

百事百问丛书

家庭安全

知识百问

荣明礼
李国光
曹更生
编著



山西经济出版社

家庭安全知识

荣明礼 李国光 曹更生 编著

JIATINGANQUANZHISHIBAIWEN

1000

山西经济出版社

策 划：李国维
责 编：樊 中
复 审：王宏伟
终 审：李国维

图书在版编目(CIP)数据

家庭安全知识百问/荣明礼,李国光,曹更生编著.
太原:山西经济出版社,2000.10
(百事百问丛书)
ISBN 7—80636—492—7

I. 家… II. ①荣…②李…③曹 III. 安全-知
识-问答 IV. X9-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 72151 号

家庭安全知识百问

荣明礼 李国光 曹更生 编著

*

山西经济出版社出版发行(太原建设南路15号)
新华书店经销 山西省美术印刷厂印刷

*

开本:850×1168 1/32 印张:6.625 字数:165千字
2000年10月第1版 2000年10月太原第1次印刷
印数:1—3000册

*

ISBN 7—80636—492—7
F·478 定价:10.00元

前 言

安全第一，早已是家喻户晓，人人皆知的著名格言。安全，是人民生命财产免遭伤害的根本保证；安全，是各项建设事业顺利发展的重要前提。其实，对于每个家庭来说，安全也是幸福生活最起码的要求，还有什么问题能比生命财产的安全更为重要呢？人们常把对父母、对亲友的祝福凝集成一句话“祝您平安”，“好人一生平安”也被人们传为佳话，这都反映出每个家庭、所有人们对平安热切的企盼。

但从科学的角度讲，“好人”和“平安”并没有什么内在的联系。要想平安，还得靠自己加强安全意识，对各种不安全因素有所警觉，并且要学习、掌握有关家庭安全的各种科学知识，这样才能对安全的隐患加以预防、排除，出现问题时，也能够科学对待，妥善处理，化险为夷。

还有些人以为自己已经加入“保险”，就不再为家庭安全而担忧。当然，加入保险是必要的，

2 家庭安全知识百问 ●

但“保险”只能是在出现问题时,对你所参保项给予一定的经济补偿,而真正的保险的安全,只有靠自己从每一件事情做起,要警惕、要防范、要科学对待才能得到。

家庭安全问题,不仅是针对各种突发性天灾人祸而提出,其更普遍、更重要的内容则存在于每个家庭生活的方方面面,以至每个人的衣、食、住、行及一切活动之中。因此,对待安全问题,我们切不可轻视,认为它不会有多么严重,更不能存有侥幸心理,认为它怎会碰到自己头上。俗话说“不怕一万,只怕万一”,我们只有认真地、科学地去面对,才能达到防患于未然,做到确保家庭的安全。

《家庭安全知识百问》献给每个家庭,旨在敲响安全警钟,传递家庭安全的有关知识和信息。《家庭安全知识百问》是每个家庭获得安全、保险的一把钥匙,是通向美满、幸福生活的一本指南。但家庭安全涉及知识范围甚广,新的安全问题又在不断增加,因编者水平所限,书中缺点、错误在所难免,内容也谈不上全面,恳切希望得到广大读者和有关专家的批评指正。

祝愿所有家庭平安、幸福!

编者

2000年6月



生活方式

1. 为什么说人类的头号杀手是生活方式疾病? (1)
2. 吸烟危害健康究竟有多么严重? (3)
3. 为什么被动吸烟同样有危害? (6)
4. 如何避免让孩子染上烟瘾? (8)
5. 为什么吸毒会断送前途乃至生命? (9)
6. 为什么说饮酒越少越好? (11)
7. 什么是酒精中毒? 如何预防醉酒? (13)
8. 假酒为什么会毒死人? 如何识别假酒? (14)
9. 为什么饮啤酒要适可而止? (15)
10. 你了解晒太阳的危险吗? (17)
11. 玩麻将为什么会诱发疾病? (19)
12. 养狗喂猫为啥会惹来祸害? (20)
13. 如何防止被狗咬伤? (21)
14. 为什么常戴耳机听音乐会影影响听力? (23)
15. 在生活方式上孕妇有哪些不宜做的事? (24)
16. 孕妇沐浴应注意些什么? (25)
17. 为什么长时间玩电子游戏机对身体有害? (26)

2 家庭安全知识百问 ●

18. 为什么不良的嗜好与习惯不利老年人的健康与长寿? (27)
19. 饮茶不当的副作用及其禁忌有哪些? (29)
20. 为什么说绿茶具有降低胆固醇和防癌等多种功效? (30)

意外灾害

21. 如何预防家庭火灾? (32)
22. 火灾中如何脱险求生? (34)
23. 遇到地震灾害怎么办? (36)
24. 遇到水灾如何自救和逃生? (37)
25. 盛夏雷雨中如何注意安全? (38)
26. 如何安全使用煤气? (39)
27. 发生煤气事故怎么办? (41)
28. 压力锅为什么会发生爆锅事故? (43)
29. 燃放烟花爆竹有哪些危害? (45)
30. 如何防止啤酒瓶爆炸伤人? (47)
31. 外出旅游怎样才能避免意外事故? (48)
32. 驾驶和乘坐汽车该如何注意安全? (51)
33. 乘坐飞机该怎样注意安全? (53)
34. 骑自行车怎样注意安全? (55)
35. 怎样安全使用液化石油气? (57)
36. 怎样安全使用液化石化气调压器? (57)
37. 老年人如何防止意外事故发生? (58)
38. 老人、妇女在家如何注意防身? (59)
39. 给孩子选购玩具时怎样注意安全性? (60)
40. 如何避免孩子发生意外事故? (62)

41. 如何保护孩子免遭罪犯伤害? (64)

家电安全

42. 家庭装修中怎样注意用电设施的安全? (66)
43. 操作电脑时怎样加强健康防护? (68)
44. 家用计算机如何防范病毒? (70)
45. 使用“大哥大”对健康有害吗? (72)
46. 如何安全使用微波炉? (73)
47. 为什么空调也会影响健康呢? (75)
48. 使用空调应注意哪些安全问题? (76)
49. 如何安全使用电热水淋浴器? (77)
50. 电冰箱内有细菌吗? (78)
51. 怎样安全使用电烤箱? (80)
52. 如何安全使用吸尘器? (80)
53. 如何安全使用电热杯、“热得快”? (81)
54. 如何安全使用电热毯? (82)

饮食安全

55. 如何消除煎炸食物中的致癌物? (84)
56. 为什么要食用碘盐? (85)
57. 为什么说长期过量食盐等于慢性自杀? (87)
58. 怎样才能买到合格的畜禽肉食品? (88)
59. 如何防止饮食中亚硝酸盐的危害? (90)
60. 哪些蔬菜吃了会中毒? (91)
61. 花椒、八角茴香和桂皮真会致癌吗? (94)

4 家庭安全知识百问 ●

62. 使用味精为什么要适量、方法要正确? (94)
63. 为什么鱼、肉不宜反复冷冻? (96)
64. 为什么说“火锅味美,食之当心”? (96)
65. 哪些食物危害身体健康不能吃? (98)
66. 食品中的致癌物质有哪些? (99)
67. 为什么说癌症与饮食有密切关系? (100)
68. 为什么膳食中的纤维素能预防大肠癌? (101)
69. 哪些食品不宜多吃、常吃? (102)
70. 为什么太烫的食物不宜吃? (104)
71. 猪身上的哪三样东西不能吃? 为什么不能吃? (104)
72. 为什么柿子不宜空腹吃? (105)
73. 食物中毒的原因有哪些? 如何预防食物中毒? (105)
74. 为什么不能乱用色素? (106)
75. 为什么精制食品不利于健康? (107)
76. 为什么说“晚餐不科学、罹患病症多”? (108)
77. 为什么饮食中脂肪过多容易患癌症和高血脂病? ... (110)
78. 为什么限制饮食能延缓衰老、增加寿命呢? (111)
79. 为什么老年人不宜过量吃水果? (113)
80. 为什么产妇不宜久食红糖? (113)
81. 为什么不宜用铁锅煮酸性食品? (114)
82. 怎样防止豆芽菜中毒? (114)
83. 为什么生饮甲鱼胆汁酒容易中毒? (115)
84. 为什么果汁饮料不宜多喝? (115)
85. 为什么说纯净水不等于健康水? (116)

疾病防治

86. 怎样预防结核病的传染? (118)

87. 怎样预防急性传染性肝炎? (120)
88. 如何预防艾滋病的感染? (122)
89. 如何防治中风(脑血管意外)? (123)
90. 如何预防老年人骨质疏松症? (125)
91. 为什么婴儿要进行预防接种? 一般要做哪些接种?
..... (125)
92. 儿童在预防接种中应注意哪些问题? (126)
93. 如何防止放射线对胎儿的损害? (127)
94. 什么是面部“危险三角区”? (127)
95. 哪些“痣”应该及早去除? (128)
96. 为什么人的四肢会起“红线”? (129)
97. 为什么感冒不可忽视? (130)
98. 为什么妇女产后发烧不可等闲视之? (131)
99. 如何运用体育疗法防治冠心病? (131)
100. 孕妇为什么要进行产前检查和做好自我监护? (132)
101. 为什么必须进行婚前检查? (134)
102. 为什么近亲不能结婚? (135)
103. 为什么在吃饭前后不宜剧烈运动? (136)
104. 你了解“抑郁症”的危害吗? (137)
105. 怎样做好身体健康的自我监护? (139)

急救知识

106. 煤气中毒后怎样进行急救和护理? (141)
107. 如何抢救触电患者? (142)
108. 对溺水者如何进行抢救? (142)
109. 对外伤骨折者如何进行抢救? (143)
110. 对农药中毒者如何进行抢救? (144)

6 家庭安全知识百问 ●

111. 发生惊厥怎么办? (144)
112. 眼睛外伤如何进行急救? (145)
113. 如何现场抢救“猝死”病人? (146)
114. 异物入体该怎么办? (147)
115. 鱼刺卡住喉咙怎么处理? (149)
116. 鼻子出血该怎么办? (150)
117. 儿童烧、烫伤怎样处理? (151)
118. 对中暑者如何进行急救? (151)
119. 被蛇咬伤、昆虫螫伤怎么办? (152)

用药安全

120. 家庭存药应注意哪些问题? (154)
121. 病人服药应注意哪些安全问题? (155)
122. 为什么注射青霉素前必须进行皮试? (157)
123. 为什么有些药物不能配合使用? (158)
124. 为什么补药不能乱吃? (159)
125. 为什么不能滥用维生素? (160)
126. 长期服药的患者如何预防耐药性的发生? (161)
127. 为什么药酒不可多饮滥服? (162)
128. 滥用药品有何害处? (163)
129. 为什么孕妇用药可能对胎儿产生不良影响? (164)
130. 误服药物或毒物时怎么办? (165)

污染危害

131. 为什么室内空气污染不可忽视? (167)

132. 你了解隐藏在室内的放射性杀手——氡吗? (168)
133. 怎样减少环境中致癌物对人体的影响? (171)
134. 如何防止饮用水污染对人体的危害? (172)
135. 家庭装修中是否可以选用天然石材? (173)
136. 新装修后的房子为什么不宜立即住人? (174)
137. 怎样防止洗涤剂对人体健康的危害? (175)
138. 塑料桶为什么不宜贮油存酒? (178)
139. 你知道铅中毒的危害吗? (179)
140. 为什么要慎用蚊香? (180)
141. 为什么国家明令禁用“卫生球”? (182)
142. 为什么噪声对人的健康有害? (183)
143. 室内养哪些花可能引起中毒? (184)
144. 餐具与健康有关吗? (185)

化妆安全

145. 化妆品为什么不能随便乱用? (189)
146. 为什么说“盲目隆胸,危害无穷”? (191)
147. 怎样佩戴胸罩才卫生、科学? (192)
148. 染发剂会诱发皮肤癌吗? (193)
149. 隐形眼镜为什么不能长期戴用? (195)
150. 怎样洗澡才科学? (197)
151. 穿高跟鞋会危害健康吗? (200)
152. 怎样预防首饰病? (201)

生活方式

为什么说人类的头号杀手是生活方式疾病？

据世界卫生组织调查资料显示,决定现代人类健康与寿命的各种因素中,个人因素占 60%,其他因素中遗传占 15%,社会占 10%,医疗条件占 8%,气候条件占 7%。在个人因素中,生活方式疾病为主要危险因素。所谓生活方式疾病,就是由不良饮食习惯、情绪紧张、吸烟酗酒等不健康的生活方式而造成的疾病。目前,发达国家每年约有 820 多万人死于心脏病、中风、癌症、艾滋病等生活方式疾病。第三世界死于此类疾病的人数每年约为 1170 万,占死亡总人数的 45% 左右,预计到 2015 年将要上升到 60% 以上。世界卫生组织严肃地告诫人们:大约在 2015 年,生活方式疾病将成为人类头号杀手。

生活方式疾病最主要的原因之一是不良饮食习惯,如人们片面地讲究高蛋白、高脂肪等高热能的食物,却不了解这种饮食习惯与心血管疾病有着密切的关系。在我国,目前心血管疾病的死亡已占死因的第二位,它的危害远远高于癌症。

情绪紧张也是疾病的重要根源。现代医学研究认为,一切对人体健康不利的影晌中,最能使人短命的就是恶劣的情绪。过度紧张和疲劳,心理受刺激,不仅会诱发疾病,损害健康,而且还会夺去人的生命。

吸烟、酗酒是生活方式疾病不可忽视的因素。吸烟、酗酒具有多种危害,可诱发多种疾病已被医学界公认。

因生活方式不健康,在人生的各个时期都可导致多种疾病。例如:

胚胎时期:父母吸烟、喝酒、偏食、用药,可导致胎儿畸形及各种先天性疾并。

婴儿时期:喂养不当、营养不良、户外活动少、饮食不卫生,可导致营养性贫血、佝偻病、肠道寄生虫病。

儿童少年期:饮食不科学,如偏食、厌食、乱吃零食,无节制地看电视、玩游艺机,走路、学习等姿势不正确,起居习惯不良,可导致脊柱弯曲、龋齿、沙眼、近视。

青春期:生活方式不科学,可导致寄生虫病、失眠。

中年期:饮食习惯多盐、多脂肪,劳逸安排不当,可导致营养性贫血、神经衰弱等。

更年期:缺乏体育锻炼,可导致妇女病、心血管疾病、癌症。

老年期:吸烟、喝酒、心情紧张,可导致糖尿病、白内障、精神障碍、癌症。

世界各国医学卫生专家针对生活方式疾病的日益增多,提出了一项新的战略措施,这就是健康教育。因为生活方式疾病如癌病、心血管疾病等非传染性疾病,并非由细菌或病毒引起,也不能用疫苗加以预防,只能通过健康教育,使人们了解并掌握科学的、健康的生活知识,从而努力改善生活环境、重视公共卫生、改变不良习惯、建立科学的生活方式,这样才能消除或减少致病危险因素,防止疾病发生。

吸烟危害健康究竟有多么严重?

吸烟危害健康,连香烟盒上也标出了这样的警示语,但吸烟者仍不以为然。全世界的烟民在不断增加,目前已达10亿,每年死于与烟草有关疾病的人有350万。在我国,吸烟者已达3.2亿人,已成为全世界最大的烟草消费国,也是受烟草毒害最为严重的国家。据专家估计,2000年我国因吸烟而死亡的人数约为80万人,到2001年将超过100万。

烟草中究竟有哪些有害成分,吸烟对于健康的危害究竟有多么严重呢?

烟草中的有害成分主要是焦油和尼古丁(烟碱)。科学家研究表明,焦油是烟草中有机物质不完全燃烧的产物,其中大约含有50种对人体能产生不良影响的物质,还有20多种被认为是致癌物质,如亚硝酸盐、砷化物、酚类、胺类、一氧化碳、氮氧化物、氢氰酸、铅和汞的化合物及部分放射性物质,特别是一种世界卫生组织公认的强致癌物——3,4-苯并芘。尼古丁可刺激血管收缩、增加心脏负担,可促癌形成,并且有成瘾性。长期吸烟会引起咳嗽、嗓子痛、头晕,引发支气管炎、肺气肿、哮喘病、冠心病等,并使人智力减退、记忆力低下、缩短寿命。据美国对100万人的调查证实,每天吸10支~19支烟的人,要比不吸烟的人缩短寿命6.2岁,吸烟的总死亡率比不吸烟者的总死亡率要高出1.5倍~2.5倍。

至于吸雪茄烟的危害就更大了,据国外的综合医学研究显示,长期吸雪茄烟的人,肺癌的发病率高于一般吸烟者的2倍;气管炎发病率高于一般吸烟者4倍~6倍,且发病期要快2倍;心脏病的发病率高于一般吸烟者的2倍。因此,我们说吸烟危

害健康,吸雪茄烟对人体健康的危害更为严重。

下面具体谈谈吸烟对人体健康的各种危害。

(1)对心血管系统的严重侵害

烟草中的尼古丁,其毒性可引起心跳加快、血管痉挛、血压升高、血液中的游离脂肪酸及胆固醇增多,从而加速动脉硬化,易引发心肌梗塞,严重者可危及生命。吸烟的冠心病病人,其死亡率比不吸烟的冠心病病人要高出5倍。由吸烟引起的心脏病将成为全球主要的非传染性疾病。

(2)是导致脑血管疾病的危险因素

长期吸烟使脑部血流量减少,脑部动脉血管变硬;使血液中的前列腺素减少,脑血管发生痉挛性收缩,血管变细,影响脑的血液供应;使血液中的纤维蛋白原及其他凝血因子增加,血小板凝集,并使血液的粘滞性增加,从而促使血栓形成,可引起中风。此外,烟雾中的一氧化碳也直接危害血管壁,尼古丁也可引起血压升高,这些因素都可促发出血性中风。

据国外研究资料显示,男性吸烟者发生中风的危险比不吸烟者高20%,女性吸烟者则要高出30%。吸烟者若患有高血压,中风的危险就更高,其危险比单纯高血压而不吸烟者要高出60%。

(3)对神经系统的影响严重

虽然吸烟者在吸烟时有短期的兴奋效应,但经常用烟刺激神经就会导致记忆力下降,注意力不集中,动作反应迟缓,失眠,并成瘾产生依赖性。

(4)是引发呼吸系统疾病的元凶

吸烟的人,每吸一支烟,就会吸入2000毫升左右的烟雾。而每吸进1毫升烟雾,就约有50亿个小烟尘会进入肺部。烟雾中的多种有毒物质便会刺激呼吸道粘膜,使其受到损害,抵抗力降低,当病菌侵入时便易发生慢性气管炎,继而引发肺气肿、哮

喘病、肺心病等,严重者可导致右心衰竭而死亡。

(5)对消化系统的影响

烟中的有害物质能抑制消化液的分泌,造成胃肠功能紊乱,引起食欲减退、恶心、腹泻、便秘等症状,严重者易患胃溃疡病。

(6)对妇女及胎儿的危害

香烟中的尼古丁能引起妇女肾上腺素和去甲肾上腺素的分泌增多,造成血管收缩,使月经紊乱或绝经期提前。

吸烟对胎儿的生长发育影响也很大。由于孕妇抽烟吸入大量一氧化碳,使血液降低了携氧能力,胎儿缺氧易出现畸形、脑发育不良,并可能引起先天性心脏病。孕妇吸烟还可能导致早产、死胎和流产等。孕妇吸烟对婴儿出生后的智力发育也有一定的影响。据美国科罗拉多大学健康科学中心对400名怀孕妇女和她们所生子女进行的追踪调查表明,在怀孕期间每天吸10支以上香烟的妇女,她们的子女3岁~4岁时的智商平均比不吸烟者的同龄子女低9个百分点。

(7)吸烟与老年性痴呆的关系

老年性痴呆,一般认为是因大脑额叶萎缩而引起。长期吸烟容易发生动脉硬化,大脑供血不足,神经细胞退行性变,继而发生脑组织萎缩,便会引起老年性痴呆。据日本东北大学洼田和雄用X光断层扫描检查后发现,吸烟者的脑组织较非吸烟者有明显的萎缩,且随着每天吸烟支数的增加而加重。美国哈佛大学的流行病学专家塞尔莱特博士也认为,每天吸20支以上香烟的人患老年性痴呆的可能性为非吸烟者的4倍以上。

(8)青少年吸烟危害更大

青少年的身体正处在生长发育阶段,他们身体的各种器官系统还不十分稳定,很容易受外界不利因素的影响,由吸烟引起的疾病往往会对他们未来的一生产生影响。青少年吸烟易患感冒、咳嗽、支气管炎等疾病,对其身体发育的各个方面均会产生