

21世纪健康生活丛书

生命时报



21世纪

远离家电伤害

傅善来 姚正鸣 / 编著



上海远东出版社

远离家电伤害

傅善来 姚正鸣 / 编著



上海遠東出版社

编 著/ 傅善来 姚正鸣

责任编辑/ 包起舜

装帧设计/ 戚亮轩

版式设计/ 李如琬

责任制作/ 晏恒全

责任校对/ 吴明泉

出 版/ 上海远东出版社

(200336) 中国上海市仙霞路 357 号

发 行/ 新华书店 上海发行所

上海远东出版社

制 版/ 南京理工排版校对有限公司

印 刷/ 上海市印刷七厂

装 订/ 上海张行装订厂

版 次/ 2000 年 12 月第 1 版

印 次/ 2000 年 12 月第 1 次印刷

开 本/ 850 × 1168 1/32

字 数/ 93 千字

印 张/ 5

印 数/ 1 - 6000

ISBN 7 - 80661 - 141 - X

TS·17 定价: 10.00 元



家用电器,是家庭现代化的象征。家用电器步入家庭给人们带来了享受和乐趣。然而,家用电器如使用不当,造成家电伤害,则会给人们带来不幸。

中风这个病,一般说在江南地区,往往发生在每年霜降之后,尤其是在北方冷空气频频南下的时候,中风病人会骤然增多。七、八月份的盛夏季节里,按理是中风发生最低的月份,可是,近年来,出乎意料,中风病人却多了起来。据分析,夏季中风病人增多,与家庭使用空调机不当有着密切关系。又据报道,1995~1997年的三年间,平均发生煤气中毒事故 125.3 起,死亡 104 人,中毒 59 人,较 1992~1994 年煤气中毒事故平均增

加2.8倍。为什么煤气中毒事故数目增加如此之快呢？据分析，它与燃气热水器普及家庭，家庭燃气热水器安装、使用不当有着密切关系。

彩色电视机的问世，丰富了人们文化生活，满足了人们获取信息及娱乐的需要，受到极大欢迎。可以这样说，彩色电视机已成为现代家庭的一个信息源和重要娱乐工具。在日常生活中，人们越来越离不开它。可是，如使用不当，彩色电视机同样会对人体产生伤害，甚至危及生命。在美国，加利福尼亚州奥森维尔市曾举行了一场特殊的“葬礼”，人们把一台电视机放在灵柩上，用车拉着它沿街徐徐前进。足见电视机在美国对人们，尤其是对儿童身心健康的伤害，已经到了令人忍无可忍的地步了。至于家用电脑、电子游戏机、手机等对人体的伤害，更是屡见不鲜，不一而足。

家用电器的普及，是家庭现代化建设的需要，是科学发展的必然，也是社会进步的标志，人们也决不会因家用电器对人们伤害而因噎废食。积极的态度是珍视它，科学地使用它，让家用电器更好地为人们生活服务。由于家用电器问世时间还不长，科学地使用家用电器的知识还比较缺乏，有关安全地使用家用电器的专著也不多。所以，编者在学习家用电器和现代医学的基础上，

参考有关文献,编写了《远离家电伤害》一书,旨在抛砖引玉,让更多好书面世,指导人们健康地使用家用电器。

《远离家电伤害》,全书9万字左右,它详细介绍了彩色电视机、家用电脑、空调器、手机等11种常用电器因使用不当可能对人体造成的伤害及其防护措施。至于电风扇、电取暖器、电饭锅、电热锅等15种人们熟知的家用电器,只作简略介绍,提醒人们有备无患。在撰写本书时,力求做到文字通俗,实用性强,希望此书成为现代家庭安全、科学使用家用电器的一本必备的参考书。本书在编写过程中得到有关专家帮助,张俊焱、刘敏芳小姐协助清稿,特此致谢。限于时间仓促,作者知识水平有限,恳切希望专家、读者不吝指正。

上海市预防医学会养生保健专业委员会

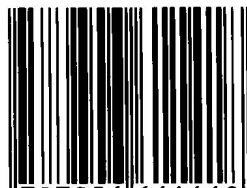
傅善来

2000.9.25 识于上海



在步入经济高速发展轨道的中国,家电已成为生活中不可或缺的必需品。十几亿人口中,一般家庭拥有十余种。然而,使用者对于科学合理地使用家电的知识贫乏,而有关全面介绍安全健康使用家电的专著又少得可怜,致使人们在享受家电的同时,或多或少地遭受着因使用不当带来的伤害。鉴于此,本书作者在参考了大量家电文献的基础上,将其与现代医学知识相结合,对25种家电的安全健康使用作了介绍,使人们在享受家电的同时,远离伤害。本书文字通俗,实用性强,并配有大量的图,是一本指导人们正确使用家电、保持身体健康的参考书。

ISBN 7-80661-141-X



9 787806 611418 >

ISBN 7-80661-141-X

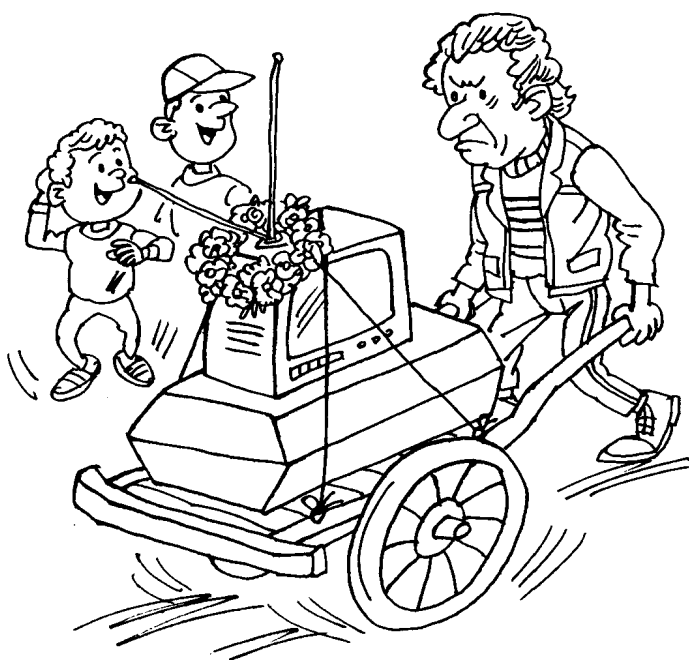
TS·17 定价: 10.00 元

目录

1	前言
1	彩电伤害
15	电脑综合征
39	空调病
57	手机伤害
65	电冰箱并非保险箱
77	微波损伤
87	燃气热水器引起的煤气中毒
97	电热水器引起的触电
101	洗衣机引起的交叉污染
107	居室噪声的污染源
113	“电子海洛因”
123	其他家用电器的安全使用
125	电风扇

130	电取暖器
136	电饭锅
137	电热锅
138	电炉
138	电烤箱
139	电热杯
140	电咖啡壶
141	电吹风
141	电熨斗
142	电动吸尘器
142	电动按摩器
144	助听器
145	电话机
146	附录：触电的现场急救

彩电伤害



为电视机进行的特别的葬礼

彩色电视图像信息量大,形象逼真,可以说它已成为现代家庭中一大信息来源和娱乐工具。人们在日常生活中越来越离不开它。然而彩色电视机给人们带来大量信息和乐趣的同时,如果使用不当就会伤害人体健康甚至危及生命。在美国加利福尼亚州的奥森维尔市,曾经举行过一场特殊的“葬礼”:人们把一部电视机放在灵柩上,并用车拉着它沿街徐徐前进,足见电视机在美国对儿童身心健康的危害已经到了令人忍无可忍的地步。那么,怎样使用电视机呢?不正确使用对人体健康有哪些伤害?如何采取防范措施呢?这些问题已经到了刻不容缓、迫切需要解决的时候了。

常见的彩电伤害有以下几种:

一、妨碍睡眠,体质下降

根据人体生理需要,每人每天的睡眠时间,小学生为 10 小时,中学生为 9 小时,成人为 7~8 小时。如果贪婪电视节目,观看电视成瘾,长时期睡眠不足,人体的健康水平就会下降。久而久之,发生亚健康,乃至疾病。

“健康的体魄来自睡眠。”这是科学家新近提出的

观点。没有睡眠就没有健康,睡眠是人生生活节奏中一个重要组成部分。睡眠不足,不但身体消耗得不到补充,而且由于激素合成不足,会造成体内内环境失调。更重要的是,睡眠左右着人体免疫功能。科学家认为,如果你希望自己健康,就必须重新估价睡眠对健康的作用。经常开夜车,或通宵达旦地打牌、看电视,对健康是非常不利的。

美国佛罗里达大学的免疫学家贝里·达比教授研究小组对睡眠、催眠与人体免疫力作了一系列研究,并得出结论说“睡眠除了可以消除疲劳,使人体产生新的活力外,还与提高免疫力,抵抗疾病的能力有着密切关系”。达比教授对 28 名试验人员进行自我催眠训练后,结果表明,施行催眠术之后的受试人员血液中的 T 淋巴细胞和 B 淋巴细胞均有明显上升,而这两种细胞正是人体内免疫力的主力军。科学家同时发现,实行催眠术的受试人员在日常压力面前表现出更强的自信、自尊和独立处事能力。此外,晚上 10 时至凌晨 2 时,是人体内细胞坏死与新生最活跃的时间,此时不睡足,细胞新陈代谢就会受到影响,人就会加速衰老。长时间晚睡和睡眠不足者,即使次日补睡足 8 小时,也难以挽回损失。

二、抑制生长素分泌,身材矮胖

据生理学家观察,少年儿童时期,促进生长发

育的生长激素在睡眠时分泌量最大。有人观察,儿童在清醒时生长激素的血浆中浓度只有 1 毫微克/毫升~5 毫微克/毫升,而熟睡时可高达 10 毫微克/毫升~20 毫微克/毫升,甚至达到 40 毫微克/毫升,所以,不加节制地深更半夜看电视,睡眠时间短,生长素分泌就少,血液中生长素含量低,就会影响孩子生长发育,使发育中的儿童身材矮小长不高。而且由于静坐观看电视,能量消耗过少,再加上有的人观看电视时不停地吃瓜子、糖果以及喝含糖饮料,导致肥胖症发生。

肥胖,不仅使人体外观显得臃肿,行动迟缓,常常一活动就感到疲乏,满头大汗,气喘吁吁,而且肥胖状态下,脂肪在某些器官中堆积以及能量过剩,就会造成器官功能及代谢障碍,因此说,肥胖不是健康,而是一种疾病,特别是儿童时期的肥胖,其后果更为严重。这是因为儿童时期肥胖多为脂肪细胞增多,而脂肪细胞数量过多型肥胖,较脂肪细胞体积增大型肥胖更难治。另外,肥胖发生年龄越小,肥胖病史越长,成年后导致糖尿病、高血压、高脂血症、冠心病的危险性越大。

肥胖不仅会导致高血压、糖尿病、冠心病,而且还会引起胆石症、痛风等疾病。过度肥胖的女性,常常会有体内雌激素异常,发生月经不调、不育,甚至诱发乳腺癌、子宫内膜癌等致命性疾病。儿童肥胖往往影响智力发育,造成智力低下。

三、影响胃肠功能,诱发“电视胃”

人与其他生物一样,必须从外界摄取食物,并加以同化,变成体内的物质,以维持生命。各种动物性或植物性的大分子物质,如蛋白质、多糖等,就其组成而言,符合人体营养需要。可是,食物中大分子物质的化学结构与人体内的物质不完全相同,各有其特异性。如果将这些营养物质直接从皮下或静脉注入体内,人体非但不能利用,有时还会发生致命的危险。因此,人体要利用各种动物性或植物性食物,将其改造成为人体所特有物质,就必须先将其分解为不具有特异性的小分子物质,如氨基酸、葡萄糖等。人体胃肠等消化器官担负着消化吸收重任。

食物在消化管内通过咀嚼及消化管运动,将其切碎并与消化液混合,同时又有力地把食物推向消化管下部。消化液内含有各种水解酶类,使食物中的大分子物质经过水解作用,最后形成小分子的可以吸收的营养物。物理作用与化学作用以及胃与小肠,小肠与大肠之间相互协作是通过中枢神经系统的调节而实现。所以,从生理学角度来讲,饮食时应专心致志,不能一心两用。有些电视迷,特别是少年儿童,一端起饭碗,就眼望屏幕。尤其是动画片,不少电视台都将其安排在晚饭进餐时间。孩

子一边看电视,一边吃饭,神经系统高度紧张,注意力高度集中,这样就会影响消化腺分泌消化液,抑制胃肠蠕动,久而久之,影响消化,诱发“电视胃”,伤害健康。

四、精神紧张,诱发“电视心”

笔者有位同事,六十开外,多子女,家庭经济拮据。好不容易把孩子拉扯大,孩子参加工作成了家,他自己也退休回家享清福。可是,意外发生了,我那位同事在观看一场电视球赛时,“啊呀!”一声倒地,抢救无效,死了。

为什么看电视会死人呢?这是因为在黑暗中观看电视,图像亮度对眼睛的刺激强度很大,特别是观看凶杀、武打以及比赛激烈的球赛等体育竞技节目时,精神高度紧张,交感神经兴奋,肾上腺素分泌增加,人体周围血管收缩,血容量相对减少,血压升高,这对患有高血压、高血糖、高血脂、冠心病等慢性疾病的人来讲,是个突如其来的冲击,特别是上了年岁的老人,血管脆性增加,往往容易诱发心绞痛、心肌梗死、脑血管意外等致命性疾病而突然死亡。我那位同事后经医院诊断是死于脑溢血。像这类例子在日常生活中屡见不鲜,医学上统称“电视心”。

五、眼睛疲劳,引发“电视眼”

生理学家认为,要想有清楚的视觉,就必须使所视物体发出的光线在视网膜上形成一个清楚的图像。实际上,人体眼睛的光学系统能使眼前 10 米以外的物体所发出之光线形成焦点落在正常眼睛的视网膜上。但对于近处物体所发出的光线如不能集合焦点在视网膜上,就不能够看得清楚。此时就需要增加眼睛的光学系统的折光力。眼睛对远近不同物体均能明视,这就叫做眼的调节。

眼的调节,是借助于晶状体曲度的改变来完成的。眼睛对近处物体进行调节时,晶状体的前面就更向前方凸出。也就是说,增加了晶状体的曲率,因而就加强了折光力,这就能够使进入眼球内的光线集合焦点恰好落在视网膜上。

调节时,晶状体曲度所以能改变,这与睫状肌的收缩有关。睫状肌收缩时,睫状体就向前方移动,于是牵引着晶状体囊的悬韧带就放松,因之晶状体囊也松弛。晶状体就因其固有的弹性而更加凸隆,而且此时主要表现在晶状体前面曲度的增加。

儿童时期,正是长身体阶段,各系统器官发育都很不完善。首先是眼睛调节功能差,长时间看电视会引起视力疲劳,久而久之视力下降。同时长时间盯着闪烁的荧光屏,会使眼球视网膜的视觉功能失调,造