

卧室

里的

WOSHILI DE BAOJIAN XUEWEN

主编 \ 刘 平

保健 学 问



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

平 蒋 秦 薛 薛 王 袁

另 国 翁 薛 薛 朱 舒

卧室里的保健学问

主 编 刘 平

编 委 (按姓氏笔画排序)

叶 峰 李 兰 李 胜 李 季

李 小 芬 刘 平 宋 彩 章

张 新 莲 陈 平 易 胜 章

罗 琦 郭 晓 玉 黄 清 清

蔡 慧 萍 廖 波

平 校 编 主

卧室里的保健学问

(http://www.tcmonline.com.cn)

上海中医药大学出版社出版发行

邮政编码 201203

(上海浦东新区张江路 1200 号)

新华书店上海发行所经销 南京爱文信息技术有限公司排版

开本 850 mm × 1168 mm 1/32 印张 7.8 字数 175 千字 印数 1-1254 册

版次 2007 年 3 月第 1 次印刷

定价 15.00 元

上海中医药大学出版社

(本社如有印刷质量问题, 请向本社出版部联系, 电话: 021-21322452 联系)

责任编辑 秦葆平
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出 版 人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

卧室里的保健学问/刘平主编. —上海:上海中医药大学出版社,2007.3

ISBN 978-7-81121-004-0

I. 卧… II. 刘… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第021325号

卧室里的保健学问

主 编 刘 平

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路1200号 邮政编码201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 上海申松立信印刷厂印刷

开本850mm×1168mm 1/32 印张7.5 字数175千字 印数1-4254册

版次2007年3月第1版 印次2007年3月第1次印刷

ISBN 978-7-81121-004-0/R.004

定价15.00元

(本书如有印刷、装订问题,请寄回本社出版科或电话021-51322545联系)

前 言

卧室是人们在家中休息的场所,与身体健康息息相关。随着人们生活水平的提高和住房条件的改善,卧室的功能也得到拓展,内容也更丰富,人们也迫切需要了解卧室保健的有关内容,以提高生活质量,促进健康生活。

为此,我们组织部分专业人员编写了这本书,分别介绍了卧室装修保健、床上用品保健、家具的保健、灯具及电器保健、儿童卧室保健、睡眠保健、性生活保健、卧室美容、卧室清洁、储物保健、健身技巧、生活保健小常识等内容。文字通俗易懂,内容丰富、方法简便易学,适合各界人士阅读参考。

由于水平有限,书中难免有不足之处,欢迎读者赐教。

编 者
2006 年 10 月

目 录

卧室装修中的保健知识

卧室地面装修保健的要求(1) 木地板的分类及健康选择
(1) 实木地板的选购技巧(2) 复合地板的选购技巧(2) 地毯的选择(3) 地毯的清洗方法(4) 巧除地毯焦痕(4) 地毯恢复如新的方法(5) 地毯污渍的去除(5) 卧室墙面装修的保健要求(5) 乳胶漆的特点(6) 壁纸的分类及选择(6) 踢脚板的作用(7) 卧室天花板装修的保健要求(7) 卧室空间的处理(8) 卧室色彩的选择(8) 卧室装修甲醛污染的危害(10) 家庭中甲醛的来源(11) 室内污染的判断方法(12) 预防甲醛中毒的方法(12) 卧室窗帘的选择(14) 成人卧室的装修健康要求(14) 子女卧室的装修健康要求(15) 老人卧室的装修健康要求(17) 卧室装修宜忌(18)

床上用品与健康

纯棉面料的保健特点(20) 涤棉混纺的保健特点(21) 真丝绸缎的保健特点(21) 麻纤维的保健特点(21) “黑心棉”危及人体健康(22) 识别“黑心棉”的5种方法(23) 枕头的健康选择(23) 枕芯的选择(24) 不同枕芯的保健功能(25) 蚊帐的选购要点(25) 婴儿床上用品选购要点(26) 凉席的健康选择(26) 亚麻凉席的选择(27) 凉席的保养(27) 羽绒被的保健作用(28) 羽绒被选购6法(29) 羽绒被的保养(29) 蚕丝

被的保健作用(30) 蚕丝被的选购(30) 蚕丝被的保养(30)
羊毛(羊绒)被的保健作用(31) 羊毛(羊绒)被的选购(31) 羊毛(羊绒)被的保养(31) 纤维被的保健作用(32) 纤维被的选购(32) 纤维被的保养(33) 床单色彩影响健康(33) 床单的选择(33) 床单洗涤技巧(34)

卧室家具与健康

床的分类及特点(35) 席梦思床的保健要求(36) 床的选择(36) 床头柜的选择(37) 梳妆台的布置(37) 衣柜的特点(37) 壁橱的特点(38) 家具的使用和保养(38) (家具保养四法(39) 大理石家具的保养(40) 塑料家具的保养(41) 贴金家具的保养(41) 松木家具的保养(41) 布艺家具的保养(41) 玻璃家具的保养(42) 实木家具的保养(42) 选购环保家具的技巧(43)

卧室家电与健康

一、卧室灯具与健康

卧室灯具配置技巧(45) 灯具的正确使用方法(45) 灯具的保养(46) 良好照明的四个条件(47)

二、电视机与健康

选购彩电注意事项(47) 彩电的功能检查(48) 彩电灵敏度及选择性检查方法(48) 彩电图像检查方法(49) 电视机使用宜忌(50) 放置电视机应远离磁场(51) 电视机不要频繁开关(51) 不宜将电视机的亮度开得太亮(51) 电视机外部保养(52) 电视机荧光屏保养要点(52) 用相机镜头纸保养荧光屏

效果好(53) 电视机要防震防爆(53) 电视机要注意散热防潮
湿(53) 电视机要防日晒、防雷电(54) 电视机内部宜定期清
洁保养(54) 过度看电视易引起肥胖(55) 久看电视易引起颈
椎病(55) 六种常见的“电视病”(55) 预防电视病六法(56)
电磁辐射影响人体健康(57) 电磁辐射的侵害引起的症状(58)
家用电器的使用寿命(58) 健康电视和环保电视的区别(59)
防辐射孕妇装≠孕妇健康(60)

三、电脑与健康

选购电脑的三个要点(61) 电脑配置技巧(62) 电脑的正
确操作方法(63) 电脑的保养(65) 主机的清洁(65) CRT
显示器的保养(66) 长期使用电脑影响健康(69) 电脑使用保
健宜忌(70)

四、空调与健康

空调的种类与健康(71) 空调机型与房间面积匹配计算方
法(72) 空调的质量检查方法(73) 空调的正确使用方法(74)
提高空调机工作效率的方法(75) 空调机的清洁七法(76) 空
调机安全使用九法(76) 预防空调病的保健宜忌(77) 预防空
调病的五点措施(78)

五、电热毯与健康

电热毯的选购与健康(78) 正确使用电热毯的八点提示
(79) 电热毯的保养四法(79) 电热毯的保健常识(80)

六、电熨斗与健康

电熨斗的选购(80) 电熨斗的质量检查(81) 电熨斗的正

确使用(82) 电熨斗的清洁保养法(83) 电熨斗的保健常识

(84) 电熨斗的清洁保养法(83) 电熨斗的保健常识

七、吸尘器与健康

吸尘器的种类(84) 选购吸尘器五点提示(85) 吸尘器的正确使用方法(86) 吸尘器的清洁与保养(87) 吸尘器的保健常识(87)

儿童卧室中的保健知识

儿童卧室的安全要点(89) 宝宝睡前洗脚有益健康(89) 睡前喝杯奶孩子长得高(90) 儿童早睡长得高(90) 儿童不宜仰卧睡觉(91) 侧卧有助于儿童健康成长(91) 打呼噜影响儿童健康(92) 不宜摇晃婴儿入睡(92) 孩子睡觉腿痛应补钙(93) 儿童补钙四点建议(93) 乳儿脱衣睡觉有利成长(94) 预防小儿踢被子五法(94) 儿童不宜长期睡弹簧床(95) 开灯睡觉易患近视眼(95) 培养小孩良好的睡眠习惯(96) 儿童不宜带着玩具睡(96) 小孩睡前应刷牙(96) 减少卧室噪音保护孩子听力(97) 儿童卧室安全驱蚊七法(97) 预防孩子尿床方法(98) 儿童倒立有害(98) 孩子睡前不要做剧烈活动(99) 婴儿卧室勿放花草(99)

睡眠保健

选好卧室睡好觉(100) 安静才能睡得好(101) 光线太亮影响睡眠(101) 适宜的温度、湿度,睡眠佳(102) 卧室家具电器太多影响睡眠(103) 卧室内色彩淡雅睡得香(104) 空气新鲜,睡眠香甜(104) 卧室里植物太多使人缺氧(105) 床的摆放“六不宜”(106) 枕头没选对,越睡越累(107) 常用保健药

枕睡得香(108) 卧室里常用灭蚊剂有害健康(108) 定期清洗床上用品有利于睡眠(109) 卧室家电辐射是睡眠的大敌(110) 睡觉时五不宜(111) 持之以恒的体育锻炼可以加深睡眠(112) 饥饿或过饱都不利于睡眠(113) 饮酒降低睡眠质量(113) 睡前不宜饮茶或咖啡(114) 睡前喝米醋有益健康(114) 睡前小便放心睡眠(114) 做梦是睡眠的正常生理过程(115) 不怕失眠,轻松入睡(116) 睡眠过多不利健康(117) 睡觉总打呼噜也是病(118) 睡眠姿势有讲究(119) 有助于睡眠的八个良好的习惯(120) 九个不良的睡觉习惯(121) 早晨醒后有“六忌”(122) 消除杂念自然眠(123) 失眠的心理行为疗法(123) 睡前放松疗法(126) 睡前音乐,胜似服药(127) 睡好午觉精神爽(128)

性生活保健

新婚性生活卫生(129) 新娘应防急性膀胱炎(129) 长期疲劳影响性功能(130) 房事之前要洗手(130) 女性不宜长期口服避孕药(131) 洁癖妨碍性生活(131) 女性过量锻炼难提起“性趣”(132) 保持男性性能力年轻的方法(132) 不宜采用体外排精避孕(133) 避孕方式与使用时间无关(134) 性交后阴道出血可能患重病(135) “伟哥”治疗阳痿宜忌(136) 喝果汁可预防性生活尿路感染(137) 巧法治除“男”言之隐(138) 勃起不坚可练习“床上操”(138) 情绪不佳影响性欲(139) 药物和烟酒可影响性功能(139) 不宜性生活的几种妇科病(140) 老年人性生活保健(141) 老年人保持正常的性生活有益身心健康(141)

卧室美容

一、卧室美容方法

睡前补水防干燥(143) 睡眠美容 11 法(144) 打造简洁梳妆台(144) 化妆品保存法(146) 化妆品中的有效成分(147) 化妆品的取量(148) 化妆品的大扫除(148)

二、女士卧室美容

卧室化妆七步骤(149) 正确洗脸法(150) 三种肌肤保湿法(151) 打粉底的技巧(152) 修眉法(152) 描眉法(153) 眼部化妆法(153) 眼部保健(155) 眼部按摩法(155) 鼻部化妆法(155) 鼻部保健(156) 胭脂的使用技巧(157) 唇部化妆技巧(157) 唇部保健(158) 掩饰面部斑点四种技巧(158) 去除黑头二法(159) 掩饰皱纹的技巧(159) 卸妆的技巧(160)

三、男士卧室美容

男士皮肤护理(161) 正确清洁面部皮肤法(162) 面部皮肤按摩法(163) 剃须前后注意事项(163) 解决毛孔粗大六个窍门(164)

卧室清洁

一、门窗的清洁

门板的清洁(165) 门把手的清洁(166) 窗户的清洁(166) 窗帘的清洁(167)

二、墙壁、地面的清洁

墙壁的清洁(168) 天花板的清洁(168) 地板的清洁(169) 地毯清洁 6 法(169)

三、灯具的清洁

台灯的清洁(171) 吊顶灯的清洁(171) 吸顶灯的清洁(171) 射灯的清洁(172) 壁灯的清洁(172)

四、电器的清洁

电视的清洁(172) 音响的清洁(174) VCD 机的清洁(174) DVD 机的清洁(174) 空调的清洁(175) 电话机的清洁(176) 电话机消毒法(177)

五、床上用品的清洁

床的清洁(177) 席梦思床垫的清洁(178) 凉席的清洁(179) 电热毯的清洁(179) 床上用品的清洁(180)

六、家具的清洁

木质家具的清洁(181) 藤编家具的清洁(181) 衣橱的清洁(182) 镜子的清洁(182)

卧室储物与健康

衣服分层收藏方法(183) 夏季服装的收藏(183) 冬衣的收藏(183) 皮衣的保养及收藏(184) 西服的收藏保养方法(185) 内衣保存常识(186) 丝绸衣物的收藏(186) 呢绒衣物的收藏(186) 纯白衣服的收藏(187) 羊毛衫复原方法

(187) 旧皮夹克翻新法(187) 硬皮袄变软方法(188) 呢料衣服巧除亮(188) 常晒枕头保健康(188) 被褥的收藏保养(188) 衣物上霉斑的去除方法(189)

卧室健身技巧

床上健身操(190) 抱枕睡觉健身(190) 卧室转体健身法(191) 卧室推拉健身法(191) 卧室健身五项练习(191) 卧室减肥健身操(193) 卧室仰卧起坐健身法(193) 卧室俯卧撑练习法(194) 卧室夫妻健身法(194) 卧室瑜伽锻炼(195) 卧室产后健身操(196) 晨起卧室健身操(197) 腹部按摩养生(198) 卧室通风“三不宜”(198) 床下有灰尘危害健康(199)

生活保健小常识

牙痛小验方(201) 甘草五味子治感冒(202) 红枣核桃仁预防感冒(202) 淘米水治皮肤瘙痒(202) 维生素片治小儿口腔溃疡(202) 腹泻食疗小验方(203) 治小儿佝偻病3验方(203) 小儿水痘中药方(204) 乌梅肉敷贴治鸡眼(204) 敷足治呕吐(204) 腮腺炎小验方(204) 大蒜贴敷合谷穴治扁桃腺炎(205) 泥鳅贴治中耳炎(205) 蛋液白酒冷敷治烫伤(205) 敷涂治面瘫(205) 蟹治疥疮皮癣(205) 番茄叶外敷治带状疱疹(206) 明矾治耳疖(206) 治疗耳鸣2法(206) 治口腔水泡3法(206) 治咽喉痛5法(207) 蚊虫叮咬处理法(207) 防冻疮5法(207) 除脚臭3法(208) 除脚气7法(208) 尿结石验方(209) 腰痛验方(209) 治偏头痛疗法(209) 肋间痛验方(210) 三叉神经痛验方(210) 治胃痛3法(210) 脱肛验方(210) 治痔疮2法(211) 前列腺炎验方(211) 治便秘3法(212) 消痒止痒法(212) 止呃4法(212)

婴儿止呃法(213) 酒后宜喝蜂蜜水(213) 醉后醒酒法(213)
骨刺哽喉的处置(214) 食物中毒解救法(214) 去头屑法
(214) 去除暗疮法(215) 治疣子法(215) 巧治失眠(215)
食物催眠法(215) 失眠验方(216) 治咳嗽小验方(216) 戒
烟偏方(217) 甲沟炎验方(217) 脚癣验方(218) 肩周炎验
方(218) 粉刺验方(218) 皮肤瘙痒验方(219) 外阴瘙痒验
方(219) 阴囊湿疹验方(220) 除腋臭验方(220) 毛囊炎验
方(221) 鼻衄验方(221) 坐骨神经痛验方(221) 落枕验方
(222) 经前乳房胀痛验方(222) 乳头皲裂验方(223) 痛经
验方(223)

卧室装修中的保健知识

卧室,又称寝室,是家庭中人们睡眠和休息的主要空间。人的一生有将近三分之一的时间是在睡眠中度过的,因而卧室是人们在家庭中使用时间最长,接触最亲密的场所。卧室的基本功能分为两方面:一方面,它必须满足休息和睡眠的基本要求;另一方面,它必须适于休闲、梳妆和卫生保健等综合需要。卧室的装饰装修应符合健康、环保、舒适、美观及私密性等原则。

卧室地面装修保健的要求

卧室地面一般承受室内家具、陈设、撞击以及人们在地面上的各种活动,因而要求地面平坦、耐磨,不易起灰尘等。作为室内三维空间最重要的界面,地面的设计应能完美地体现主人的风格,具有不可抗拒的自然魅力方为理想。目前,卧室的时尚地材主要是木地板及地毯。而大理石、瓷砖等地材因外表冷酷、脚感硬已较少用于卧室地面装修。

木地板的分类及健康选择

木地板是家庭装修中地面最常用的材料。现代卧室的地面绝大部分采用的都是木地板。它主要细分为实木地板、强化复合地板及实木复合地板。木材是地板的原材料,它是有生命的、能呼吸的,不同纹理、木节和颜色使每块木地板都可成为天然的

艺术品。

实木地板的选购技巧

实木地板材料天然,纹理天成,不会产生污染,弹性好,脚感好,经久耐用。与家具大都可和谐匹配,更显精致典雅之风范。它以其独有的魅力,成为消费者眼中的宠儿。由于材质本身的缺陷,实木地板易受天气、环境影响,易热胀冷缩、吸水变形,因而需保养得当,注意防水防潮,避免阳光直射,远离热源。

实木地板由天然木材加工制作而成,对实木地板的优劣程度,主要从以下几个方面来鉴别:

1. 纹理是直接判断地板好坏的标准,有规则纹理的地板美观大方,纹理杂乱无章的地板则尽量不要选用。

2. 实木地板都存在色差,但色差不应太严重,如反差很大或发黑的话建议最好不用。

3. 中低档的地板都存在一定的裂痕,但不应太大,有的裂痕产生于木材的纹理之间,这种裂痕不会延伸,可放心使用。但有的裂痕是穿透纹理的,这些裂痕会延伸,缩短地板的使用寿命。高档地板不存在裂痕,但这种地板的价格比较昂贵。

4. 国家规定,凡直径大于 3 毫米的活节疤和直径小于 2 毫米的且没脱落、非紧密型的死节疤都不作为缺陷性节子。优等品是不允许缺陷性节子存在的。

5. 实木地板的厚度应为 15~18 毫米。

复合地板的选购技巧

强化复合地板由天然原木质木浆压缩而成。表面耐磨层分木

浆纸、装饰纸和防火板,可以仿真各种名贵木材,花色大胆多变。复合木地板强度高,防潮、阻燃,稳定性好,保养方便,安装快捷。缺点是重量轻、单薄、脚感不好。

实木复合地板综合了实木地板和复合地板的优点。拥有实木地板的各种自然属性,有弹性,有湿润的脚感,易于保养、清洁。已逐渐成为未来地板世界的新宠。但实木复合地板因是多层板,易受环境影响而易于开裂。

选购复合地板特别要注意以下几方面:

1. 挑耐磨值。耐磨值是用转数表示的,转数越大,耐磨程度越高,价位越高。作为卧室环境,耐磨值在 10 000 转就够了。

2. 挑企口是否平直。企口的完整程度直接关系到木地板的安装质量及美观程度。

3. 挑颜色和木纹。挑选颜色、木纹时,一定要考虑房间的大小,家具颜色、风格和个人爱好。一般来说,房间大,可选择颜色深一点,木纹复杂的地板。房间小则选颜色浅、木纹素雅点更好。

4. 挑板面光洁度。复合地板从板面光洁度上大致分为沟槽型、麻面型、光滑型等。这是由于在生产过程中使用不同型号的钢板的原因。这就无所谓哪一种好,完全取决于个人爱好。

复合地板的施工主要注意两方面:一是基层处理要平整、干燥,铺设塑料泡沫垫层无褶皱;二是铺设地板四周沿墙角处应留有 1 厘米的缝隙,避免复合地板受热膨胀时鼓起、变形。

地毯的选择

地毯也一直是人们装饰家庭的挚爱,已经普遍应用于各类家庭的卧室。地毯温暖、柔软,相对于木地板及瓷砖,地毯的花

色品种也是最丰富的。地毯大致可以分为纯毛、纯棉、纯麻、人造纤维及混纺几种类型,以纯毛为最佳。地毯既具有隔热、静音等优良性能,又可以形成其他材料难以达到的高贵、华丽、美观、悦目的室内环境气氛。由于技术的日臻完美,目前地毯在耐磨性、色牢度、防尘防污、外观保持等各方面都较以往有了显著的进步,正备受人们推崇和喜爱。

地毯的质料、织法结构和加工处理都是针对不同的环境需要而定的,因此,购选时要根据个人需要,按不同的空间要求,挑选不同材质、颜色及规格的地毯。购买地毯时,要看地毯所附有的标签,一般可知道该地毯所适合的环境和承受走动频度的能力。卧室是走动频繁的区域,故要选用密度较高、耐磨的地毯。在阳光直接照射或潮湿的地方,时间长了要注意地毯的褪色和发霉问题。优质的地毯有不褪色、防霉、防蛀和阻燃性的加工处理的保证。选购人工合成地毯时,应注意有否厂方提供的防尘、防污、耐磨损、静电控制等保证。一般优质家用地毯均经过耐磨损、防静电、防污的处理。

地毯的清洗方法

将一定比例的面粉、精盐和石膏粉,比例为(6:1:1),用水和成糊状加温后冷却使之成为干块状,然后压成小块,撒在地毯脏处,再用硬刷使之在地毯上滚动,直至滚成粉状,然后用吸尘器吸净即可。

巧除地毯焦痕

如果不慎将地毯烧焦,在烧焦较严重时,我们可用修补法去