

郭爱廷 郭健福 编著

现代家庭康寿美向导



科学普及出版社

内 容 提 要

本书内容包括衣着保健篇、饮食保健篇、起居保健篇、行为保健篇、心理医学篇、生理医学篇和社会医学篇等七篇。本书立足于人们最基本的日常生活实际，就衣、食、住、行、心理、生理和社会等与人们身心健康关系最密切的问题，着重说明影响人类健康的诸多因素；指出人们在日常生活和工作中的一些违背保健医学的不正确做法和偏见，并提出改进意见。

本书是现代家庭防病健身、美化生活的向导，也可用作普及卫生保健知识的参考教材。

(京)新登字026号

现代家庭康寿美向导

郭爱廷 郭健福 编著

责任编辑：关 兵

封面设计：胡焕然

技术设计：珍 奇

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京昌平长城印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：10.5 字数：234千字

1991年12月第1版 1991年12月第1次印刷

印数：1—5 000册 定价：5.50元

ISBN 7-110-02153-X/R · 242



前 言

健康是人类最珍贵的财富，它既属于个人，又属于社会。随着科学的发展，社会的进步，健康与经济和社会之间的联系也愈来愈显得重要。健康长寿是每个人的愿望，世界上没有一个人甘心情愿得病或染上其他不健康的东西，都希望有一个健康的身体和一个健康的精神（心理）。那么怎样才能实现这一美好的愿望呢？要想做到这一点，就必须对影响健康的诸多因素有充分的了解，主动把握自身的健康权。鉴于此，我们编写了这本适合广大群众阅读的小册子——《现代家庭康寿美向导》，但愿这本书能给所有的家庭带来欢乐。

《现代家庭康寿美向导》一书，积作者多年医、教、研工作之经验，结合群众防病健身、延年益寿之需要，采众家之所长融为一炉而编著成书。全书分衣着保健篇、饮食保健篇、起居保健篇、行为保健篇、心理医学篇、生理医学篇和社会医学篇七大部分。具有内容丰富，通俗易懂，科学性和实用性强，与人民群众生活息息相关等诸多优点。既可作为家庭防病健身之参考，又能作为开展初级卫生保健之教材。参加本书编写工作的还有魏健平和江景芝同志。

为加强本书的科学性、知识性和趣味性，力求反映现代医学科学研究新成果、新观念，在编写过程中，参阅了大量的既成史料或专著。同时还得到北京科技出版社张敬德副总编辑、山西省卫生厅卫茂泉处长、山西省晋城市卫生防疫站王世雄站长、科学普及出版社领导和编辑以及国内许多专家

的指导。《太行日报》社编辑部主任霍玉文和编辑张晋生等同志,对本书的社会意义给予充分肯定,从1989年下半年起,特开辟了《衣食住行》专栏,定期登载本书文章。在此谨向为本书付出辛勤劳动的所有同志致以衷心的感谢。尽管作者历经三秋,凡易其稿,但限于作者水平,书中缺点和不妥之处敬请读者朋友同行予以指正。

作 者

1990年4月

目 录

衣着保健篇

- 衣服与健康 1
 - 适时更换衣着 1
 - 怎样选择衣料 2
 - 令人瞩目的宝宝装 3
 - 衣着对健康的影响 4
 - 不可小瞧工作服 5
 - 口袋卫生忽视不得 6
 - 闲谈衣冠疗法 7
- 乳罩与健康 9
 - 戴乳罩的益处 9
 - 怎样挑选合适的乳罩 10
- 鞋子与健康 12
 - 什么样的鞋子最理想 12
 - 孩子穿鞋学问多 13
- 洗涤剂与健康 15
 - 洗衣粉利弊谈 15
 - 怎样合理使用加酶洗衣粉 16
 - 洗洁精不可胡乱使用 16

饮食保健篇

- 饮酒与健康 19

• 饮茶与健康·····	23
饮茶对健康的利弊·····	24
茶药同服危害多·····	26
• 咖啡与健康·····	28
谈咖啡，说功过·····	28
咖啡与疾病·····	29
喝咖啡的最佳时间·····	30
• 食油与健康·····	32
植料油与动物油的营养价值·····	32
哈喇油不能食用·····	33
避免高温熬油·····	34
• 食盐与健康·····	35
盐为百病克星·····	35
高盐饮食影响健康·····	35
• 食醋与健康·····	37
食醋的多种用途·····	37
日本的吃醋风·····	38
• 食糖与健康·····	40
• 水与健康·····	43
没有水就没有生命·····	43
水的硬软与健康的关系·····	44
保健佳品矿泉水·····	45
健康药石——麦饭石·····	48
• 冷饮与健康·····	50
食冷饮要适度·····	50
冷饮并非人人皆宜·····	52
• 鸡蛋与健康·····	53

天然食品的佼佼者·····	53
鉴别鸡蛋好坏有“三法”·····	55
吃鸡蛋“三不宜”·····	57
• 牛奶与健康·····	59
营养的合理调配·····	59
浅谈奶粉·····	60
酸牛奶有益健康·····	61
喝牛奶要得法·····	62
牛奶掺假危害大·····	63
• 罐头与健康·····	64
食用罐头话卫生·····	64
罐头食品的营养价值·····	65
儿童不宜多吃罐头·····	67
选购罐头的学问·····	67
• 水果与健康·····	70
水果的营养价值·····	70
水果的医药价值·····	71
• 食品添加剂与健康·····	73
• 味精与健康·····	77
味精过量可中毒·····	77
谷氨酸对人体无害·····	78
怎样放味精好·····	78
• 食用菌与健康·····	80
药食皆优食用菌·····	80
养蘑首防蘑菇肺·····	81
• 蔬菜与健康·····	83
蔬菜的营养搭配·····	84

食用蔬菜应注意的几个问题.....	86
• 大蒜与健康.....	88
天然广谱抗生素.....	88
生食大蒜可防癌.....	89
• 花粉与健康.....	91
诱人的营养珍品.....	91
烦人的花粉疾病.....	92
• 玉米与健康.....	94
粮药兼优话玉米.....	94
功绩卓著玉米须.....	95
• 蜂蜜与健康.....	96
蜂蜜似糖远胜糖.....	96
常食蜂蜜有益健康.....	97
• 烹调与健康.....	99
烹调之前话卫生.....	99
洗切淘炸与营养得失.....	100
冷冻食品的解冻与烹调.....	102
常食熏制食物有害.....	103
油炸食品的利弊.....	104
• 火锅与健康.....	106
食用火锅有讲究.....	106
阴虚者宜少吃火锅.....	107
当心旋毛虫病.....	107
• 不良饮食习惯与健康.....	109

起居保健篇

• 阳光与健康.....	113
阳光的医疗价值.....	113

不花钱的消毒剂·····	114
晒太阳要得法·····	115
避免阳光不利的一面·····	116
• 色彩与健康·····	117
• 住楼与健康·····	120
当防来自高层建筑的危害·····	121
• 居室与健康·····	123
适宜的温湿度·····	123
良好的通风·····	124
合理的采光照明·····	125
清静的环境·····	125
陈设装饰典雅·····	126
• 床与健康·····	128
床板软硬的选择·····	128
儿童不宜睡弹簧床·····	129
床上不能垫塑料薄膜·····	130
适时更换棉被·····	131
合理选用枕头·····	131
婴儿怎样睡枕头·····	132
• 桌椅与健康·····	134
办公桌椅的选择·····	134
学生桌椅的选择·····	135
• 厨房与健康·····	138
• 保温瓶与健康·····	140

行为保健篇

• 春游与健康·····	143
• 旅游与健康·····	146

旅游趣谈·····	146
旅游之前话准备·····	147
首当须防“晕动病”·····	149
旅游谨防“蜜月病”·····	150
旅游意外事故的应急处理·····	151
• 游泳与健康·····	153
游泳的卫生保健·····	153
游泳并非人人皆宜·····	154
游泳时溺水的抢救·····	155
• 跳舞与健康·····	157
现代舞蹈面面观·····	158
舞厅污染不可忽视·····	159
跳老年迪斯科有“三忌”·····	160
• 气功与健康·····	161
• 慢跑与健康·····	163
• 散步与健康·····	166
• 爱好与健康·····	168
弈棋·····	168
读书·····	169
书法·····	169
集邮·····	170
钓鱼·····	171
踢毽·····	171
• 洗澡与健康·····	172
浴池卫生至关重要·····	173
沐浴良法利健康·····	174
孕妇忌洗烫水澡·····	175

如何为新生儿洗澡·····	175
老年人洗澡要慎重·····	176
应每天清洗下身·····	177
• 梳头与健康·····	178
• 刷牙与健康·····	180
警惕来自牙刷的威胁·····	180
怎样选择牙刷·····	181
睡前刷牙更重要·····	182
婴儿也要刷牙·····	182
药物牙膏的作用·····	183
• 吸烟与健康·····	184
烟草对健康的影响·····	185
该怎样戒烟·····	188
• 睡眠与健康·····	191
睡眠时间论短长·····	191
睡姿的最佳选择·····	192
养成良好的睡眠习惯·····	195
• 做梦与健康·····	196
说说梦·····	196
恶梦报病有道理·····	199
• 自行车与健康·····	202
• 玩具与健康·····	206
为孩子选择合适的玩具·····	206
玩具的安全与卫生·····	207
玩具的多与少·····	209
• 书包与健康·····	211
合适的书包·····	211

莫忽视书包的卫生·····	213
• 电视与健康·····	214
看电视的卫生保健·····	214
形形色色的电视病·····	215
• 家用电器与健康·····	218
电冰箱·····	218
电风扇·····	219
空调机·····	220
洗衣机·····	220
吸尘器·····	221
电熨斗·····	221
• 音乐与健康·····	223
常听音乐有益身心健康·····	223
奇特有趣的音乐疗法·····	223
推荐一张音疗处方·····	225
• 化妆品与健康·····	227
化妆美容促健美·····	227
怎样选用化妆品·····	228
• 染发与健康·····	231
• 首饰与健康·····	233
• 树木与健康·····	235
• 室内养花与健康·····	238
• 阴离子与健康·····	240
• 气候与健康·····	243
• 雪与健康·····	247
• 赌博与健康·····	249
• 预防接种与健康·····	251

儿童基础免疫程序·····	252
预防接种反应·····	254
• 丙种球蛋白与健康·····	255

心理医学篇

• 情绪与健康·····	259
情绪与心身疾病·····	260
消极情绪是慢性病康复之大敌·····	261
孕妇情绪影响胎儿健康·····	262
月亮盈亏与情绪变化·····	263
怎样保持情绪稳定·····	265
• 幽默与健康·····	268
幽默是精神生活的调味品·····	268
怎样培养自己的幽默感·····	270
• 孤独寂寞与健康·····	272
• 婚外恋与健康·····	275

生理医学篇

• 人体生物节律与健康·····	277
• 血型与健康·····	280
• 毛发与健康·····	282
• 唾液与健康·····	285
生理功能和诊病作用·····	285
唾液与乙型肝炎·····	288
• 眼泪与健康·····	289
• 吻与健康·····	292
• 遗精与健康·····	294
• 月经与健康·····	296
话说倒经·····	296

几种少见的月经病·····	297
经前期紧张症的自我调节·····	298
月经期的卫生保健·····	299
• 手淫与健康·····	300
频繁手淫的害处·····	300
少女手淫危害多·····	302
如何克服手淫·····	303
• 性生活与健康·····	304
既不纵欲也不节欲·····	304
哪些情况要避免性生活·····	305
• 婚前性行为与健康·····	307
• 人工流产与健康·····	310
人工流产的前前后后·····	310
施行人工流产术的最适时间·····	311
人工流产术的并发症·····	311
多次人工流产的危害·····	312

社会医学篇

• 都市化与健康·····	315
• 现代社会与健康·····	317
• 紧张与健康·····	319
• 家庭文化与健康·····	321

衣着保健篇

· 衣服与健康

衣食住行是人们每天都必须碰到的事。有人认为“穿衣戴帽，各有所好”，自己喜欢怎样穿着打扮是爱好问题。其实不然，衣着的学问还不小呢！首先，衣着要符合美学观点，尽管服装款式要丰富多样，但要符合不同民族、不同年龄、不同性别、不同季节、不同体形、不同职业、不同场合及不同经济条件的要求；另外，衣着应该符合卫生学观点，衣服应起到御寒保温、防止或减轻皮肤受到各种不良因素损伤的作用。

适时更换衣着

“暑往寒来往复年，夏着单纱冬着棉，春暖秋凉莫大意，二四八月乱穿衣。”这句谚语是人们为适应四季气候变化在衣着上的经验总结。

在生理上，健康的人可通过自身的调节机制适应寒暑的变化。天气炎热时，人体表之毛孔开泄，通过出汗散热，此时人们衣着单纱，以适应暑热的气候；天气寒冷时，毛孔就自动关闭，皮肤致密，此时人们衣着棉衣，以防体热散失来抵御寒冷的气候。人体生理上的适应性变化，不仅表现在皮毛，其他脏器同样在产生适应性的变化，只是不易被人们肉眼所察觉罢了。但是人体的这种自动的适应力是有限的，

须辅以其他人为的措施。古典医著提出了“七防”，即一年之内，春防风，夏防暑，又防因暑取凉而致感寒，长夏（七八月份）防湿，秋防燥，冬防寒，更防非节之暖而致冬温。古代医家的论著，既全面，又着重注意了反常气候的提防。夏防非时之寒，冬防非时之暖，这也是上古百岁寿星长寿之经验。由此可见，要注意衣着，并不是气候不甚冷就身着皮裘厚衫，这实质是削减了机体对寒冷的抗御；气候炎热需着单纱时却仍厚衣裹身，也会导致人体对外界环境的不适应而致病。

怎 样 选 择 衣 料

从卫生的角度讲，衣料的选择要求主要是轻柔、耐磨，对皮肤没有刺激，具有良好的透气和吸水性能，便于劳动、生活和洗涤。

良好的吸湿和散湿性：夏天的衣服，除了要在裁剪和缝制上有利于透气外，还要注意选择吸湿、散湿性良好的纤维。真丝绸纤维是符合这种性能的衣料，其次是麻布，麻布比较粗硬，做成内衣穿时，其舒适程度逊于真丝绸；棉布的吸湿性胜过真丝绸，但散湿性很差，大热天，穿棉制的汗衫，出汗后粘附在皮肤上很不舒服。理想的方法是将真丝针织内衣贴身穿，棉织品衣服套在外面，以期将真丝绸与棉的优点兼收并蓄。

保暖性好：纺织材料的导热性越低，它的热绝缘性和保暖性越好。蚕丝、羊毛、醋酸纤维和腈纶的导热性能既低于涤纶、丙纶、锦纶，也低于棉和粘胶纤维，因而是保暖性良好的纺织材料；此外，保温性还与织物的厚度有关，故在选

择保暖性的衣料时，除了注意纺织材料本身外，还应注意织物的厚度。

透气性能适当：夏季衣料应该具有较好的透气性；而冬季外衣织物的透气性应该较小，以保证衣服具有良好的防风性能，从而防止人体热量的散失。如透气清爽的双绉、杭纺等丝绸，轻薄透气的棉玻璃纱以及细洁透气的苎麻布等，都是较好的夏令衣料。厚实保暖的呢绒和丝绸仿毛织物大伟呢等，则是有口皆碑的冬令衣料。

色泽适宜：夏天穿浅色的服装，以反射辐射热；冬天宜穿深色的，以利吸收辐射热。

轻而柔软：要选择轻而柔软的衣料。穿粗糙硬挺的衣服，不但不舒服，而且皮肤容易摩擦受损；穿着柔软滑爽的服装，使人心情舒畅，精神抖擞。

令人瞩目的宝宝装

上面谈了成人衣料的选择，那么小宝宝的衣着又该注意些什么呢？

首先，婴幼儿的皮肤娇嫩，易受衣着影响，故衣服的选择应以简单、保暖、舒适、卫生、易于穿脱等为主要条件，最好选用柔软、耐洗、浅色或不褪色的布料；冷天可用绒布，热天宜用较薄的布料。

其次，衣服式样要宽大，上衣最好做斜襟（和尚服）的，前襟要遮脐部，后襟可比前襟短些，避免尿液浸湿背部皮肤。衣服最好钉带子，缝线宜缝在外面，裤子可做背心，带子结在肩上。婴儿的衣服要勤洗、勤换，并注意保存。

最后，衣服的裁剪要根据婴幼儿的生长特点来设计。半