

女性家政要领



家人安全生存



生活中应注意的安全问题
危急情况如何快速自救
出行的安全防范措施
掌握家用电器的安全知识
日常饮食注意卫生才安全
掌握家庭医疗急救措施
避免走入安全的误区

哈尔滨出版社

女性家政要领

家人安全生存

主编 阿 柳
撰稿 文 夫 育 英
字 博 宁 辰
华 娜 钧 亮

哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

家人安全生存 / 阿柳主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社,
2002.1

(女性家政要领)

ISBN 7-80639-610-1

I. 家... II. 阿... III. 家庭生活—安全—知识
IV. X956

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 073902 号

责任编辑 刘乃翘

封面设计 晓 桥 尹 君

女性家政要领——

家人安全生存

阿 柳 主编

哈 尔 滨 出 版 社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451-6225161

E-mail:hrbcbs@yeah.net

全国新华书店发行

哈尔滨工业大学印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 7.75 字数 200 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数 1~5 000

ISBN 7-80639-610-1/Z·27

定价:12.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-6225162

目 录

居家安全常识

不要轻视家庭污染	3
怎样消除室内污染	5
家中洗澡安全第一	7
洗澡不要使劲搓	8
哪些人不宜洗桑拿	9
溺水及其抢救	10
对触电者的抢救	12
使用液化石油气罐的禁忌	14
冬季用煤气的安全措施	16
使用高压锅的安全事项	18
铁锅的购买和使用	20
不要忽视家庭防火	21
家庭火灾自救	23
家庭防盗安全措施	25

安全使用家用电器

家庭用电注意容量才安全	29
安全使用插头插座和电线	32
家庭用电应注意的安全问题	34
打雷时不要看电视	37
使用电吹风机的安全要点	38
按摩器的安全使用	39
电炉的安全使用	40
空调器的安全使用	41
合理使用空调器	43
电气开关的选用及安全	45
选用插头和插座的注意事项	47
灯座的选用	49
家庭电气照明的安全问题	50
安全使用微波炉	52
正确使用电水壶	53
安全使用电冰箱	54
正确使用电冰箱	55
安全使用电火锅	60
正确使用电饭锅	61
食品加工机的使用要点	63
怎样使用电热褥	64
使用吸尘器应该注意什么	65
使用电风扇的安全问题	66
正确使用洗衣机	67
安全使用电暖器	69
安全使用即热式电热水器	70
蒸汽电熨斗的使用和保养	71

电动剃须刀的使用与保养	73
正确使用腕式电子血压计	74

出行的安全防范

出门走路安全第一	79
乘公共电汽车的安全常识	81
乘长途客车的安全常识	83
乘火车旅行的安全常识	85
乘飞机旅行的安全常识	87
乘船旅行的安全常识	89
出门在外的安全防范	91
住宿时如何安全过夜	95
游览名胜古迹要注意安全	96
野外旅游的安全防护	98
海滨浴场戏水安全要点	100
旅游购物有学问	101
徒步旅行安全常识	103

家庭饮食要安全卫生

膳食结构要合理	107
吃饭的学问	108
常吃玉米食品有益健康	109
常喝汤保健康	110
多吃生萝卜有益健康	112
防止食物中毒	113
不宜多吃的食物	114
空腹吃喝诸忌	116
输血者的最佳食物	117

饮用牛奶应该注意的问题	118
牛奶加糖的学问	120
牛奶和茶水不能同时饮用	120
牛奶、巧克力及其他	121
核酸和氨基酸的最佳来源	122
微量元素和维生素的最佳来源	123
隔夜茶水能喝吗	124
隔夜茶水用途多	125
勤洗茶杯保健康	126
哪些人不宜饮茶	127
饭后酒后不宜喝茶	128
食用水果的学问	129
病人应忌食哪些水果	130
海鲜食物和水果不宜同食	131
哪些人不能多吃西瓜	132
多吃蔬菜可减肥	133
口渴喝水的学问	134
什么时候喝水好	135
不宜饮用的白开水	137
喝豆浆应注意的问题	138
科学饮用啤酒	139
喝汽水应该注意的问题	140
蜂蜜和滋补品不宜用开水冲饮	141
交替使用炊具餐具可防毒	142
调饺子馅的学问	145
不宜用生豆油调饺子馅	146
炒菜放油宜适量	147
怎样使用味精	148

正确对待食品添加剂	149
食物搭配的禁忌	151
缺乏维生素也致病	153
不宜生吃胡萝卜	154
吃柿子的学问	155
饮食不当能吃出感冒	156
孩子吃汤泡饭有害健康	157
预防婴幼儿食物过敏	158
婴幼儿不要喝果子露	159
婴儿不宜吃蛋清	160
儿童不宜过量吃冷饮	161
孩子发烧不宜吃鸡蛋	162
吃不熟鸡蛋有危险	163
多吃鸡蛋也会中毒	163
电冰箱不是食物保险箱	164
长期酗酒易患低血糖	166
多吃维生素也有害	167
哪些人不宜多吃高纤维食物	168
鸡汤不宜人人喝	169
常吃油条易衰老	170
哪些人不宜多吃花生米	171
哪些病人不宜吃豆腐	172
臭豆腐能引起中毒	173
慎吃猪血	174
慎吃鱼头和鱼子	175
同喝多种酒有害健康	176
甲鱼胆汁和血配酒同饮会中毒	177
吃涮狗肉有危险	178

吃青蛙容易中毒	179
异样蔬菜不能吃	180
鸡尾不可吃	181
吃螃蟹诸忌	181
不宜吃生蜂蜜	182
少吃果仁保健康	183
吃未熟的豆角会中毒	184
不宜多吃菠菜	185
生食大蒜好处多	186
未腌透的酸菜吃后易中毒	187
新鲜木耳和黄花菜不宜食用	188

家庭医疗急救措施

婴幼儿感冒的应急处理	191
防止孩子误服药及应急处理	192
幼儿抽风的预防和急救	193
晕血及急救	194
手上受伤不可忽视	195
安眠药中毒及解救	196
中暑的急救	198
怎样去除卡喉的骨刺	199
脑出血的急救	201
猝死的防治	202
突发心绞痛的应急处理	204
急性腹泻的应急救护	205
抽搐病因及救护	206
外耳道异物去除法	207
心肌梗塞的急救措施	208

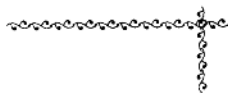
烧伤的现场急救	209
如何取出眼内异物	211
食管异物去除法	212
急性腹痛的病因及救护	213
外伤骨折的救护	215
外伤出血的急救	216
鼻出血的处置	218
鼻腔异物去除法	219
电焊光伤眼的处置	220
跌倒自救法	221
轻度烫伤的应急处理	222

避免走入安全误区

这样讲卫生不安全	227
豆浆必须烧开才能喝	229
长期使用药物牙膏不好	229
扭挫伤不宜用酒擦	230
饭后马上吃水果不好	231
也说趁热吃“好”	232
哺乳妇女不能喝麦乳精	232
多存蔬菜吃不安全	234
腹泻病人应忌食鸡蛋	235
牛奶久煮损失多	235
用牛奶服药不好	236
走出补钙误区	237
喉片不要当糖吃	238
糖精与醋精不宜同用	239
服用中药也能过敏和中毒	240

居家安全常识





不要轻视(家)(庭)(污)(染)

现在人们住得越来越宽敞，室内装饰更加讲究，房间里增添了许多新的用具，烹饪也已经实现了燃气化，人们的生活正在迈向现代化。可是，人们在充分享受现代物质文明的同时，总会感到有一丝遗憾，那就是家庭环境的污染变得越益严重化。

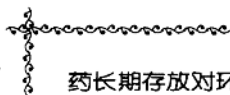
家庭环境污染主要有哪些呢？

煤气污染 现在城市大多数居民都用上了煤气。当打开煤气灶点火的瞬间，总会有一点儿煤气泄漏出来；煤气燃烧时，也会产生对人体有害的气体。一般的家庭厨房面积相对狭小，又没有排放废气的专有通道，这就构成了煤气污染。在门窗紧闭的冬季，污染会更加严重。人们长时间在污浊的环境中

做饭烧菜，很容易患气管炎和肺炎，煤气和一氧化碳等有害气体达到一定浓度时，还会使人中毒。

油烟污染 不科学的炒菜方法、经常油炸食品，就会造成油烟污染。人们在烹饪时，往往把食油烧到冒烟时才把菜放进锅里，以为这样炒出来的菜才香。殊不知，高温不仅破坏了蔬菜中大量营养成分，还会产生有害的油雾。油炸食品时，油锅冒出大量油烟，油烟、油雾不仅污染了家具、环境，还对人体细胞染色体造成伤害，长期被油烟熏染的人容易得癌症。

药物污染 老鼠和蟑螂是家中令人讨厌的祸害。灭老鼠和蟑螂比较有效的方法是投放药物诱杀。所撒药未必都被老鼠和蟑螂吃掉，这些



药长期存放对环境也是污染；衣柜中放卫生球若使用不当，容易使小孩接触而患上皮疹；卫生间使用清洁剂；墙角、床下投放灭鼠药等等，都会对人构成威胁和造成伤害。

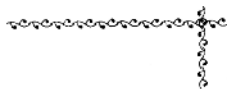
花卉污染 家中养殖几盆鲜花，既美化环境，又陶冶性情。如果养殖的花卉很多，又都放在室内，特别是北方的冬季，室内的花卉得到的光照有限，情况就不妙了。植物只有在阳光照射时，才能进行光合作用，吸收二氧化碳，释放氧气。若没有阳光照射，反而要吸收氧气、吐出二氧化碳。人花一室，空气中的氧气含量相对减少，二氧化碳含量就多了。室内相对缺氧和有害气体大量存在的环境，对人，特别是去室外少的中老年人十分不利，大量二氧化碳气体最

容易引起中毒和昏迷。

装修污染 创造舒适优雅的生活环境，本是人们的一个乐趣。可是装饰一新的房屋；精心摆放的家具，都散发出一种怪味道。这气味通常来自漂亮的装饰板材、塑料门窗、顶棚扣板、复合地板；来自化学涂料和粘胶剂。有毒和烈性是怪气味的特点，这就是房屋装修污染。它熏得人头昏脑胀，难以在室内久留。污染严重的，开门敞窗释放几个月也难以散尽。

此外还有化学污染：使用碱性溶剂刷洗不锈钢餐具，能把其中的微量有害金属溶解出来，构成了对人体健康的威胁；有的干洗的服装接触了四氯乙烯，它对人体也有危害。由此可见家庭生活中污染处处在，对此可不能放松警惕啊！





怎样消除室内污染

置身室内,最让人感到身心愉快的莫过于新鲜空气。伴随着生活现代化而出现的家庭环境污染,对人类生存构成了威胁,因此必须采取切实有效的措施,来减少和消除家庭室内环境污染。

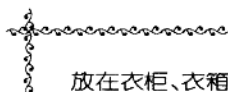
通风换气,是消除室内环境污染最有效的办法。夏天自不必说,冬天也要经常开门、窗通风换气,最好每天早晚各一次。厨房通风换气应该更勤一些,这是保持室内空气清新最简单方便的办法。

冬天通风换气时,要注意保持室内温度,换气时间不宜太长。特别是老人和小孩的房间,这些房间通风换气时,可以让他们到另外房间暂避一下,以免在换气时寒气流入而使他们着凉。

经常开排油烟机也是通风换气的一个好办法。开排油烟机时,门或窗最好开个缝,以便新鲜空气流入。使用燃气灶做饭时,就应该打开排油烟机。这是保证燃烧废气和泄漏煤气尽快排出室内的好办法,也是减少油烟、热气、异味污染的有效途径。

要尽量少吃油炸食品。油炸食品吃得太多,容易引起消化不良和食物污染。要改变食油烧得冒烟再下菜烧炒的不科学的加工方法,如此既保存了蔬菜的大部分营养免遭破坏,又可以减少产生油烟雾霾的机会,也就减少了污染。

收藏秋冬服装,缺不了卫生球、樟脑丸。为了防止儿童接触它,可用白布缝制的小口袋装卫生球、樟脑丸,然后再



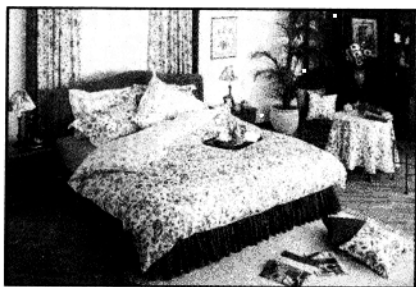
放在衣柜、衣箱里。布口袋还能防止卫生球对衣物的直接接触,避免污染衣物。

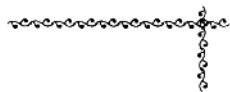
撒放灭蟑螂、杀蚊蝇的药物时,要尽量放到儿童不易碰到的地方,若能做个标记就更好了,它能时时提醒人提高警惕,减少这类药物被触摸和混进食物里的机会。蟑螂、蚊蝇被消灭以后,要及时将药物撤走,并将放药物的地方清洗干净。

室内养花要以少而精为原则,养殖的花卉最好摆放在阳光照射的地方。无论哪个房间养花植草,都应该经常通风换气。卧室尽量不放

花草,因为卧室大多选择不朝阳的房间。不论什么方向的卧室,都不宜多养花草,因为人和花草争氧,造成二氧化碳过量,会影响人的健康。室内花草少,污染就可减少。

房屋装修污染要防患于未然。在选购装修材料时,就要选择毒性小、安全系数高的材料。最好购买正规、专业企业生产的材料,它相对污染小、质量好,而劣质材料隐患无穷,应慎重选用。房屋装饰好以后,最好开门敞窗释放一段时间,让空气对流,散尽有害气体,直至没有异味时,再住进去。





家中洗澡安全第一

经常洗澡能够清除皮肤上的污垢；促进身体血液循环；刺激末梢神经；改善肌体生理功能，以此增强身体的免疫力，保持身体健康。随着人们生活水平的不断提高和居住条件的改善，很多家庭都有了功能齐全的洗浴间，可以随时在家中洗澡。

在家中洗澡要注意安全，下列问题是要特别注意的。

首先要注意浴室通风。家庭浴室一般面积比较狭小。当水蒸气弥漫时，氧气含量下降，洗澡时间一长，浴者容易缺氧休克。因此，家庭洗浴时，要注意浴室通风。开通风机的同时，浴室的门也要留有缝隙，以利于空气流通。

此外，注意水的温度不要太高。过热的水能烫伤皮肤；能促使血管迅速扩张，并导致流向心脑血管的血量减少而缺氧，

引起浴者不适；身体虚弱或有心脑血管疾病的人，更容易诱发中风、心肌梗塞等疾病。

注意饥饿时和饱餐后不要洗澡。饥饿时洗澡，血管会扩张、血流量增加，使得血糖继续降低，容易引起浴者虚脱、休克；饱餐后洗澡，血管会扩张，皮肤血流量增加，饱餐后消化道血管也扩张，这都促使流入脑部的血量减少，导致脑部缺氧会引起昏厥。

饮酒后不要洗澡。饮酒以后洗澡，人体内储存的葡萄糖由于洗澡时的体力活动而消耗掉了，因而血糖含量大幅下降。酒精又抑制了肝脏正常功能的发挥，体内葡萄糖储存的恢复难以进行，因此会严重影响身体健康，甚至危及生命。

冠心病病人特别要注意，洗澡时要有人陪护。万一浴者发生不适，能够迅速采取措施，保证安全。