



健康好管家
自然的·健康的

中国人居家生活的卫生规范

中国版协国际合作出版促进会研究中心 策划

Family & Health

家庭卫生学

中国人居家卫生管理的
百宝锦囊

中国工程院院士 吴咸中 教授 郝希山 教授 联合主编

青 岛 出 版 社



预防和个人卫生、环境卫生及家庭卫生，被社会空前所重视。中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心组织医学界有关流行病学、预防医学、公共卫生学专业人士，对“非典”带来的社会思考及世纪教训做了深入、广泛的分析和研究。

首都医科大学校长、北京市卫生局防治“非典”指挥部专家组组长梁万年教授，北京朝阳医院院长高居忠教授，天津医科大学校长、院士郝希山教授，著名老一代医学家吴咸中院士，医学伦理学家张金钟教授等，分别做了研讨、介绍和思索。

大家认为，日本为什么“非典”感染率为零，同在我国广东的深圳为什么“非典”疫情很轻，最基本的原因是当地重视个人、家庭、环境的卫生。有些家庭、商店、街道，可以说是“纤尘不染”，商店门前、公园路上，人们用墩布拖地。而“非典”疫情严重的地区，菜肉副食商场和农村集贸市场区别不大：小饭店、早点铺的经营基本是农村务工人员，卫生条件、卫生环境、卫生意识极其淡薄，许多公共餐具的使用，几乎无法入目。

有鉴于此，中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心决定组织国内公共卫生界著名专家编写这册《家庭卫生学》。编撰重点放在普及卫生知识，讲预防、讲实用、讲步骤、讲方法几个层面，读者就定位是城乡家庭成员，尤其是家庭主妇。虽然书名叫“学”，但内容尽可能地少引用深奥的学术文献，注意行文流畅，突出通俗化、生活化、大众化，尽量使用口语、大众的语言，力求简洁、明快，有问有答，重点放到家庭卫生、个人卫生、生活中消毒以及家庭环境污染的治理、防范和家庭综合疾病，包括心理、孕产和儿童、老年人有关卫生学的方方面面。

ISBN 7-5436-3341-8



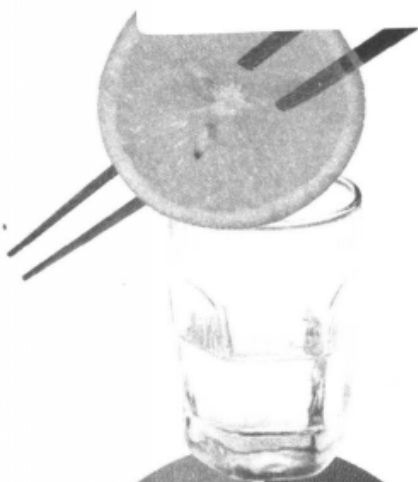
9 787543 633414 >

ISBN 7-5436-3341-8 定价：20.00元



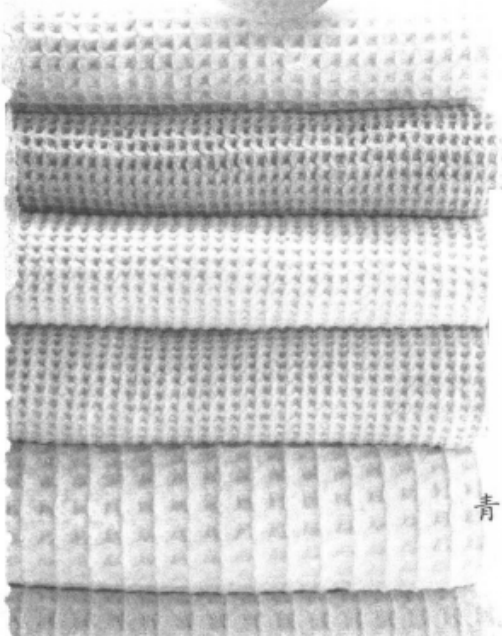


Family &
Health



家庭 卫生学

吴咸中 郝希山/主编



青 岛 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

家庭卫生学/吴咸中等编. —青岛:青岛出版社, 2005. 3

ISBN 7-5436-3341-8

I. 家... II. 吴... III. 家庭—卫生—基本知识 IV. TS976.14

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 030497 号

书 名 家庭卫生学

策 划 中国版协国际合作出版促进会研究中心

主 编 吴咸中 郝希山

执 笔 王建华 吕 严 常 红

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814611—8664 传真 (0532)85814750

责任编辑 郭东明 刘晓艳

封面设计 申 尧

照 排 青岛海讯科技有限公司

印 刷 青岛星球印刷有限公司

出版日期 2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

开 本 16 开(787mm×1092mm)

印 张 12

字 数 145 千

书 号 ISBN 7-5436-3341-8

定 价 20.00 元

盗版举报电话 (0532)85814926

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回承印公司调换。

地址: 胶南市珠山路120号 电话: 0532-8183519 邮编: 266400

前 言

自2003年3月以来,肆虐在我国广东省、香港地区的“非典型性肺炎”,以燎原之势,蔓延中华各地,一时间,街上行人罕迹,学校、机关停课、停业,一些重要城市的区部区域被封锁,划为“疫区”,普通的发烧,一律被视为“非典待查”,所有医院设立“发烧门诊”,而人人外出戴口罩,所有消毒液、洗手液都全售告罄。该病传播之快,疫情之重,病死率之高及无特效药物和通过接触、空气、手、皮肤、眼、鼻等传染,令世人瞠目无措。

预防疾病和个人卫生、环境卫生及家庭卫生,被社会空前重视。中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心从2003年4月以后,组织医学界有关流行病学、预防医学、公共卫生学专业人士,对“非典”带来的社会思考及世纪教训做了深入、广泛的分析和研究。

首都医科大学校长、北京市卫生局防治“非典”指挥部专家组组长梁万年教授,北京朝阳医院院长高居忠教授,天津医科大学校长、院士郝希山教授,著名老一代医学家吴咸中院士,医学伦理学家张金钟教授等,分别做了研讨、介绍和思索。

大家认为,日本为什么“非典”感染率为零,同在我国广东的深圳为什么“非典”疫情很轻,最基本的原因是当地重视个人、家庭、环境的卫生。有些家庭、商店、街道,可以说是“纤尘不染”,商店门前、公园路上,人们用墩布拖地。而“非典”疫情严重的地区,莱肉副食商场和农村集贸市场区别不大;小饭店、早点铺的经营基本是农村务工人员,卫生意识极其淡薄,卫生条件、卫生环境较差,许多公共餐具的使用,几乎无法入目。



家庭卫生学

有鉴于此,中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心决定组织国内公共卫生界著名专家编写这册《家庭卫生学》。编撰重点放在普及卫生知识,讲预防、讲实用、讲步骤、讲方法几个层面,读者定位是城乡家庭成员,尤其是家庭主妇,虽然书名叫“学”,但内容尽可能地少引用深奥的学术文献,注意行文流畅,突出通俗化、生活化、大众化,尽量使用口语、大众的语言,力求简洁、明快,有问有答,重点放到家庭卫生、个人卫生、生活中消毒以及家庭环境污染的治理、防范和家庭综合疾病的预防,包括心理、孕产和儿童、老年人有关卫生学的方方面面。

本书的选题思路、编撰体例、内容结构,是由著名医学编辑家李书祯、张年顺、余传隆先生,科学出版社、龙门书局老领导董芳明先生,科普出版社原社长周凯宁女士和科技文献出版社社长、总编辑卢祥之共同设计的。图书的出版,得到中国出版者协会国际合作出版促进会、青岛出版社全力支持。不尽完善或不妥当的地方,希望读者批评、指正。

中国出版工作者协会国际合作出版促进会研究中心

2005 年 4 月



目 录

第一篇 家庭操作和卫生要求

第1章 概 论 /3

- 一、什么状态的人才算健康? /4
- 二、什么是“亚健康”? /5
- 三、普通家庭中存在哪些有害因素? /7
- 四、有家庭卫生规范吗? /8

第2章 家庭中常见有害因素及其危害 /9

- 一、铅污染与人体健康 /9
 - (一) 您知道家庭中铅是从哪里来的吗? /9
 - (二) 铅污染对人们的健康有哪些损害? /11
 - (三) 家庭中怎样预防铅污染? /12
- 二、汞与健康 /12
 - (一) 家庭中哪里来的汞? /12
 - (二) 汞污染对健康有哪些损害? /14
 - (三) 家庭中怎样预防汞污染? /14
- 三、镉与健康 /14
 - (一) 您知道家庭中镉污染是从哪里来的吗? /14
 - (二) 您了解镉对健康的损害吗? /15
 - (三) 怎样预防家庭中镉的污染? /15
- 四、砷与健康 /16
 - (一) 您知道家庭中砷是从哪里来的吗? /16
 - (二) 砷的过量摄入对健康有哪些损害? /16
 - (三) 怎样来预防家庭中的砷污染? /17
- 五、苯与健康 /17
 - (一) 您知道家庭中的苯是从哪里来的吗? /17



(二) 苯对人体健康的损害严重吗? /17

(三) 怎样来预防家庭中的苯污染? /18

六、甲醛与健康 /18

(一) 您知道家庭中甲醛是从哪里来的吗? /18

(二) 甲醛对健康有哪些损害您知道吗? /19

(三) 怎样来预防家庭环境中甲醛的污染? /20

七、铝与健康 /20

(一) 家庭中铝污染您了解多少? /20

(二) 每天使用的铝锅还会损害人们的健康? /21

(三) 怎样预防家庭中铝的污染? /21

八、一氧化碳 /22

(一) 您的家庭中有一氧化碳吗? /22

(二) 一氧化碳对健康有哪些损害? /22

(三) 怎样来预防一氧化碳中毒? /23

第3章 住房卫生与健康 /24

一、什么才是健康的住宅? /25

二、什么是环保屋? /26

三、室内微小气候对健康有哪些影响? /27

四、卧室的卫生问题 /28

(一) 人们在卧室中停留的时间有多长? /28

(二) 哪些原因可造成卧室环境质量下降? /29

(三) 卧室中睡眠有学问吗? /31

五、家庭的厨房存在哪些卫生问题? /32

(一) 厨房中存在的化学性物质会损害健康吗? /32

(二) 厨房中哪些地方易滋生细菌? /33

(三) 厨房中会有物理性污染吗? /34

六、卫生间中的卫生问题 /35

(一) 您了解卫生间中细菌的污染吗? /35

(二) 怎样减少卫生间中细菌污染? /36

第4章 化妆品与健康 /37

- 一、什么样的物品才是化妆品? /38
- 二、怎样保存和使用化妆品? /38
 - (一) 温度对化妆品质量有什么影响? /39
 - (二) 光照对化妆品质量有什么影响? /39
 - (三) 微生物污染对化妆品质量有什么影响? /40
 - (四) 潮湿对化妆品质量有什么影响? /40
 - (五) 存放时间对化妆品质量有什么影响? /40
- 三、什么样的人可以使用化妆品? /41
- 四、使用化妆品应注意哪些问题? /42
 - (一) 您知道应该购买什么样的化妆品吗? /42
 - (二) 怎样选择适合自己的化妆品? /42
 - (三) 如何防止化妆品对机体的损害? /42
 - (四) 哪些人不适合使用化妆品? /43
 - (五) 如何卫生使用化妆品? /43
- 五、化妆品会对健康造成损害吗? /43
 - (一) 化妆品常引起哪些皮肤疾病? /43
 - (二) 化妆品会损害眼睛吗? /44
 - (三) 化妆品能够引起全身性损害吗? /44
 - (四) 染发剂的使用会损害健康吗? /44
 - (五) 化妆品能够引起传染病的传播吗? /45

第5章 个人卫生与健康 /46

- 一、刷牙有哪些卫生问题需要注意? /46
 - (一) 刷牙对健康有益吗? /46
 - (二) 选购牙膏需注意什么? /47
 - (三) 怎样刷牙才正确? /48
- 二、漱口与刷牙对健康有益吗? /49
- 三、怎样洗浴才增进健康? /50
 - (一) 洗脸有什么规范吗? /50



- (二) 怎样洗澡才卫生、健康? /51
- (三) 洗手应注意什么卫生问题? /53
- (四) 洗头需要讲科学方法吗? /53
- (五) 洗脚仅为去污吗? /54
- (六) 怎样洗衣才卫生? /54
- (七) 梳头与健康有关吗? /55

第6章 服装与健康 /56

- 一、服装对体温调节有影响吗? /57
 - (一) 服装可以改变皮肤温度吗? /57
 - (二) 服装会影响人体的辐射散热吗? /57
 - (三) 服装会影响人体的传导散热吗? /58
 - (四) 服装会影响人体的蒸发散热吗? /58
- 二、服装对健康的影响 /58
 - (一) 服装面料影响健康吗? /58
 - (二) 怎样科学地选择穿戴? /60

第7章 气候与健康 /65

- 一、什么是医疗气象学? /65
- 二、气象因素变化对人们的感受有何影响? /66
- 三、气象因素与疾病 /67
 - (一) 天气变化与心血管疾病有关系吗? /67
 - (二) 天气变化与胃、十二指肠溃疡有什么联系? /67
 - (三) 天气变化与慢性气管炎有联系吗? /67
 - (四) 天气对生物性病原体有影响吗? /68
 - (五) 天气对人的智力发育有影响吗? /68

第8章 家庭中的一些综合征或疾病 /69

- 一、什么是办公室综合征? /69
 - (一) 什么原因导致的办公室综合征? /69
 - (二) 办公室综合征患者有什么症状? /70
 - (三) 怎样预防办公室综合征? /71

- 二、什么是家电噪声病? /71
 - (一) 什么原因引起的家电噪声病? /71
 - (二) 家电噪声病患者的症状是什么? /72
 - (三) 怎样预防家电噪声病? /72
- 三、什么是减肥不当症? /72
 - (一) 哪些原因可引起减肥不当症? /73
 - (二) 减肥不当症有什么临床表现? /74
 - (三) 怎样预防减肥不当症的发生? /74
- 四、什么是离退休综合征? /75
 - (一) 引起离退休综合征的原因是什么? /76
 - (二) 离退休综合征患者有哪些临床表现? /76
 - (三) 如何预防离退休综合征? /77
- 五、什么是主妇综合征? /77
 - (一) 什么原因引起的主妇综合征? /77
 - (二) 主妇综合征有哪些临床表现? /78
 - (三) 怎样预防主妇综合征? /78
- 六、电视与健康有关系吗? /78
 - (一) 什么是电视性癫痫? /79
 - (二) 电视尾骨病是怎么回事? /80
 - (三) 什么是电视眼病? /80
 - (四) 什么是电视孤独症? /81
 - (五) 什么是电视肥胖症? /82
 - (六) 电视还可引起哪些疾病? /82
- 七、什么是计算机病? /84
 - (一) 什么原因导致的计算机病发生? /84
 - (二) 计算机病的表现有哪些? /85
 - (三) 怎样预防计算机病? /85
- 八、什么是“鼠标手”? /85



九、什么是“网络成瘾症”? /86

十、什么是“手机依赖症”? /87

第9章 水与健康 /88

一、怎样合理饮水? /89

二、饮什么水才健康? /91

三、饮茶与健康有什么关系? /93

第10章 家庭消毒 /95

一、家庭中常用的消毒方法有哪些? /95

(一) 什么是物理消毒法? /96

(二) 哪些物理消毒方法适用于家庭? /96

(三) 什么是化学消毒法? /98

(四) 哪些化学消毒方法适用于家庭? /98

二、家庭消毒应该注意什么问题 /100

(一) 您知道家庭什么时候需要消毒吗? /100

(二) 怎样选择消毒剂? /100

(三) 家庭消毒应注意些什么? /101

第11章 家庭成员的心理健康 /103

一、什么是健康的心理? /103

(一) 幼儿心理健康标准包括哪些内容? /104

(二) 小学低年级学生心理健康的标准包括哪些内容? /104

(三) 高中生心理健康的标准包括哪些内容? /105

(四) 老年人心理健康的标准包括哪些内容? /107

二、家庭常见哪些情况会影响心理健康? /107

(一) 夫妻感情与心理健康有关吗? /107

(二) 您在孩子的教育上出现过问题吗? /108

(三) 您知道哪些情绪过度会影响心理和身体健康吗? /108

三、常见的心理疾病有哪些? /110

(一) 您了解青少年抑郁症吗? /110

(二) 您了解青春期对人恐怖症吗? /110

第二篇 家庭营养及其要求**第1章 营养入门 /113****一、营养与合理营养 /113**

- (一) 机体所需的营养素有哪些? /113
- (二) 什么是合理营养? /114
- (三) 营养不平衡对人体有何危害? /114
- (四) 如何做到合理配餐? /115
- (五) 如何选用合理的烹调加工方法,减少营养素的损失? /116
- (六) 什么样的膳食制度才合理? /117

二、食物营养 /118

- (一) 奶及奶制品到底有何营养价值? /118
- (二) 选择哪种牛奶好? /119
- (三) 为什么说大豆是个宝? /119
- (四) 哪些蔬菜水果的胡萝卜素含量高? /120
- (五) 海产品有哪些营养价值? /120
- (六) 为什么说蛋类是物美价廉的营养食品? /121
- (七) 何为成酸性食物、成碱性食物? /121

三、饮食卫生 /122

- (一) 食物中毒是怎么一回事? /122
- (二) 细菌性食物中毒有哪些特点? /122
- (三) 如何预防细菌性食物中毒? /123
- (四) 为什么吃豆角也会引起中毒? /123
- (五) 为什么发芽的土豆不能吃? /124
- (六) 什么样的蘑菇不能吃? /124
- (七) 为什么不要“拼死吃河豚”? /125
- (八) 为什么吃霉变甘蔗易中毒? /125

第2章 孕妇乳母营养 /127**一、孕妇营养 /127**

- (一) 为什么孕妇合理营养对母、子双方健康均很重要? /127



- (二) 孕期的营养需要量是多少? /128
- (三) 孕期的能量需要有何要求? /129
- (四) 如何判断孕妇能量摄入是否合理? /130
- (五) 孕妇膳食中蛋白质的作用与供给有何要求? /130
- (六) 怀孕期间缺钙有何危害? /131
- (七) 怀孕期间如何预防钙缺乏? /132
- (八) 怀孕期间对维生素 A 有何要求? /132
- (九) 怀孕早期妇女如何合理安排膳食? /133
- (十) 早孕反应怎么办? /133
- (十一) 怀孕中期妇女如何安排饮食? /134
- (十二) 怀孕晚期妇女合理膳食有何具体要求? /134
- (十三) 临产前吃些什么? /135
- (十四) 孕妇如何预防便秘和痔疮? /136
- (十五) 如何合理安排糖尿病孕妇的膳食? /136
- (十六) 妊娠高血压综合征孕妇饮食上注意什么? /137
- (十七) 如何预防妊娠贫血? /138
- (十八) 哪些食品会影响胎儿的发育? /139
- (十九) 孕妇膳食指南的具体内容是什么? /140

二、产妇营养 /141

- (一) 如何合理安排产褥期膳食? /141
- (二) 产妇宜选用哪些滋补食品? /141

三、乳母营养 /143

- (一) 乳母营养对乳汁成分有何影响? /143
- (二) 乳母的膳食安排应注意什么? /145
- (三) 乳母膳食指南的具体内容是什么? /147

第3章 婴幼儿营养 /148

一、婴儿营养 /148

- (一) 婴儿有何生理特点? /148
- (二) 为什么要提倡母乳喂养? /148
- (三) 如何进行母乳喂养? /150



- (四) 如何为婴儿挑选奶粉? /151
- (五) 何时断乳最好? /153
- (六) 为什么要添加辅食? /153
- (七) 如何添加辅食? /154
- (八) 如何进行鲜乳喂养? /155
- (九) 混合喂养应注意什么? /156
- (十) 如何对早产儿进行喂养? /156
- (十一) 婴儿的膳食指南的具体内容是什么? /157

二、幼儿营养 /158

- (一) 幼儿生长发育有何特点? /158
- (二) 如何为幼儿选择食物? /160
- (三) 幼儿膳食的基本要求是什么? /161
- (四) 幼儿与学龄前儿童的膳食指南的具体内容是什么? /163
- (五) 孩子挑食、偏食的毛病是怎么形成的? /164
- (六) 孩子挑食、偏食怎么办? /165

第4章 中小学生营养 /167

- (一) 学生营养有何重要性? /167
- (二) 为什么要养成吃早餐的良好习惯? /168
- (三) 为什么不要迷恋洋快餐? /169
- (四) 光靠补品可以提高学习成绩吗? /170
- (五) 如何预防神经性厌食? /171
- (六) 学龄儿童的膳食指南的具体内容是什么? /172
- (七) 青少年的膳食指南的具体内容是什么? /173

● 第一篇 家庭操作和卫生要求



