

生活顾问

——家庭卫生知识



生活顾问

——家庭卫生知识

湖北省卫生防疫站编

湖北人民出版社

生活顾问

——家庭卫生知识

湖北省卫生防疫站编

湖北人民出版社出版 湖北省新华书店发行
武汉市江汉印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 6.25印张 159,000字
1980年9月第1版 1980年9月第1次印刷
印数：1—46,800

统一书号：14106·134 定价：0.55元

目 录

人体需要哪些营养素.....	1
从霉花生致癌谈起.....	3
预防赤霉病麦中毒.....	5
预防霉变食物中毒.....	6
预防农药对食物的污染.....	7
发酵豆制品的营养与卫生.....	8
怎样在集贸市场选购食品.....	10
病死的畜肉不能吃.....	11
腐败变质的食品不能吃.....	12
药水鱼吃不得.....	12
熏肉与胃癌.....	13
养身的蘑菇.....	15
预防毒蕈中毒.....	17
螨对食品的污染.....	18
废旧报纸不能包点心.....	19
生芽的土豆不能吃.....	20
生鸡蛋不能吃.....	21
吃四季豆会中毒吗.....	22
当心河豚鱼中毒.....	23
烧焦的鱼和肉不能吃.....	24
不要乱用食用色素.....	24
剩饭剩菜一定要加热.....	25

塑料制品与身体健康.....	26
塑料袋有毒吗.....	27
佳节话饮食.....	28
暴食伤身.....	29
牛奶、豆浆不要空腹食用.....	30
与高血压患者谈饮食.....	31
多饮酒不好.....	32
蔬菜也能防病.....	35
蔬菜能增强牙齿健康.....	36
青菜·酸菜·青紫病.....	37
谈谈洗菜.....	38
谈谈番茄.....	39
怎样吃黄豆.....	40
柿子与柿饼.....	41
幼儿与菠菜.....	42
谈谈吃糖.....	43
产妇为什么要多吃红糖.....	44
食油的营养与选择.....	44
食盐与健康.....	46
吃碘盐能防治粗脖子病.....	47
土盐的危害.....	48
多吃海带好.....	50
酱油小谈.....	51
谈味精.....	53
糖精不可多吃.....	54
风寒话生姜.....	55
生吃大蒜有好处.....	56

谈谈蜂蜜	57
饭桌上的科学	58
早餐要吃好	60
早、晚餐饮食谈	61
偏食的危害	63
食物的消化	64
谈谈脂肪	66
淘米的学问	67
夏来话瓜果	68
熟食、凉菜的卫生	69
谈夏天的食物保存	71
烹调中的物理与化学	72
票证与食物	74
防病保粮须灭鼠	75
消灭臭虫	78
消灭苍蝇	79
消灭蚊子	80
蚊子怎样过冬	82
夏来话蚊香	83
消灭蟑螂	84
窗户与健康	86
水与健康	87
从一滴水谈起	88
绿化与健康	89
二氧化碳的功和过	91
生粪为什么不能下田	92

噪声的危害.....	94
环境污染与人体健康.....	95
大气污染与肺癌.....	97
腌菜池的臭气为什么会熏死人.....	98
怎样防治血吸虫病.....	99
怎样消灭疟疾.....	101
怎样防治蛔虫病.....	103
莫给蛔虫当媒人.....	104
怎样防治钩虫病.....	106
怎样防治丝虫病.....	107
怎样防治鞭虫病.....	108
怎样预防肺吸虫病(螃蟹病).....	109
怎样防治蛲虫病.....	111
怎样防治滴虫病.....	112
荸荠、菱角不能生吃.....	113
对虾与螯蛄.....	115
米猪肉不能吃.....	116
不吃夹生鱼.....	117
为什么要消灭害螺.....	119
怎样防治稻田皮炎.....	120
不要到有钉螺的地方打湖草.....	121
随地吐痰的危害.....	123
怎样预防狂犬病.....	125
发烧是怎么回事.....	127
正确对待炎症.....	128

预防小儿麻痹症	129
熏包谷与黑牙病	130
怎样预防中暑	132
夏天穿白色或浅色衣服好	133
怎样防治灰指甲	134
怎样防治足癣	135
怎样防治酒刺	136
痱子与疖子	138
谈手足皸裂	139
怎样防治冻疮	140
讲究卫生防疥疮	141
不要拔胡须	144
怎样保护头发	145
预防子宫脱垂病	146
月经是怎么回事	147
妇女的更年期	149
课桌凳、姿势与脊柱变形	150
体育锻炼与身体健康	151
游泳与健康	153
使用保健牙刷的好处	154
怎样刷牙	155
晚上也要刷牙	156
含氟牙膏不能乱用	157
糖吃多了为什么会生虫牙	158
怎样预防沙眼	158
怎样预防近视	159
心肝的功能	162

眉毛的作用	163
眼泪的职责	164
吃不言	165
吃饭时不要责骂孩子	166
不要婴儿一哭就喂奶	167
嚼饭喂孩子不好	167
“寒从脚下起”	168
怎样防治口臭	169
日光浴能增强体质	170
谈谈洗澡	171
“春捂秋冻”	172
怎样煎中药	172
遗精是怎么回事	173
不要挖耳	174
谈喝茶	175
饮茶的利弊	177
谈晕车、晕船	178
谈煤气中毒	179
不要滥用抗菌素和补药	181
不要滥服鱼胆	182
揠苗助长与定时服药	183
家庭夏令药品必备	185
家庭消毒小常识	186
肠道细菌的功劳	187
小谈口罩的卫生	188

人体需要哪些营养素

造一部机器需要各种钢材和有色金属。开动机器需要烧油或烧煤。为了减少摩擦和延长机器的寿命，还需要在一些部位涂上润滑油。人和机器不同，但人体需要各种原材料，需要能源，这又有点和机器相同。人体所需的原材料和能源，就是人体必需的营养素。

首先，人体需要蛋白质。“生命是蛋白质的存在形式。”没有蛋白质就没有生命，自然也就没有人类。人身上的皮肤、肌肉、内脏和各种器官，主要是由蛋白质构成的。蛋白质是制造、增加和修补各种组织的原材料，一个成年人一天约需要 80 克。儿童、青少年和孕妇，正是长身体或长胎儿的时候，按每公斤体重计算，对蛋白质的需要量比一般成年人更多，满足了需要，身体或胎儿才能正常地生长发育。如果一个人每天摄入的蛋白质不足 30 克，半月左右就会患上营养性浮肿。

蛋白质分动物蛋白和植物蛋白两种。动物蛋白在乳类、蛋类、鱼类和肉类中含量丰富，这类蛋白在人体内有百分之八十左右可被吸收利用（医学上把这种可被吸收利用的程度叫做生物价）。植物蛋白多含在豆类和粮食之中，和动物蛋白比，它的生物价要低一些。在一些发达国家，粮食的消耗比较少，动物蛋白的消耗比较多，人民的健康水平一般也比较高。现在我们也要大力发展畜牧业，逐步提高动物蛋白在我国人民食物中的比重。

糖供给人体大量的热量，是我国人民身体的主要热能来源。糖是碳氢氧三种元素组成的化合物，根据分子结构的不同，又可分为葡萄糖、果糖、蔗糖、麦芽糖、淀粉等。淀粉占着最重

要的地位，它多藏在大米、白面和各种粮食中。中国人主要靠吃淀粉获得热量。热可转化为力，有了力才具备了做功的条件。热的计算单位叫卡，把纯水一克升高摄氏一度所需的热量叫做一卡。一克脂肪可以产热 9 千卡，一克蛋白质或一克糖可产热 4 千卡。机器不烧煤、不烧油，就不能发动。同样的道理，人不吃饭，就不能从事体育运动和生产劳动。一千瓦电灯泡点上一小时消耗一度电。发一度电需要热 864 千卡。一个成年轻体力劳动者一天要消耗热 2600 千卡，一个重体力劳动者要消耗 4200 千卡。消耗了这么多就必须通过进食来补偿这么多，少了是不成的。这就是劳动越繁重饭量越大的原因。

脂肪除供给热量外，它还是身体组织的重要成分，细胞中的原生质和细胞膜均含有脂肪化合物。脂肪还能保护皮肤的健康，溶解人体必需的维生素 A、D、E、K 和胡萝卜素。没有脂肪参加，这些维生素就不能在人体内发挥作用。脂肪多存在于油类和肉类食品中。一个成年人一天大约需要 50 克脂肪。少吃了一点问题也不大，因为淀粉可以代替脂肪产热。植物脂肪比动物脂肪好，特别是老年人和体胖者，食用植物脂肪可以减少心血管疾病。

人体还需要多种维生素：(1) 维生素 A。它能保护眼睛、皮肤和粘膜表面，缺乏它就会患夜盲症、眼干燥等疾病。新鲜蔬菜中的胡萝卜素进入人体后能转变成维生素 A。(2) 维生素 B 族。人们熟悉的有 B₁、B₂、B₆、B₁₂ 等。B₁ 可防脚气病和神经炎，糙米和麸皮中最多。B₂ 参加体内氧化还原反应；B₆ 参加体内蛋白质和脂肪的代谢；B₁₂ 参与骨髓造血，少了它就会出现造血功能障碍。这些维生素在豆类、新鲜蔬菜、花生、动物的肝肾中含量较多。维生素 C 能预防坏血病、出血病，提高机体对传染病的抵抗力，桔子、西红柿中含量最多。维生素 D 能预

防软骨病、佝偻病，帮助骨头吸收钙和磷，鱼肝油中含量最丰富，奶、蛋、肝脏中也有。维生素还有许多种，都是维持人的生命活动不可缺少的。人的食物要杂一些好，不能刁嘴、偏食，给自己带来营养缺乏症。

人体还需要一些矿物质，主要有钙、磷、铁、碘等。钙是骨骼、牙齿生长所必需的物质，缺少了它会影响骨头的生长，小儿少了它就发育不好，孕妇少了它就会抽筋，胎儿也长不好。钙多存在于蔬菜和杂粮中。磷也是骨头的原料，一般食品中很多，不易造成缺乏。铁是造血的原料，缺少了它就会面色焦黄、贫血。肉类、绿色蔬菜和水果中含铁较多。碘是甲状腺合成甲状腺素的原料。血液中甲状腺素少了、多了，甲状腺都会肿大。一个人一天有 0.1 毫克碘就够了，也就是市秤一钱的五万分之一。一般粮食、蔬菜和饮水中的碘就可以满足人体的需要。某些水土缺碘因而粮食、蔬菜也缺碘的甲状腺肿病区，应食用加碘盐来弥补食物中碘的不足。

水是人体的重要组成成分，约占成年人体重的百分之六十五。水在人体内能调节体温，输送养料，排除废物。一个成年人的需水量随着体重、季节和劳动强度的不同而不同，一般人一天约需要三至四斤水。

人体需要的营养素很多，不能一一列举，主要的有蛋白质、糖、脂肪、维生素、矿物质和水六种。希望大家都来讲究营养卫生，提高我们民族的健康水平。

(沈占宣)

从霉花生致癌谈起

花生是一种香脆可口的食品，人们都喜欢吃。花生在收获

时容易碰伤外壳，受潮发霉，发霉后就不能吃了。有些人舍不得将发霉的花生丢掉，常常把它与好花生混炒食用；还有些人把霉花生作成花生酱，拿到市场上出售，这都是有损健康的。

科学实验告诉我们，有一种叫做黄曲霉的真菌，特别喜欢寄生在花生、玉米以及其它粮食上。黄曲霉的孢子碰到了适宜的食物，当气温在摄氏二十八至三十二度之间，粮食和空气的湿度比较大，它就会迅速地生长、繁殖。黄曲霉常常和其它霉菌混在一起繁殖，使粮食发霉，如果是大米，人们用肉眼可以看到米粒颜色的变化：由白色到淡黄、到黄绿、到绿色、到深绿，最后变成褐绿色。

黄曲霉在繁殖过程中能产生一种代谢物黄曲霉毒素。已知的黄曲霉毒素有 B₁、B₂、G₂ 等十余种，其中以 B₁ 的毒性最强。它性质稳定，经高温、强酸处理，都不易使其破坏。在自然条件下，玉米里的黄曲霉毒素八年后仍然存在。

人们都说砒霜毒，黄曲霉毒素比砒霜的毒性大十倍。用大白鼠作试验，每公斤体重口服砒霜 138 毫克才能致死；而口服黄曲霉毒素，雄鼠只需 7.2 毫克，雌鼠只需 17.9 毫克就能致死。

黄曲霉毒素有强烈的致癌性，主要引起肝癌。在大白鼠的饲料中拌入黄曲霉毒素，使每公斤的含量达到 15 微克，经过六十八至八十二周，不论雌雄，全都出现肝癌。拿猴子作实验，证明黄曲霉毒素也能引起肝癌。猿猴和人接近，同属于灵长类哺乳动物。由此可见，黄曲霉毒素对人类的威胁是何等严重！另外，最近几年世界各国的流行病学调查证明，食物中黄曲霉毒素比较多的地方，肝癌的发病率也比较高，这都是有了定论的。在我国，北方气候干冷，粮食不易发霉，肝癌的发病率低；南方温湿，粮食容易发霉，特别是一些以玉米为主食的地方，由

于玉米收藏不好，发霉变质，肝癌的发病率、死亡率都相应的高一些。这些都说明，防止霉变，特别是防止黄曲霉毒素污染我们的食物，是极为重要的。

怎样把黄曲霉毒素减低到最低限度呢？第一，花生、玉米以及其它粮食作物，要抢晴收获，晒干归仓，有条件的地方，要推广人工或机械烘干，不受天气影响。第二，花生收获和玉米脱粒时，要尽量减少粮粒破损，以防黄曲霉菌从破损处侵入，大量繁殖产毒。第三，粮仓内要通风、干燥，不使粮食受潮发霉。有些化学防毒剂（如环氧乙烷、苯骈米唑等），可在粮仓使用。第四，已经发霉的粮食，要设法除去霉粒，然后食用。发霉不甚严重的粮食，可多搓洗，换水几遍，把含毒较多的胚部搓去，洗走部分毒素。第五，被黄曲霉毒素污染的植物油可以加碱水洗，方法是：按千分之一点五的比例（一千斤水加一斤半碱），将水配制好，然后把水倒入油中（二分水，十分油），充分搅拌，让水沉入油底，再把油分离出来，复作一次，即可食用。这样，可以除去大部分毒素。

（沈占宣）

预防赤霉病麦中毒

赤霉病是一种真菌——赤霉菌所引起的植物病害，主要寄生在小麦、大麦和元麦上。病变麦粒细小皱缩，外皮无光泽，粉白或红色，稃沟有时充满粉红色霉状物。

赤霉病麦能使人、猪、狗、猫、马等中毒，但牛、羊不易中毒。人的急性中毒一般在食后数分钟至两小时内即发生呕吐、头昏、腹痛、腹泻的症状，其中呕吐最为常见，而且

发生快；有时还有面部潮红、出汗、头晕、眼花、四肢麻木等症状，未见有中毒死亡的现象。停食后很快恢复正常。产生中毒的原因是赤霉菌在麦粒上生长时，产生一种能引起呕吐的毒素，该毒素耐热，在摄氏六十度要煮两天，在一百一十度要煮一小时才能破坏。

怎样预防赤霉病麦中毒呢？

一、收获时要快打、快收，扬净、晒干；病麦好麦分开，单收、单打、单存；天气不好，湿麦上堆，必须抢晴翻晒，防止发病加重。

二、可利用筛选的方法除去一部分病麦，也可用能漂起鸡蛋的黄泥巴水来漂浮病麦，将它清除掉。

三、因为霉菌绝大部分寄生在麦粒表面，可采取提好粉的办法，尽可能去掉麸皮，以减轻毒性。

四、根据试验，食用含百分之六病粒的麦子所制的面粉不会发生中毒，可以采用稀释办法将病麦用好麦稀释至百分之六以下，然后磨面粉食用。

五、严重的病麦切不可食用，可作工业酒精和淀粉的原料。

（路光仲）

预防霉变食物中毒

吃了生霉的粉条、糍粑、红苕渣等食品，有使人中毒的危险。这些食品含盐量少，含淀粉多，制造过程中还常要用水浸泡，所以含水分高，如放置在阴暗不通风的地方，就很容易生霉，在食品的表面和内部出现绿、黄、粉红、紫、黑等各种颜

色的霉斑，使食品带上涩味和苦辣味。吃了生霉食品中毒的症状是：胃部不适，恶心，呕吐，头昏，全身无力，拉不出大便，严重的有心慌、四肢瘫软；另外还有一些病人，可以发生肝区痛、黄疸、抽痉、昏迷的症状，严重者可造成死亡。

预防霉变食物中毒的方法，就是不吃生有各种颜色霉斑、带有苦涩味道的食品；另一方面还要采取措施防止食品生霉。特别是象糯米粉、红苕粉、红苕渣、团粉这些容易生霉的食品，应尽可能晒干，放在通风的地方，天阴下雨时应及时收藏，避免吸潮和雨淋。如果万一因保藏不妥而生了霉，就应及时进行处理，将外表、内部严重生霉的丢掉；仅外表轻微生霉的食品，可将生霉的部分刮掉，彻底清洗，充分加热，仍可食用。

(路光仲)

预防农药对食物的污染

农药的种类很多，常见的有有机氯(包括六六六、DDT)、有机磷(包括1605、1059)，还有铅、砷、汞等重金属制剂。这些农药在消灭病虫害、保证农牧业增产方面有十分重要的作用。但是，使用不当，就会污染环境、水源及食物，给人畜带来很大危害。

农药残毒是指农药在植物、水生物、畜禽体内的残余部分的毒害。植物上的农药经一定时间紫外线照射、氧化、雨淋、挥发及植物本身的代谢，可逐渐分解消失。但在完全消失之前，沾附在作物上的农药可经叶片吸入体内；散布在大气中的农药，可回到土壤及水中；水土中的农药，可再被植物吸收，畜禽类吃了这些植物或粮食，农药就蓄积在体内；水中农药，又

可被水生动植物吸收。人吃了含有农药残毒的植物、粮食和水生物而受害。

残毒农药能在人体内蓄积，如有机氯农药六六六、DDT是高残毒农药，不易破坏，主要损害人的神经及肝脏。在脂肪、肝脏及乳汁中蓄积较多，也可通过血液转移给胎儿，或通过乳汁转移给婴儿。有机磷农药 1605、1059 及敌敌畏是高毒性物质，在食品中残留时间短，如使用不当易发生急性中毒，严重的可以致死。

农药残毒虽然给人造成危害，但只要加强管理，采取积极措施，是可以防止的。

(一) 大力推广使用生物灭虫和土农药治虫的经验，采取综合防治措施，加强田间管理及虫情的预测预报工作。做到早发现、早治理，尽量不用或少用化学农药。

(二) 如果非用化学农药不可，对什么作物用什么药，药的浓度、剂量和使用时间，都要按规定办事。要掌握好收获前的安全期，使作物在收获时，农药已分解消失。一般有机磷、有机氯农药的安全期不少于三十天，砷及铅类农药的安全期不少于六十天。

(三) 禁止在茶叶、蔬菜、水果、菸叶上使用高残毒的有机氯农药。

(李林富)

发酵豆制品的营养与卫生

豆类是我国人民膳食中蛋白质的重要来源，除含有丰富的蛋白质外，还含有脂肪、维生素和钙、磷等，都是人体必需的