

居家健康

HEALTHY LIFE 必读

AT HOME

畅销版



营造健康舒适的居室环境
预防生活用品对健康的不良影响
警惕过度装修带来的污染
专家提出贴近现实生活的指导性建议

邵启生 邵怡 张屹/编著



HEALTHY LIFE AT HOME



居家健康必读

邵启生 邵怡 张屹/编著

中国妇女出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家健康必读/郅启生, 郅怡, 张屹编著. —北京: 中国妇女出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-80203-356-6

I. 居… II. ①郅… ②郅… ③张… III. ①住宅卫生—基本知识 ②保健—基本知识 IV. ①R126.6 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 149323 号

居家健康必读

作 者: 郅启生 郅怡 张屹/编著

责任编辑: 乔彩芬

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 9.5

字 数: 200 千字

版 次: 2007 年 1 月第 1 版

印 次: 2007 年 1 月第 1 次

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 978-7-80203-356-6

定 价: 15.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)



中国妇女出版社生活健康类畅销读物



住宅污染物对健康的影响及防护措施
为不同家庭成员营造良好的生活、学习环境
安全使用家用电器和家用化学品
发生自然灾害和意外时的自我保护措施

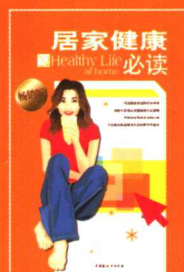
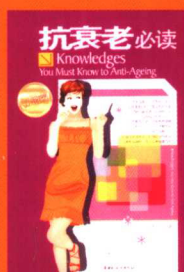
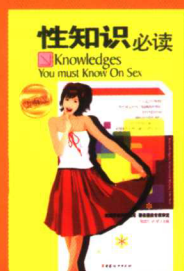
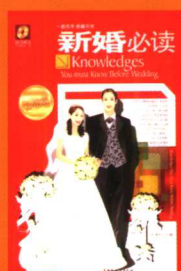


作者简介

邵启生 中国环境科学学会理事，北京环境科学学会常务理事，北京预防医学会公共卫生管理专业委员会副主任，现任中华医学会科普工作委员会委员。

从事卫生防病及环境保护工作30余年，发表科普文章200余篇，编著书籍30余部。主编的图书有《公众自我保健》、《环境污染与公众保健》、《北京卫生防疫史料》（副主编）、《家庭防病全书》、《不同年龄、不同人群的自我保健》（副主编，主编为洪昭光教授）、《住宅里的不宜》、《细说家居环境》等。

中国妇女出版社健康生活必读系列

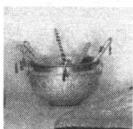
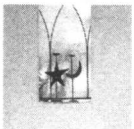
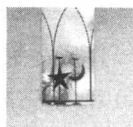
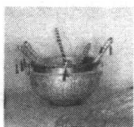


- 网址: www.womenbooks.com.cn
- 全国妇联主办的中央级综合性出版社
- 核心产品: 女性、家教、励志、生活类图书
- 屡获“中国图书奖”等国家荣誉
- 不懈追求一流出版物之卓越品质

责任编辑: 乔彩芬



居家健康
必读 HEALTHY
LIFE AT HOME



目录 · CONTENTS

1 第一章 营造健康舒适的住宅环境

一、住宅环境与健康息息相关	3
(一)住宅环境污染的特点及对健康的影响	3
(二)环境污染对人体健康的八大危害	4
(三)住宅环境存在的主要问题	10
二、住宅的基本卫生要求	16
(一)房间构成合理	16
(二)居室的净高、面积、容积符合卫生要求	16
(三)微小气候适宜	18
(四)采光照明良好	18
(五)室内空气清新	19
(六)使用清洁燃料	21
(七)室内装修无污染	21
(八)通风换气通畅	21
(九)供暖及空调设备安装合理,运转正常	22
(十)居室环境安静	23
三、健康住宅及专家建议	23
(一)什么是健康住宅	23
(二)健康住宅的特点	24
(三)营造健康住宅环境应遵循的原则	25
(四)世界卫生组织对健康住宅标准的建议	25

四、减少住宅环境污染对健康的危害	26
(一)住宅环境中的致癌物及防护措施	26
(二)住宅环境中的致敏物及防护措施	31
(三)住宅环境中的微生物污染及防护措施	33
(四)住宅环境中的化学污染物及防护措施	37
(五)住宅环境中的可吸入颗粒物及防护措施	43
(六)住宅环境中的物理性污染及防护措施	46
(七)住宅环境中的异臭污染及防护措施	53
(八)来自吸烟的污染物及防护措施	55
(九)住宅环境中的其他污染物及防护措施	56
五、影响健康的其他因素及防护措施	58
(一)住宅外环境对健康的影响	58
(二)怎样防止装饰装修危害健康	59
(三)居室微小气候及天气对健康的影响及防护措施	65
(四)采光与照明对健康的影响	73
(五)厨房卫生对健康的影响及防护措施	76
(六)卫生间的污染物对健康的影响及防护措施	81
(七)家养宠物对健康的影响及防护措施	84
(八)家庭养花对健康的影响及防护措施	89
六、高层住宅的卫生防护	92
(一)高层住宅存在的卫生问题	92
(二)高层住宅的卫生防护	94
七、合理布置房间有益健康	96
(一)房间布置不当可引起视觉污染	96
(二)家用电器的摆放	96

(三) 灯具的装置	97
(四) 居室的挂画与挂镜	98
(五) 小装饰品	99
(六) 花盆的摆放	99
八、家庭消毒要科学	100
(一) 过度消毒有害健康	100
(二) 家庭常用的消毒方法	101
(三) 如何使用含氯消毒剂	102
(四) 如何使用微波炉消毒	103
(五) 慎用臭氧消毒室内空气	104
(六) 不宜用紫外线灯消毒室内空气	104
九、消除家庭病媒昆虫及鼠害	105
(一) 消除家庭病媒昆虫	105
(二) 消除鼠害	109
十、营造不同家庭成员的居室环境	111
(一) 营造老人宜居环境	111
(二) 营造有利于脑力劳动者的家居环境	114
(三) 为学生营造学习环境	118
(四) 营造有利于病人康复的居室环境	121

123 第二章 防止家庭生活用品对健康的不良影响

一、家用化学品对健康的影响	125
(一) 家用化学品影响健康的主要途径	125
(二) 化妆品的安全使用	126
(三) 家用洗涤用品的安全使用	137

(四)家用保鲜膜的安全使用	141
(五)衣物防蛀剂的安全使用	141
(六)空气清新剂的安全使用	142
(七)涂改液的安全使用	143
二、家用电器的安全使用	144
(一)看电视的注意事项	144
(二)使用电脑的注意事项	145
(三)电冰箱的安全使用	145
(四)音响设备的安全使用	148
(五)家用空调器的安全使用	150
(六)负离子发生器的安全使用	152
(七)电风扇的安全使用	154
(八)家用净水器的安全使用	156
(九)家用饮水机的安全使用	157
(十)电磁炉的安全使用	159
(十一)空气净化器的安全使用	160
(十二)加湿器的安全使用	161
三、餐具的安全使用	162
(一)不锈钢餐具的安全使用	162
(二)铝锅的安全使用	163
(三)搪瓷餐具的安全使用	163
(四)不粘锅的安全使用	163
(五)塑料餐具的安全使用	164
(六)不宜使用漆筷	164
(七)不宜使用锡壶	164

四、服装与鞋帽的卫生防护	165
(一)服装的卫生防护	165
(二)鞋与帽的卫生防护	170
五、床上用品的卫生防护	173
(一)枕头	173
(二)被褥	174
(三)床垫	175
(四)电热毯	176
(五)凉席	176
(六)睡衣	177
六、儿童玩具的安全与卫生防护	177
(一)儿童玩具可以影响儿童发育	177
(二)儿童玩具存在的主要安全卫生问题	178
(三)儿童玩具的选择	179
(四)儿童玩具的安全及卫生防护	180
七、佩戴首饰的卫生防护	180
(一)首饰存在的健康隐患	181
(二)预防首饰危害健康的方法	182
八、家用卫生纸的选用	183
九、抹布卫生	184

185 第三章 防止不良生活方式危害健康

一、树立科学的健康观	187
(一)健康新观念	187
(二)科学的生活方式是健康的保证	188

(三) 夯实健康的四大基石	188
二、危害健康的不良生活方式及对策	189
(一) 不良生活习惯	189
(二) 不良生活方式	191
三、心理健康才是健康	199
(一) 什么是心理健康	199
(二) 人生不同时期易发生的心理问题	200
(三) 保持良好的情绪	202
四、养成良好的卫生习惯	206
(一) 科学饮食, 预防食物中毒	206
(二) 科学饮水, 不喝生水	212
(三) 正确选择家庭饮料	218
(四) 科学饮茶有益健康	221
(五) 讲究个人卫生	222

241 第四章 不同人群的自我保健

一、自我保健至关重要	241
二、脑力劳动者的自我保健	241
(一) 影响脑力劳动者健康的因素	241
(二) 脑力劳动者的自我保健	243
(三) “白领一族”须防三种职业病	245
(四) 适量运动是防治“白领一族”职业病的良药	246
三、体力劳动者的自我保健	247
(一) 体力劳动者容易出现的健康问题	247
(二) 体力劳动者的保健	248

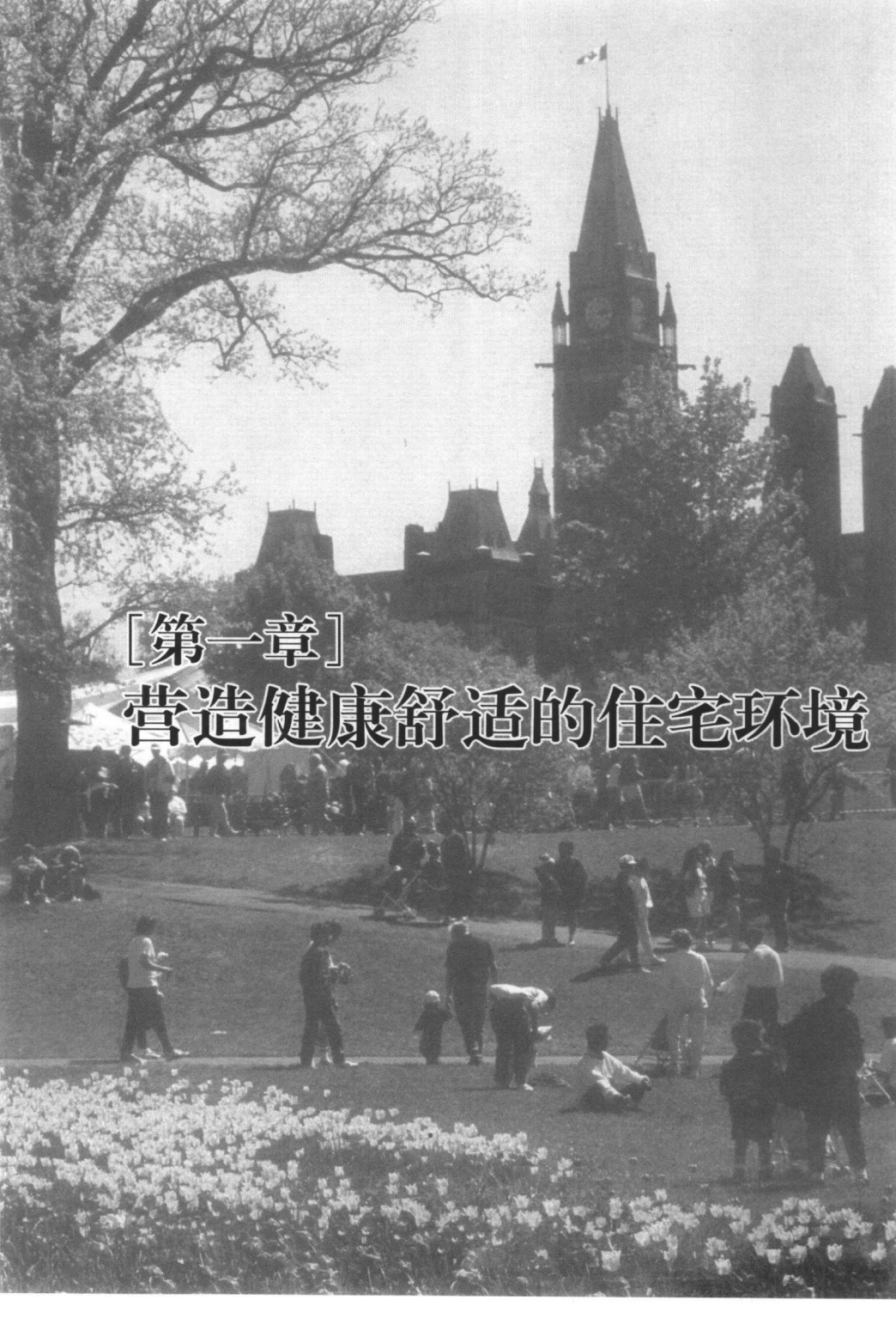
四、不同从业人员的自我保健	250
(一)高级职员的自我保健	250
(二)电脑操作人员的自我保健	252
(三)汽车驾驶员(司机)的自我保健	255
(四)售货员的自我保健	258
五、大学生的自我保健	261
(一)了解营养素需要量,保证营养供给	261
(二)保证充足睡眠	262
(三)重视大脑保健	263
(四)心理保健要点	264

269 第五章 发生灾害时的避险与急救

一、发生地震、火灾、水灾时的避险与急救	271
(一)地震时的避险与自我防护	271
(二)家庭失火时的紧急处理	272
(三)高楼失火时的自我救护	272
(四)水灾时的安全防范	273
二、常见意外伤害及救治	274
(一)煤气中毒	274
(二)中暑	274
(三)骨折	275
(四)烫伤	275
(五)气管异物	275
(六)出血	276
(七)冻伤	277

(八)心脏停止——胸外心脏按压	277
(九)呼吸停止——做人工呼吸的要领	278
(十)被毒蛇咬伤	279
(十一)被狗咬伤	280
(十二)被虫咬(蜇)伤	280
(十三)眼灼伤	281
(十四)猝死	281

283 附 录 与居家健康密切相关的数据



【第一章】 营造健康舒适的住宅环境

