

◆ 最新健康百科丛书



家庭环境与居家卫生

JIATINGHUANJINGYUJUJIaweisheng

王振华
编著

中国言实出版社

家庭环境与 居家卫生

王振华 编著

中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭环境与居家卫生/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. 家庭-清洁卫生-基本知识

IV. TS976.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 135279 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

人体健康与家庭环境和居家卫生密切相关。

人们都有这样的感性认识，感冒流行时只有部分人得感冒，吃同一种并不知道的变质食物只有部分人食物中毒，许多人吸烟并非人人都得慢性支气管炎或哮喘。环境致病因素种类繁多，许多老、幼、病、弱、孕妇、残疾人、离婚者、丧偶者以及在重要生活事件中受挫折的人更容易感染疾病。人们大约有一半时间是在住宅环境中度过的，居住环境和卫生状况经常而且直接影响着人们的身心健康。

而人们往往只重视对疾病的防治，却忽视家庭环境与居家卫生对人体的影响。重视居家生活的各种健康影响的环境因素，养成良好的衣食住行生活习惯，美化生活环境，对每个人的生活质量都尤为重要。如何做起呢？在这里，本书教给你一些居家生活与环境卫生的小窍门，让你读后受益。

编著者

2004 年 12 月

目 录

第一章 各种环境与人体健康	(1)
生态与生态平衡	(1)
环境致病因素	(2)
高危人群	(3)
食物链	(4)
绿化与健康	(5)
水与健康	(6)
微量元素与健康	(7)
吸烟与健康	(8)
毒品的危害	(10)
住宅与健康	(11)
农药污染与健康	(12)
合成洗涤剂污染与健康	(13)
化妆品与健康	(15)
染发剂与健康	(16)
重金属与健康	(17)
亚硝基化合物污染与健康	(18)
放射性污染与健康	(20)
环境应激与健康	(20)
人际关系与健康	(21)
家庭关系与健康	(22)

生活方式与健康	(23)
生活卫生与健康	(24)
饮食结构与健康	(25)
第二章 居住环境与人体健康	(27)
居住环境与健康	(27)
美化环境	(29)
居室气候与健康	(31)
室温与健康	(33)
消除居室异味	(34)
第三章 养成良好的饮食卫生习惯	(36)
食品卫生质量	(36)
食品保藏	(38)
食品烹调	(39)
食具消毒	(40)
饮食习惯	(41)
保护水源	(42)
饮水消毒	(43)
净水器的使用	(44)
卫生习惯	(45)
第四章 日常起居住行卫生	(47)
老年人穿松软带后跟鞋好	(47)
要养成对健康有利的“习惯”	(47)
正确认识水垢	(48)
脂质营养新解	(49)
变色眼镜不宜常戴	(50)

补牙与镶牙	(50)
怎样预防晕车晕船	(52)
抠鼻孔的习惯不好	(53)
擤鼻涕时不可捏鼻管太紧	(54)
回家要漱口	(55)
马铃薯是一道好菜	(55)
投资健康要选好“健康点”	(56)
播洒情感促进健康	(57)
健康主要来自你本人	(58)
人体的三大“特区”要保健	(59)
脑力劳动者“五戒”	(59)
要关注人体的“负营养”	(60)
旅游最怕乐极生悲	(61)
耳屎堵塞听力会下降	(62)
面部三角区长疖子不能挤	(63)
睡觉磨牙可能有蛔虫	(64)
睡觉打呼噜的防治	(65)
睡眠时要注意卧姿	(66)
虫牙并非牙中真有虫	(67)
口臭味多来自口腔内	(68)
口腔溃疡的治疗	(69)
当心食物传播疾病	(70)
倒立健身	(71)
久恋荧屏害处多	(71)
“信息污染综合症”正侵袭人类	(72)
别让“办公室综合征”缠身	(73)
谨防“收藏病”	(74)
降低个人污染	(74)

室内污染应引起重视	(75)
驾车人的自我保健	(76)
不要依赖“安定药”睡觉	(77)
身体不适别硬撑着	(78)
枕头不宜高	(79)
选用一次性纸制品代替手帕	(79)
刷牙里面有科学	(80)
警惕尘螨在家中为患	(81)
做梦并非坏事	(82)
睡姿与保健	(83)
床铺的软硬与保健	(84)
生活中学会幽默	(85)
请注意一天中的几个时刻	(86)
生活因素与过敏	(87)
搬迁新居防“杀手”	(88)
现代城市与“拥挤综合症”	(89)
现代生活与美尼尔氏症	(90)
警惕复印机伤身体	(91)
不可滥用负离子发生器	(91)
骑自行车也有卫生	(92)
呼拉圈训练要科学	(93)
练气功防出偏	(94)
养狗、养猫防隐患	(95)
看似“卫生”并不卫生	(96)
走出追求健美的误区	(97)
炎夏当心日射病	(98)

第五章 家用电器使用的卫生	(99)
电脑的使用与卫生保健	(99)
防治空调疾病	(102)
电视机的使用卫生	(103)
洗衣机的使用卫生	(107)
电冰箱的使用卫生	(109)
微波炉的妙用	(114)
电饭锅的使用诀窍	(115)
巧用吸尘器保健卫生	(116)
电扇保健	(117)
音响器的卫生	(118)
其他电器的使用方法	(119)
家电省电技巧	(124)
 第六章 非家电用品的使用卫生	(129)
家具的使用卫生	(129)
自行车的卫生维护	(130)
摩托车使用和保养三窍门	(130)
手表的使用卫生	(131)
眼镜配戴的卫生	(133)
眼镜架的选择	(135)
使用和保养钢琴五法	(136)
照相机的使用卫生	(137)
凉席的使用卫生	(137)
 第七章 居家卫生小禁忌	(140)
忌久戴水晶石眼镜	(140)
忌常戴大框太阳镜	(140)

忌骑车旅游时戴隐形眼镜·····	(141)
忌平时穿运动鞋·····	(141)
忌常用气压保温瓶·····	(142)
忌用变质蚊香·····	(142)
忌新凉席买来就用·····	(143)
忌久穿长筒袜·····	(143)
忌用汽油擦洗沾油污的手·····	(144)
忌将为围巾当口罩·····	(144)
忌絮下垫塑料薄膜·····	(145)
忌用塑料薄膜包存棉絮·····	(145)
忌用塑料布做床罩·····	(145)
忌用塑料桶装运汽油·····	(146)
忌用塑料布铺盖油漆桌面·····	(146)
肥皂忌晒干后再用·····	(147)
肥皂、香皂忌存放过久·····	(147)
洗衣粉和肥皂忌混用·····	(148)
洗衣粉忌用沸水冲调·····	(148)
劳动时忌大量饮水·····	(149)
劳动后忌马上洗冷水澡·····	(149)
忌用冷水冲头的办法解除脑疲劳·····	(149)
忌用热水袋里的水洗脸·····	(150)
洗澡搓擦忌过猛·····	(150)
洗澡后忌马上睡觉·····	(151)
洗澡时间忌过长·····	(151)
忌久坐沙发·····	(152)
忌大便时看书报·····	(152)
睡觉时忌仰卧·····	(153)
忌睡前恼怒·····	(153)

忌张口睡觉·····	(154)
忌蒙头睡觉·····	(154)
忌坐着睡觉·····	(154)
睡枕忌过高·····	(155)
忌盖厚被睡觉·····	(155)
忌躺地休息·····	(156)
忌卧床看书·····	(156)
忌夜晚睡觉关窗户·····	(157)
乘汽车时忌闭目养神·····	(157)
忌狂笑·····	(158)
日光灯忌做台灯·····	(158)
电风扇忌久吹·····	(159)
大汗淋漓时忌吹电风扇·····	(159)
忌睡觉时吹电风扇·····	(160)
忌起床后立即叠被·····	(160)
忌在衣兜里放钱物·····	(161)
忌在厕所里吸烟·····	(161)
忌用火柴梗当牙签·····	(162)
忌用“拉锯式”法刷牙·····	(162)
姑娘辫子忌扎太紧·····	(163)
烫发忌过频卷·····	(163)
夏天忌常戴金属首饰·····	(164)
忌久戴合金项链·····	(164)
忌戴戒指接触熟食·····	(164)
新内衣裤忌买来就穿·····	(165)
冬季贴身忌穿的确良衬衣·····	(165)
绒衣绒裤忌贴身穿·····	(166)
忌给儿童穿合成纤维内衣·····	(166)

羊毛衫的三种忌穿法	(167)
忌反穿帆布雨衣	(167)
衣服忌久泡	(168)
忌用肥皂或汽油擦洗人造革服装	(168)
忌用热水洗衬衣	(168)
忌用洗衣机洗涤羊毛衫	(169)
忌将含汽油的衣物在洗衣机中脱水	(169)
丝绸被面忌搓洗	(170)
腈纶绒线忌用开水浸泡	(170)
忌给衣服、被单上浆	(171)
领带忌水洗	(171)
忌熨烫柞蚕丝绸时喷水	(172)
羽绒服忌揉搓、曝晒	(172)
内衣裤忌翻晒	(173)
化纤织物忌曝晒	(173)
忌在带金、银线的衣物和丝绸服装上放樟脑	(174)
忌在儿童衣物及化纤织物上放樟脑	(174)
忌在合成纤维衣物上放卫生球	(175)
皮鞋忌沾水	(175)
皮鞋忌火烤	(175)
保存皮鞋前忌上鞋油	(176)
高跟鞋忌久穿	(176)
棉鞋忌过小	(177)

第一章

各种环境与人体健康

生态与生态平衡

(1) 环境 简单地说环境是人类和生物赖以生存的地方。它包含空气、水、土壤、岩石、阳光以及一切生物，这些为人类的生命活动提供了必要的物质条件，因此又叫做物质环境或自然环境。此外，由于人类在生产、生活和社会交往活动中相互间形成的生产关系、阶级关系与社会关系等，我们把它叫做非物质环境或社会环境。它包括社会政治、经济、文化、教育、人口状况、风俗习惯、心理状况、宗教信仰、职业、婚姻和医疗卫生服务等。无论是自然环境还是社会环境都与人类的健康有着密切的关系。

(2) 生态系统 人类或生物群落与其周围环境进行着物质、能量、信息的交换，共同构成的生物与环境的综合体，叫做生态系统。其中的生物可分为三大类：生产者（植物）、消费者（草食动物、肉食动物）和分解者（微生物）。生态系统是一个具有独立功能的基本单位，自然环境就是由大大小小的生态系统所构成。小到一滴水、一块泥土、一个池塘，大到一片森林、一座城市、一个国家乃至整个地球都可看成是一个生态系统。例如一个池塘中有水、水生植物、微生物、鱼类，它们之间通过物质、能量的交换，相互依赖、相互制约，共同构成了一个生态系统。

(3) 生态平衡 在生态系统内部，各种生物间相互制约、相互影响，在一定的条件和一定的时间内，不断地发生能量、物质

和信息的交换、转移，处于相对的平衡状态，叫做生态平衡。这种平衡是一种动态平衡，当生态系统内部各因素发生改变（如某种生物因各种原因的综合影响，其数量急剧下降），这种平衡就会破坏，我们把它叫做生态平衡失调。大家经常议论的老鼠越来越多，鸟类越来越少，很少看到蛇，看不到猫头鹰等，这些都是生态平衡失调的现象。1998年我国长江流域遭受了百年难遇的特大洪灾，长江两岸许多农田和村庄被洪水淹没，原来的陆地环境变成了水环境，陆地环境上能够生存的动植物要么迁移，要么死亡，随之被能在水环境中生存的动植物取而代之。陆上环境的生态平衡被破坏，水中环境的生态平衡再建立。洪水退后，人们重建家园，恢复生产，又重新建立了陆上环境的生态平衡。因此，生态系统总是处于一个平衡—失平衡—平衡的反复循环的发展过程中，并以此推动着自身的进化和发展。

环境致病因素

环境致病因素就是环境中存在的能够影响人类健康导致疾病的因素。这些因素种类繁多，形式多样。有些是因地理地质原因天然形成的，有些是由于环境污染而形成的，有些则是社会原因形成的。它们可能单独作用于人体，对健康造成危害，也可以多种因素联合作用于人体对健康造成危害。概括起来可分为四大类：

(1) 生物性致病因素 病原微生物（细菌、病毒等）、寄生虫（血吸虫、绦虫等）、有毒有害的动植物（鼠类、有害昆虫、毒菇、过敏性植物花粉等）。其中有些直接致害，如细菌、病毒等；有些则作为传播媒介间接致害，如鼠类、蚊子等。

(2) 化学性致病因素 有害气体（二氧化硫、一氧化碳等）、重金属类金属（汞、镉、铅、砷等）、有机无机化合物、农药以

及高分子化合物。

(3) 物理性致病因素 如微小气候、噪声、光污染、电磁辐射、电离辐射和振动等。

(4) 社会心理性因素 主要有社会特征(如政治、经济、文化等)、人群特征(如年龄、性别、人口、风俗习惯、宗教信仰、婚姻等)、以及在特定的社会环境条件下人们形成的心理因素(如紧张、压抑、冲动、忧郁等)。社会心理性因素往往在疾病的发生发展中起着决定性的作用。

高危人群

大家都有这样的感性认识,感冒流行时只有部分人得感冒,吃同一种并不知道的变质食物,只有部分人食物中毒,许多人吸烟,并非人人都得慢性支气管炎或肺癌。这其中就有一个道理:人与人之间有差异。也就是说人体对环境致病因素的敏感性不同,对致病因素异常敏感、容易出现损伤并发生疾病的人称为高危人群。

环境致病因素种类繁多,不同的人群对不同的环境致病因素敏感性也不同,因此高危人群也是多种多样的。归纳起来大致是:老、幼、病、弱、孕妇、残疾人、离婚者、丧偶者,以及在重要生活事件中有挫折的人,甚至包括独生子女。如胎儿对环境汞、铅污染,对碘缺乏较其他年龄人群敏感,则胎儿为这些环境致病因素的高危人群。妇女对铅和苯较男性更敏感。离婚者、丧偶者,由于家庭经济收入的减少,家庭生活等费用的相对增加,子女教育精力的增加,子女工作问题等琐事的压力,他们对经济来源、下岗等社会现象的敏感性比一般人为高。

追究其原因,不外乎是由于年龄、性别、健康状况、营养状况、遗传因素等生理因素以及喜怒忧思等心理因素的综合作用,

降低了机体对致病因素的抵抗能力所致。

从上述分析中可以看出，任何一个健康的人，在其一生的不同年龄段，不同的环境条件下，都有某一时间处于高危状态的可能。高危人群是疾病预防的重点。

食物链

人们经常用“大鱼吃小鱼，小鱼吃虾，虾吃泥巴”来比喻一些自然和社会现象。实际上这正是生态系统中的一个客观存在的事实。在生态系统中，一种生物被另一种生物吞食，后者再被第三者吞食，彼此形成一个以食物连接起来的锁链关系，这种生物间以食物形式进行物质和能量转移的关系叫食物链。生态系统中的食物关系很复杂，各种食物链相互交叉形成所谓的食物网。人类是食物链中的最高层，除了氧气和水可直接从环境中摄取外，其余的生命必需物质和能量都是从食物中获得的。

食物链对环境中的物质的转移和蓄积有重要影响。某些重金属元素和有毒物质，在环境中的起始浓度不一定很高，但可通过食物链一级一级地传递，使浓度逐渐提高，这种现象叫做生物富集。通过生物富集作用可使环境中低浓度的污染物在生物体内提高几十倍、几百倍甚至几十万倍。人类又是食物链中的终结者，可想而知也是最终的受害者。如海水中汞的浓度为每升 0.0001 毫克，浮游生物体内可达每升 0.001 ~ 0.002 毫克，小鱼体内可达每升 0.2 ~ 0.5 毫克，大鱼体内则达到每升 1 ~ 5 毫克。大鱼体内汞含量比海水中提高 1 万 ~ 5 万倍。人吃了这种含高汞的鱼，汞又会在人体内蓄积，达到一定的含量就可能发生汞中毒。再比如甲肝病毒可在贝类中富集；处理不善可引起甲肝流行。

绿化与健康

城市居民喜欢去公园，喜欢郊游，喜欢去绿郁成林的地方休息、漫步，因为那里有安静的环境，有新鲜的空气，有美丽的自然风光。在那里可以消除疲劳，恢复体力，可以使人精神焕发，并能陶冶情操。可见“绿色”有益于人们的身心健康。

绿化通过调节空气成分、吸收有害气体、防尘来达到净化空气的目的。绿色植物在白天吸收太阳光线和空气中的二氧化碳进行光合作用，产生碳水化合物并释放氧气。含灰尘的气流经过绿树丛时，风速减低，一部分灰尘落到地面，一部分则停滞在树叶、树枝及草地上经雨水冲刷到地面。有些树木还可吸收有害气体，如每公顷柳杉林每个月可吸收二氧化硫 60 千克。

绿化可以调节和改善微小气候。树林能降低风速，减少风沙危害；植物可以不断地吸收热量并且叶面大量蒸发水分，可使附近气温下降和湿度增加；树冠能减弱到达地面的太阳辐射；植物还能吸收水分和含蓄水分，在干旱的地方种植树木，可以固土防沙，在潮湿的土壤中种植树木，则可以降低地下水位。

绿化可以净化水质。树木有阻留水中悬浮物质、吸收溶解物质使水净化的能力。原来不透明，有颜色和有臭味的水，经过林带以后水质透明，色度降低，没有臭味；原来含有许多沉淀物质的水，流经林带后沉淀物质明显减少。

绿化有降低噪声的作用。绿化具有反射和吸收噪声的能力，故可降低噪声，树林的密度越大，防止噪声的效果也越强。

因此植树造林，绿化家园，好处极多。