

家庭保健小常识



JIAATINGBAOJIANXIAOCHANGSHI

北京日报出版社

家庭保健小常识

《北京科技报》编辑部编

北京日报出版社

一九八六年六月

DL52/10 出版说明

本书汇集了《北京科技报》“祝您健康”专版在1982年至1985年期间刊登的有关家庭保健知识的部分文章，分为饮食篇、生活篇、健美篇、老人篇、育儿篇、药物篇六部分。选编的文章力求内容实际、观点新颖，能为家庭生活带来方便。由于编辑水平有限，难免有错误之处；对一些观点不同的文章也没有进行更深入的探讨，这些还有待读者指教。

家庭保健小常识

《北京科技报》编辑部编

北京日报出版社出版

北京市新华书店发行 北京景山学校印刷厂印刷

787×1992毫米 32开 10.2印张 230千字

1986年6月第一版 1983年6月第一次印刷

印数 1—30000册

书号 14295·001 定价1.90元

目 录

饮食篇..... (1)

吃盐要适量(3) 你知道食盐内加有碘吗?(4) 北京小吃的营养成分(5) 糖的功与过(5) 常吃红糖有益健康(6) 甜食与肥胖(7) 喝水杂谈(7) 北京的自来水可以生喝(8) 自来水的医用(9) 蛋白质——生命的基础(10) 第七营养素(11) 饮食和营养(11) 吃饭十忌(12) 家庭中怎样讲究饮食卫生(13) 饮食和近视(14) 用饮食方法克服时差反应(15) 全价滋补食品——牛奶(15) 牛奶中不必加水(16) 热水瓶不宜盛牛奶(17) 鱼胆中毒(17) 可药用而无药味的粥(18) 不吃烂白菜(18) 体内如果缺锌.....(19) 植物油食之不当对人体有害(20) 饺子馅不宜放生油(20) 美食螃蟹要小心(21) “囫囵吞枣”不可取(22) 警惕大豆抑制素(23) 食品也能引起过敏反应(23) 吃味精过多影响骨骼生长(24) 白酒中的铅(24) 酒精对人体的损害(25) 怎样预防醉酒(26) 如何辨别啤酒(26) 酱油的等级是怎样划分的(27) 我国的三大名醋(27) 怎样煮好鸡蛋(28) 吃冷饮不可过量(29) 脂肪不光从油或肥肉中来(30) 脂肪饮食与心脏(31) 哮喘的食物疗法(32) 动脉硬化病人的饮食原则(33) 脑溢血的饮食防治(34) 糖尿病患者要重视餐次(35) 高血压患者的清凉饮料(36) 肝炎病人节日食品(37) 溃疡病人的饮食(37) 这些食物影响四环素的吸收(38) 涮羊肉与寄生虫病(39) 节日食疗菜谱(40) 节日饮食一二三(43)

生活篇..... (45)

剃须刀不能借用(47) 注意足部保暖(47) 肚脐眼可以洗(48) 懒、馋可能预示疾病(48) 先天性疾病都是遗传病吗?(49) 衣服勤洗保健康(50) 电风扇不易吹得过久(51) 看电视“四不”(51) 用耳机收听广播是否会影响听力?(53) 耳穴压豆治疗牙疼(54) 献血前后应注意些什么?(54) 防病莫把“一”小看(55) 治病与添病(56) 人体数字点滴(57) 人体中的微量元素(58) 莫睡过头觉(59) 失眠者十

戒 (60) 卧床看书弊病多 (61) 坐着睡觉有碍健康 (61) 掀开梦的面纱 (62) 卧位与健康 (63) 作息时间大有学问 (64) 春夏养阳 (65) 秋冬养阴 (67) 吸烟可致头痛 (68) 烟蒂长短有讲究 (69) 吸烟用磁性烟嘴好 (69) 择眉毛和留胡须 (70) 脂溢性脱发的防治 (70) 鬼剃头 (71) 洗澡也要讲究科学 (72) 池浴、淋浴、冷水浴 (73) 洗脸的学问 (74) 尿为什么浑浊 (75) 汗之种种 (75) 野外活动防蜂螫 (76) 骑自行车好处多 (76) 牙刷与牙膏的学问 (77) 怎样治疗腋臭 (78) 请莫放松对“瘦”的警戒 (79) 养身十二宜 (80) 哪些人应当去遗传咨询门诊检查? (81) 沙发与健康 (81) 大脑的四个记忆高潮点 (82) 情绪与疾病 (83) 花粉和花香的作用 (84) 便秘对人体的影响 (84) 大便习惯改变不容忽视 (85) 负氧离子与人体健康 (86) 无需为多毛烦恼 (87) 怎样选购帽子 (87) 金属器皿与人体健康 (88) 电流镇痛 (89) 脑力劳动者的身心保健 (90) 中年人, 你的身体发生了变化 (90) 选择枕头有学问 (91) 当爆竹响起的时候 (92) 大便的颜色需稍加注意 (93) 紧张环境影响智商 (94) 磨牙症 (95) 遗忘有益健康 (95) 暴怒伤肝 (96) 激光对人体的损伤及其如何防护 (97) 注射青霉素产生硬结怎么办? (99) 说说洗手 (99) 落枕的简易按摩法 (100) 穿鞋有学问 (101) 穿尖皮鞋常造成拇外翻 (102) 把口水咽下去 (103) 防止误服腐蚀剂 (104) 错吃了耗子药 (105) 防止农药中毒 (106) 救命拳 (107) 朔风吹来防冻伤 (107) 进餐对血糖有影响 (109) 胃肠手术后不宜喝牛奶 (109) 被狗咬伤后怎么办 (110) 为了使家庭环境更清洁 (111) 搞好家庭卫生 (111) 不可忽视厨房的空气污染 (114) 厨房纱窗去污法 (115) 如何消灭厨房的害虫 (115) 厨房里烫伤的应急处理 (116) 酒的妙用 (117) 中草药香皂 (117) 压力锅损失食物营养吗 (119) 秋冬适宜打蛔虫 (120) 谈谈皮鞋的卫生性能 (120) 穿旅游鞋对健康有害吗 (121) 误服敌敌畏之后…… (121) 凉席的选购和保护 (122) 茶水除腥 (123) 巧糊窗户缝 (124) 用什么药物消毒餐具最好 (124) 如何使用溴氰菊酯 (125) 大龄未婚青年及“性教育” (126)

健美篇…………… (129)

简谈人体美学 (131) 体育运动对人体的影响 (132) 体育锻炼的卫生要求 (133) 一种评定运动量的简易方法 (135) 体态端正有助于健康 (136)

冬季跑步如何呼吸 (137) 跳舞有益健康(138) 学跳舞可以从这里做起(139)
胖与瘦 (140) 如何控制体重 (141) 标准体重随年龄而异 (142) 不必畏
肥如虎 (142) 减肥者三戒 (143) 胆固醇的不平之鸣 (144) 走步能消除
精神紧张 (145) 步行高楼能健身 (146) 肌肤光泽是健身的标志 (147)
雀斑与健康美 (147) 打起你的遮阳伞 (148) 防晒化妆品 (149) 新型美
容化妆品一面膜 (150) 为什么年轻人得痤疮的那么多 (151) 怎样选用擦
脸油 (153) 冬天的皮肤 (154) 护肤与选皂 (154) 皮肤保护四要点 (155)
游泳须知护头发 (156) 保护好您的秀发 (157) 某些口红会致癌 (158)
耳廓的奥秘 (159) 怎样的体姿有利于腰背 (160) 容光焕发 (160) 龟息
法 (161) 赤龙搅华池 (162) 手指保健操 (163) 健美操 (164) 女子
腿部腹部健美练习 (166) 健脑单侧体操 (169) 超觉静坐术 (169) 自重
倒悬疗法 (170)

老人篇..... (173)

老年人患病的特点 (175) 预防慢性支气管炎 (176) 寒冷威胁着“老
慢气”病人 (176) 高血压危象 (177) 中风的先兆 (178) 谨防脑老
化 (179) 痰中带血与疾病 (180) 不可忽视老人感冒 (181) 用药要谨
慎 (182) 心力衰竭的早期表现 (183) 前列腺增生 (183) 警惕急性阑尾
炎 (184) 老年性痴呆 (185) 老年人胖些可能是好事 (186) 餐后低血压
(187) 老年人与乙型脑炎 (188) 水与老年糖尿病 (189) 慎防浴室意外
(189) 血脂过高的信号 (190) 老年人的十反 (191) 核酸与衰老 (192)
性别与寿命 (193) 长寿公式 (194) 怎样才能长命百岁 (195) 运动可健
康长寿 (196) 人老莫让精神衰 (197) 爱好与兴趣 (198) 垂钓乐趣
多 (199) 弈棋益健康 (200) 笔墨丹青益长寿 (200) 丘比伦的长寿处
方 (201) 夫妻恩爱可增寿 (202) 跌跤莫强拉 (203) 老年人的生活起
居 (203) 请您多吃大豆 (205) 药补不如食补 (205) 老年人的合理营
养 (206) 老年人可以食鸡蛋 (207) 老年人更应重视刷牙 (208) 口腔感
觉异常 (209) 如何保护听力 (210) 皮肤为什么经常发痒 (211) 老年人
易便秘 (212) 捶背与甩手 (213)

育儿篇..... (215)

家庭环境的特殊性 (217) 家庭环境与儿童身体发育 (218) 家庭环
境与儿童智力发育 (218) 为了不出败家子 (219) 溺爱酿苦酒 (220) 让孩

子动手(221) 到集体中去(222) 父母是孩子的第一任教师(223) 幼儿体力资源的开发(224) 当孩子准备上学的时候(225) 责任是不可推卸的(226) 家长要维护教师的威信(227) 您的孩子聪明吗(228) 同胎儿对话(229) 新生儿漾奶(230) 婴儿不能俯卧(230) 婴儿能辨别成人的表情(232) 婴儿“散步”(232) 愿小宝宝健康地度过第一个夏天(233) 婴儿睡觉不要捂得太严(233) 婴儿游戏(234) 婴儿喂养与智力发育(235) 你会给婴儿洗澡吗(236) 婴儿应该避免噪声(237) 婴幼儿流口水是病吗(237) 婴儿宜睡羊毛褥(238) 婴儿的健康之路—游泳(238) 胖娃娃易患弓形腿(240) 父母医治婴儿腹泻(240) 父母都能给子女输血吗(241) 当心小儿气管异物(242) 幼儿不宜穿喇叭裤(243) 睡眠与儿童健康(244) 宝宝不宜多喝汽水(244) 不要让幼儿喝果子露(245) 婴儿辅助食品制作(245) 不要让孩子喝酒(246) 当心酒心糖引起小儿酒精中毒(246) 莫让孩子玩眼镜(247) 如何应付孩子拒食(247) 查查看孩子生长发育怎么样(248) 儿童应按时打防疫针(249) “滴血认亲”有道理吗(250) 儿童保健的新问题(251) 哺乳姿势与牙颌畸形(253) 吃得好不一定长得好(254) 营养存在于不同的食物中(255) 脑对课间加餐的挑剔(256) 仰卧紧包都不好(257) 小儿嗜异症(258) 怎样防止孩子的牙齿发黄(258) 这些针剂可以导致耳聋(259) 北京市婴幼儿体重正常值(平均数)(260) 麻疹疫苗反应的家庭护理(261) 牛奶过敏症(262) 不宜过早给婴儿添加辅食(263)

药物篇..... (265)

花卉与医药(267) 中西药能一起吃吗(268) 什么是好药(269) 药物的副作用(270) 服药时间与生物钟(271) 什么时间服药效果好(272) 药物性白细胞减少症(273) 滥用安眠药的危害(274) 略谈西药中的“佐”药(275) 注意选择药物剂型(276) 药物都能一起用吗(277) 吃西药也忌口(279) 重视药物外观的变化(280) 时髦药的疵点(281) 服中药汤剂呕吐怎么办(281) 要这样服用中药(282) 正确掌握煎药法(283) 热得快能熬中药吗(283) 中药材为什么要炮制(284) 治疗肝病有新药(285) 您会使用助消化药吗(286) 维生素E与生命(286) 哪些人要服维生素C(288) 维生素D也可使人中毒(289) 当心天吐灵(290) 要慎用阿斯匹林(290) 正确使用解热药(291) 栓剂的现状(292) 家庭备药注意事项(294) 感冒

可用中成药(295) 怎样进补才得当(296) 自制治疗腰腿痛的药酒(297)
土人參的妙用(298) 药效奇高的猴头(298) 四时良药金银花(299)
白木耳(300) 鱼肝油的合理应用(301) 服用洋地黄当心过量中毒(302)
吉林人参与人參制品(303) 人体中药知多少(303) 治疑难病症有新方(304)
速效止痒清凉油(305)

其他..... (307)

食品污染与食品卫生法(309) 恶臭与除臭剂(313)居室内要合理摆放花卉
(314) 色彩与健康(315) 纤纤细尘何处来(317)噪声(318)重提“矮个子是美的”
(319)

饮食篇

吃盐要适量

食盐之功不止于调味，它在人体内还起着极其重要的作用。可以说，没有食盐也就没有人。

纯净的食盐（氯化钠）中含氯60.68%，含钠39.32%。氯化钠在人体中的主要作用是维持水、渗透压及酸碱度的平衡，这些都是维持机体“内环境”相对稳定性的重要条件，一旦失去平衡，就会引起许多疾病。

人吃食盐，可以弥补因排泄而消耗掉的食盐，补充体内的电解质。钠和钾都是调节神经、肌肉的正常机能所不可少的，氯又是胃酸的主要成分。血液里缺了盐，浓度就会改变，造成新陈代谢的紊乱。心脏缺了盐，就会停止跳动。肌肉缺了盐，就会疲倦无力，重者痉挛、萎缩。久不吃盐，会出现“低钠综合症”，全身软弱无力、食欲减退、虚脱甚至危及生命。

常温下，一个健康成年人每天摄取的食盐大约8—15克，主要是吸取其中的钠。成人体内含钠总量约60克，其中80%存在于血浆及其他细胞外液中，它在维持渗透压平衡的各种离子中含量最高，作用最大。钠过多过少都会影响细胞内外水分的流通和体内水分的正常分布。大量出汗后，在补充水分的同时必须补充钠（食盐），否则会造成低渗性脱水，致使细胞内水肿（水中毒），特别是脑细胞水肿。

氯化钠在体液中的含量保持在0.6%左右，才能维持人体正常的生理机能，所以吃盐要适量。多了，小动脉张力就会增加，有可能导致血压升高；过多还会引起浮肿。患肾脏病、心脏病、营养缺乏症和妊娠晚期，由于肾脏的排水、排

钠功能障碍，多余的盐不能顺利排出，这时更要严格限制食盐摄入量。

你知道食盐内加有碘吗？

按国务院规定，凡是地方性甲状腺肿病区，食盐内都要加碘。

如果外环境缺碘，尤其是饮用水缺碘，人体摄碘不足，会引起流行性地甲病和克汀病。据调查北京市区十一个区县为低碘地区，某些地区患病率竟高达40%。

补充人体缺碘，最简单、最经济、最有效的办法就是食盐加碘，怎么知道食盐内是否已经加了碘呢？只要用含有淀粉的溶液滴在食盐内，如果立即变为蓝色，就证明有碘。如果不变色，说明没有碘。

碘的化学特性比较活泼，遇风吹、日晒极易挥发。所以，碘盐应放在罐内加盖存放。使用碘盐时，不能用水洗；炒菜时也不能用碘盐“爆锅”，应先放菜后放盐，以免碘受热挥发失去效果。

碘盐预防地方性甲状腺肿，效果可靠，河北省及北京市的一些区县，普及加碘食盐以后，原来地甲病患率率在20%以上的重病区，已基本得到控制。

北京小吃的营养成份

下面介绍的北京小吃营养成份，以每百克食物为单位：

食 品	蛋白质 (克)	脂 肪 (克)	碳水化合 物 (克)	热 量 (千卡)	磷 (毫克)	铁 (毫克)
油 条	7.2	13.6	54.2	368	134	3.6
麻 花	9.9	19.2	62.8	464	163	
豆 浆	4.4	1.8	1.5	40	45	2.5
豆腐脑	5.3	1.9	0.5	40	56	0.6
烧 饼	7.4	1.4	55.9	266	200	3.2
火 烧	7.2	2.6	54.5	270	171	
小米粥	0.9	0.2	6.8	33	22	0.4

糖 的 功 与 过

糖是人体新陈代谢必不可少的营养物质，它约供给人体总热量的40—50%，人吃的所有食物也都要转化成葡萄糖后才能被体内吸收。在国外把糖称为营养的杠杆。另外糖对清洁口腔、预防肝炎、结核病等都有一定的好处。糖还有防腐作用，加糖的食品可以延长贮藏时间。

但是，在一些发达的国家，由于每年每人食糖量超过42千克，因而产生一种叫做“富裕的疾病”，它就是过量食糖而产生的肥胖病、心脏病和糖尿病。因为糖在人体内过量会转化成脂肪积聚起来而酿成肥胖病；糖在人体内过量又会加重

心脏负荷，时间长了人就会得心脏病；同时糖在体内过量也会使胰岛功能减退而导致糖尿病。所以患有上述疾病的人不宜多吃甜食或者糖类制品。

常吃红糖有益健康

红糖，它含有比白糖多20—30倍的葡萄糖，所含的铁也比白糖多一倍。此外，它还含有白糖所没有的胡萝卜素、核黄素和烟酸等。近年来，专家们还发现红糖中含有锌、锰、铬、钙、铜等多种微量元素，尽管其量甚微，但对人体健康却很有作用。

我国许多地方有产妇吃红糖的习俗，这是因为红糖有化淤生新、散寒活血、暖胃健脾、缓解疼痛之功效。产妇喝下红糖水，很快感到周身温暖，这是因为红糖中的葡萄糖直接被体内吸收之缘故。红糖中所含铁质，又是体内造血所必需。此外，红糖中的胡萝卜素、核黄素和烟酸等，也是产妇所需要的营养物质。妇女月经期喝些热红糖水，也十分有益。对于痛经的妇女，若及时喝些热红糖水，则有温运三焦、活血化淤、缓解疼痛之效。

近年来，科学家认为红糖中所含的多种微量元素对胎儿有很大影响。孕妇体内若严重缺乏锌、锰元素，将导致胎儿畸形或发育不全，甚至死亡，即使顺利生产，长大也可能发生智力低下、骨骼变形等问题。

红糖中所含的铬元素，可加速血液中胆固醇的分解和排泄，因此，平日常喝红糖水，可起到预防冠心病的作用。此外，天寒受凉或浑身淋湿，喝碗生姜红糖水，可预防感冒。

甜食与肥胖

长期吃高脂肪膳食，如肥肉、动物内脏、油炸食物等易使人发胖，这是人所共知的。但是过多的摄取碳水化合物（主要指米、面、杂粮等）或各种甜食也可导致肥胖的事实却较少引人注意。其实，由于我国人民的膳食大多数以碳水化合物为主，所以造成一部分人肥胖的真正原因则在于后者。生理学家指出，以热量而论，一位从事中等强度劳动、具有正常体重的人，每日从主食中获得的碳水化合物，足以满足身体代谢对热量的需要，无需再增补甜食。而对于已超重的胖人，还应适当减少主食的摄取，尤其要严格限制含糖量较高的甜食，包括普通食糖、水果糖、甜豆包、甜豆浆、油炸糕、甜油饼、各类糕点小吃、土豆、白薯、巧克力、雪糕、奶油冰淇淋等。原因在于甜食多易消化吸收，体内分解也较完全，促使葡萄糖转为脂肪，引起体内脂肪囤积。所以，为了减肥防胖，控制高脂肪膳食的同时，也不可忽视减少甜食的摄取。

喝水杂谈

人体内的水分统称体液，它是构成人体必不可少的重要成分。

体液分布在身体各个部位，其含量因人而异，约占体重的44—85%，而且总是维持相对的稳定。水又是血液的主要成分，并能促进食物的消化和调节体温，又是许多物质的溶剂和“滑润剂”。一般情况下，成人一昼夜应从饮食中补充水

分2500毫升左右，体内水分过多或过少都会影响人体的正常的生理功能。如果体内进入大量的水，血液和组织间液被稀释，渗透压降低，水就会渗入到细胞内产生水肿；体液丢失过多会出现口渴、血压降低、皮肤干瘪等脱水症状。若体内水分减少20%以上，可因循环衰竭而很快死亡。人在断粮的情况下，可靠消耗自身蛋白质和脂肪来维持一段生命，但没有水不消几日就会危及生命。

据报道，喝适宜温度（约25—30℃）的新鲜白开水，较容易渗透到粘膜组织中去，对滋润粘膜组织加快其新陈代谢有一定促进作用。常饮水还可预防咽喉炎、感冒和某些皮肤病等。饮水量视年龄、习惯和季节而定，一般以少量多次为好，因大量饮水，尤其是在饭前会加重胃肠负担，冲淡胃液，降低胃酸杀菌作用，影响食物的消化和抗病能力。暴饮还会增加心脏的负担。另外，睡前也不宜多饮水，以免因夜间排尿次数增多而影响睡眠。

北京的自来水可以生喝

在炎热的夏天，能喝上一气从自来水管放出来的凉水，那有多痛快！可是，大多数北京人对喝生水望而生畏。北京的自来水究竟能不能生喝？市自来水公司负责人介绍说：城里居民饮用的自来水主要取自于地下水（玉泉山和潮白河水系）。地下水在地层渗滤过程中，悬浮物和胶态物已基本去除，水质变得清澈，水温也很稳定。地下水抽到地面后，要加氯进行严格的消毒处理，当符合国家规定的《生活饮用水卫生标准》要求后，才输送全市水网中。

经过严格净化、消毒后的自来水，不仅无菌无有害物

质，而且清凉可口，完全可以用来直接生饮。每到“五·一”、“十·一”佳节期间，自来水公司就在天安门广场、东西长安街和各大公园内装上临时自来水管道和饮水龙头，供给游人直接饮用。

自来水的医用

清澈冰凉的自来水，除供人食用和洗洗涮涮之外，还具有多种医疗用途，现试举几例。

生活中不慎被沸水、滚油烫伤的事是经常发生的。烫伤之后立即把烫伤部位置于自来水龙头下淋洗，或用冷水浸泡，不仅可减轻疼痛，还可以减弱损伤程度。

发生软组织扭挫伤（皮肤无破损）后，用自来水冲洗也有好处。冷水可使皮下毛细血管收缩，加速止血。冲洗后可用绷带或其它布带对损伤部位加压包扎。至少要过24小时后方能做热敷。

若眼睛里不慎溅入酸、碱及其它刺激性化学物质，作为应急措施，请您先用自来水冲洗眼部，或用一盆清水，将面部没入其中，轻轻地做眨眼动作，以把刺激物清洗干净，然后再去医院诊治。

误服毒物后的应急措施也用得着自来水。先用自来水反复漱口，冲洗口腔中的毒物，然后饮用一定量的自来水，冲淡胃内毒物的浓度，紧接着用刺激咽部的办法诱发呕吐，以使毒物排出体外。冷水使粘膜内的毛细血管收缩，还可减少毒物的吸收。在发热病人额部放一块被冰凉的自来水浸湿的毛巾，并按时更换，能起到降低体温的作用。

用自来水拍洗额部和颈部，可止住少量的鼻出血。