

衣食住行的卫生

YI SHI ZHU XING DE WEISHENG

主编 邓树勋 胡锦华 吴顺德



上海科学技术出版社

衣食住行的卫生

主 编

邓树勋 胡锦涛 吴顺德

上海科学技术出版社

内 容 提 要

这一本医学科普读物,实用性强,是每个家庭的卫生顾问,是每个人衣食住行的好参谋。

人们每天的生活总离不开衣食住行,诸如穿衣的卫生、饮食的科学、营养的摄取、烹调的讲究、住房的科学、睡眠的学问、健身的要诀、出门的安全等等,这方面的知识不可不知。本书一一作了介绍,内容相当丰富,可供广大群众阅读参考。

责任编辑 周伊如

衣食住行的卫生

邓树勋 胡锦涛 吴顺德 主编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 上海东方印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 7.375 字数 158,000

1984年2月第1版 1987年6月第3次印刷

印数: 105,401—117,400

ISBN 7-5323-0068-4/R·14

统一书号: 14119·1649 定价: 0.93元

前 言

1982年3月，上海成立了医学科普创作研究会，在中华医学会上海分会的直接领导下，研究会的全体会员深感开展医学科普创作工作的重要性，都愿意为医学科普事业作出贡献。

为此，本研究会决定组织编写《疾病的早期信号》、《疾病的自我诊疗》和《衣食住行的卫生》三本科普读物，并力求以崭新的姿态奉献给读者。

在这次编写过程中，我们采取先发动全体会员选题，然后由主编人员定题的方式进行，题目确定后，再按照会员的专业特点组织编写。具体写作时，要求能更好地体现出内容的思想性、科学性、实用性、知识性和通俗性，从而使广大读者有所得益。

这套医学科普读物的出版，是许多单位和会员大力支持，共同努力下完成的。但是，由于内容广泛，编写人员又多，加上经验不足，无论在文笔、格式上都难以一致，书中错误与不足之处，恳请批评指正。

中华医学会上海分会医学科普创作研究会

1983年3月

0321938/87.10.9/0.93元

目 录

衣

1. 穿衣不单是为了保暖·····	1
2. 孕妇的衣着·····	4
3. 宝宝穿的衣服·····	6
4. 关节炎病人穿的衣服·····	8
5. 哮喘病人穿的衣服·····	9
6. 衣着的松紧·····	10
7. 衣服的色彩·····	12
8. 衣服变脏的种种原因·····	13
9. 衣服防虫蛀·····	15
10. 衣服被褥的防霉灭菌·····	17
11. 化纤衣物的保养·····	19
12. 春夏秋冬的衣着卫生·····	20
13. 正确使用胸罩·····	22
14. 戴口罩的卫生·····	24
15. 换尿布的学问·····	26
16. 菌痢病人衣服、被褥消毒法·····	27
17. 肝炎病人衣服、被褥消毒法·····	28
18. 死亡病人衣服的处理·····	30
19. 医疗鞋袜的保健作用·····	31
20. 月经带的正确使用·····	34
21. 阔腰带的正确用法·····	35
22. 围巾的妙处·····	37

23. 赤膊不一定凉爽·····	38
24. 塑料鞋与皮肤病·····	39
25. 手帕的卫生·····	40
26. 用塑料床单的害处·····	41
27. 戴帽的卫生·····	42
28. 冬天戴手套的卫生·····	43

食

1. 人体最经济的能源——米面·····	45
2. 营养之花——豆及豆制品·····	47
3. 地下苹果——土豆·····	48
4. 蛋白质之宝——黄豆、芝麻、香瓜籽·····	49
5. 素中之荤——花生·····	51
6. 天然营养品——母乳·····	52
7. 鲜牛奶与奶制品·····	54
8. 动物蛋白与植物蛋白·····	55
9. 百味之王话食盐·····	56
10. 暑天妙品绿豆汤·····	58
11. 吃肉的争论·····	59
12. 为笋“正名”·····	61
13. 鸡汤与鸡肉·····	62
14. 营养丰富的蔬菜·····	64
15. 蔬菜中的水果——番茄·····	65
16. 贝类的营养与卫生·····	67
17. 作料与健康·····	68
18. 粥的功用·····	71
19. 春节话年货·····	72
20. 立夏话蛋·····	74
21. 端午话粽子·····	76
22. 中秋话月饼·····	76

23. 盛夏话冷饮	78
24. 一日三餐在于晨	80
25. 早期营养与智力发育	82
26. 胖瘦和饮食	84
27. 人过中年话晚餐	85
28. 未老先衰与饮食之谜	87
29. 旅游中的饮食	89
30. 服西药需要忌口吗?	90
31. 厨房里的卫生	92
32. 家庭食品贮藏	94
33. 炊事三诀	95
34. 作客三忌	96
35. 吃蟹四除	98
36. 用筷八忌	99
37. 食具选择	100
38. 霉变食品的鉴别和处理	101
39. 蚕豆与蚕豆病	103
40. 不要“拼死吃河豚”	104
41. 食物中毒与食物解毒	106
42. 暴食、暴饮、暴死	108
43. 从“茶道”谈茶	110
44. 巧克力不要多吃	112
45. 食物的相克	113
46. 饮酒、醉酒、解酒	114
47. 吃味精对健康有益	116
48. 净水器的利和弊	117
49. 蛋黄与蛋白	119
50. 白壳蛋与红壳蛋	120
51. 冷气肉与热气肉	121

52. 食物油的选择	122
53. 警惕食品中漂亮的颜色	124
54. 冰箱使用有诀窍	126
55. 饮食须保持酸碱平衡	128
56. 糖精不是糖	129
57. 从泡泡糖的泡泡说起	130

住

1. 环境与水土不服	132
2. 天然空调器——住房垂直绿化	134
3. 房间照明的安排	136
4. 色彩与健康	137
5. 减少室内噪音	139
6. 通风换气能减少病菌	140
7. 开窗睡觉与健康	142
8. 房间消毒有良法	143
9. 睡眠姿势的选择	145
10. 枕头的学问	146
11. 午睡的科学	147
12. 打地铺的卫生	149
13. 看电视的卫生	149
14. 弹簧床的副作用	151
15. 凳子、椅子、沙发和健康	152
16. 电风扇的利弊	154
17. 音乐与健康	155
18. 养鸟卫生	156
19. 室内盆花的卫生	158
20. 养猫的利弊	160
21. 用电须知	162
22. 冬天要防煤气中毒	163

23. 老年人的睡眠·····	165
24. 老年人洗澡防意外·····	167
25. 室内害虫防治(蚊、蝇、臭虫、老鼠、蟑螂、蛞蝓)·····	168

行

1. 旅游有益于健康·····	171
2. 旅游保健药箱·····	173
3. 徒步旅游好·····	176
4. 徒步旅游谈保健·····	177
5. 旅游中失眠怎么办?·····	179
6. 旅游中便秘怎么办?·····	180
7. 慢性病人旅游中应注意什么·····	182
8. 晕空、晕船、晕车·····	183
9. 退步走——别致的健身运动·····	185
10. 散步也是运动·····	186
11. 行走姿势要准确·····	187
12. 寓运动于日常生活之中·····	189
13. 健身锻炼的安全要诀·····	191
14. 幼儿健身方法·····	192
15. 注意您孩子的姿势·····	194
16. 老年人走路防跌跤·····	195
17. 中老年人做事不要用力过猛·····	197
18. 老年人运动健身的卫生要求·····	198
19. 更年期妇女的锻炼卫生·····	200
20. 女子健身锻炼与母子健康·····	201
21. 月经期、妊娠期和产后的锻炼·····	203
22. 减肥与增重·····	204
23. 久站要防的病·····	206
24. 久坐要防的病·····	207
25. 脚型与鞋型·····	209

26. 鞋跟与健步.....	211
27. 乘汽车不宜闭目养神.....	213
28. 从小养成注意交通安全的好习惯.....	215
29. 骑车、乘车的文明与卫生.....	216
30. 色盲者要防车祸.....	217
31. 行路需防意外的几种病.....	219
32. 慢跑的要诀.....	220
33. 三浴与健康.....	221



1. 穿衣不单是为了保暖

人们穿着衣物，有助于调节体温，维护健康。在冬天，气温低，皮肤表面辐射出大量体热，外来冷空气和体表热空气层对流加速，身体就会发冷。忽视防寒保暖，容易导致伤风感冒等呼吸道疾病或诱发其他疾病。穿棉衣或盖棉被感到暖和，并非棉絮产热，而是在棉衣的蓬蓬松松的棉絮中间，藏着许多静止空气，形成空气层，不易传热。穿棉衣利用棉絮空气层不传热的道理，使体热不致向外散发；也阻挡外界冷空气与体表热空气层对流，使体温维持正常，人就不觉得冷了。

合成棉花蓬松度不亚于天然棉花，故保暖性良好。还有毛绒、丝棉、腈纶膨体、合成羊毛都有良好蓬松度和良好的保

暖性。用久了的旧被絮，瘪塌无弹性，絮间失去了空气层，缺乏保暖性。需要重新弹絮。平时棉被取出曝晒时加以拍打，有助于蓬絮柔软。棉衣帽鞋下水洗后，絮间失去空气层，就没有保暖性。冷天穿衣服多，衣与衣层之间、衣与人体表皮之间存在的微量空气层越多，越感暖身。穿棉衣或绒线衫，外面套穿罩衫，可与外界寒气隔了一层薄薄屏障，帮助保持冬装内静止空气层，减少体热外跑。棉大衣贮藏厚絮，中间静止空气层多，相当于身披薄被那样暖身。各种皮货（羊皮、猫皮、狗皮、水獭皮、貂皮等）有一层皮革，封住各层衣衫通气性，阻止体热外流和冷空气入侵，皮毛导热保暖性超过棉絮。有些人做丝棉袄或薄棉衣时，衬托一层白色皮纸夹在里絮中，就是为了增大保温力。



再说冬装配备品种多，包括风雪帽、手套、耳罩、口罩、围

巾等,老年人特别怕冷,尤其是躯体暴露部位(颈项)或冷敏感部位(鼻孔)或血循环末梢部位(手与脚)等,要外加棉制或皮毛背心、披肩、护膝踝等护垫。且皮温比体温低,脚温比体温低 4°C 左右,手指居次,所以冬天穿棉鞋、戴手套防冻重要,尤其老人、小孩抵抗力差,要多穿暖,当心受寒致病。

在夏令,穿衣还能防暑。一般人穿汗衫短裤,但在露天作业或田间耕种时,赤膊、光头易被强烈阳光伤害皮肤(起泡),头昏脑胀,引起日射病。穿长衣、戴草帽阻隔了阳光直射皮肤,浅色衣帽遮阻太阳辐射热约 $40\sim 50\%$,而在衣帽与体表之间散存微薄的空气层的温度,总是低于外界盛暑的热浪高温,故有一定程度的防暑作用。但在有风时,脱了衣帽也可以让汗水蒸发的体热吹走。

此外,石棉衣原料是矿物“硅酸盐”,能耐 1000°C 以上的高温,故有防辐射热、防火性能,作为高温近火作业(如炼钢工





人)的工作服。家用火油炉的引火棒上的白色丝毛,就是烧不掉的石棉。医用白色衣帽、口罩具有防病菌感染的隔离作用,如手术室或病家消毒时穿的工作服,又叫隔离衣。穿戴防毒衣服面具,可防化学毒气中毒或放射物质(如核爆炸区)扩散放射性粒子;穿了下海作业供氧潜水服装,可防潜水缺氧症;预防高原症的登山服,宇航员上天穿的衣着物,具有特种性能;还有医疗鞋袜防治疾病等。以上说明穿衣除防寒外,还有防暑、防火、防菌、防缺氧、防病等等不同护身保健作用。

(马千里)

2. 孕妇的衣着

穿戴要求美观大方,这是人之常情,无可非议。但是对于孕妇来说,首先要考虑的是有利于自身和胎儿的健康,不能单纯要求美观。

孕妇的衣服应宽大、松软、寒暖适宜,乳房部、腰部及下肢

不宜束缚过紧,这样有利于孕妇的健康和胎儿的生长发育。有的孕妇认为,妊娠只有几个月的时间,做新的衣裤不太合算,不妨用原来的衣服凑合一下;有的认为怀孕期间膨大的腹部有碍外形美观而穿紧身服;也有的担心胎儿长得过大,就用腰带及腹布扎紧腹部。然而这种做法妨碍了胎儿的活动,也影响胎儿的生长发育。此外,过紧的裤带和袜带会影响局部的血液循环,引起下肢或外阴部的静脉曲张。

在正常情况下,妊娠6~7个月以后,胎儿的头部位于子宫的下端,如孕妇穿着过小的裤子,尤其是直裆较短的西式裤子,在往上提拉的过程中,易使胎儿的头部上移,形成斜位、横位等异常胎位。因此,孕妇最适宜穿直裆较长的中式裤子。

妊娠以后,孕妇的新陈代谢旺盛,汗液的分泌也增多,孕妇的衣服最好选用布料做,因棉织品衣服易吸水,通透性较好,而用尼龙或合成纤维做的衣服,不易吸汗,散热差,孕妇穿了会感觉不舒服。

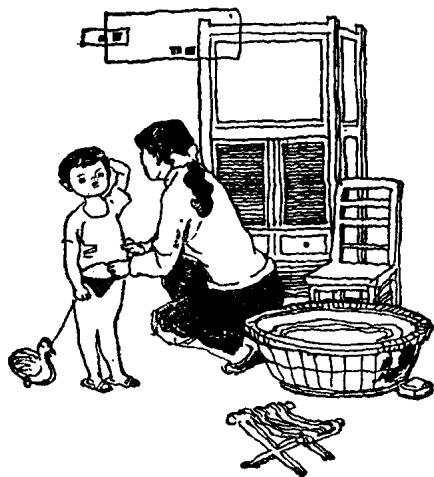
孕妇穿高跟鞋是有害的。因身体重心前移,穿了高跟鞋后,为了保持身体的平衡,臀部需突出,胸部需挺起,这样腹腔的前后径距离缩短,腹腔内压力升高,压迫了血管,会使血液循环量下降而影响胎儿的生长。另外穿了高跟鞋,足跟抬高,身体重心改变,增加了腿部及腹部肌肉负担,容易引起腰痠腿痛,甚至可能会造成流产。再则穿高跟鞋,走路时不平稳,易跌跤而发生意外事故,所以,孕妇不宜穿高跟鞋,应穿舒适的平底布鞋或皮鞋。

(陈美凤)

3. 宝宝穿的衣服

对于活泼可爱的小宝宝，年轻的妈妈总是喜欢把他们打扮得象一朵朵盛开的鲜花。漂亮的服装配上孩子雪白粉嫩的皮肤和象苹果样的小脸蛋，显得更加可爱。至于穿什么样的衣服好？从卫生角度来说，也有一定的要求。

俗语说：“看菜下饭，量体裁衣”，衣服的卫生要求首先要适合孩子的身材，要根据孩子的成长发育来裁剪、缝制。新生儿的上衣不要做领子，以穿“和尚领”的服装为好。两个月以后的孩子四肢躯干开始运动发育。这时，不要将孩子再包在“蜡烛包”里，应该给孩子穿上衣裤，便于自由活动。孩子穿的衣服，袖子和裤腿要宽大，使四肢有活动余地，衣服宽大容易穿脱、换洗。孩子长到一岁后，衣服仍然要宽大，便于将袖子、裤腿卷起，洗手臂及下肢。有些年轻的父母，自己喜欢穿紧身



的衣服,也常给孩子做紧衣瘦裤。他们缺乏卫生知识,不懂得孩子在生长发育中的生理特点,如胸廓小、肺活量不大等,穿了紧身服装后,会束缚胸廓运动和呼吸,影响肺功能及胸、背、关节等正常发育。孩子小的时候最好用吊带裤,如用裤带,则不宜系得太紧,以免日子久了造成肋骨外翻。父母应该及早培养孩子养成定时排便的卫生习惯,尽量少穿开裆裤。因为穿开裆裤对健康不利,容易使孩子的手去玩弄生殖器及肛门,引起寄生虫等感染。特别是女孩子穿开裆裤将为泌尿道感染大开方便之门。

孩子的衣服选用什么质料也很重要,由于皮肤娇嫩,皮肤抵抗力较差,加上汗腺分泌旺盛,选用衣料最好是布类,因为棉织品衣料易吸水,保暖强,质地柔软、通透性好,洗涤容易。相反,合成纤维及尼龙无上述优点,而且易产生静电反应,尼龙衣服贴在皮肤上会使孩子感到不舒服。如果患有奶癣,其上衣更不宜穿化纤及羊毛一类衣服,应该选择布料或绸料做衣服。

衣料的颜色也应讲究。给孩子做衣服的颜色,以浅淡为宜,深色颜料染成的布对皮肤有一定刺激,容易引起皮炎。孩子穿的衣服要多备几套,便于弄脏换洗。同时,衣服增减要根据气候变化,在一般情况下,比成年人多穿一件衣

