

● 健康小丛书

衣着、住宅与健康



全国爱国卫生运动委员会
主编
中华人民共和国卫生部

人民卫生出版社

全国爱国卫生运动委员会 主编
中华人民共和国卫生部

衣着、住宅与健康

蒋 云 英 编著

人 民 卫 生 出 版 社

《健康小丛书》 编委会

主 编：黄树则

副主编：李九如 董绵国 刘世杰

编 委：杨任民 谢柏棣 蔡景峰

李志民 吕毓中 陈秉中

赵伯仁

衣着、住宅与健康

蒋云英 编 著

人民卫生出版社出版

(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市房山区印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 3⁵/8印张 76千字

1989年7月第1版 1989年7月第1版第1次印刷

印数：00,001—6,900

ISBN 7-117-01072-X/R·1073 定价：1.45元

〔科技新书目197—139〕

写在《健康小丛书》前面

开展卫生宣传教育，是提高整个民族的文化水平、科学知识水平，建设社会主义精神文明的一个重要组成部分，也是贯彻“预防为主”方针的根本措施之一。

随着我国城乡经济的日益繁荣，人民群众的物质生活水平有了明显的提高。这就为在广大城乡，特别是在农村普及医药卫生常识提供了优越的物质条件。广大群众对于学习卫生知识、改善卫生条件、提高健康水平的要求也越来越迫切。这套由中央爱卫会、卫生部主编的《健康小丛书》就是为适应这个形势而组织编纂的。这套丛书将由近百种（每种3万~5万字）医药卫生科普书组成。内容以群众急需的防病保健知识为主，力求浅显易懂，图文并茂。

我希望我们广大的卫生工作者不仅要为人民群众提供良好的医疗服务，而且要为卫生科学知识的普及作出贡献。卫生宣传教育工作不仅仅是卫生宣传教育部门的事，也是广大卫生工作者的共同责任。

如果这套丛书受到广大城乡读者的喜爱，我将跟所有的作者、编者以及做具体组织工作的同志们一样，感到由衷的高兴。

崔月犁

一九八五年一月

目 录

住宅与健康有啥关系？	(1)
如何创建文明卫生的农家房舍？	(2)
庭院和阳台盆栽植物有哪些益处？	(5)
为何有的住房冬暖夏凉？	(6)
高层住宅能健身吗？	(7)
怎样选好建房地势和地区？	(8)
建房时窗子怎么开才合理？	(9)
当今世界有哪些新型的住房？	(10)
太阳能住房有什么特点？	(13)
居室中的色彩和音乐与心理健康有何关系？	(15)
居室养什么花卉最好？	(16)
怎样使房间美观而舒适？	(17)
室内的温度、湿度要多高才合适？	(18)
室内的空气污染源有哪些？有何危害？ 怎样治理？	(19)
为何防寒保暖还要重视开窗换气？	(21)
家庭照明选用哪种电灯好？	(22)
何谓“空调综合征”？如何防治？	(24)
空气负离子发生器有何保健作用？	(25)
暑天怎样改善家庭小气候？	(26)
怎样才能睡得好？	(28)
夏天一定要午睡吗？	(30)
睡什么床最好？	(31)
为什么不能睡过硬或过软的床？	(31)
怎样注意婴儿的睡姿和睡眠锻炼？	(33)

哪种卧位对孕妇有利？	(34)
当今有哪些医疗保健床？	(35)
当前主要有哪些保健枕头？	(36)
选什么样的枕头好？	(37)
高血压患者睡哪种治疗枕头好？	(38)
颈椎病人的枕头有哪些要求？	(39)
点蚊香要注意什么？	(40)
家庭病床有哪些基本要求？	(41)
为何冬季要特别注意被褥卫生？	(42)
艾叶作家庭空气消毒效果好吗？	(42)
家中有人得了呼吸道和消化道传染病怎样消毒？	(43)
怎样减少灶间烟尘的危害？	(45)
如何预防气体燃料中毒和爆炸？	(46)
煤气中毒有什么症状和特征？	(47)
发现煤气中毒者该怎么办？	(48)
家中怎样预防煤气中毒？	(49)
看电视时应注意些什么？	(50)
为什么睡觉不宜久吹电风扇？	(52)
电热褥有何保健作用？使用时要注意什么？	(53)
怎样选好电热毯？	(54)
怎样预防电击和急救电击伤者？	(55)
常用保健椅有哪几种？医疗作用如何？	(56)
衣服污染的因素有哪些？	(58)
怎样清洁、消毒衣服？	(59)
服装有哪些功能？	(61)
哪种质地的内衣最卫生？	(62)
怎样选用美观而卫生的帽子？	(63)
国内研制成功的医疗鞋袜主要有哪些？	(64)
老年人怎样选用冬令鞋袜？	(67)
高跟鞋有什么利弊？	(68)

哪些人不宜穿高跟鞋？	(69)
长期穿尖头皮鞋对脚有害吗？	(70)
怎样挑选和保养皮鞋？	(71)
宝宝的衣着有什么卫生要求？	(71)
化纤服装会影响健康吗？	(73)
服装的色彩与健美有什么关系？	(74)
为何衣着要讲究文明卫生？	(76)
怎样选用围巾和手套？	(77)
怎样选用、洗熨和打领带？	(78)
为何纯毛织品易霉烂虫蛀？如何存放？	(80)
孕妇衣着应注意什么？	(80)
幼儿穿开裆裤好不好？	(81)
电热理疗背心和腰带有什么作用？	(82)
为什么喇叭裤、牛仔裤被有些国家淘汰？	(82)
口罩有什么功能？如何使用才卫生？	(83)
使用月经带要注意什么？	(84)
为何穿高领衣容易发生晕厥？	(85)
过敏体质者为何不宜穿化纤内衣？	(86)
氯纶衣裤为什么对关节炎病人有益？	(87)
衣裤过紧对妇女有什么危害？	(87)
穿冬装有什么学问？	(89)
为什么工作服不能穿回家？	(90)
为什么西服经久不衰？	(91)
电子帽和冷却帽各有什么功能？	(93)
当前国内外流行的保健鞋各有哪些功能？	(93)
防癣鞋的疗效好吗？	(96)
保健袜有何保健作用？	(97)
现代的主要医疗保健服有几种？	(97)
心脏茄克衫是怎样用于心脏手术的？	(100)
男性避孕裤原理是什么？其效果如何？	(101)

磁疗手表和磁疗胸罩能治什么病?	(101)
盛夏的衣着要注意些什么?	(102)
妇女夏装哪种款式凉爽而优美?	(104)
戴胸罩应怎样注意生理卫生?	(105)
何谓最现代化家庭?	(106)

住宅与健康有啥关系？

住宅，是人类用来抵御自然界对人体的各种有害侵扰，以维护自身生理功能、生长发育、生活休息、工作学习的必要场所。人们一生，有大部分时间都是在室内，特别是在住宅中度过的。因此，住宅的建筑物结构是否合乎科学、即是否向阳、干燥、通风、透光，这对人体健康有着十分密切的关系。

“居室阳光好，疾病能减少”，这是众所周知的卫生常识。因为阳光中的紫外线有杀菌、消毒作用；又能使人体皮肤中的胆固醇变为维生素D，从而能防治佝偻病；还能加强人体网状内皮细胞对病菌的吞噬能力，促进机体免疫功能。所以人们赞誉阳光的紫外线是“健康线”。如长期居住在建筑不合理，光照不足，阴冷潮湿和通风不良的室内，则发病率往往较高。事实证明，居室潮湿、寒冷，不但容易导致感冒，且易发生关节炎、咽炎、佝偻病和贫血等。居室空间太小，人口密集，不但会使空气污浊，还会使人产生压抑感。在冬春季节易发生呼吸道传染病，在夏秋之际由于气温高，湿度大，闷热，更易引起中暑。

据报道，近年来就出现了一种名叫“星期一早晨病”的怪病。不少坐办公室的工作人员，在度过周末和星期日后，到办公室上班的头一两天，往往出现头痛、眼花、乃至呕吐，情绪低落的症状。医务工作者们通过大量调查研究，最后才弄清楚引起这种怪病的主要原因是：办公室内通风不良，空气污染严重。如美国有些新型建筑楼房，为了节省材料和照顾外型美观，常常把每层楼房的高度尽量压低，从而使房间的净空无法保持合理，以致空气容量减少，氧气不足。

那么，室内空气中的含氧量究竟需要多少才适合呢？据测试，在静止状态下，人的换气量每分钟为 6~8 公升，那么 24 小时就需要吸入约 1 万公升空气，这是多么巨大数量的氧呵！清洁的室内空气应当含有 20% 的氧才符合生理卫生的需要。假如居室狭小、人多、没有足够的新鲜空气，就会造成大脑缺氧，轻则使人感到头晕、头痛、智力下降，重则可使某些慢性病患者的病情恶化，如促发中风、心绞痛、心肌梗塞等等。

可见，住宅卫生条件好坏与人的健康、患病率、死亡率以及孩子的生长发育都有着极为重要的关系。因此，我们应当按照卫生要求来新修和改建住宅，创造一个舒适、美好的环境，以利身心健康。

如何创建文明卫生的农家房舍？

农家房舍，既包括居室、堂屋、厨房等主要房间，也包括庭院中一些辅助设施，如厕所、猪圈、禽畜舍、柴垛、仓库等。房舍的合理布局，是创造一个文明卫生环境的关键。

农家的住房、庭院是一个有机联系的整体，其重点应从防寒、防暑、防潮、防毒（有害气体）的角度考虑，以利于生活与健康。

1. 住室安排：堂屋要南向或东南向，便于采集日光，调节室内湿、温度，冬暖而夏凉。日光不但能杀灭病菌，而且对促进人体健康，尤其对婴幼儿的生长发育大有好处。农家的居住面积、室高和进深要合理。一般认为农家的住宅面积应略大于城市的，以每人平均 8~12 平方米为宜。这是因为农民多从事田间劳动，出汗多，散热量大，呼出的二氧化碳积聚之后，湿度相应增大。如果房间面积过小，就容易使空

气变得污浊，影响健康。居室净高标准，一般为2.8~3.0米。据科学实验证明，当居室净高低于2.6米时，冬季室内空气会明显变得污浊，细菌密度和二氧化碳浓度均将超过卫生学要求。居室的进深主要取决于地面至窗上缘的高度，它直接影响着采光和换气。当居室一侧采光时，其进深不应大于窗高的2~2.5倍；两侧采光的居室进深可增至4~5倍。窗户最好是双开窗，这样，就可使室内通风防潮，保持空气新鲜，阳光充足。透光面积，应为室内地面面积的1/10~1/8，厨房、储藏室可为1/12。厨房和住宅，厨灶和居室均要分开，防止水蒸气、烟雾损坏顶棚、墙壁、衣物及室内的陈设。烟雾还能产生一氧化碳、二氧化硫等有毒物质，可引起眼病、气管炎、癌症等。若要烧炕取暖，可将厨房设在住房一头，但火炉要低放在炕洞里，并保持烟道通畅，防止漏烟或发生煤气中毒。

住房与厕所、畜栏等的方位要安置合理。厕所、猪牛栏与住房的距离，应不少于25~30米；同时最好将住房安排在上风，以免在南风较多的夏天将污浊空气吹入住房，并可减少室内蚊蝇密度。如新建水井，应离厕所、猪牛栏30米以上，并做好井台和排水沟，以保证饮用水源的清洁。

房屋宜设置顶棚隔热层，以改善室内气候。有人曾做过实验：在最高气温为30℃左右的晴朗白天，没有顶棚的房屋，室温高于气温3℃，同时，还要遭受瓦底面60℃热辐射的烘烤；而有了顶棚，室内的温度则比室外低2~3℃，并可避免瓦底面的热辐射；如顶棚做得严密，还能减少热的对流，在屋顶形成空气调节层，改善室温，达到冬暖、夏凉的目的。此外，各室的窗户宜稍大，以保证获得良好的微小气候，充足光线和清新的空气。选择建房材料时，因农村柴草四处堆

存，稍有不慎，易于发生火灾，故宜多采用水泥预制板结构，少用木材和稻草，以利防火。

2. 院落布局：东、西方向以住屋的长度为准；南北的长度不要短于8米。中间用砖、石铺修通道。东半部适当绿化，养花种树；西半部可采用立体式建筑；如把厕所建在前排；后面修猪圈、沼气池；上面建鸡窝。平台式的杂物间建在最后排，便于晾晒粮食作物。庭院空地，可用于种植瓜果、树木和花草，借以调节气候。据资料记载：房屋平台表面温度达 50°C 时，草地表面的温度仅为 28°C 。两者相差 22°C 之多。不仅如此，有计划地在庭院中种植一些竹、木、花草对健康更是大有裨益的。

例如竹林就不仅可释放出大量氧气，能使空气清新，且竹的各部分也可供药用。明代名医龚廷贤在《寿世保元》中说：竹叶味甘，能退热安眠，化痰定喘，止渴消烦。竹茹可止呕吐，除寒热，治咳喘。竹沥味甘，有清热滑痰，镇惊透络之功。天竹黄可清热豁痰，凉心定惊，主治小儿急惊抽搐，中风痰涌，为儿科要药。竹根可用于通乳。竹叶煎汤服可防中暑。竹笋做菜肴味鲜可口，营养丰富。

再如艾蒿、藿香，能熏杀蚊蝇和抑制真菌的活动。荆芥，叶美味香，适合盆栽，可置门窗前作摆设。它驱蝇效果好，又是一味解表的中药，还可以做成味道鲜美的菜肴。

当然，有些植物是不宜在庭院里种植的。如野漆、火炬树，在人体和它们接触后，皮肤会发痒，起斑点。夜丁香的气味，易使人产生头晕，咳嗽，气喘等过敏反应。

当你有了理想的农家房舍后，还需要经常搞好清洁卫生，勤于打扫，不积污水，下水道要通畅；不要随地吐痰，乱扔果皮纸屑，乱泼污水，以促进文明卫生。让千家万户都将生

活在“花香拂窗来，翠竹映新居，檐下富贵树，庭院绿茵地”的美好环境之中。

庭院和阳台盆栽植物有哪些益处？

在庭院和阳台上盆栽一些植物和花卉，不仅可以美化、香化环境，又能净化空气、防病健身。据科学化验分析，许多花木泌出的芳香物质，均可起到减少空气污染和防治疾病的作用。难怪人们常把绚丽多姿的花草誉为天然“保健医生”。

据有关资料记载，一亩花木，每天能放出氧气 50 公斤，吸收二氧化碳 60 公斤。有的花卉，象美人蕉，可吸附有毒气体硫、氟、氯。樱花，梅花，夹竹桃，八仙花能吸收汞蒸气等。月季花含挥发油、槲皮甙、鞣质、没食子酸及色素等物质，是中医用以活血调经，消肿解毒的药物。此外，兰花、芍药、万年青、金银花，加工后均可入药治病。目前，用花香治病，已经引起各国医务界的关注。如苏联在阿塞拜疆首都巴库建立了世界上第一个用花香治病的疗养区——“健康”公园。波兰、美国、意大利等对花香治疗高血压，肝硬变，气喘症，神经衰弱等给予很好的评价。

当你的庭院中种上了花草后，你在紧张工作之余，漫步其间，嗅到那扑鼻而来的腊梅，月季和梔子花的香味，提壶荷锄给它们浇水、松土、修枝时，一定会感到神清气爽，身心愉快，把疲劳完全忘却，激起你对生活美的追求。当你伏案工作或学习过久时，抬头望见庭院里葱郁的松柏，万年青，以及典雅的文竹，清幽的兰花和垂直绿化的牵牛花，爬墙虎，将有助于恢复眼睛的疲劳，保护视力、焕发精神。儿童最喜欢菊花及薄荷的香味，在这种香味中，儿童思维清晰，动作

敏捷，反应灵活，有利于智力发育。当你让孩子经常接触花卉，并学习和栽培生命力强的凤仙花，鸡冠花，一串红，还能使他们从小了解一些植物知识，陶冶情操，培养孩子热爱科学、热爱劳动，为发挥聪明才智打下基础。但阳台养花，要特别注意左邻右舍的方便和安全。假如你住在高层楼房里，就要防止灌水，清扫积叶时飞落到下面人家；放置在栏杆上的盆花，应增添加固的设备，以防刮风或不慎拌落下去，危及别人的安全。

早春时节，是利用庭院开辟“微型花园”的良好时机。

为何有的住房冬暖夏凉？

要使住宅达到冬暖夏凉的目的，应当具备以下几项基本条件：

1. 基地高亢而开阔；土壤以带砂质者为好。这样，能保证室内干燥。假如居住的房屋地势低洼，易于受湿得病，而且冬天寒冷，夏天闷热，家具和衣被也易霉坏。

2. 住宅以南向最好。这样在冬天可以得到较多的阳光；而夏季，由于太阳很高，中午最热时与地平面形成的仰角最大，绝大部分阳光都被屋檐遮住了，故室内仍觉凉爽。西向的住宅较热；东向的东宅，傍晚又较暗；北向的屋子阳光太少。当然，要使住宅全部都向南，也许很难办到。那就不妨将厨房、厕所、浴室、走廊等向北。若限于地形，住宅不能向正南，也可向东偏一点，这同样能保持室内的日照和充分的光线。

3. 住宅前后两幢之间的间距，至少应相当于住宅高度的两倍。这对保证通风和日照至关重要。如果其间的间距为1.5倍，那么后排住宅冬季每天可获得3小时的日照时间。

要是扩展到两倍,便可使有些房间日照每天增至5小时以上。这样,生活在其中的人们就会感到舒适而安乐了。

近年来有的地区以使用10厘米厚的玻璃棉铺放于墙体和屋面,住宅的冬季散热量将从83%降为44.7%,夏季吸热量从57.9%降为4.2%。所以搞好住宅隔热保温,虽然要增加工程造价的3~8%,但是保证了室内冬暖夏凉和环境的舒适,并能节省能源20~40%,真是一举两得,值得大力推广。

高层住宅能健身吗?

随着城市建设的发展,高层住宅不断增多,这既解决了居住拥挤的问题,压缩了建筑占地面积,也使城乡容颜更加显得壮观。然而,不少人都怕住高层。其实,高层住房虽有某些不便,但对身心健康却有其独到的好处。

首先,楼高空气好,污染少,噪音小。据测定,每高一层楼,噪音可减低10多个分贝。生活在厂区及闹市的人们,一天繁忙之后,一旦登上高楼,倚栏眺望,车水马龙,尽收眼底;仰望白云蓝天,心胸自然豁达。

其次,“爬楼如登山”。对于一个轻体力劳动和常年伏案工作的人来说,居住高层楼房,无形之中给自己选定了一项绝对忘不了的体育项目。长年累月地步行上下,可以使你肺活量增加,心血搏出量加大,全身血液循环得到改善。这将使你收到精力充沛,肢体健壮的效益。国外也都掀起一种“爬楼热”,他们把爬楼梯称为“垂直运动场”。因为爬楼所消耗的热量比在同一单位时间里散步,跑步或骑自行车时消耗的热量要多些。这不仅能减肥,还有助于防止动脉粥样硬化。

爬楼的锻炼一般以慢步登楼，中途适当休息，主观上不觉得很累，每次锻炼时间不超过半小时为妥。

怎样选好建房地势和地区？

近几年来，农村劳动致富的农民越来越多。他们的第一个要求就是改善住宅条件，但建房首先要选好地势，因为它关系着几代人将在此度过漫长的岁月，这是百年大计。怎样才能选好地势呢？

从卫生角度看，我们认为建房的地势应当具有一定的向阳坡度，以利防寒防潮。一般说来南向或东南向的斜坡受日照最多，比较温暖，而向北的斜坡，则较寒冷。二者温度之差可达 $3\sim 5^{\circ}\text{C}$ 。因此，选择南向或东南向的斜坡建房，既有利排水，使地面干燥，又有利于绿化，起到避暑防热的作用。若地势完全平坦或低洼，则雨水和生活污水难于排出，积聚后容易使蚊蝇孳生，影响环境卫生，不利于健康。除地势外，建房的地址最好选在较远的上风向，以免受到废水、废渣、废气和噪声的污染。基地的土壤因素也要注意，决不能将房屋建在墓地，沼泽地或生活垃圾、工业废渣等污染物填筑的土地上。房屋基地的地下水位，最好要在二三米以下，防止在雨季到来时墙壁和地面泛潮，使家具，衣物，粮食霉变。

除此之外，还应与卫生防疫部门配合，避免在以下几种地区建房：

1. 地方病流行区：有些地区，由于水质或土壤等自然因素，以致居民中不少人患有甲状腺肿，克汀病，克山病，大骨节病，氟中毒等地方性疾病，如一些地区因水源、粮食、蔬菜的氟元素含量超过正常标准，造成了氟在体内蓄积，从而引起牙齿变黄、缺损或脱落，骨质增生或疏松，肢体变形

或固定等中毒现象。

2. 自然疫源地：这主要指以田鼠类、昆虫等为传染源的疾病（如鼠疫、森林脑炎等）的发病区。

3. “电磁辐射”地区：这是一种新的环境污染源。当前，我们生活在电气化的时代。而电气化既能造福于人类，可又常常产生电磁辐射，污染周围的环境。据《中国环卫报》介绍，70年代美国驻苏联大使馆的工作人员就经常有头痛、晕眩、失眠、罹患心血管疾病的情况。在德国，每年至少有几千名婴儿莫名其妙地夭折了。以后调查的结果是，这些患者和夭折的婴儿，大多住在距离电气化铁路，无线电发射台，广播电台，雷达站或高压线不远的地方，长年遭受到电磁辐射以致影响了身体健康。

为避免上述种种不利情况，建房时一定要在当地卫生部门指导下，通过全面调查，慎重选点，并注意避开已经标明有可供开采的地下资源或重要历史遗迹的地方，以免劳民伤财或遗憾终身。

建房时窗子怎么开才合理？

目前，许多农民在改造和新建住宅中，改变过去泥墙茅屋窗户不多或只开一个“牛肋巴窗”，甚至不开窗的旧习，这是符合卫生要求的。

窗户能使室内空气新鲜，阳光充足。因此它的总面积，至少不应小于住房面积的 $1/10$ 。除设前窗和小气窗外，最好加设后窗或侧窗。这样，才能使室内通风良好。前窗的透光面积，应为室内地面面积的 $1/10 \sim 1/8$ ；厨房、储藏室可为 $1/12$ 。如果房小窗少，会使空气不易流通，阳光射不进来。这样，屋子内必然阴暗，空气混浊而缺氧，使人感到精神疲