

家庭安全实用指南500解



A TING AN QUAN
HI YONG ZHI NAN
DO JIE

余 俊等编

中国轻工业出版社

Mr. Bear's Day

家庭安全实用 指南 500 解

余 俊 于敬民 陈 敏 编
黄 轩 牛 杰

中国轻工业出版社

家庭安全实用指南500解

余 俊 等编

* * *

中国轻工业出版社出版

(北京市朝阳区安外黄寺大街甲3号)

北京市密云双井印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

* * *

开本 787×1092 1/16 印张8.5 字数167千字

1991年5月北京第一版一次印刷

印数: 1—15,000 定价: 5.80元

ISBN 7-5019-0996-2/TS·0669

前 言

安全，即没有危险，不受威胁，不出事故，平平安安。安全问题，历来为人们所重视，诸如“安全员”、“安全门”、“安全阀”、“安全灯”，还有生产施工中“安全第一”的口号等等，都足以说明这个问题。随着现代科学的飞速发展，安全问题日显重要。为适应这种紧迫的需求，我们编写了《家庭安全实用指南500解》一书。

该书从居民实际生活出发，较全面地介绍了人们普遍关心的如妇女防身、人身财产安全等五个方面计300多个安全常识；同时，也科学地介绍了如夫妻生活、子女养育、情感、疾病、药用、急救等方面的280多个安全知识。内容丰富、新颖，文字简洁、流畅，是一本不可多得的家庭必备的工具书，更为青年夫妇、年轻妇女所必读，也可供机关、部队和有关专业人员参考。

该书在编写过程中得到有关专业技术人员的帮助，也参考了一些图书资料，在此一并致谢！

编 者

1991年5月

目 录

一、家庭夫妻生活中的安全常识	(1)
近亲勿结婚	(1)
先天性聋哑人勿结婚	(1)
男女糖尿病人不要结婚	(1)
新婚蜜月莫纵欲	(1)
怀孕早期不要同房	(2)
月经期不能过性生活	(2)
心肌梗塞恢复期不要过性生活	(2)
患精神病的妇女不能生育	(2)
患严重贫血的妇女不要生育	(2)
患肾脏病的妇女不宜生育	(3)
蜜月不宜受孕	(3)
旅行结婚时不宜受孕	(3)
夏天不宜受孕	(3)
服抗癌药期间的男子不要致妻子生育	(3)
停服避孕药不可急于受孕	(3)
患肝炎的妇女不能怀孕	(4)
癫痫患者不要受孕	(4)
第一胎不要作人工流产	(4)
不要多次进行人工流产	(4)
女性饮酒害处大	(4)
欲生育时男性不要饮酒	(5)
孕期妇女不宜发怒	(5)
孕妇看电视不要时间太长	(5)
妊娠末期不要长时间仰卧	(5)
孕妇不要使用电热毯	(5)
孕妇不要用高温水洗浴	(6)
妇女月经期不要坐浴	(6)
孕妇不要去公共浴室洗澡	(6)
孕妇不要大温大补	(6)
孕妇补钙不宜多	(6)
孕妇不要过多服用维生素	(6)
孕妇不要滥用抗生素	(7)
孕妇产前不服阿斯匹林	(7)

孕妇不要接触抗癌药.....	(7)
不要滥用黄体酮保胎.....	(7)
育龄妇女月经前不应做X线检查.....	(7)
孕妇不要做X线和超声波检查.....	(8)
长效与短效避孕药不能混服.....	(8)
长期使用子宫帽避孕法不好.....	(8)
哺乳期妇女不要服避孕药.....	(8)
宫颈糜烂患者不要使用卫生杯.....	(8)
妇女常用灰锰氧有害健康.....	(9)
警惕新颖月经用品“中毒性休克综合症”.....	(9)
妇女不要穿尼龙内裤.....	(10)
妇女月经期不要穿牛仔裤.....	(10)
妇女月经期不宜唱歌.....	(10)
产妇不要用橡胶卫生带.....	(10)
分娩前后不宜久卧.....	(10)
二、子女养育安全常识.....	(11)
新生儿不宜高枕.....	(11)
不要让婴儿口含乳头睡觉.....	(11)
不要让孩子含糖睡觉.....	(11)
不要让儿童睡软床.....	(11)
学龄儿童睡眠时间不能太少.....	(11)
不要让儿童睡懒觉.....	(12)
不要久抱婴儿.....	(12)
婴幼儿久坐不好.....	(12)
不要让婴儿在厨房内久留.....	(12)
新生儿乳头不宜挤压.....	(12)
不要拧捏婴儿的脸蛋.....	(13)
婴儿不要过多摇动.....	(13)
婴儿不宜过分大笑.....	(13)
不要拍打孩子的后脑与后背.....	(13)
逗乐幼儿不宜高抛.....	(13)
宝宝过早坐、立、行走不好.....	(13)
不要用力牵拉孩子的胳膊.....	(14)
儿童不要大强度长跑.....	(14)
不要用“闪光灯”给新生婴儿照像.....	(14)
不要抱着孩子看电视.....	(14)
儿童不宜玩砂土.....	(14)
儿童不要扳手腕比手劲.....	(14)
儿童不宜跳迪斯科.....	(15)
不要让儿童学用劣质电子琴.....	(15)

小孩不宜侧坐自行车架.....	(15)
不要让小学生骑自行车上学.....	(15)
当心自行车轮绞伤孩子脚.....	(15)
婴儿不要紧裹身躯.....	(16)
婴儿保暖不宜过分.....	(16)
不要用沙土袋作婴儿的尿布.....	(16)
儿童不要穿合成纤维内衣.....	(16)
幼儿不要穿喇叭裤.....	(16)
儿童不要穿健美裤.....	(17)
不要用橡皮筋做儿童裤带.....	(17)
幼女不宜穿开裆裤.....	(17)
儿童不宜穿皮鞋.....	(17)
婴儿头垢不要久留.....	(17)
婴儿不要刮眉毛.....	(18)
不能给幼儿涂指甲油.....	(18)
儿童不宜用成人护肤剂.....	(18)
不要给少儿涂脂抹粉.....	(18)
中、小学生不要烫发.....	(18)
儿童不要带戒指.....	(19)
儿童不宜戴有色眼镜.....	(19)
儿童不宜用耳机.....	(19)
儿童和老人用硬毛牙刷刷牙龈.....	(19)
儿童不要使用含氟牙膏.....	(19)
婴儿不宜洗澡过频.....	(19)
不要用药皂给婴儿洗澡.....	(20)
婴幼儿坐便盆不能太久.....	(20)
不要在幼儿身边吸烟.....	(20)
小儿服与化纤织物不宜放樟脑球.....	(20)
婴幼儿不可滥用滋补药.....	(20)
给小儿喂药不宜捏鼻子.....	(21)
婴幼儿不要长期使用氯霉素眼药水.....	(21)
婴幼儿服用速效感冒丸有副作用.....	(21)
婴幼儿不宜使用滴鼻净.....	(21)
小儿的扁桃体不要轻易摘除.....	(21)
警惕孩子咬碎口温表.....	(22)
三、家电和器具用品的使用安全常识.....	(23)
家用电器安全使用须知.....	(23)
家用电器的静电危害和防治.....	(24)
防止触电小常识.....	(25)
不要用医用胶布包电线.....	(25)

不要在自来水龙头下冲洗电热锅.....	(25)
谨防家用电器“噪音病”.....	(26)
谨防空调病.....	(26)
谨防电风扇病.....	(26)
雷雨时不宜打电话.....	(27)
谨防“计算机病”.....	(27)
看电视不宜开白炽灯.....	(28)
看罢电视不要立即上床休息.....	(28)
看电视后最好洗洗脸.....	(28)
看电视当心臭氧.....	(29)
要预防电视诱发性癫痫.....	(29)
躺着看电视对身体有害.....	(29)
新房建成后不要马上进住.....	(29)
新凉席不要买来就用.....	(30)
用伞慎防伤人.....	(30)
不要久坐轮椅不动.....	(30)
久坐弹簧沙发不好.....	(30)
男性骑车车坐不宜过高.....	(31)
妇女应注意“自行车病”.....	(31)
妇女不宜骑男车.....	(31)
冰雪路上骑自行车的安全须知.....	(32)
新摩托车不要高速行驶.....	(32)
骑摩托车要注意防火.....	(33)
新内衣不要买来就穿.....	(33)
冬天穿的确良衬衣不好.....	(33)
严冬穿衣不要过多.....	(33)
上班的工作服不要穿着回家.....	(34)
青年学生穿牛仔褲的隐患.....	(34)
夏天不要久穿长统袜.....	(34)
警惕“高领晕厥症”.....	(34)
领带过紧会使视力下降.....	(35)
围巾当口罩不卫生.....	(35)
谨防“束腰”综合症.....	(35)
怎样避免“现代革履病”.....	(35)
扁平足不要穿尖头鞋.....	(36)
棉鞋过小易冻伤.....	(36)
防止太阳镜“综合症”.....	(36)
青少年假性近视不必配戴眼镜.....	(37)
不要长期佩戴有色眼镜.....	(37)
不要久戴大镜片眼镜.....	(37)

不要久戴水晶石眼镜.....	(37)
不要久戴质量低劣的太阳镜.....	(37)
戴磁性眼镜危害大.....	(37)
不要久戴耳塞机.....	(38)
戴项链可致癌.....	(38)
合金项链不能久戴.....	(38)
夏天佩戴金属首饰不好.....	(38)
医护人员上班不要戴戒指.....	(38)
四、家庭人身财产安全常识.....	(39)
教育小孩勿玩火.....	(39)
防止油锅着火.....	(39)
预防酒类引起火灾.....	(39)
防止棉花、棉被酿火灾.....	(40)
勿穿化纤衣服油家具.....	(40)
谨防电线接头引起火灾.....	(40)
防止电线超负荷引起火灾.....	(41)
防止电子管收音机引起火灾.....	(41)
防止家用电器引起火灾.....	(41)
防止日光灯酿起火灾.....	(41)
防止电熨斗起火.....	(42)
电视机的安放、使用要注意防火.....	(42)
正确安装火炉.....	(42)
安全使用炉火.....	(43)
安全使用液化石油气.....	(43)
不要用塑料桶装运汽油.....	(43)
乘坐车、船和飞机切勿携带易燃易爆品.....	(44)
燃用蚊香要防火.....	(44)
警惕“死灰复燃”.....	(44)
谨防烟头小火酿大灾.....	(44)
青年女性必须克服的心理弱点.....	(45)
以巧防身的姑娘们.....	(46)
楼房居民如何防盗.....	(48)
公共汽车乘客如何防盗.....	(49)
商店、顾客如何防盗.....	(49)
怎样进行人身保险.....	(50)
怎样进行家庭财产保险.....	(51)
怎样进行家庭财产两全保险.....	(52)
怎样进行家庭财产定额保险.....	(53)
学会正确使用匪警电话.....	(53)
五、美容健身中的安全常识.....	(55)

不要用纯甘油擦手脸.....	(55)
不用含雌激素的润肤膏.....	(55)
不要长期使用“健美丰乳膏”.....	(55)
唇膏不宜常用.....	(55)
夏天不要浓妆艳抹.....	(55)
存放过久的护肤脂不要用.....	(56)
脸上有皱纹不宜擦香粉.....	(56)
化妆不能拔眉.....	(56)
演员化妆前不宜修面、洗脸.....	(56)
不要用高浓度香水化妆.....	(56)
洗澡后不宜马上化妆.....	(57)
过敏性患者不易化妆.....	(57)
警惕化妆品带来的眼病.....	(57)
化妆就诊不妥.....	(57)
染发剂不可长用.....	(58)
烫发不易过频过卷.....	(58)
冷烫液烫发不宜过量.....	(58)
当心“冷烫精”伤害眼睛.....	(58)
眼睫毛剪不得.....	(59)
面部保健操不要过频.....	(59)
硅橡胶整容后防撞伤.....	(59)
女性留发不可太长.....	(59)
姑娘的辫子不能扎得太紧.....	(59)
姑娘切不可束胸.....	(60)
减肥不可单一节食.....	(60)
女性不宜盲目减肥.....	(60)
女性减肥不宜过度.....	(60)
胖人不宜多饮咖啡.....	(60)
六、工作·锻炼·游乐中的安全常识.....	(61)
饭后不要立即干活.....	(61)
抬扛重物当心闪腰.....	(61)
脑力劳动者当防肝、脾曲综合症.....	(61)
慎防“办公桌职业癌”.....	(62)
静坐工作者要多参加体力活动.....	(62)
老年人不要饭后立即“百步走”.....	(62)
饭后不要作剧烈运动.....	(62)
深呼吸不可过度.....	(62)
向后弯腰不宜乱做.....	(63)
日光浴不宜过度.....	(63)
不要在雾天早晨做剧烈运动.....	(63)

冬季不要早晨锻炼.....	(63)
剧烈运动后不能立即休息.....	(64)
剧烈运动后立即热水淋浴有危险.....	(64)
旅游带点醋.....	(64)
旅游不要日光浴.....	(64)
心血管病患者不宜旅游.....	(65)
带病旅游者不要中断服药.....	(65)
骑车旅游不宜戴隐形眼镜.....	(65)
旅游乘车前不要吃得过饱.....	(65)
警惕老年人旅游中猝死.....	(65)
航空旅行安全须知.....	(66)
异地旅游勿忘带茶叶和蜂蜜.....	(67)
切不可滥用立体声.....	(67)
老年人下棋莫过度.....	(68)
高血压、冠心病患者不要跳交谊舞.....	(68)
谨防影迷综合症.....	(68)
谨防麻将“综合症”.....	(68)
迷恋电子游戏对身心健康有害.....	(69)
防止惊险游乐病.....	(69)
谨防“童车病”.....	(70)
预防竞技综合症.....	(70)
七、习惯及环境的卫生安全常识.....	(71)
预防“城市病”的九高招.....	(71)
消除“噪声疲劳症”的办法.....	(72)
消除噪声症害的最新方法.....	(73)
不要随地焚烧垃圾.....	(73)
废旧塑料不要燃烧处理.....	(73)
避免紫外线危害眼睛.....	(74)
室内养花不宜多.....	(74)
室内存放花卉要有选择.....	(74)
出血热流行区不宜养猫.....	(74)
就寝晚的人晚餐不宜吃少.....	(74)
睡前不进食.....	(74)
晚睡觉不要关闭窗户.....	(75)
不要开着灯睡觉.....	(75)
不要用酒催眠.....	(75)
不宜坐式睡觉.....	(75)
睡觉不宜高枕.....	(75)
不要蒙着头睡觉.....	(76)
冬季睡眠棉被不要盖得太厚.....	(76)

夏季不宜在地面露宿.....	(76)
睡眠时间不宜过长.....	(76)
老年人和肥胖者莫要睡午觉.....	(76)
老年人睡眠时间也不能太少.....	(77)
起床后不宜立即叠被.....	(77)
空腹不宜过久.....	(77)
不要在阳光直射下阅读.....	(77)
不要卧床看书.....	(77)
大便时不宜看书报.....	(77)
迎考不宜开夜车.....	(78)
中年人“开夜车”的健康须知.....	(78)
吸烟对人类的危害.....	(79)
妇女不能吸烟.....	(79)
青少年不能吸烟.....	(79)
弱视者不能吸烟.....	(79)
外伤及手术后病人不要吸烟.....	(80)
溃疡病患者不能吸烟.....	(80)
遗传性冠心病青年更应戒烟.....	(80)
酒对吸烟毒性大.....	(80)
早晨醒后不要吸烟.....	(80)
拔牙后不要吸烟.....	(81)
厕所吸烟危害大.....	(81)
连续抽烟害更大.....	(81)
饭后不要吸烟.....	(81)
警惕烟草中毒性弱视病.....	(81)
避免毒害进入生活.....	(82)
警惕果菜中农药残留对人体的危害.....	(83)
不要用农药避蚊.....	(84)
不要使用回收铝再制炊具食具.....	(84)
铝铁炊具不宜混用.....	(84)
不要用洗衣粉洗头.....	(84)
变质蚊香不要用.....	(84)
衣服、被单上浆不好.....	(85)
内衣裤不宜翻晒.....	(85)
办公桌不宜太高.....	(85)
冬夜不宜久坐.....	(85)
防衰老不要久坐.....	(85)
不留胡须为好.....	(85)
拔胡须害处多.....	(86)
不要拔乳晕之毛.....	(86)

用手指挖鼻孔的习惯不好	(86)
不要拔鼻毛	(87)
打喷嚏不宜捂嘴捏鼻	(87)
不要乱挖除耳屎	(87)
借用指甲剪不卫生	(87)
痰液不要强咽	(87)
唾液不宜唾弃	(88)
冬天不宜舔唇	(88)
蘸唾液数票证有害健康	(88)
老年人蹲便的害处	(88)
不要租用游泳衣	(88)
用冷水冲头解除脑疲劳的方法不妥	(88)
洗脸不宜过频	(89)
热水袋里的水不宜再洗脸	(89)
不宜用牙膏洗脸	(89)
手沾油污不要用汽油擦洗	(89)
漱口不宜用过冷过热的水	(89)
不要长期使用一把牙刷	(90)
不要使用多泡沫牙膏	(90)
不要滥用药物牙膏	(90)
刷牙刮舌苔有害	(90)
饭后不要刷牙	(90)
用火柴梗当牙签用会中毒	(91)
澡堂内不宜久留	(91)
冷水浴时间不宜过长	(91)
热水淋浴不要时间过长	(91)
洗澡不要狠搓皮肤	(92)
出汗后不要立即洗冷水澡	(92)
饮酒后不宜马上洗澡	(92)
老年人莫要洗澡过频	(92)
体弱者洗澡不宜用浴罩	(92)
八、常见病及心理疾病的诊治和用药安全	(93)
不要忽视心理卫生	(93)
劝君莫学“喜怒不形于色”	(93)
老年人不要极度安静	(94)
老年人切忌暴怒	(94)
不要给老年人报忧	(95)
老年人少看悲剧	(95)
防衰老莫妒忌他人	(95)
切忌“恐癌症”	(95)

感冒患者不要作剧烈运动.....	(96)
发烧患者不要急用退热药.....	(96)
打针后不要用手按摩.....	(96)
肝炎、胃下垂患者不宜做饭后散步.....	(96)
胆石症患者睡觉不要取左侧卧位.....	(97)
不要作预防性阑尾切除.....	(97)
高血压患者不能降压过快过低.....	(97)
高血压患者不宜饭后“百步走”.....	(97)
高血压病人不要冷水沐浴.....	(97)
冠心病患者不要在早晨锻炼.....	(98)
冠心病患者早晨起床宜缓慢.....	(98)
心律失常患者不要穿合成纤维内衣.....	(98)
频繁遗精要及时诊治.....	(98)
流鼻血时不要抬头.....	(98)
高度近视者不宜做剧烈运动.....	(99)
急性结膜炎患者不要戴眼罩.....	(99)
生疖子不要用冷水洗澡.....	(99)
高血压和冠心病患者不宜大笑.....	(99)
过敏性患者不宜穿羽绒服.....	(99)
皮肤病患者洗澡不要用肥皂.....	(99)
皮肤损伤者不能接触海产品.....	(100)
冻伤不能用火烤.....	(100)
切莫用灰土止血.....	(100)
化脓伤口不宜涂龙胆紫.....	(100)
“落枕”不要强扭颈.....	(101)
慢性腰痛患者睡软床会加重病情.....	(101)
要警惕疾病在睡眠中发生.....	(101)
警惕“接吻病”.....	(102)
服雷米封不宜吃鱼肉.....	(102)
服用苯妥英钠不要饮酒.....	(102)
服痢特灵、降糖灵等药物不能饮酒.....	(102)
治疗高血压药物不能骤然停服.....	(103)
降压药不要在睡前服用.....	(103)
不要躺着服药.....	(103)
演员不要服抗胆碱类药物.....	(103)
老年人不要滥用抗生素.....	(103)
老年人不要多服鱼肝油.....	(104)
不要滥用人参.....	(104)
长久服药需补维生素C.....	(104)
过量服用维生素C也有害.....	(104)

常服用维生素C会造成肾结石	(105)
大量服用维生素E对人体有害	(105)
不要滥用胖大海	(105)
谨防口服红霉素药片的副作用	(105)
口服云南白药过量会中毒	(106)
不要把六神丸当预防药用	(106)
谨防“阿司匹林三联症”	(106)
在噪音环境工作的人不要服阿斯匹林	(107)
不要常服安眠药	(107)
谨防安定诱发青光眼	(107)
长期服用安眠药有增加骨折的危险	(107)
驾驶员不能服用镇静药和兴奋药	(108)
酒后不宜服安眠药	(108)
切勿滥用灭灵滴	(108)
碘酒红汞合用有副作用	(108)
不可滥用激素外用药	(108)
自作主张点眼药不好	(108)
九、意外与抢救安全常识	(109)
上下楼梯小心发生意外	(110)
醉酒后的处理方法	(110)
触电后的处理方法	(111)
烧伤的现场急救	(111)
淹溺的现场急救	(111)
常见外伤的处理方法	(112)
谨防从口耳鼻进入异物	(112)
莫要养犬酿悲剧	(113)
毒蛇咬后的急救方法	(113)
急性中毒的处理原则	(114)
冬日天暖防煤气	(114)
严防液化气罐发生爆炸	(115)
谨防下地窖中毒	(115)
喷洒农药后勿饮酒	(115)
不要用氟乙酰胺灭鼠	(116)
鼻出血的处理方法	(116)
心跳聚停的急救方法	(116)
休克病人的急救方法	(117)
晕厥病人的救护方法	(117)
突然昏倒的急救方法	(117)
呼吸困难的急救方法	(117)
虚脱病人的处理方法	(118)

突然瘫痪病人的处理方法.....	(118)
急性尿潴留的处理方法.....	(119)
不要用拖拉机运送的病人.....	(119)

一、家庭夫妻生活中的安全常识

近亲勿结婚

我国婚姻法明文规定，直系血亲和三代以内的旁系血亲禁止结婚。

所谓直系血亲是指有直接血缘关系，如父母与子女、祖父母与孙子女、外祖父母与外孙子女。旁系血亲是指血缘上与自己同出一源的亲属，如兄弟姐妹、堂兄弟姐妹、叔伯、姑、姨、舅等。三代以内的旁系血亲，包括同出一父母、同出一祖父母、同出一外祖父母的旁系亲属。在三代以内的旁系血亲无论同辈或不同辈，都禁止结婚。

因为从优生学的要求，近亲结婚所生子女往往有先天性缺陷，遗传病较多。为了提高人口的素质，保障下一代健康成长和民族的兴旺强盛，应按婚姻法要求，选择配偶，近亲男女不宜结婚。

先天性聋哑人勿结婚

先天性聋哑人互相婚配，对后代将带来很大影响。

因为先天性聋哑人是其出生前耳部发生病变，致使出生后产生听力障碍并伴随语言障碍，这是一种常见的染色体隐在遗传性疾病。本病的一对致病基因中，一个是父方传给，另一个是母方传给。先天性聋哑患者都携带有一对致病基因。如果互相婚配，其子女就很可能是先天性聋哑患者。目前尚无法鉴定致病基因的位点，所以，先天性聋哑患者不要与先天性聋哑患者婚配。如已结婚，最好不要生育。但是，先天性聋哑患者与后天性聋哑（即出生后由某种原因引起的聋哑）患者结婚，目前看来对后代不会有太大影响。

男女糖尿病人不要结婚

世界卫生组织指出，糖尿病人之间不宜结婚。

因为糖尿病患者中，约有40%的糖尿病人有家族史，说明此病有一定的遗传基础。如果糖尿病人之间结婚，这种婚配将会使患糖尿病的儿童数量增加，发病年龄提前，所以，为提高我国人口质量，使下一代能健康成长，必须重视糖尿病的早期预防。因此，患糖尿病的人相互之间不宜结婚。

新婚蜜月莫纵欲

这里所说的纵欲，是指婚后一味地纵情色欲。蜜月情浓，本无可非议，但如果迷恋过度，房事不节，对男女双方则贻害无穷，甚至影响到中年以后的身体健康，使人早衰。

新婚性生活过度，会给身体带来许多痛苦。轻者出现头晕、目眩、耳鸣、腰酸、腿软无力；重者则出现心慌、出汗、失眠、记忆力减退。女性还可引起蜜月性膀胱炎、阴道痉挛、白带过多、盆腔及子宫颈炎发炎等疾患；男子还可造成阳痿、梦遗滑精、早泄或泄精困难等。因此，新婚蜜月不宜纵欲。