

健康大视野故事画册（之三） JIANKANGDASHIYEGUSHIHUACE NO.3



环境 与 卫生

HUANJING YU WEISHENG

总 策 划/孙贤理 刘泽军
总 编 辑/赵 涛 田向阳
编 委/王星火 刘 枫 魏 娜
黄佳玮 孙剑颖

孙雅娟/孙剑颖 编

吴 宁/杨懿萱/王亚泽 绘画

周纪臣 顾问

北京市健康教育所/北京市怀柔区健康教育所



中国协和医科大学出版社

健康大视野故事画册之三

JIANKANGDASHIYU SHUSHI HUA CE ZHI SAN

总策划：孙贤理

总编辑：赵涛 刘泽军

江苏工业学院图书馆
藏书章

编委：

王星火 田向阳 刘枫
魏娜 黄佳玮 孙剑颖

环境与卫生

孙雅娟 / 孙剑颖 编

吴宁 / 杨懿萱 / 王亚泽 绘画

周纪臣 顾问

北京市健康教育所 / 北京市怀柔区健康教育所

中国协和医科大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

环境与卫生 / 孙雅娟, 孙剑颖编著. —北京: 中国协和医科大学出版社,
2005.11

(健康大视野故事画册; 3)

ISBN 7-81072-737-0

I. 环… II. ①孙… ②孙… III. 环境卫生 - 普及读物 IV. R12-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 132373 号

健康大视野故事画册之三

环境与卫生

编 者: 孙雅娟 孙剑颖

责任编辑: 刘建春

出版发行: 中国协和医科大学出版社

(北京东单三条九号 邮编 100730 电话 65260378)

网 址: www.pumcp.com

经 销: 新华书店总店北京发行所

印 刷: 北京兰星球彩色印刷有限公司

开 本: 889 × 1194 毫米 1/32 开

印 张: 1.25

字 数: 26 千字

版 次: 2005 年 12 月第一版 2005 年 12 月第一次印刷

印 数: 1-5000

定 价: 10.00 元

ISBN 7-81072-737-0/R·730

(凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页及其他质量问题, 由本社发行部调换)

前 言

在党和政府的正确领导下，我国社会经济飞速发展，人民生活水平不断提高，广大农村地区的防病保健状况显著改善。但是，我们依然不能忽视传染病、慢性病、意外伤害等健康问题的严峻威胁。预防疾病，促进健康是摆在我们每个人面前的重要课题。要奔“小康”，先要健康，健康是幸福生活的保证和源泉。

知识就是力量，防病保健知识是战胜疾病、保护健康的有力武器。很多疾病的出现都与我们缺乏基本的卫生保健常识有关，只有树立正确的防病保健意识，不断学习防病保健知识，掌握必要的防病保健技能，才能使我们在与疾病的斗争中立于不败之地。

为了普及防病保健知识和技能，北京市爱卫会、北京市健康教育所特意组织有关专家，编写了《健康大视野故事画册》系列丛书，并由中国协和医科大学出版社公开出版。我们衷心希望能借助于本画册传播健康科普知识，使广大读者从中受益。

学习掌握防病保健知识，需要我们每个人从自身做起，每个人都积极行动起来，参与到预防疾病，促进健康的行动之中，为建设一个健康、和谐的社会而共同努力。

编 者



目

录



1 开窗通风,让你的肺更健康

看看老高家的
《厨房卫生注意事项》 **5**

8 都是乱丢垃圾惹的祸

垃圾怎样进行无害化处理 **13**

15 老李为你出招灭“四害”

农村厕所不再可怕 **19**

22 生活中的卫生“死角”清洁法

小心“冰箱性腹泻” **24**



28 白色污染知多少?

随地吐痰害处多

36 居家养花有学问

焚烧落叶,破坏环境

31

40



开窗通风，让你的肺更健康



1. 小丽病了，小玲到小丽家来看望她。一进屋就被一种怪怪的味道熏得喘不上来气，原来小丽家门窗紧闭。天气转凉时不少人为了保证室内温暖，不愿打开门窗换气。长期居住在密不透风的房间里，对人体健康十分不利。而经常开窗换气，保持空气流通，对于各种疾病的预防非常重要，这是为什么呢？

开窗通风有利于保持室内空气新鲜



2. 经常不开门窗的家庭，屋里都有一股特殊的气味，这就是房间内细菌、病毒大量繁殖、腐败的表现。长期生活这样的环境中，人体就会出现种种症状，如头晕、头痛、心慌、咽痛、咳嗽等。开窗时间以上午 9:00~11:00 或下午 2:00~4:00 为佳。因为这两个时段内，气温已经升高，沉积在大气底层的有毒有害气体已经散去，开窗换气效果较好。

开窗通风可破坏致病因子的生长环境



3. 开窗通风可以破坏各种致病微生物的生长环境，从而达到消灭它们的目的。通过开窗换气，一方面可以把各种致病因子排出室外，另一方面可以降低致病因子浓度，减弱致病因子对人体的侵袭力。

开窗通风获得 “空气维生素”



4. 开窗通风可以使人获得较多的“空气维生素”。空气中的负离子能够改善人体免疫系统、呼吸系统以及中枢神经系统的功能，调节大脑皮层的兴奋性。这种负离子在山林、海滨地区含量较多，农村田野中每立方米负离子含量约 1000 个，城镇户外约 600 个，现代化建筑物内约 300 个，而密闭的室内只有几十个。通过开窗换气，能够把对人体有益的负离子引到屋里来，对人体健康大有益处。

《厨房卫生注意事项》 看看老高家的

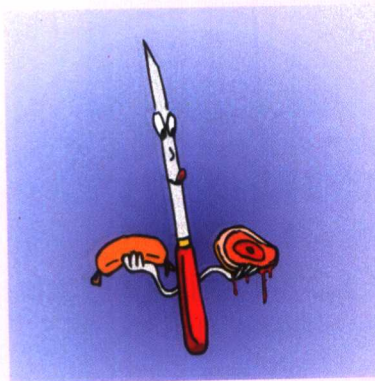


注意事项

1. 不要用同一把菜刀切生肉、半生肉和其他熟食品。
2. 不要把生肉直接放在冰箱内架。
3. 不要让菜板和其他木制厨房用品出现裂痕。
4. 最好用纸巾擦厨房。
5. 每次用完锅、碗、盆、盘要彻底洗干净。
6. 饭前一定要洗手。

1. 老高原本是位医生，夫妇老两口相濡以沫几十年，干什么事都有商有量的，夫妻恩爱得很。退休后老两口专心致志当起了家庭内政部长，一大早去市场买菜，回到家是一个人择菜、一个人掌勺，到了晚上儿女、孙子、外孙好几口都来聚餐，其乐融融。别看每天都有这么多人吃饭，但老高夫妇家的厨房总是一尘不染，而且家人从没有因为吃得不干净得过病。最有意思的是在老高家厨房的墙上还专门贴着《厨房卫生注意事项》，透着高大夫对待生活的严谨劲儿，现摘录如下：

2. 生熟一定要分开，不要用同一把菜刀切生肉、半生肉或其他熟食品。也不要将不同用途的刀具放在同一个容器中，切熟食时用的菜板，使用前必须清洗干净。

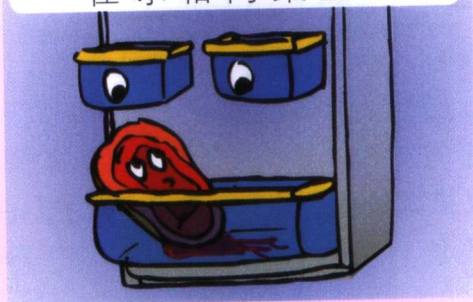


切不要
生食用
和同一
把食品
刀



最好用纸巾擦厨房

勿把生肉直接放在冰箱内架上



3. 不要把生肉直接放在冰箱内架上，以免血滴在下面没盖好的食物上。

菜板和其他木制厨房用品
不要有裂缝



4. 不要让菜板和其他木制厨房用品出现裂缝, 如出现裂缝, 要及时堵严, 否则缝内的细菌很难清除, 会粘在食物上。

锅、碗、盆、盘要洗干净



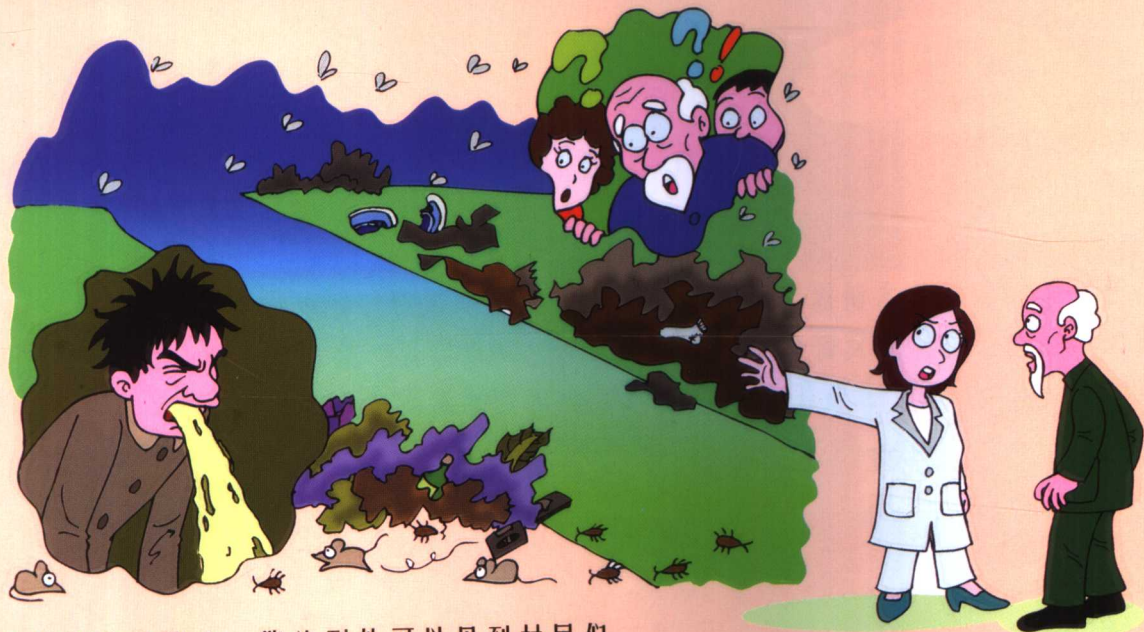
5. 不要让开罐头的刀粘上食垢。每次用完锅、碗、盆、盘以后, 都要彻底冲洗干净。

享
用
美
食
前
，
把
手
洗
干
净



6. 在享用美食之前, 一定要把手洗干净。

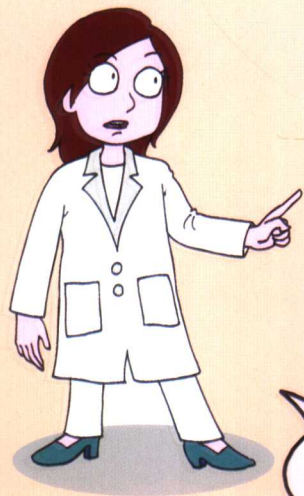
都是乱丢垃圾惹的祸



1. 走在张各庄的路上，路边到处可以见到村民们随意丢弃和堆放的垃圾，最近村里老鼠、蟑螂、苍蝇、蚊子特别多，村民们上吐下泻的也不少，大家都很纳闷儿。

2. 村长请来了疾病预防控制中心的刘大夫，刘大夫经现场走访和对村民的调查，最后告诉村长，这些情况与乱丢垃圾有关。

3. 村长不明白这是怎么回事，就请刘大夫在第二天给村民们讲一讲。



四害



4.

刘大夫说：“最近咱们村里老鼠、蟑螂、苍蝇、蚊子特别多，它们统称为四害，可以传播很多疾病。例如，老鼠可以传播流行性出血热，蚊子可以传播乙脑，蟑螂、苍蝇可以污染食物，传播消化道疾病，使我们上吐下泻。”

5.

这么说来，村里最近这么多得病的，是跟这四害有关系喽。

是呀，而且这与大家乱丢垃圾有很大关系呢。乱丢的垃圾为四害提供了适宜的环境，使它们孳生繁殖。



6. “乱倒垃圾不仅可以造成四害孳生，而且污染环境，它直接影响我市创建卫生城市的业绩，也会影响百姓的心理健康。”





7. “在刮风时，纸片、塑料袋等到处乱飞，影响城市整洁；在下雨时，乱丢的废旧电池、旧电器、建筑废料中的有毒物质会随着雨水渗入地下，污染地下水源。”

8.

哦，乱丢垃圾有这么
多害处。以后，我们
的垃圾一定不能乱
倒了。

