舍中常用的消毒方法 (39)
- 常用的化学消毒方法 (40)
- 常用的物理学消毒方法 (41)
- 集体居住环境中呼吸道传染性疾病的预防 (42)
- 集体居住环境中消化道传染性疾病的预防 (43)
- 预防食物中毒的措施 (45)
- 入住集体宿舍前最好进行预防接种 (46)

务农环境中常见危险因素及其预防

- 农药对健康的危害 (49)
- 预防农药对健康危害的要点 (50)
- 减少水果和蔬菜中农药残留的方法 (51)
- 常用农药中毒的一般表现与急救方法 (52)
- 农药中毒的自我急救方法 (60)
- 家庭存放农药害处多 (61)
- 家庭安全存放剩余农药注意事项 (62)

- 化肥与人体健康 (63)
- 农民职业病 (64)
- 农民职业病的预防 (66)

务工环境中常见危险因素及其预防

- 职业人群健康体检的目的 (69)
- 职业人群健康体检的必要性 (69)
- 职业性有害因素及其分类 (70)
- 职业病 (71)
- 法定职业病的含义 (71)
- 我国的法定职业病 (72)
- 职业病的特点 (74)
- 职业病易感人群 (75)
- 矿山行业的职业危害 (75)
- 矿山行业从业者的自我防护 (76)
- 油漆生产的职业危害 (76)
- 染料生产的职业危害 (77)
- 制革工业的职业危害 (77)
- 油漆、染料、制革相关行业从业者的自我防护 ... (78)
- 生产性粉尘及其种类 (78)
- 粉尘对人体的危害 (79)
- 粉尘作业者的卫生保健措施 (80)
- 高处作业及其类型 (80)
- 高处作业者的自我防护 (82)
- 电子行业的职业危害 (82)

- 电子行业从业者的自我防护 (84)
- 干洗行业的职业危害 (85)
- 干洗行业从业者的自我防护 (85)
- 常见的密闭空间 (85)
- 密闭空间有害物质中毒的征兆 (86)
- 密闭空间作业可能产生的危害 (86)
- 密闭空间作业者的自我防护 (86)
- 铅中毒 (86)
- 铅中毒的预防 (87)
- 汞中毒 (88)
- 汞中毒的预防 (88)
- 职业禁忌证 (89)
- 获知自己患职业病的途径 (90)
- 申请职业病诊断的程序 (90)
- 患了职业病可依法享受的特殊权利 (90)
- 保护自己,有效预防职业病 (91)
- 个人防护用品的类型及其作用 (91)
- 使用防护用品需要注意的问题 (92)
- 劳动者享有的职业卫生保护权利 (92)
- 外出从业人员维权主要途径 (93)

外出从业人员生活行为与健康

- 行为、生活方式 (101)
- 健康行为 (101)
- 健康危险行为 (102)



- 不良饮食行为与健康 (103)
- 不良娱乐活动与健康 (105)
- 不良性行为与健康 (107)
- 学会自我肯定、克服自卑 (108)
- 重视心身疾病 (108)

家庭及其维护

- 家庭的概念 (113)
- 家庭的基本功能 (113)
- 家庭的结构 (113)
- 家的意义 (114)
- 家庭不需要攀比 (115)
- 家庭与个人健康 (116)
- 健康家庭的概念 (118)
- 营造健康家庭 (119)

当代社会中的留守问题

- 留守家庭 (127)
- 留守家庭常见问题 (127)
- 留守儿童 (127)
- 留守儿童常见问题 (128)
- 留守儿童问题的家庭缓解建议 (129)
- 留守女童问题更应高度重视 (133)
- 留守儿童健康注意事项 (134)
- 留守妇女 (135)

- 留守妇女的常见问题 (136)
- 留守妇女问题的自我缓解建议 (137)
- 重视妇科常见病的警示信号 (139)
- 留守老人 (140)
- 留守老人常见问题 (141)
- 留守老人问题的家庭缓解建议 (142)
- 重视老人常见疾病的警示信号 (144)
- 留守老人生活注意事项 (145)
- 留守家庭婚姻问题 (152)
- 留守家庭婚姻问题所带来的危机 (152)

生活中其他常见健康威胁及其预防

- 关注体重的过度增长 (163)
- 以体力劳动为主的从业者也需要适度、适宜运动
..... (163)
- 男性常见健康威胁及其预防 (164)
- 女性常见健康威胁及其预防 (166)
- 妇科疾病与伴侣 (167)
- 儿童常见健康威胁及其预防 (168)
- 正确引导儿童性心理 (170)
- 保持良好的心态 (171)





JIANKANG XIAOWEISHI XILIE CONGSHU ER
健康小卫士系列丛书二

健康环境 健康家庭

日常家居环境

● 环境

所谓环境，广义地讲即我们每个人在日常生活中面对的一切。它包括自然环境和社会环境，是物质性与非物质性的统一体。在现实生活中，自然环境多指与大气、水、生物、土壤以及由此派生的房屋、城市、道路等其他相关的物质因素；社会环境多指与居住、生产、交通、文化等相关的非物质因素，如政治、经济、文化、信息等。

健康相关环境包括外环境和内环境。外环境就是我们所生存、生活的自然环境和社会环境（如居住环境、工作环境），以及由人们聚居并相互交往而形成的如家庭关系、邻里关系、同事关系、朋友关系等。内环境指人的体内环境，如遗传、心理、性格。总的来说，影响健康的主要环境因素有：社会因素、生活方式与行为因素、遗传因素、卫生服务因素等。

● 居住环境

居住环境是人一生中接触时间最长的外环境，也是与人的关系最为密切的外环境。人类为了防御来自大自然的狂风暴雨、飞沙走石等恶劣天气的伤害，人为地创建了安全、舒适的栖身场所，这就是人们的居住环境。居住环境包括室内环境及其周边的室外环境。

● 家居环境的概念

简单地说，家居环境就是指家庭的住宅和居室环境，是

人们生活、休息、家人团聚的场所。人类很早就注意到家居环境对健康甚至生命的影响，重视并研究住宅的选址、建筑以及居室内布置等。从科学的角度来看，某些因素直接关系到房屋建筑的安全性（如是否处在地震带或塌方、泥石流易发区）以及室内的采光、通风等，影响着居住者的生活质量和身心健康。

● 健康的家居环境

家居环境与人体健康之间的关系非常密切。健康的家居环境能使居住者在身体上、精神上和社会上完全处于良好的状态。健康的住宅是健康家居环境的重要组成部分。健康住宅有以下 15 项基本要求：

(1) 能引起过敏反应（即变态反应）的化学物质的浓度很低。

(2) 尽可能不使用含有易挥发化学物质的胶合板、墙体装饰材料等。

(3) 设有性能良好的换气设备，能将室内污染物质排出室外，特别是对高气密性、高隔热性住宅来说，必须采用具有风管的中央换气系统，进行定时换气。

(4) 在厨房或室内吸烟处，要设置局部排气设备。

(5) 起居室、卧室、厨房、厕所、走廊、浴室的温度应保持为 17 摄氏度~27 摄氏度。

(6) 室内湿度保持为 40%~70%。

(7) 室内二氧化碳浓度要低于 1.97 克/立方米。

(8) 室内总悬浮颗粒物日平均浓度要低于 0.3 毫克/立

方米，年平均浓度低于 0.2 毫克/立方米。

(9) 室内噪声要小于 50 分贝。

(10) 室内一天的日照时间要确保在 3 小时以上。

(11) 室内要有提供足够亮度的照明设备。

(12) 住宅应具有足够的抗自然灾害的能力。

(13) 具有足够的人均面积。

(14) 住宅应便于儿童、老年人或残疾人生活。

(15) 新住宅竣工后要及时请专业机构检测治理，并开窗通风一段时间后才能入住。

健康的家居环境除了包括健康的住宅因素外，还包括住宅周围满足人们基本生活方面的公共设施，如商店、学校、优美的自然景观、给排水设施、公共交通等。对居住者来说，公共设施的完善需要国家及社会给予总体支持和建设；但建造、选择和维护健康的住宅，完全可以自己决定。

● 家居生活环境中的潜在危险因素

经济的快速发展和科学技术水平的不断提高给人类带来舒适、便捷生活的同时，也引起了一系列健康问题。潜伏在家居生活环境中的“健康杀手”有：室内空气污染、吸烟和被动吸烟、建筑装饰材料污染、厨房污染、噪声污染、宠物饲养、室内绿化等。

● 室内空气污染与健康

室内空气污染通常由下述两个方面引起：①房屋自身（如墙面油漆、涂料等）和室内设施、用品（如家具、家纺、



家用电器等) 释放出有害物质造成的; ②室内环境通风不佳导致室内空气中的有害物质数量和种类不断增多, 并在室内长期存在而使室内环境质量下降。

目前对人体健康影响最大的室内空气污染物大致分为3类: ①可吸入颗粒物, 如粉尘、烟雾、花粉等, 主要影响人体呼吸系统和消化系统。②微生物, 如细菌、病毒等。③有机和无机有害气体, 主要有4大有害气体, 分别为氡、甲醛、苯和氨。此类有害物质主要是从室内建筑材料、装修材料和家具制品中不断释放出来的, 是室内空气污染的主要来源。

室内环境质量下降到一定程度就会影响人们的正常生活和身体健康。室内空气污染引起的不适症状常表现为: ①眼睛(尤其是角膜)、鼻黏膜及喉黏膜有刺激症状; ②嘴唇等黏膜干燥; ③皮肤经常生红斑、荨麻疹、湿疹等, 或经常产生原因不明的其他过敏反应; ④容易疲劳; ⑤容易引起头痛和呼吸系统感染症状; ⑥经常有胸闷、窒息样的感觉; ⑦经常有眩晕、恶心、呕吐等感觉。

在生活中, 室内不仅包括人们居住的空间, 而且也包括日常工作、生活的所有空间, 如办公室、教室、会议室、旅馆、电影院、图书馆、体育场、健身房、候车室、商场、飞机、汽车等的内部空间。由此可见, 室内空气污染可能存在的范围非常广泛, 而这些场所与人类的生活、工作密切相关。

所谓的“不良建筑综合征”也称病态建筑综合征, 指某些建筑物由于室内污染、空气交换率低等因素以至该建筑物