

# 家庭生活卫生小百科



杨守平 编著

北京科学技术出版社

# 家庭生活卫生小百科

杨守平 编著

北京科学技术出版社

(京)新登字207号

**家庭生活卫生小百科**

杨守平 编著

北京科学技术出版社出版

(北京西直门南顺城街12号)

---

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

河北省固安县印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 6.5印张 144千字

1990年11月第一版 1992年8月第二次印刷

印数10101--15100 册

---

ISBN 7-5304-0701-5/Z·350 定价: 2.80元

## 编者的话

---

随着人民生活水平的提高，人们对衣、食、住、行日益渴求卫生化和科学化。怎样才能穿得漂亮，吃得卫生，住得舒适，行得科学？《家庭生活卫生小百科》一书，正是遵循这一原则从卫生保健角度编撰而成的，目的在于帮助人们衣、食、住、行跟上日新月异现代化的生活节奏。

在编写过程中，力求融卫生防病知识和科学小常识与衣食住行生活技巧为一体。在内容选择上着眼于实用，在语言文字上追求于通俗，在方法介绍上立足于可行。衣、食、住、行依次介绍，内容集中。如睡眠卫生一节，从睡觉的姿势到枕头的选择；从床垫的选购到睡觉的方位等不同角度加以介绍。

因作者生活体验甚少，学识水平有限，书中纰缪之处在所难免，恳望广大读者批评指正。

杨 守 平

1989.12于北京

# 目 录

## 一、衣

(一) 衣着知识 .....	( 1 )
1. 衣着的学问 .....	( 1 )
2. 衣料的选择 .....	( 2 )
3. 衣料上的毒物 .....	( 3 )
4. 黑色的魅力 .....	( 4 )
5. 小儿衣物莫放卫生球 .....	( 4 )
6. 让每个人穿得漂亮卫生 .....	( 5 )
(二) 衣着卫生 .....	( 8 )
1. 婴儿的衣着 .....	( 9 )
2. 幼儿的衣着 .....	( 10 )
3. 青少年的衣着 .....	( 11 )
4. 青年人的衣着 .....	( 12 )
5. 老年人的衣着 .....	( 12 )
6. 孕妇的衣着 .....	( 13 )
(三) 衣冠疗法 .....	( 13 )
1. 无纺卫生织物 .....	( 14 )
2. 有止血功能的织物 .....	( 14 )
3. “空调”衣料 .....	( 15 )
4. 紧身按摩裤 .....	( 15 )
5. 裙装与关节炎 .....	( 16 )
6. 驱蚊服装 .....	( 17 )
7. 化纤衣料治疗关节炎 .....	( 17 )
8. 灭菌、消毒、除臭服装 .....	( 17 )

- 9.帽子的选择 ..... ( 17 )
- 10.遮阳的凉帽 ..... ( 18 )
- 11.防暑的草帽 ..... ( 19 )

## 二、食

- (一) 食品卫生 ..... ( 20 )
  - 1.文明卫生的标志——分餐制 ..... ( 20 )
  - 2.食品与健康 ..... ( 21 )
  - 3.色、香、味的功勋 ..... ( 22 )
  - 4.菜叶的营养 ..... ( 23 )
  - 5.清君进早餐 ..... ( 24 )
  - 6.怎样吃冷饮 ..... ( 25 )
  - 7.家庭案板卫生 ..... ( 26 )
  - 8.厨房科学小常识 ..... ( 27 )
  - 9.当心现代炊具病 ..... ( 28 )
  - 10.厨房食品治病法 ..... ( 29 )
  - 11.淘米水的用途 ..... ( 30 )
  - 12.新鲜食物的选购 ..... ( 30 )
  - 13.罐头是否变质鉴别法 ..... ( 31 )
  - 14.冷藏食品的卫生要求 ..... ( 32 )
  - 15.巧妇制佳肴 ..... ( 33 )
  - 16.使头脑聪明的食物 ..... ( 35 )
  - 17.能减肥的蔬菜 ..... ( 37 )
  - 18.中年人的饮食 ..... ( 37 )
  - 19.老年人的饮食 ..... ( 39 )
  - 20.孕妇的饮食 ..... ( 42 )
- (二) 蔬菜卫生 ..... ( 44 )
  - 1.道是佳蔬也是药——萝卜 ..... ( 44 )
  - 2.利水清热美容剂——冬瓜 ..... ( 46 )

3. 清热消暑苦中有甜—— 苦瓜	( 48 )
4. 蔬菜含水之冠—— 黄瓜	( 50 )
5. 软化血管降低血压—— 紫菜	( 51 )
6. 坏血病的克星—— 白菜	( 51 )
7. 滋阴润燥养血止血—— 菠菜	( 55 )
8. 营养丰富降压佳肴—— 芹菜	( 56 )
9. 容易中毒的蔬菜—— 扁豆	( 57 )
10. 蔬菜里的致癌物质—— 苯并 ( a ) 芘	( 58 )
( 三 ) 果品卫生	( 59 )
1. 夏季瓜果之王—— 西瓜	( 60 )
2. 甜美芳香健胃归脾—— 菠萝	( 61 )
3. 止咳化痰百果之宗—— 梨	( 62 )
4. 益气祛风春果第一枝—— 樱桃	( 64 )
5. 野生果实果园新秀—— 猕猴桃	( 65 )
6. 果中皇后全身入药—— 荔枝	( 66 )
7. 糯甜芳香莫贪食—— 香蕉	( 66 )
8. 青皮陈皮都是药—— 柑桔	( 67 )
9. 世界上著名的食用菌—— 香菇	( 68 )
10. 甜美强身补气血—— 葡萄	( 69 )
11. 营养丰富酸而爽口—— 山楂	( 71 )
12. 补肾固精乌发健美—— 核桃	( 72 )
13. 果中西施芳香馥郁—— 苹果	( 73 )
14. 优秀的健身食品—— 西红柿	( 74 )
15. 价廉物美的佳果良药—— 柿子	( 75 )
16. 滋补益寿长生果—— 花生	( 76 )
17. 幸福美满的吉祥物—— 枣	( 78 )
( 四 ) 调料卫生	( 80 )
1. 人体不可缺少的一种营养素—— 食油	( 80 )
2. 着色和调味的两大作用—— 酱油	( 85 )

3. 人体需要的第一大矿物质——盐 ..... ( 88 )
  4. 令人精神振奋甘甜——糖 ..... ( 91 )
  5. 调料健胃剂——醋 ..... ( 93 )
  6. 安全的食物添加物——味精 ..... ( 96 )
  7. 温中散寒香辣味——胡椒 ..... ( 97 )
  8. 开胃消食剂——辣椒 ..... ( 97 )
  9. 蔬药兼优之佳品——大葱 ..... ( 98 )
  10. 防御百邪之王——姜 ..... ( 99 )
  11. 调料抗生素之冠——大蒜 ..... ( 101 )
  12. 液体面包——啤酒 ..... ( 102 )
  13. 对人体有利也有弊的饮料——白酒 ..... ( 104 )
  14. 健身益寿的饮料——茶 ..... ( 108 )
- (五) 粮食卫生 ..... ( 113 )
1. 气香甜糯兼优的佳品——小米 ..... ( 113 )
  2. 清热解毒祛暑剂——绿豆 ..... ( 114 )
  3. 完整的蛋白质——豆腐 ..... ( 115 )
  4. 防治便秘的粗纤维——玉米面 ..... ( 116 )
  5. 补中益气似党参——糯米 ..... ( 116 )
  6. 混合食用的高营养——杂合面 ..... ( 117 )
  7. 人类健康之友——蜂蜜 ..... ( 118 )

### 三、住

- (一) 环境卫生 ..... ( 120 )
1. 空气 ..... ( 120 )
  2. 采光 ..... ( 123 )
  3. 颜色 ..... ( 124 )
  4. 音响 ..... ( 126 )
  5. 温度 ..... ( 128 )
  6. 花卉 ..... ( 128 )



7. 棕垫 .....	( 129 ) ▶
(二) 睡眠卫生 .....	( 130 )
1. 睡眠的卫生 .....	( 130 )
2. 睡眠的方位 .....	( 131 )
3. 睡眠的姿势 .....	( 132 )
4. 新生儿的睡眠 .....	( 134 )
5. 婴幼儿的睡眠 .....	( 134 )
6. 老年人的睡眠 .....	( 135 )
7. 细看睡眠辨疾病 .....	( 136 )
8. 倒班前睡眠顺其自然 .....	( 137 )
9. 夜间睡觉不宜戴乳罩 .....	( 137 )
10. 夏秋季不要点蚊香睡觉 .....	( 137 )
11. 催眠暗示法 .....	( 138 )
12. 开灯睡觉有害无益 .....	( 139 )
13. 做梦不会影响健康 .....	( 140 )
(三) 床上用品卫生 .....	( 141 )
1. 床上用品的选择 .....	( 141 )
2. 床垫的选择 .....	( 143 )
3. 小儿床的选择 .....	( 143 )
4. 枕头的选择 .....	( 144 )
5. 药疗枕头 .....	( 145 )
6. 音乐枕头 .....	( 146 )
7. 起床不要先叠被 .....	( 147 )
8. 现代床上用品的忧虑 .....	( 147 )
(四) 夫妻生活卫生 .....	( 148 )
1. 正确认识性生活 .....	( 148 )
2. 性道德观念的正确树立 .....	( 149 )
3. 性生活卫生的注意事项 .....	( 151 )
4. 避免性生活的五种情况 .....	( 152 ) ▶

- 5. 能使性交者死亡的病 ..... ( 153 )
- 6. 肺炎病人的性生活 ..... ( 154 )
- 7. 冠心病患者的性生活 ..... ( 155 )

## 四、行

- (一) 运动卫生 ..... ( 157 )
  - 1. 运动是生命的需要 ..... ( 157 )
  - 2. 运动是心脏健康之路 ..... ( 158 )
  - 3. 运动能使人聪明 ..... ( 160 )
  - 4. 运动能预防疾病 ..... ( 161 )
  - 5. 运动有助于吸收营养 ..... ( 162 )
  - 6. 运动能提高身体的敏捷度 ..... ( 163 )
  - 7. 运动能使人推迟衰老 ..... ( 164 )
  - 8. 正确的走路姿势 ..... ( 165 )
  - 9. 正确的立姿 ..... ( 165 )
  - 10. 散步的益处 ..... ( 167 )
  - 11. 在森林中运动益神健脑 ..... ( 167 )
  - 12. 搓脚心强身健体 ..... ( 168 )
  - 13. 面部保健运动 ..... ( 169 )
  - 14. 洗澡保健运动 ..... ( 170 )
  - 15. 骑车保健运动 ..... ( 171 )
  - 16. 饭后不宜剧烈运动 ..... ( 171 )
  - 17. 刚睡醒后不宜剧烈运动 ..... ( 172 )
  - 18. 剧烈行走后不宜喝冷饮 ..... ( 172 )
  - 19. 运动须防过度 ..... ( 173 )
  - 20. 热天运动防中暑 ..... ( 174 )
  - 21. 平日莫穿运动鞋 ..... ( 174 )
  - 22. 皮鞋的选择和保养 ..... ( 175 )
  - 23. 运动可降低胆固醇 ..... ( 176 )

24. 老年人运动“五戒” .....	( 177 )
(二) 旅游卫生 .....	( 178 )
1. 旅游途中食品卫生 .....	( 178 )
2. 旅游要防食物中毒 .....	( 179 )
3. 旅游衣着的选择 .....	( 180 )
4. 旅游防三晕 .....	( 182 )
5. 旅游须防腰腿痛 .....	( 182 )
6. 旅游须防“人味”污染 .....	( 183 )
7. 外出旅游防“上火” .....	( 184 )
8. 预防“旅游泻” .....	( 184 )
9. 春游须防红眼病 .....	( 185 )
10. 旅游与露宿 .....	( 186 )
11. 睡觉不要头朝窗 .....	( 187 )
12. 坐火车旅行须防食品污染 .....	( 188 )
13. 旅游须防下肢肿胀 .....	( 189 )
14. 旅游忌“三憋” .....	( 189 )
15. 登山旅游三要素 .....	( 190 )
16. 解除旅游疲劳三要素 .....	( 191 )
17. 旅游时各种虫蜇伤的紧急处理 .....	( 192 )
18. 清凉饮料的配制与用途 .....	( 192 )

# 一、衣

## (一) 衣着知识

“热不马上脱衣，冷不立即穿棉”。这是人们从日常生活中总结出的经验。然而选择什么样的衣料、内衣和外衣，如何穿着才符合卫



生要求却容易被人们忽视。实践证明，只有科学的选料和着衣才能达到健美、舒适和健康之目的。

### 1. 着衣的学问

人每天要穿衣、脱衣，不厌其烦，习以为常。殊不知着衣亦有规律可循，有学问可究。如果穿得不妥不仅不舒适，还会给身体带来不良的影响，倘若能正确地着衣，不但符合卫生要求，而且还能治病。

凡与皮肤直接接触的内衣类，以本色衣料棉织品为最好。这样穿着柔软舒适，可使人心情舒畅，使大脑皮层处于宁静的状态。可调节心血管功能，有利于健康。如果选用锦纶、涤纶、晴纶等合成纤维的衣料做内衣裤，由于透气性差，汗水不能很快散发，在人体和内衣之间就形成了高湿度区域，既便于细菌繁殖，又会使人感到闷热、不舒服或皮肤发痒等。很容易诱发耳、鼻、喉和皮肤方面的疾病。

女青年穿尼龙内裤不仅闷湿，还会引起尿急、尿频、尿痛等尿道刺激症状。这些症状服药无效，只有换去尼龙内裤，

尿道刺激症状才能消失。再则，从心理学角度看，贴身内衣料粗硬，穿着不舒适，易使人心烦意乱。

## 2. 衣料的选择

人们在选择衣料时，一般都只注意衣料的颜色、质地和幅宽，而对衣料是否符合卫生要求却注意不够。如何选择做服装的衣料，是关系到一个人的身体健康和精神面貌的大事，不能不引起大家的重视。应根据服装美和保护人体健康的准则来正确地选择面料。

(1) 选择面料要符合人体的生理要求：人的皮肤除了保护肌体不受外界侵蚀和损害外，还起着调节体温、排汗和新陈代谢等作用。衣服是覆盖在皮肤外面的，对皮肤的生理功能影响较大。因此，选择衣料，必须具备保暖性、透气性吸湿性和散湿性，符合人体生理要求的特点。这也是评价服装是否符合卫生要求的重要标准。

(2) 根据季节选择衣料：一般地说，冬季的外衣宜选透气性小、保暖性好、质地厚重的衣料，比如醋酸纤维、氯纶等；夏季的外衣宜选透气性大、吸湿和散湿性能好的衣料，比如涤纶、丙纶、锦纶、真丝绸、麻布等；春秋两季宜选经纬组织疏松、柔软的衣料做衣服。

(3) 根据用途选择衣料：做内衣宜选吸湿性强、透气性好、不刺激皮肤的棉、丝织物和轻薄的化纤衣料，这些衣料具有吸收人体分泌的汗液和污垢的能力，穿着感到舒适。做童装宜选轻柔的棉织品衣料，因儿童皮肤细嫩、粗硬的化纤面料不适宜用做童装。

在选择衣料的过程中，需要根据年龄、工作性质和个人审美观而合理地、科学地选择质地挺括、外形美观，符合卫生要求的衣料，使人们穿着日益科学化，有利于身心

健康。

(4) 根据体型选择衣料：服装颜色的变化，能改变体型的观感。一个体瘦的人，穿黑、棕、驼、紫等色会显得更加瘦小干枯；体胖的人穿起橙黄、米黄、粉红一类鲜艳色调的服装，或穿上反光性较强的软缎一类服装，显得更加肥胖臃肿。颈细肩宽的人穿两用衫时应选颜色深的，而衬衫则宜选浅色的。臀部肥大的人，下装宜深色。上身长下身短的人，上装的颜色应深于下装。体型矮胖的人，可选用竖线条图案衣料。体型瘦长的人，可选用横线条图案衣料。如果体型属于上短下长或下短上长的，则可依此原理，利用两种线条图案的衣料加以搭配，便能使体型显得匀称一些。

### 3. 衣料上的毒物

纺织科研人员认为化学纤维对人体无害。但是，在有的衣服面料上，往往残存着有害的化学物质。这些有害物质是在衣料染色加工时带入的。染料中常含有煤焦油类，苯胺和偶氮类色素。在粗品的衣料上有时还有砷、铅、铜和铈等，如果这些物质残留在衣料上与皮肤接触，就可刺激皮肤引起皮炎或发生皮癌，被吸收后还可能导致全身中毒。

随着纤维制品加工技术的进步，衣料中加入化学物质的种类也在增多。例如，为了衣服的防虫、防菌、防霉和防火等在衣料中使用相应的化学物质等，它们残留在衣料上与皮肤接触可引起疾病。笔者曾遇到一例患儿每当穿上晴纶衣服时自感胸闷气促。脱下晴纶服装症状就消失。

我国对在化纤制品中使用有害物质制定了卫生标准。但为安全起见，凡与皮肤直接接触的内衣类，以本色衣料棉织品为最好。

#### 4. 黑色的魅力

黑色服装以其独特的美韵而产生诱人的魅力。身披黑衣的佐罗，使得男子自豪，女性倾心；身穿黑色鹅绒礼服的安娜·卡列尼娜出现在舞会上，使得人们为之倾倒。那些穿着黑闪闪服装，披着黑亮亮长发，闪动乌黑眸子的女性，总是别具风韵。人们何以垂青于黑色服装呢？

黑色服装具有美化人体的收缩性与遮掩性，能使人显得欣长秀丽，肌肤更为洁白细腻，体态更为潇洒健美。如果结婚时，身着黑色礼服的新郎与身穿白色礼服的新娘相映成趣，显得格外和谐美好，优雅迷人。

黑色服装适应性大，不受年龄、性别、环境、场合等的限制，稍稍弄脏了也不怎么显眼，而且便于与其它颜色搭配，例如穿一件黑色窄腰皮衣，里面穿贴身薄衫、短裙，脚上穿一双高跟鞋，会在沉沉的黑色中洋溢出秀丽娇美的气息；有时一副黑框眼镜，一个黑提包，一双黑色手套，一双黑皮鞋也能起到画龙点睛的增美作用。

黑色服装虽有一定的魅力，但也不是完美无缺的。在烈日炎炎的夏季，如果穿上黑色服装，就会有闷热之感，甚至感到某个部位灼痛。这是因为黑色吸收光线强的结果。因此为了符合衣着卫生的科学要求，夏天不宜穿黑色服装。

#### 5. 小儿衣物莫放卫生球

在存放衣服的时候，人们往往使用一些卫生球，以免蛀虫咬坏衣服。但是，存放小儿的衣服则不宜这样做。因为卫生球是从石油或煤焦油中提炼出来的有机物质，经过加工制成的。它的主要成分是萘和樟脑，这两种物质既具有强烈的挥发性，又有一定的毒性作用。

成年人的衣服上如果使用卫生球保藏，萘和樟脑的成分

可随气味进入人体的皮肤、粘膜和皮下组织，并被吸收入血液中，但由于成年人的葡萄糖醛酸酶很快与它们结合，使其变成无毒性作用的物质，然后再从小便排出体外，所以不会发生什么不良反应。

有一种遗传缺陷造成的溶血性贫血疾病，这种病平时不表现出任何症状。但由于小儿血液中的红细胞内缺乏葡萄糖醛酸脱氢酶，一旦接触到萘酚之类物质后，红血球内的氧化还原过程就会受到阻碍，使红细胞的细胞膜遭到破坏，发生急性溶血性贫血。这种情况多见于新生儿，表现为贫血及生理性黄疸持续不退，重者可发生核黄疸。因此，小儿衣物不宜放生球贮存。如果是箱内久存的小儿衣服，穿前应充分晾晒，受热后，萘酚类物质很快就变成气体挥发掉。

## 6. 让每个人穿得漂亮卫生

衣着对于人的精神面貌、身体健康、形体美关系很大。从衣的用途来看，主要有三种作用，一是遮体；二是防寒保暖；三是美观。现代人民的生活日趋富裕，对服装的要求必然也与日俱增，不再满足于穿暖这一点，而开始讲究穿得漂亮一些，同时兼顾科学卫生。

对服装最讲究的，要算女青年了，她们十分注意打扮自己。当春天来临的时候，她们最早脱下冬装，穿上了大红、粉红、鹅黄、姹紫、宝蓝等等绚丽多彩的西装；有的穿湖绿、玫瑰红、蟹青颜色的衬绒旗袍；也有的穿各种织锦缎的夹袄，点缀得大地春意盎然。

江南大地清明过后，针织品大量上市。近几年来，内衣趋向外衣化，用绒线、开司米编结的套衫、开衫，在姑娘间争奇斗艳。近年来，运动衣大受欢迎，已成为大众化的外衣，许多姑娘都喜欢添置一套。



到了端午，女青年陆续穿上花衬衫，色泽更是丰富多采。它们的颜色有红、黄、蓝、白、青、紫等等；它们的领口变化无穷，有大领口、小领口、尖角领、圆领、无领、方领、背开领、鸡心领等；它们的袖子，有长袖、短袖、中袖、宽袖、紧袖等。裤子式样的变化也很多，有长裤、短裤、粗裤管、牛仔褲、直筒褲、喇叭褲等等。褲的面料多为毛纺，混纺、棉纺已较少人穿。颜色偏向浅色。裙子的式样也千变万化，短裙活泼，长裙端庄，西装裙潇洒，百褶裙、四片裙、三截裙各有特色，可根据各人喜爱和在不同的场合选穿。面料最好选用棉织品或丝绸织品，因为棉、丝织品的透气性好，对人体无刺激性。当然，化纤织物有挺括、易洗、免烫、质薄等优点，也可作为夏天的常用衣料。

秋风乍起之际，时装又转到两用衫和针织外衣。春秋两用衫的流行色年年不断变换，1989年的流行色是自然色，以绿色和黄色为主导。衣服的质地可厚实一点，不妨选用化纤衣料，式样可长可短，可以西式，也可以中式，钮扣的花式和装饰，可根据自己所爱选用。

时令转入冬季，各式大衣纷纷登场，呢大衣、皮毛大衣、仿皮毛大衣、长大衣、中长大衣、短大衣，应有尽有。近年来，呢大衣已向鲜艳色彩发展，皮毛和仿皮毛大衣都呈动物自然皮毛式。大衣的长短随各人喜爱。围巾早已将实用与美观结合在一起，目前普通使用长围巾或加长围巾，丝绸围巾常用作于春秋季节装饰，主要是为了清洁、美观，保暖只在其次。1984年冬出现了裘皮热后，目前穿皮夹克的女青年多起来了，她们显得英姿飒爽。女青年穿织锦缎、古香缎棉袄是近年来的事，穿上它使人显得雍容华贵，年轻妇女都要在春节时购置一件。