



环球时报
读图时代

联合策划

生命时报 健康书架

居家一点通

◆ 呵护四时健康 ◆ 提点居家生活 ◆ 添补衣食疏漏 ◆ 关爱出行安全

怎样让温馨小家变的更舒适，怎样排除身边时时的健康隐患，怎样让家庭吃穿用度更经济节约，阅读本书，你就会得到答案！本书汇集了日常生活中衣食住行等各方面的常识性问题，并由专家翔实而通俗地做出阐释和解答。

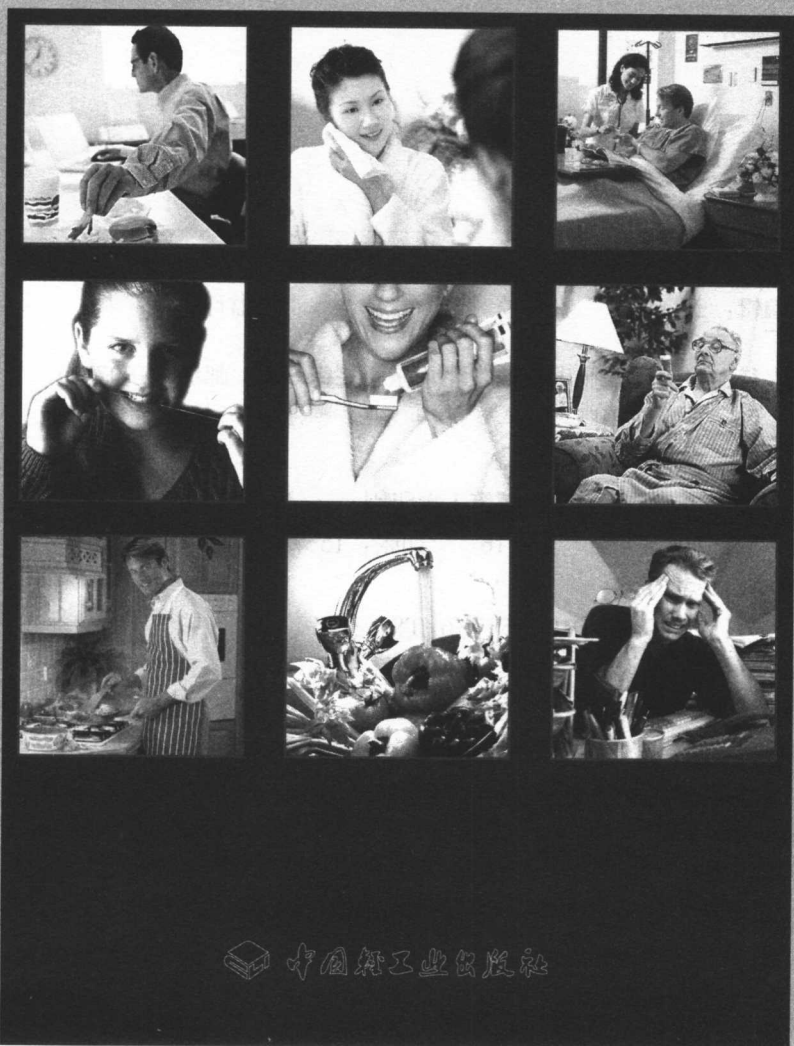


中国轻工业出版社

环球时报
读图时代

生命时报健康书架

居家一点通



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

居家一点通 / 读图时代编. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.9

(生命时报健康书架)

ISBN 7-5019-5547-6

I.居... II.读... III.家庭生活—基本知识
IV.TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 088941 号

居家一点通

责任编辑: 戴 婕 责任终审: 劳国强

策划编辑: 王恒中 责任校对: 李 靖 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 京南印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年9月第1版第1次印刷

开 本: 710 × 960 1/16 印张: 15.75

字 数: 250千字

书 号: ISBN 7-5019-5547-6/TS · 3221

定 价: 25.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

60143S2X101ZBW

前言

科学家告诉我们，决定人身体状况的因素，有些是先天而来的，也有些是后天人所能把握的。在人所能把握的空间里，我们该做什么，不该做什么，则取决于人们对自己健康的态度。如果说人生最高的品格在于能够主宰自己，那对健康的追求就是其中最可行的部分。

健康是一种自觉

曾几何时，我国有一部分人率先富裕起来了，粗茶淡饭的生活离他们渐行渐远，高糖、高热量、高脂肪食品充斥饭桌。这时候，有人甚至怀念起当年物质匮乏的日子，感叹现在的优裕生活毁了身体。其实，健康是一种自觉，是人们可以自主选择的。

目前，高血压、糖尿病的发病率，在全球呈燎原之势。一个重要原因是有些人在面对丰盛食物而大快朵颐时，忘记了身体的承受能力，有的甚至认为营养越丰富，身体越健康。于是，“食不厌精，脍不厌细。”殊不知，营养也是双刃剑，少了，有损于健康；太多了，更不利于健康。人们对高能食物的无节制摄取，造成高血压、心脏病等各种“富贵病”纷至沓来。因此，追求健康也必须养成科学、合理的生活方式，做到有克制、有理性，有所为，有所不为，不能随心所欲、无为而治。

有人说，现在自然环境中存在大量的有害物质，从空气污染到农药浸泡的蔬菜，人们似乎无处可逃。这一点，也正说明追求健康还没有成为人们的一种自觉。其实，那些制造有害食品和空气的人，也在不断地损害着自己的健康。所谓“己所不欲，勿施于人”，那些不愿失去自己健康的人，也不能用自己的不良行为危害他人健康。只有当健康的生活态度成为人们自觉的选择，环境才可以日清月明。

心灵更要健康

我们在医院里，在病床边，时常能看到一些焦虑而疲惫的人，那是病人的家属。他们内心的痛苦丝毫不比病人少，有时甚至更多。可以说，每个人的健康都牵动很多亲人们的心。因此，追求健康不仅是对自己的人生负责，更是对你所爱的人和所有爱你的人负责。

话说回来，生老病死，也是人生常态，长生不老只是一种愿望。我们追寻健康，就必须勇于面对疾病和衰老，这是心灵的健康。身体的疾患并不可怕，可怕的是由此带来心灵的残缺，因为生病而变得脆弱。恰恰相反，正因为患病，我们才应变得更加坚强。古人云，“不知

生，焉知死”，患病也是人生难以避免的必修课。经历过疾病，就会更加深刻地体会到健康的价值和含义。

一个世纪前，医生还在细菌感染面前束手无策，如今，干细胞的研究已经在挖掘人体潜在的可能。医学技术的突飞猛进，让越来越多的绝症能够得到根治；特效药的问世，让无数生命重新焕发光彩。与此相对应的是，抑郁症的阴云却又笼罩在越来越多人头上。物质和技术上的进步并不能弥补人的心理局限，在日益增加的社会压力面前，我们的心理不能失去平衡，需要不断地调整心态，使自己适应客观的环境。当然，由于人的经历不同，处境各异，真要做到这一点，也不是一件容易的事。但是，我们应该明白一个道理：人如同植物一样，需要阳光和雨露，需要爱心的营养和滋润，人必须善于融入社会，享受社会人文关怀。人如果孤立于社会之外，就难以躲避风雨的侵袭，就会失去健全的心灵，健康也就成了筑在沙滩上的城堡。

健康源于知识

追求健康是人的天性，中华民族自古以来就是一个崇尚健康的民族。从武术、气功到中医药，无不以强身健体为目标。即便是若干年前不理智的所谓“红茶菌”、“打鸡血”，也反映出人们对于健康的渴求。只不过，许多努力出于盲从，许多美好的愿望遭遇有意无意的误导。所以说，追求健康离不开科学知识的引导。培根说，“知识就是力量”；我们说，知识造就健康。

面对铺天盖地的食品、药品、保健品广告，我们该如何取舍？谁又能解答哪些生活细节中包含着的健康元素？科学书籍就是最好的老师。它可以成为你的健身教练、营养师、心理辅导员乃至形影不离的保健医生和护士。作为一个饱含爱心和社会责任感的团队，《生命时报》出于对生命的关爱和对社会的责任，把那些看似晦涩的医学知识变作清澈的溪流，娓娓道来，体贴入微，汇成一个“健康书架”，流淌在你心中。

每个生命都是一个奇迹，每个人生都是追寻健康、享受健康的历程。这个历程虽然也有艰辛、坎坷，也会有病魔侵扰，但总体上是绚丽多彩、充满希望的。健康路上，《生命时报》与你携手同行！

高强

（本文作者系中华人民共和国卫生部部长）

生命时报健康书架的读者朋友们，

健康路上，我们同行

郭志禄 

祝生命时报健康书架读者：

健康快乐一百岁
天天都有好心情

| 张以光

关注儿童健康

需要我们每个人的共同努力！

致生命时报健康书架读者

胡亚美

健康从心开始

胡大一

致生命时报健康书架读者

致生命时报健康书架读者

生命重在健康，健康重在坚持

吴阶平

关注健康 珍惜生命

北京同仁医院 王健



CONTENTS 目录

卧室厨卫

当心家具污染	16	抽油烟机多开一会儿	33
卧室熏香 打开门窗	17	保鲜膜最好少用	33
卧室就是睡觉的地方	18	家用筷子也要分开	34
床垫注意更换和保洁	19	筷子最好用竹的	35
使用电热毯的禁忌	19	冰箱要定期除味	36
冬天起床前先捂热衣服	20	锅碗瓢盆该放哪儿	37
热水袋比电热毯更保暖	21	油瓶别放灶台上	38
不叠被子，好习惯	21	塑料梳子赶快换掉	39
花太香别放卧室	22	泡澡养生	40
两三周洗一次床单	23	别让马桶成为卫生死角	41
枕芯每月晒一次	24	马桶蹲便各有利弊	43
枕芯还是天然的好	24	家里放个洗衣篮	43
买床上用品小心甲醛	25	免洗手液平时别用	44
有些塑料袋不能装食物	26	马桶挪位容易堵	44
整体橱柜更要环保	28	洗手间最好装推拉门	45
厨房要备3块抹布	28	淋浴房使用全钢化玻璃最安全	45
用香纸巾小心过敏	29	卫生间别成了储物间	46
铁锅配铜铲防贫血	29	洗衣机用完开着机门	47
不锈钢餐具要慎用	30	牙线至少睡前用一次	48
药皂不是消毒品	31	平面牙刷更好用	49
卫生纸餐巾纸分开用	31	电动牙刷轻点用力	50
		牙膏各用各的	51

目录 CONTENTS

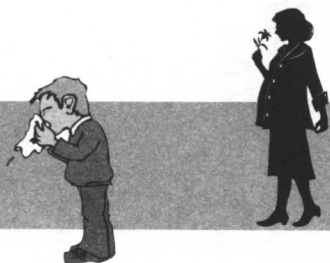


美白牙膏效果因人而异	51
正确选择药物牙膏	52
厕所里吸烟危害更大	54

室内环保

室温 18℃ 不易感冒	56
风沙来了防止二次污染	56
防止空调污染	57
开空调前先做清洁	58
螨虫寄居阴暗角落	59
春天勤洗窗帘	59
浴室太湿长霉菌	60
窗户少装有色玻璃	61
看电视时打开窗	62
住旧房子先要消毒	62
空气净化器效果有限	63
家庭装灯实用第一	64
春天如何净化室内空气	65
室内温度别低于 25℃	66
“桑拿天”注意排除有害物质	66
家里有异味, 怎么除	67
落发不扫污染居室	68

屋里花多, 眼睛累	69
植物养水里, 房间不干燥	70
花盆积水易生蚊子	70
房间选色全面考虑	71
墙壁颜色太艳对儿童不利	71
室内污染自测标准	72
擦擦纱窗再通风	73
灯光色彩 3 原则	73
加湿器注意湿度控制	74
电脑旁放盆仙人球	75
用卫生球“三不三要”	75
消毒, 通风比熏醋好	76
暖气片, 铝制的好	77
选壁纸, 健康比美观重要	78
壁纸最好只贴一面墙	79
自己动手贴壁纸	79
用抗菌地板屋里别太潮	80
木地板不是越厚越好	81
甲醛恐慌没必要	82
随意改造阳台很危险	83
日本用阳台来防灾	84
好房子的标准是健康	84



CONTENTS 目录

暖气最好安窗下	86
家里摆石雕 先测放射量	87
当心身边的毒气	87
清新剂也是污染源	88

清洁顾问

提包也要经常清洁	90
脚垫要重点清洁	90
大扫除，别放过卫生死角	91
洗衣机要定期消毒	94
除菌洗涤剂不必天天用	95
洗涤剂溶在水里再用	97
做清洁戴双手套	98
混用洗涤剂会中毒	98
常用酒精擦擦手机	99
地板缝里最易藏细菌	99
布沙发要每周除尘	101
浴帘也是细菌的“老巢”	102
散装洗手液细菌超标	103
消毒产品不能滥用	104
水龙头过滤网应月月洗	105
大扫除最好戴口罩	106
打扫鸟笼注意防病	106
扫天花板肩颈别受伤	107
别想把家务活一次干完	107
开水烫碗不能消毒	108
擦木地板 把拖把拧干	108
洗窗帘先看面料	109
洗衣水温 40℃ 最去污	110
洗手不少于 20 秒	110
拖把要定期消毒	111
不同洗涤用品功用不同	112
保养凉鞋先清洁	113
擦浴缸别用去污粉	114
陶瓷餐具用前先煮煮	114
正确使用消毒柜	115
消毒柜保持干燥	116
洗衣粉消毒液分开用	116
洗完盘子晾干再放	117
淘来的老家具先消毒	117
饮水机两个月消毒一次	118
给宠物除跳蚤	120
鸟笼子要勤消毒	120
宠物长癣主人小心	122

目录 CONTENTS



家电安全

家用电器怎么用更安全	124
电锅选购及使用	125
热砂锅底下放个垫	125
夏天电器注意防潮	126
加湿器里加什么水	127
空调省电有招	127
电视屏幕太亮费电	128
浴室、厨房要防漏电	129
家中电路躲着暖气安装	129
电源插座，别让孩子摸到	130
对触电者的正确施救	130
电暖器的安全要诀	131
对流式电暖器前面多留点空	132
暖风机远离脸盆	132
浴霸别和灯泡同时用	133
有些食物不能用微波炉加热	133
微波炉如何防微波泄漏	135
用电磁炉最好有隔板	135
电视电脑别共用插座	136
购灯具安全第一	137
慎用全自动开水器	137
小家电辐射强	138
暴雨天注意远离危险	139
家电超期服役有危险	140
灯管两端发红，该换了	140
卧室里少放电器	141
家电关闭后拔掉插头	141
家电也有安全期	142
等离子电视要放在大房间	143
电视内的灰尘含致癌物	144
电水壶装水别太满	145
液晶显示屏更刺眼	145
热水器喷头离插座远点	146

健康睡眠

避免落枕重在预防	148
不用吃药也能睡个好觉	148
夫妻分被有助睡眠	149
睡觉挑个好枕头	150
睡前喝酒睡不香	151
裸睡有益健康	152
选择适合自己的睡姿	152



CONTENTS 目录

举着胳膊睡觉伤胃	154
睡沙发伤脊柱	155
老人小孩不宜睡竹席	155
“保健”凉席未必保健	157
睡凉席防止得皮炎	157
用竹枕席, 脑梗塞易复发	158
侧着睡不爱打鼾	159
赖床不是好习惯	159
被子要盖大一点	161
床垫不合适易造成腰腿痛	161
有弧度的床头能护腰	162
做梦多不等于没睡好	163
睡裤比睡裙好	164
穿麻质睡衣有碍睡眠	164
睡前不宜用电脑	165
睡不好会引发很多病	165
想好事会做好梦	166
睡个好觉有方法	167
该睡多久能算出来	168
换季的时候容易失眠	168
生病了, 注意睡姿	169
液体蚊香睡前开两小时	170

穿厚睡衣睡觉更冷	170
选对窗帘睡个好觉	171

着装健康

穿保暖内衣小心过敏	174
内衣功能, 不用太多	174
纸内裤也有保质期	176
男士内裤人性化很重要	176
紧身裤会伤神经	177
常穿丁字裤易得阴道炎	177
穿空档丝袜防外阴炎	178
胸罩内衬要用纯棉	178
尽量别穿带钢圈的胸罩	179
隐形文胸引发皮炎	180
胸罩过紧伤颈椎	180
衣服保暖不在厚	180
“春捂”主要是捂腿	182
“秋冻”要因人而异	183
袜子一定天天换	183
穿皮鞋保持脚透气	184
冬天别穿太紧的鞋	185
穿尖头鞋当心脚趾变形	185

目录 CONTENTS



常穿高跟鞋身体会疼痛	186
粗高跟鞋一样伤膝盖	187
老穿运动鞋易平足	187
穿什么鞋垫好	188
拖鞋要穿大一号	189
塑料鞋有味不能买	190
遮阳帽透气, 不长痱子	190
领带太紧引起头晕	191
羽绒服不能直接晒	191
衣服太硬甲醛多	192
手套选择有讲究	192
干洗的衣服挂两天再穿	193

出行事项

随身物品分袋装	196
商场就逛 1 小时	196
车再挤也不能憋尿	197
旅途中的卫生	197
郊游时别用溪水洗脸	198
旅行中如何护脚	198
踏青太累当心脚趾骨折	199

泡脚按摩, 旅途睡得香	200
出外饮食有讲究	200
大风天出行要注意	201
双肩背包最省力	201
出游带瓶酒精棉球	202
走在大街上, 别戴耳机	203
刚补完牙别乘飞机	203
交通安全和服装颜色有关	204
给自行车换个车座	205
休假后留段缓冲期	205
雪天行车慢点开	206
雾天开车几项注意	207
驾车出游要注意细节	208
音乐太响司机易疲劳	209
开车带着药	209
倒车时离孩子远点	209
司机护眼有七招	210
座椅不合适司机会腰疼	210
低血糖驾驶, 等于酒后开车	211
饭后开车会得胃病	212
开快车有健康隐患	213



CONTENTS 目录

荔枝香蕉司机少吃	214
闻薄荷味开车不着急	214
夏季开车要防强光	215
开车时调收音机易出事	215

健康急救

流鼻血捏鼻子5分钟	218
老人鼻出血立即去医院	218
处理伤口别大意	218
破伤风的误区	219
受伤后用嘴吸会感染	219
被宠物咬伤要反复冲洗	220
春天少逗小动物	221
扎了刺别急着拔	221
呛了水别使劲擤鼻子	222
眼外伤如何急救	222
耳朵进水怎么办	223
卡了鱼刺吃馒头更糟	223
火灾时大喊会中毒	224
烧伤后先冲凉水	224
崴脚当天不能揉	225
在野外骨折了怎么办	226

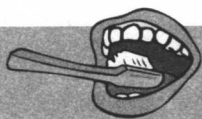
健康保险

出国前买份传染病险	228
综合医疗险适合家庭主妇	228
健康险趁年轻赶紧买	229
家庭主妇如何买健康险	230
意外险该给孩子买	231

妙人妙招

驱蚊妙方	234
洗毛巾加点盐	234
隐形眼镜怎么选	234
废茶叶有妙用	235
家中如何防静电	236
刚装修的房子摆一盆吊兰	236
增加室内湿度办法多	237
下水道怎样才能不反味	238
醋的妙用	239
热水瓶除垢倒点醋	240
花洒除垢用醋泡	240
废物利用除居室异味	241
家里养花怎么除虫	241
灭蟑小窍门	242

目录 CONTENTS



擦水池可用保鲜膜	243
用过的油还能擦灶台	243
咖啡渣去烟味	243
低泡洗涤剂更省水	244

瓦盆种花，长得好	245
壁纸起皱用电吹风	245
洗衣机“强洗”省电	246

卧室厨卫

《好房子的标准是健康》在许多人的印象中，地段好、面积大、采光程度高就是“好房子”的标准，而专家认为，真正的“好房子”应该通过居住空间、环境空间与精神空间的完美结合，使居住者身心处于一种健康的状况。健康才是对住宅最高层次的要求。中国工程院院士、中国科学院院士、原建设部副部长周干峙先生说：“50多年来，我们不断在建设新住宅，但大体上没有跳出固定模式，即密集、相对封闭的单元式建筑。实际上，我们的住宅不仅要有利于生活，还要有利于教育、信息等需要。”仲继寿博士也略带遗憾地说，现在有些中式住宅，只是一些建筑符号的简单叠加，缺少人性化的设计，人住在里面并不舒服。与普通住宅不同，除了环保和节能外，健康住宅更注重为居民居住环境工程中心推出了2004年了我国健康住宅的具体标准，如米，卫生间不少于4.5平方米；卧夜间不高于30分贝；日照时间每35%；医务和保健工作人员配备家住宅工程中心主任刘燕辉教授区域性，比如南宁的特点是防潮，方人们居住理念不同，所以很难中南大学湘雅二医院精神卫生研的拥挤程度与人的心理健康关系往会产生不良情绪，容易发生暴梯就会让人情绪焦虑。有数据表的人在楼门口遇到熟人时愿意驻末节的地方，其实非常重要。比的空间让看护孩子的老人停留。认为，健康住宅的造价比普通住程中心顾问、健康住宅专家委员康住宅是为了省钱。每年，我国因11.1万人，治疗人数22万，造成环境保护上省下来的钱，明天可

士说，传统住宅的一些不合理因素，如楼宇色彩、小区空间环境等，并不需要花大价钱改造，只要做一些巧妙的设计，就能达到“健康”的效果。此外，小区的物业管理也是重要一环。仲博士说，现在许多楼盘都是开发商盖好了楼就走人，其余由物业公司负责。其实，应该由开发商做好“售后服务”，这样才能避免小区业主和物业之间不必要的纠纷。提到“健康住宅”的称号，仲博士说，并不是被评上后就一劳永逸了。“健康”是动态的，健康住宅也需要不断改善。国家住宅工程中心的专家们还会继续对五家住宅项目的“健康”情况进行跟踪。世界卫生组织规定的健康住宅标准：1.会引起过敏症的化学物质浓度很低。2.尽可能不使用易扩散化学物质的胶合板、集体装修材料等。3.有性能良好的换气设备，特别是对高气密性、高隔热性来说，必须采用具有风管的中央换气系统，进行定时换气。4.在厨房灶具或吸烟处要设局部排气系统。

营造健康的精神空间。国家住宅与版《健康住宅建设技术要点》，规定起居室净面积应不少于16.20平方米与书房白天噪声不高于40分贝，日不少于2小时，住地绿地率应大于不低于住区人口的1/2000等等。国说，在我国，对健康住宅的评价具有北京的特点是防噪音，再加上南北找出一个适用于所有地区的标准。究所的瞿金国副教授也认为，人员密切，在一个拥挤的小区居住，人往力和攻击行为。比如，等待拥挤的电明，如果住宅的设计合理，有70%足聊天。仲博士说，一些看起来细枝如，在孩子玩耍的地方，要留出足够健康住宅并不意味着高投入。有人宅高、房价也就上去了。国家住宅工委会主任委员顾启浩说，其实，提倡健室内空气污染而死亡的人数达到经济损失32亿美元。所以，今天在能会在治理疾病上加倍偿还。仲博

当心家具污染

家具除了其实用功能外，还能体现主人的个性和格调，因而越来越受到重视，人们更换家具的频率也越来越快。然而，由于现代家具大量使用人造板材、胶粘剂、油漆涂料等，加上国内家具行业尚无严格的环保标准及相关法规，不少制造商在选料、工艺上没有严格把关，导致许多家具都存在污染，严重危害了人们的健康。

警惕家具污染对人体的危害

一谈到家具污染，很多人首先会想到甲醛。但除甲醛外，还包括苯、氨和乙醚等挥发性污染物，后者对人体的危害更严重，其中苯已被世界卫生组织确定为强烈致癌物质。这些有害物质主要是对人体的呼吸系统造成损害，出现头晕、头疼、恶心、胸闷、乏力等症状，严重时还会昏迷甚至死亡。慢性甲醛和苯中毒则会造成头疼、失眠、精神萎靡、记忆力减退等，有时不易被人察觉，更值得人们提高警惕。

如果家具中的甲醛等的释放量在限量标准以内，一般不会影响健康，只要平时注意室内通风，不要长期紧闭门窗



就可以了。但是，如果超过国家规定标准，就一定要注意了。虽然现在有关家具、装修污染的话题很热，但人们也不要谈“甲醛”色变，造成精神过分紧张。

污染家具要及时处理

如果没有条件进行室内空气中有害物质检测，只能靠自己的感觉来鉴定。若家具使用一段时间后还能闻到刺鼻的气味，或身体有不适反应，这就有可能存在污染。另外，还有一个好办法就是观察室内的花草和观赏鱼，如果室内植物出现异常情况，如叶片发黄、枯萎，或鱼突然不明死去，这都有可能是家具污染造成的，必须尽快与相关部门联系。

如果污染程度较为严重，就不要再继续使用，并及时与厂家联系。如果只是轻微污染，就可以采取充分通风的方式，过一段时间后甲醛等有害物质就会自然挥发干净。另外也可以在室内养一些吊兰等可以吸收有害气体的植物。此外，现在市场上有不少消除污染物质的产品，如空气洁净器、吸附器以及药品、喷剂等，其中就有专门用于消除家具污染的，消费者可以有针对性地选择使用。要注意的一点是，新家具不要马上使用，应开门放置一段时间，尤其是内衣和儿童衣物更不应该放在新衣柜里，因为家具中所含的甲醛和苯会游离到衣物中，造成过敏甚至癌症。在有气味的衣柜里放过的棉质衣物应该