

◆ 最新健康百科丛书



家庭卫生常识

JIATINGWEISHENGCHANGSHI

王振华
编著

中国言实出版社

家庭卫生常识

王振华 编著

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭卫生常识 / 王振华编著 - 北京: 中国言实出版社, 2005.02

(最新健康百科丛书)

ISBN 7-80128-639-1

I. 家...

II. 王...

III. 卫生 - 基本知识

IV. R1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 138369 号

出版发行 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 编: 100101

电 话: 64924761 64924716

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs263.net

经 销: 新华书店

印 刷: 三河市东方印刷厂

版 次: 2005 年 04 月第 1 版 2005 年 04 月第 1 次印刷

规 格: 850 × 1168 毫米 1/32 总印张 98

总 字 数: 2040 千字

定 价: 240.00 元 (全 10 册)

前 言

社会在发展，人类在进步。在生活中过去认为正确的东西，用现代科学来衡量，却发现是错误的。

家，是社会的一个小角落，我们的衣食住行皆与此有关，因而创造一个良好的家居环境是必要的。

本书从个人卫生、饮食卫生、居室卫生、化学日用品和家用电器的使用卫生以及疾病预防等几个方面，向您介绍了怎样为自己创造一个良好的生活空间。

本书汇集了大量国内外有关资料，结合最新的研究成果，全面阐述了与人们生活息息相关的新知识、新科学、新进展、新观念、新时尚，是比较理想的现代家庭生活科普读物。

愿本书的出版为您的生活带来更多的方便！

编著者

2004 年 12 月

目 录

第一章 个人卫生好习惯	(1)
晨起洗脸水温宜冷不宜热	(1)
洗脸次数不宜过多过频	(1)
刷牙不宜用冷水或过热的水	(2)
刷牙不宜横刷与重刷	(3)
假牙不宜用漂白粉溶液浸泡	(3)
饭后不宜立即洗澡	(4)
洗澡时不宜狠搓皮肤	(4)
酒后不宜立即洗澡	(5)
大汗后不宜立即洗冷水澡	(5)
冬季洗澡五不宜	(6)
切忌用不洁工具掏耳垢	(6)
耳垢不宜常挖	(7)
鼻毛不宜用不洁刀具剪拔	(7)
何时刷牙最好	(8)
刷牙的正确方法	(9)
怎样保护牙齿	(10)
饭后要漱口	(11)
不要和他人共用脸盆、毛巾	(12)
不要和他人共用水杯	(13)
不要和他人共用脚盆、脚巾	(14)

洗澡用品应专人专用	(15)
洗浴注意事项	(16)
谈谈桑那浴	(17)
戴口罩有讲究	(17)
如何识别劣质口罩	(19)
衣服污染的因素有哪些	(19)
怎样清洁、消毒衣服	(20)
巧除汗衫、背心上的汗渍	(22)
绸缎被面洗涤妙法	(22)
防止衣服褪色妙法	(23)
变硬毛皮复软小窍门	(24)
长毛绒衣领倒伏巧还原	(24)
毛皮衣去污技巧	(24)
巧除皮衣怪味	(25)
巧除衣服上的霉斑	(25)
巧除衣服褶皱和熨烫痕迹	(26)
忌刷牙时刮舌苔	(27)
忌长期使用一支牙刷	(27)
不要乱用药物牙膏	(28)
不要舐嘴唇	(28)
不要用手指挖鼻孔	(29)
忌流鼻血时用抬头法止血	(29)
忌打喷嚏时捂嘴捏鼻	(30)
忌用紫药水涂抹化脓的伤口	(30)
伤口化脓时忌用消炎粉	(31)
患皮肤病时忌用热水烫	(31)
冻伤后忌火烤	(32)
打针后忌用手按摩	(32)

目 录

养成勤洗手的好习惯	(33)
手的污染与保洁	(33)
睡前温水洗脚好处多	(34)
读书看报要注意卫生	(35)
第二章 饮食卫生有讲究	(38)
常见的食品保鲜方法	(38)
常吃零食有害	(39)
熏制食品与健康	(40)
烹饪食品注意事项	(41)
油、酒不宜用塑料器皿存贮	(43)
吃火锅时应注意什么	(44)
不要过多食用高温烹调食品	(45)
饮茶好处多	(46)
说说隔夜茶	(47)
勿饮霉变茶叶	(48)
让香烟烟雾从生活中消失	(49)
吸烟影响性生活	(50)
劝君少饮酒	(51)
谨防“啤酒病”	(52)
吃方便面注意事项	(53)
喝冷饮要讲卫生	(54)
磁化水与健康	(55)
家庭净水器的使用	(56)
健康水的标准	(59)
矿泉水是健康饮水之冠	(60)
饮用水并非越纯越好	(61)
禁止使用“万能抹布”和“多用围裙”	(61)

不锈钢餐具的使用	(63)
餐桌的卫生要求	(64)
食物的清洗	(65)
蔬菜水果没洗净危害健康	(66)
清除蔬菜残留农药六法	(66)
生吃蔬菜水果有讲究	(68)
食物消毒四误区	(68)
牛奶, 消毒比保鲜更重要	(70)
不能用金属容器盛装酸性的清凉饮料	(70)
自备餐具也应注意卫生	(71)
金属餐具的除污法	(71)
镀铬餐具防生锈	(72)
菜刀和砧板的卫生要求	(73)
蔬菜应该先洗后切	(74)
使用炊帚应注意什么	(75)
怎样保持面案的卫生	(76)
貌似卫生的做法不可取	(76)
锅和碗应及时清刷	(77)
 第三章 居室环境新创造	 (78)
健康房的标准	(78)
绿色建筑理念	(79)
居室卫生要求	(80)
虫害的防治	(83)
防治鼠害	(87)
居室中的色彩和音乐	(88)
绿化家居的花卉	(89)
为何防寒保暖还要重视开窗换气	(92)

家庭照明选用哪种电灯好	(93)
小心照明污染对人造成的危害	(95)
小心日光灯汞害	(97)
室内空气污染之来源	(98)
室内空气主要污染物对健康的影响	(101)
室内空气污染的卫生评价	(104)
室内环境污染 12 种表现	(105)
减少室内生物污染小贴士	(105)
室内污染的消毒净化	(106)
装潢带来的污染	(108)
如何防治放射性污染	(110)
环保型装饰涂料的选择	(112)
油漆装饰涂料对环境的污染及防治	(113)
如何防止涂料中毒	(116)
绿色涂料的种类	(117)
何谓噪光污染	(118)
怎样健康地装修房屋	(119)
居室的微小气候与健康的关系	(121)
人体本身是室内污染的重要来源	(123)
病人居室小环境改善	(124)
老年人居室布置与健康	(126)
香气对健康的影响	(126)
巧除室内异味六法	(128)
时尚的居家香味抗菌	(129)
巧除家居尘垢	(130)
地板的清洁保养	(132)
家具的清洗消毒	(133)
浴室的清洗	(135)

去除油漆、油墨等油渍妙法·····	(136)
清洁玻璃小妙方·····	(137)
第四章 化学日用品的使用卫生·····	(138)
化学日用品的污染及预防·····	(138)
劣质太阳镜对眼睛的侵害·····	(140)
太阳镜的选择·····	(141)
隐形眼镜的佩戴及药剂的使用·····	(143)
生活习惯与近视·····	(145)
戴隐形眼镜要防并发症·····	(146)
当心低劣化妆品危害健康·····	(148)
陶瓷器皿色彩与健康·····	(149)
铝制品对人的危害及预防·····	(150)
巧除铝锅污垢·····	(151)
铝锅漏洞修补妙法·····	(152)
巧使高压锅胶圈变旧为新·····	(152)
生铝锅和熟铝锅哪个好·····	(153)
不要用废旧的铝制品来改制餐具·····	(153)
怎样延长铝锅的使用寿命·····	(154)
铜制品对人的危害及预防·····	(154)
铁制品对人的危害及预防·····	(155)
不锈钢制品对人的危害及预防·····	(156)
塑料餐具有没有毒性·····	(157)
用塑料袋包装食品好不好·····	(158)
怎样正确地使用塑料餐具·····	(159)
塑料袋保鲜法·····	(160)
如何选用安全的塑料食具·····	(161)
用微波炉当心包装盒污染·····	(162)

食品包装用纸的卫生要求	(163)
一次性塑料制品的危害	(164)
尽量少用一次性纸尿布	(167)
一次性包装纸有哪些污染?	(168)
如何避免使用一次性物品?	(169)
洗涤灵类清洁剂与健康	(169)
新买来的内衣应洗后再穿	(170)
化纤织物与疾病	(171)
家庭清洁用品的安全使用方法	(172)
如何选择洗涤剂	(173)
清洁剂使用误区	(174)
正确选用洗洁精	(176)
如何使用餐具洗洁精	(177)
正确选用清洁剂	(178)
如何使用空气芳香剂	(181)
如何选用蚊香	(182)
家用杀虫剂的使用	(183)
樟脑丸的选用	(185)
忌用洗衣粉洗刷餐具	(188)
厨房中常用哪些消毒剂	(189)
常见化妆品的危害	(190)
化妆品有害成分的产生	(192)
化妆品中汞、铅、砷对人体的危害	(196)
化妆品的误区	(201)
如何防止染发物质对人体的危害	(202)
涂改液不利健康	(203)
香味蜡烛对人体的危害	(205)

第五章 家用电器的使用卫生	(206)
小心家用电器带来的污染	(206)
家用电器的防护	(207)
如何正确使用热水器	(208)
家中如何避开静电的烦扰	(209)
什么是电脑病	(210)
如何预防电脑病	(212)
电脑滤光屏是否对人体有益	(213)
使用电脑如何保护眼睛	(214)
孕妇长期接触电脑是否易流产	(214)
复印机与健康	(215)
电脑的清洗	(217)
电脑清洗的误区	(218)
电视机的清洁	(219)
如何减少电脑对人体的危害	(220)
有关手机的电磁污染及防护	(221)
有关微波炉的电磁污染及防护	(223)
微波炉与家庭物品消毒	(224)
消除电冰箱异味妙法	(226)
巧除电冰箱中霉菌	(226)
电冰箱的妙用	(226)
何谓电冰箱病	(227)
电冰箱不是保险箱	(228)
使用电冰箱应注意的问题	(229)
滥用电热毯的危害	(231)
空调综合征及预防	(233)
空调的清洗与消毒	(235)
巧用洗衣机避免疾病传播	(236)

电视机使用七忌	(237)
电冰箱使用禁忌	(240)
电风扇使用禁忌	(242)
电风扇病及预防	(243)
慎用家庭磁疗用品	(245)
电子游戏机引发的新病症	(246)
手掌游戏机对健康不利	(248)
看电视三不要	(249)
孕妇看电视对胎儿的影响	(250)
怎样预防看电视引起的疾病	(251)
怎样做电视保健操	(254)
打电话也会传染疾病	(255)
电话的消毒	(256)
冰箱的清洗与消毒	(257)
噪声的危害及防治	(258)
家庭中防止噪声的几点建议	(261)
立体声音乐对人体的噪声污染	(262)
洗衣机的消毒	(263)
饮水机的清洁	(263)
抽油烟机的清洗方法	(264)
电熨斗保洁	(265)
电饭锅的清洗	(266)
怎样清洗电热毯	(266)
其他电器的清洗	(267)
抽油烟机保洁妙法	(268)
 第六章 常见疾病的家庭预防	 (270)
预防疾病的环节	(270)

传染病的流行过程	(272)
传染病的防治对策	(273)
如何防范细菌的侵袭	(279)
现代大都市中传染病的侵袭危害	(281)
乙型肝炎疾病的危害与预防	(282)
非典型肺炎的防护	(284)
防“非典”健身五注意	(286)
登革热的危害与预防	(287)
致病性大肠杆菌的危害及预防	(288)
怎样预防疾病在家庭群体中多发	(290)

第一章

个人卫生好习惯

晨起洗脸水温宜冷不宜热

许多人早晨起床后喜欢用热水洗脸，认为水越热洗得越舒服，殊不知从保健的角度来看，用热水洗脸远不如用冷水洗脸效果好。

事实证明，长期坚持用冷水洗脸有预防感冒的作用，而用热水洗脸则无此效果。具体做法是每天早上起床后先打上一盆冷水，吸足一口气，将整个脸部浸泡在水中，能坚持多久就坚持多久，可以反复进行几次；再将双手浸泡在水中数分钟；然后再用毛巾蘸水清洗脸部。这样做既可以润肤明目，又可醒脑提神，还可驱寒，更可预防感冒。冬季气温低，人体最易患感冒，而坚持将脸和双手浸泡入冷水之中，则可迫使鼻、脸部血管收缩，这样就可提高人体抗御风寒的能力，故能有效地预防感冒。有一位年近古稀的老太太以往经常患感冒，自从采取此法洗脸之后，就很少患感冒了。最好一年四季坚持晨起用冷水洗脸，从夏天开始这么做，到冬天也就能适应而不怕冷了。

洗脸次数不宜过多过频

人们每天都要洗脸，以便保持脸部的润泽光洁。有人认为洗脸的次数越多越好，甚至每隔一二小时就得洗一次脸，这样做并

无益处可言，相反还会招致损害。

人的脸部之所以润泽，并能防患病菌侵入面部皮肤，是因为面部有一层保护皮肤的皮脂膜。每次洗脸之后，皮脂膜就会遭到破坏，大约需要2~3小时，新的皮脂膜才会形成。倘若洗脸次数过多过频，皮脂膜不断遭到破坏，就会使面部皮肤失去屏障，病菌必然乘虚而入，这将极其不利于养颜护肤，更不利于笑容。因此，为了养护你的面肤，为了延缓容颜衰老，就应当减少洗脸的次数。一般以每天早、中、晚各洗脸一次为宜，或者晚上就寝以前加洗一次亦可。洗脸时当用质量较好的洗面奶，尽量少用香皂，因为香皂为碱性，对皮肤有刺激作用。

刷牙不宜用冷水或过热的水

人们大多喜欢用冷水刷牙，以为这样可以使口腔感到凉爽；也有的人喜欢用热水刷牙，以为那样更舒适。殊不知刷牙用水的温度很有讲究，水温过低或过高均有害，只有用微温的水刷牙最适宜。

人到老年往往牙齿脱落，原因很多，但长期使用冷水刷牙却是重要原因之一。特别是冬季用冷水刷牙，会使牙龈紧急收缩，最易导致牙龈出血或牙髓痉挛，从而影响牙齿的正常新陈代谢。久而久之，就有可能引起牙齿松动甚至脱落。一年四季特别是冬春季节每次刷牙最好在冷水中加入一些热水，使水温保持在35℃~36.5℃为宜。

用温度较高的热水刷牙，同样会对牙龈产生不良刺激作用，久而久之也会影响牙齿寿命。因此用热水刷牙时亦应适当掺入一些冷水，使水温保持在36.5℃以下即接近于人的体温较为适宜。

刷牙不宜横刷与重刷

一般人刷牙都是左右横刷，而且用力很大，直刷得牙齿嘎吱嘎吱地响，这种刷牙的方法很不适宜，对牙齿的保健很不利。

正确的刷牙方法应当是依据牙齿的结构上下直刷，上牙沿齿缝由上往下刷，下牙沿齿缝由下往上刷，而且里里外外均应刷遍，这样才能彻底地把食物残渣刷出来。左右横刷则难以起到清除食物残渣的作用。刷牙的动作一定要轻柔舒缓，尽可能地对牙龈起到良好的按摩作用，以改善牙龈部位的微循环，这就能够促进牙齿的健康。倘若刷牙的动作用力过大过猛，势必损伤牙龈和牙齿的釉质，甚至造成牙龈出血，导致细菌感染，这对牙齿健康和口腔卫生均很不利，与刷牙的本意背道而驰，只能造成“欲益反损”的后果。因此，刷牙的方法一定要改进，切不可横刷和重刷，只宜上下直刷和轻刷。

假牙不宜用漂白粉溶液浸泡

用盐水浸泡假牙，这是通常保存假牙的方法，其法简便可行。也有人别出心裁，改用漂白粉溶液浸泡假牙，以为这样既可以消毒杀菌，又可以除垢增白。殊不知用漂白粉浸泡假牙有害无益，是很不可取的。

须知漂白粉的主要成分是次氯酸钙，常用于饮用水消毒，一般每片可给 120 千克的水消毒。此物对皮肤有刺激作用，又具有较强的漂白和腐蚀金属的作用。假牙大多是用金属钩固定在其他牙齿上的，假牙虽白，而底托是淡红色的。倘若用漂白粉溶液清洗假牙，会使整个假牙严重褪色，还会腐蚀假牙的金属钩，势必