

谈家电与健康

TAN JIA DIAN JIANG KANG



新 时 代 出 版 社

TM925/1
200

于今昌 于 洋 洪兵兵
于 雷 徐宏术 项 虔 编著



新 时 代 出 版 社

·北京·

图书在版编目(CIP)数据

谈家电与健康/于今昌等编著. —北京:新时代出版社, 2001.1

ISBN 7-5042-0536-2

I. 谈… II. 于… III. 日用电气器具-基本知识
IV. TM925.0

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 30601 号

新 时 代 出 版 社 出版发行

(北京市海淀区紫竹院南路 23 号)

(邮政编码 100044)

涿中印刷厂印刷

新华书店经售

*

开本 850×1168 1/32 印张 8 205 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月北京第 1 次印刷

印数:1—3000 册 定价:11.00 元

(本书如有印装错误,我社负责调换)

前 言

当今,在我们的生活环境里,家用电器比比皆是:收音机、电视机、录音机、录像机、电子表、电子琴、电子游戏机、电话、微波炉、抽油烟机、电冰箱、电淋浴器、电热毯、电子枕、空调器、家庭电脑,以及各种家庭电疗保健器具,真是名目繁多,举不胜举。

所有这些初步构成了人类的电子环境,并且已经开始呈现出未来电子环境的核心特征,这就是信息与电子智能。人类正大踏步地进入信息时代,这个时代将以信息为本。但是,从现有的电子产品来看,大都是收集、存储、传播信息的工具,用以延长或扩大人类的视觉、听觉和部分记忆的功能。即使是部分代替人脑处理信息功能的电子计算机,也应当说它仅仅处于少年时代,很不成熟。显然,人类思维功能的延伸与扩大还是个崭新的课题。所以说,发达的电子智能——人工智能才是未来人类电子环境的最重要的特性。

电子环境是伴随着信息化社会的发展而逐渐形成的。在信息化社会里,纷繁丰富的信息将呈现出惊人的多样性与复杂性。然而,电子环境要使信息纳入一体化的有序系统中,仰仗的主要是以电子技术为基础的人工智能。科学家们预测,21世纪人们将随身携带宛如笔记本一般的电子产品——信息器,它集产生、传送、存储、显示、复制、处理信息的功能于一身,其“灵魂”就是人工智能控制部分。这个部分是大脑的某种替代或补充,它是你和无所不在却又觉察不到的各种信息之间的媒介。它就像是 you 与这个世界之间的、具有过滤作用的接口器,既能不停地观察正在发生的一切,又能注意到同你有关的方方面面。它可以充当你的工作助手、私人医生、营养专家、老师、会计、管家……,因为它知道你已知

的一切,还知道你暂时不知道和想知道的东西。

在信息化社会的电子环境里,人们生活与工作的方式将发生深刻而全面的变化。电子技术在 20 世纪的影响只不过是初露端倪而已,它的最大影响将以电子环境的方式出现在 21 世纪。所以人们应熟悉、掌握现有的各种家用电器,为迎接更加复杂的电子环境做好准备。

眼下,在人们身边的纷繁的家用电器中,有些是收集、存储、传播信息的工具,用以扩展我们的视野、听域和部分记忆的功能;有些是我们的得力助手,大大地减轻了繁重的体力、脑力劳动强度,方便了生活;有些极大地改善了我们的居住、生活环境,使之变得舒适、整洁,有益于人们的身心健康;有些则更直接地为人们的健康服务。但是,在使用这些家用电器时,倘若不讲究科学,诸如空调病、电风扇病、电冰箱综合症、电视迷综合症、卡拉 OK 病、电动音响玩具症等就会相伴而生,甚至发生触电、火灾事故,使人防不胜防。

《谈家电与健康》这本书就是从不同角度,精选了近 200 个题目,叙述了家用电器与身心健康的关系,并且告诉人们怎样科学地驾驭它们,才有利于人体健康,才能在复杂的电子环境里生活得更潇洒。

作 者

目 录

电 视

电视迷综合症.....	3
看电视与困倦.....	4
吃饭时不宜看电视.....	5
荧光屏的静电会不会伤人.....	6
雷雨天能不能看电视.....	7
电视可以诱发癫痫病.....	9
看电视会使体内胆固醇提高	10
看电视与过敏性眼疾	11
谨防看电视酿成近视	12
电视射线会酿成儿童白内障	13
吸烟、喝酒、看电视与视力衰退	15
看电视、听音乐与车祸.....	16
通过看电视来矫正视力	16
高血压患者看电视要有节制	17
肝炎患者不宜久看电视	18
心脏病病人能看电视吗	19
看电视与感冒有关系吗	20
看电视容易得胆结石	21
看电视与癌症有关吗	22
夜班工人上班前不要看电视	22
通宵看电视录像害处多	23
孕妇可以看电视吗	24

老年人看电视都忌些什么	25
看电视要注意脸部卫生	26
看电视会受辐射危害吗	27
有些人不宜连续看电视时间过长	28
电视机爆炸	29
不宜躺着看电视	30
当心电视中毒	31
谨防儿童电视噪声病	32
少年儿童长时间看电视容易患胃病	33
看电视会使儿童发胖	34
看电视·读书·视力迟缓	35
收看电视对脑电波的影响	36
电视会干扰手、眼睛和大脑的相互作用	37
电视暴力节目·挑衅行为·感觉迟钝	38
看电视与儿童智力的发育	39
少年儿童要有选择地收看电视节目	41
看电视最好多饮茶	42
怎样做电视保健操	43
收看电视的习惯与人的性格	44
看电视的科学	45

娱乐·信息·通信

少儿电子琴热带来的忧虑	49
预防“卡拉 OK”病	50
电子游戏机与儿童高血压	52
玩电子游戏时间过长会导致腱鞘炎	53
防止儿童患游戏机综合症	54
电子游戏易使青少年形成孤僻性格	
电子计算机综合症	

电脑为什么会诱发精神病	58
电脑为什么能杀人	58
由电脑控制的设备为什么会失灵	59
家庭电脑对儿童的副作用	60
家庭机器人都有哪些种	62
什么是因特网综合症	63
人为什么会“上瘾”	64
周期性不良光刺激有害健康吗	66
如何减轻电脑对视力的危害	67
怎样防治“电脑病”	68
信息污染综合症	69
电子音响玩具病	70
莫忽视电话机传染疾病	71
谨防电话机爆炸	72
电话保健托有什么作用	73
为什么说使用“大哥大”有喜也有忧	74
“大哥大”能致脑癌吗	75
“大哥大”干扰电器设备	76
保健收音机	78
怎样放置音箱才能悦耳动听	79
怎样防止收音机引起的火灾	81
能调节人情绪的唱片	82
耳塞机、耳机与听力损伤	84
为什么跑步时不宜收听广播	86

食物的储藏加工

来自电冰箱的新疾病	89
电冰箱带来的隐患	90
怎样消除电冰箱储藏食品产生的异味	91

电冰箱储藏食物也不是万无一失	92
电冰箱中的细菌	93
电冰箱的低温干燥与防病保健	94
电冰箱·钠·高血压	96
电冰箱与过敏性肺炎	98
电冰箱的放置与环境污染	98
臭氧层·电冰箱·氟里昂	100
为什么电冰柜比电冰箱走俏	102
当心电冰箱漏电	103
怎样防止电冰箱引起的火灾	105
哪些食物不宜进电冰箱	106
怎样为电冰箱除霜	107
电冰箱除了冷藏食物外还有其它用途吗	108
家电何时不用氟里昂	109
微波与人体健康	111
颇受欢迎的微波炉	113
微波炉与健康	114
怎样防止微波泄漏	115
微波炉与抗癌	116
怎样安全使用电磁灶	117
怎样安全使用电烤箱	117
怎样安全使用电饭锅	118
铸铁电菜锅好处多	120
怎样使用电炒锅才安全	121
怎样使用瓷电茶壶、电水壶	122
什么是离子水	123
怎样安全使用热得快	124
厨房空气污染与抽油烟机	126
怎样选购、安装和使用抽油烟机	127
用电脑配餐	129

肥胖与电子减肥	130
---------------	-----

居住环境的改善与保护

电风缮病	135
电风扇外壳为什么会带电	136
怎样防止由电风扇引起的火灾	137
有了空调还要电风扇吗	138
空调器的功用与保养	140
警惕空调器里的细菌	141
怎样预防空调症	142
怎样防止由空调器引起的火灾	143
怎样选购电暖器	145
电热毯的保健作用	146
电热毯可能引起的疾病	148
怎样防止由电热毯引起的火灾	149
电子灭蚊灯	151
驱蚊新武器	152
电子盆栽植物	154
火药鞭炮有了电子替身	155
保证人体健康的空气净化器	156
怎样正确使用负离子发生器	157
一氧化碳报警器	158
监视火情的哨兵	159
离子感烟式探测器	160
吸尘也喷尘	162
灯光下的生命	163
灯热	165
灯光与视力	166
用日光灯照明到底好不好	167

创造良好的灯光环境·····	168
怎样防止由白炽灯引起的火灾·····	170
怎样防止由日光灯引起的火灾·····	171
农村生活用电注意事项·····	172
电流与触电·····	173
电阻与触电·····	174
电压与触电·····	176
触电与死亡·····	177
漏电保安器可保证生命安全吗·····	178
汛期使用家用电器应注意哪些问题·····	179
怎样防止家电浸水触电·····	180
为什么严禁使用“一线一地制”接线法·····	181
为什么电线不能超负荷·····	181
为什么不要乱拉电线·····	182
家用电器未装保安接地——危险·····	183
安全使用家用电器·····	185
家用电器磁场会危及健康吗·····	186
家庭用电“八忌”·····	187
家用电器的静电危害和防治·····	188
家用电器的噪声污染·····	190
家电噪声与儿童健康·····	191
电磁污染·····	192
废电池的危害·····	194
是“鬼敲门”吗·····	195

卫生·医疗·保健

洗衣机的去污保洁作用·····	199
使用洗衣机也得讲究卫生·····	200
怎样防止洗衣机引起的火灾·····	202

现代家庭电子洗浴设备·····	203
当心电热淋浴器漏电·····	205
自动杀菌净手器·····	206
全电脑冲水马桶·····	207
电脑厕所·····	208
电动剃须刀的使用及其过敏症·····	209
电吹风与健康·····	211
金斗起处保康泰·····	213
怎样防止由电熨斗引起的火灾·····	214
电枕助眠·····	216
随时掌握心脏的机能·····	219
音乐电疗·····	220
“烤灯”·····	222
加强对红外线的防护·····	223
远红外健身器为什么能健身·····	224
怎样利用电脑美容·····	225
电子打鼾停止器是怎样制止打鼾的·····	226
电动按摩·····	227
聋哑人能打电话吗·····	229
耳聋病人的忠实朋友——助听器·····	231
用电脑教聋哑儿说话·····	234
人工喉带来的福音·····	235
电子耳蜗·····	236
电子鼻·····	237
盲人的福音·····	238
电子导盲·····	239
电子计算机帮助残疾人自理·····	240
电脑是怎样帮助瘫痪者重新站起来的·····	241
电脑是怎样帮助伤残人回归社会的·····	242

电 视

1. 电视机的种类
2. 电视机的结构
3. 电视机的原理
4. 电视机的使用
5. 电视机的维修

1. 电视机的种类
2. 电视机的结构
3. 电视机的原理
4. 电视机的使用
5. 电视机的维修



电视迷综合症

随着电视机进入千家万户,电视迷越来越多。这不仅导致学生近视眼患者的增加,而且还出现头昏眼花、视力减退、食欲不振、消化不良、失眠多梦等症状,甚至发生颈椎综合症,所有这些病症现代医学称为“电视迷综合症”。

电视迷综合症的种种异常表现与看电视时间过长,引起视神经疲劳有关。看电视时对眼睛起调节作用的是睫状肌和眼内直肌,如果它们长时间受电视强烈刺激而处于收缩状态,就容易近视。有些“电视迷”在过分疲劳的情况下往往在长沙发、躺椅或床上躺着继续看电视,这样使眼肌更处于紧张状态,更容易引起视神经和眼肌疲劳。

“电视迷”每晚看电视很晚很累,只好一看完立即就寝。而此时电视中各种新奇的情节还强烈地印在脑子里,大脑兴奋过程不易转入睡眠状态,也容易做梦,说胡话。

“电视迷”常因迷恋电视节目而打乱饮食起居的正常规律,这时可造成植物神经功能紊乱,以致消化液分泌减少,引起食欲不振,消化不良,见食物就恶心、呕吐等连锁反应。

至于“电视迷”们眼睛干燥不适,是因为长时间收看电视而使体内维生素A耗损过多所致。因为人的眼睛有两种视细胞,一种叫锥状细胞,它专管在白天或明亮光线下看东西,另一种叫柱状细胞,它的职能是在夜间或暗、弱光线下看东西。它在传递过程中需消耗大量的感光物质——视紫红质。这种物质主要是由维生素A和蛋白质组成。经常地、长时间地看电视造成人体维生素A的缺乏,使视网膜的感光功能失调,于是在黄昏和较暗的环境中视物不清,眼睛干燥不适,严重者即发生“夜盲症”。原来维生素A摄入不足的人,常看、久看电视就更容易发生上述诸症。

预防“电视迷综合症”的办法主要是以科学态度看电视,按不

同年龄掌握看电视次数和每次持续的时间,年龄越长越应节制,在不影响身体健康的前提下合理地选看一些电视节目,同时注意维生素 A 的摄入。

此外,安放电视机位置的高低应与视线保持水平或稍低一些为宜,最佳角度在垂直方向 13° ,水平方向 17° ;眼睛和电视机的距离要适宜;荧光屏的亮度要适中,光线要柔和,彩色电视机的色调不得过浓,这些都能减轻光对眼睛的刺激。白天看电视时,室内应挂上有色的窗帘并将电视机的光亮度 and 对比度适当放大;晚上看电视,室内开一盏 5~8 瓦小红灯,可使视紫红质这一感光物质减少分解,使眼睛感到舒适且维持暗视能力。看完电视,不宜立即就寝,应先在室内轻微活动一下或洗漱后稍等片刻再睡。

看电视与困倦

“春眠不觉晓,处处闻啼鸟。夜来风雨声,花落知多少。”这是唐代诗人孟浩然的一首诗。这首诗既描写了春天自然界一派生机勃勃的景象,又写出了春天使人感到困倦的状况。人在春天为什么容易发困呢?

原来,人在冬天时,皮肤是处在“收敛含蓄”状态,血管收缩,减少散热,并加强产生热量,以抵御寒冷。春天,生机勃勃,气温回升,人的皮肤不在为保暖而过多地工作,皮肤的血管和毛孔渐渐扩张,皮肤里的血液循环旺盛起来,相对来说供应给大脑的血液就减少;再加上春天暖和的气温带给人以舒适感并且逐渐昼长夜短,因而就使人容易发困。

看电视时产生的困倦现象和春困是不同的。看电视是一种比较繁重的视力劳动。看电视时,倘若收视距离、环境照度不当,电视机的聚焦、亮度、对比度调整不好,或者是收看时间过长,都会加重眼睛的负担,产生困倦的感觉。

所以,看电视时,要注意同电视荧光屏保持适当的距离,一般

为荧光屏尺寸的5~7倍左右。

另外,还要控制收看电视的时间。4岁的儿童连续收看时间应限于15分钟;学龄前儿童不应超过半个钟头;未满14岁的学生不应超过一个钟头;成年人也不要从头到尾连续收看几个钟头。

如果能做到以上这几点,不仅保护了眼睛,收看电视也就不会感到困倦了。

吃饭时不宜看电视

不少家庭存在着边看电视边吃饭的习惯。这种习惯有损身体健康,应当纠正。

边吃边看电视,有时看到精彩节目,会哈哈大笑或争论不休,吃饭时间拖长,使热乎乎的饭菜变凉;同时还容易出现咬舌头,吃饭咀嚼不细等。不仅影响食物的消化和营养的吸收,时间长了,消化器官功能会减退,引起慢性胃肠病。

饭前,不宜用脑,更不宜看情节激烈的电视节目,因为一切扰乱大脑的过激情绪,都会兴奋交感神经系统,抑制肠胃蠕动,减少消化液的分泌。

人在吃饭的时候,血液集中到消化器官,消化系统的各个器官都“尽速”地活动起来,分泌出大量的消化液,以帮助食物的消化。如果边吃饭边看电视,势必被大脑分去大量的血液。这不仅影响血液向消化器官集中,同时,还会抑制消化腺的分泌,妨碍胃肠的正常消化工作,延长消化过程,甚至引起消化不良。边吃饭边看电视,对大脑也是不利的。由于吃饭,一部分血液已经流入消化器官,同时看电视,就会出现大脑血液供应不足,氧气缺乏等现象,不但看过的内容容易遗忘,长此下去,还会酿成神经衰弱、头痛等不良后果。所以,一般饭后应休息20~30分钟,做点家务活儿,或者是到外边散散步,然后坐下来看电视,不致影响胃肠的消化。

边看电视边吃饭,还容易影响食欲。饥饿是引起食欲的主要