

家庭安全

实用指南

余军 道义 著

JIA TING AN QUAN SHI YONG ZHI NAN

解放军出版社



图书在版编目(CIP)数据

家庭安全实用指南/余军,道义编著,—北京:长虹
出版公司,2000

ISBN 7-80063-067-6

I. 家… II. ①余…②道… III. 家庭生活-安全-
指南 IV. X956-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 56291 号

长虹出版公司出版

(北京地安门西大街 10 号 邮政编码:100035)

北京京海印刷厂印刷 新华书店发行

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 1 月第 1 次印刷

开本:大 32 印张:11 $\frac{1}{4}$ 插页:2

字数:292 千字 印数:5000 册

定价:22 元

前 言

《家庭安全实用指南》一书，曾于1990和1991年由
中国卓越出版公司、中国轻工业出版社分别出版，书名分别
为《饮食与安全》、《家庭安全实用指南500解》。应读者要
求，并为阅读方便与珍藏的需要，现修订合并，由长虹出
版公司出版。

该书从人们实际生活出发，较全面地介绍了人们普
遍关心的如现代文明病防治、妇女防身、人身财产安全等
300多条常识；同时，也科学地介绍了如夫妻生活、子女养
育、情感、饮食、疾病、药用、急救等方面的约500多条安
全知识。内容丰富、新颖，文字简洁、流畅，是一本不可多
得的人生与家庭必备的工具书，更为青年夫妇、青年妇女
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

2000年12月

目 录

一、家庭夫妻生活中的安全常识

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	(2)
新婚蜜月莫纵欲	(2)
怀孕早期不要同房	(2)
月经期不能过性生活	(3)
心肌梗塞恢复期不要过性生活	(3)
患精神病的妇女不能生育	(3)
患严重贫血的妇女不要生育	(4)
患肾脏病的妇女不宜生育	(4)
蜜月不宜受孕	(4)
旅行结婚时不宜受孕	(5)
夏天不宜受孕	(5)
服抗癌药期间的男子不要致妻子生育	(5)
停用避孕药不可急于受孕	(6)
患肝炎的妇女不能怀孕	(6)
癫痫患者不要受孕	(6)
第一胎不要作人工流产	(6)
不要多次进行人工流产	(7)
女性饮酒害处大	(7)
欲生育时男性不要饮酒	(8)
孕期妇女不宜发怒	(8)

孕妇看电视不要时间太长	(8)
妊娠末期不要长时间仰卧	(9)
孕妇不要使用电热毯	(9)
孕妇不要用高温水洗浴	(9)
妇女月经期不要坐浴	(10)
孕妇不要去公共浴室洗澡	(10)
孕妇不要大温大补	(10)
孕妇补钙不宜多	(10)
孕妇不要过多服用维生素	(11)
孕妇不要滥用抗生素	(11)
孕妇产前不服阿司匹林	(11)
孕妇不要接触抗癌药	(12)
孕妇不要滥用黄体酮保胎	(12)
育龄妇女月经前不应做 X 线检查	(13)
孕妇不要做 X 线和超声波检查	(13)
长效与短效避孕药不能混服	(13)
长期使用子宫帽避孕法不好	(14)
哺乳期妇女不要服避孕药	(14)
宫颈糜烂患者不要使用卫生环	(14)
妇女常用灰锰氧有害健康	(15)
警惕新颖月经用品“中毒性休克综合症”	(15)
妇女不要穿尼龙内裤	(16)
妇女月经期不要穿牛仔裤	(16)
妇女月经期不宜唱歌	(17)
产妇不要用橡胶卫生带	(17)
分娩前后不宜久卧	(17)
剖腹产对母婴健康不利	(18)

二、子女养育安全常识

新生儿不宜高枕	(19)
---------------	------

不要让婴儿口含乳头睡觉	(19)
不要让孩子含糖睡觉	(19)
不要让儿童睡软床	(20)
学龄儿童睡眠时间不能太少	(20)
不要让儿童睡懒觉	(20)
不要久抱婴儿	(21)
婴幼儿久坐不好	(21)
不要让婴儿在厨房内久留	(21)
新生儿乳头不宜挤压	(22)
不要拧捏婴儿的脸蛋	(22)
婴儿不要过多摇动	(22)
婴儿不宜过分大笑	(22)
不要拍打孩子的后脑与后背	(23)
逗乐幼儿不宜高抛	(23)
宝宝过早坐、立、行走不好	(23)
不要用力牵拉孩子的胳膊	(24)
儿童不要大强度长跑	(24)
不要用“闪光灯”给新生婴儿照像	(24)
不要抱着孩子看电视	(25)
儿童看恐怖片可诱发精神失常	(25)
儿童不宜玩砂土	(25)
儿童皮肤晒伤可致癌	(26)
儿童不要扳手腕比手劲	(26)
儿童不宜跳迪斯科	(26)
不要让儿童学用劣质电子琴	(27)
小孩不宜侧坐自行车架	(27)
不要让小学生骑自行车上学	(27)
当心自行车轮绞伤孩子脚	(28)
婴儿不要紧裹身躯	(28)

婴儿保暖不宜过分	(29)
不要用沙土袋作婴儿的尿布	(29)
儿童不要穿合成纤维内衣	(29)
幼儿不要穿喇叭裤	(29)
儿童不要穿健美裤	(30)
不要用橡皮筋做儿童裤带	(30)
少女不宜穿开裆裤	(30)
儿童不宜穿皮鞋	(31)
婴儿头垢不要久留	(31)
婴儿不要刮眉毛	(31)
不能给幼儿涂指甲油	(32)
儿童不宜用成人护肤剂	(32)
不要给少儿涂脂抹粉	(32)
中、小学生不要烫发	(33)
儿童不要带戒指	(33)
儿童不宜戴有色眼镜	(33)
儿童不宜用耳机	(33)
儿童和老人用硬毛牙刷损牙龈	(34)
儿童不要使用含氟牙膏	(34)
婴儿不宜洗澡过频	(34)
不要用药皂给婴儿洗澡	(35)
婴幼儿坐便盆不能太久	(35)
不要在幼儿身边吸烟	(35)
小儿服与化纤织物不宜放樟脑球	(36)
婴幼儿不可滥用滋补药	(36)
给小儿喂药不宜捏鼻子	(36)
婴幼儿不要长期使用氯霉素眼药水	(37)
婴幼儿服用速效感冒丸有副作用	(37)
婴幼儿不宜使用滴鼻净	(37)

小儿的扁桃体不要轻易摘除 (38)

警惕孩子咬碎口温表 (38)

三、家电和器具用品的使用安全常识

家用电器安全使用须知 (39)

家用电器的静电危害和防治 (41)

防止触电小常识 (43)

不要用医用胶布包电线 (43)

不要在自来水龙头下冲洗电热锅 (44)

谨防家用电器“噪音病” (44)

谨防空调病 (45)

谨防电风扇病 (45)

雷雨时不宜打电话 (46)

谨防“计算机病” (46)

谨防“高科技病” (48)

看电视不宜开白炽灯 (48)

看罢电视不要立即上床休息 (49)

看电视后最好洗洗脸 (49)

看电视当心臭氧 (50)

要预防电视诱发性癫痫 (50)

躺着看电视对身体有害 (51)

新房建成后不要马上进住 (51)

新凉席不要买来就用 (52)

用伞慎防伤人 (52)

不要久坐轮椅不动 (53)

久坐弹簧沙发不好 (53)

男性骑车车座不宜过高 (53)

男性骑山地车引发阳痿等生殖障碍 (54)

妇女应注意“自行车病” (55)

妇女不宜骑男车 (56)

冰雪路上骑自行车的安全须知	(57)
新摩托车不要高速行驶	(57)
骑摩托车要注意防火	(57)
警惕煤气炉诱发哮喘病	(58)
新内衣不要买来就穿	(59)
冬天穿的确良衬衣不好	(59)
严冬穿衣不要过多	(59)
上班的工作服不要穿着回家	(60)
青年学生穿牛仔褲的隐患	(60)
夏天不要久穿长统袜	(60)
警惕“高领晕厥症”	(61)
领带过紧会使视力下降	(61)
围巾当口罩不卫生	(62)
谨防“束腰综合症”	(62)
怎样避免“现代革履病”	(62)
扁平足不要穿尖头鞋	(64)
棉鞋过小易冻伤	(64)
防止“太阳镜综合症”	(64)
青少年假性近视不必配戴眼镜	(65)
不要长期配戴有色眼镜	(65)
不要久戴大镜片眼镜	(65)
不要久戴水晶石眼镜	(65)
不要久戴质量低劣的太阳镜	(66)
戴磁性眼镜危害大	(66)
不要久戴耳塞机	(66)
戴项链可致癌	(67)
合金项链不能久戴	(67)
夏天佩戴金属首饰不好	(67)
医护人员上班不要戴戒指	(67)

四、家庭人身财产安全常识

教育小孩子勿玩火	(69)
防止油锅着火	(69)
预防酒类引起火灾	(70)
防止棉花、棉被酿火灾	(70)
勿穿化纤衣服油家具	(71)
谨防电线接头引起火灾	(72)
防止电线超负荷引起火灾	(72)
防止电子管收音机引起火灾	(73)
防止家用电器引起火灾	(73)
防止日光灯酿成火灾	(73)
防止电熨斗起火	(74)
电视机的安放、使用要注意防火	(74)
正确安装火炉	(75)
安全使用炉火	(75)
安全使用液化石油气	(76)
不要用塑料桶装运汽油	(77)
乘坐车、船和飞机切勿携带易燃易爆品	(77)
燃用蚊香要防火	(77)
警惕“死灰复燃”	(78)
谨防烟头小火酿大灾	(78)
青年女性防身必须克服的心理弱点	(78)
以巧防身的姑娘们	(80)
楼房居民如何防盗	(83)
公共汽车乘客如何防盗	(84)
商店、顾客如何防盗	(86)
怎样进行人身保险	(87)
怎样进行家庭财产保险	(88)
怎样进行家庭财产两全保险	(91)

怎样进行家庭财产定额保险 (92)

学会正确使用匪警电话 (93)

五、美容健身中的安全常识

不要用纯甘油擦手脸 (95)

不用含雌激素的润肤膏 (95)

不要长期使用“健美丰乳膏” (95)

美容品并不一定美容 (96)

唇膏不宜常用 (96)

夏天不要浓妆艳抹 (96)

存放过久的护肤脂不要用 (97)

防晒霜并不能防癌 (97)

脸上有皱纹不宜擦香粉 (98)

化妆不能拔眉 (98)

演员化妆前不宜修面、洗脸 (98)

不要用高浓度香水化妆 (99)

洗澡后不宜马上化妆 (99)

过敏性患者不易化妆 (99)

谨防香水加重哮喘 (100)

警惕化妆品带来的眼病 (100)

化妆后就诊不妥 (101)

染发剂不可长用 (101)

烫发不易过频过卷 (102)

冷烫液烫发不宜过量 (102)

当心“冷烫精”伤害眼睛 (102)

眼睫毛剪不得 (103)

面部保健操不要过频 (103)

硅橡胶整容后防撞伤 (104)

女性留发不可太长 (104)

姑娘的辫子不能扎得太紧 (104)

姑娘切不可束胸·····	(105)
减肥不可单一节食·····	(105)
女性不宜盲目减肥·····	(105)
女性减肥不宜过度·····	(106)
胖人不宜多饮咖啡·····	(106)

六、工作·锻炼·游乐中的安全常识

饭后不要立即干活·····	(107)
抬扛重物当心闪腰·····	(107)
脑力劳动者当防“肝、脾曲综合症”·····	(108)
慎防“办公桌职业癌”·····	(108)
老年人不要饭后立即“百步走”·····	(109)
饭后不要作剧烈运动·····	(109)
深呼吸不可过度·····	(109)
向后弯腰不宜乱做·····	(110)
日光浴不宜过度·····	(110)
不要在雾天早晨做剧烈运动·····	(111)
冬季不要早晨锻炼·····	(111)
剧烈运动后不能立即休息·····	(111)
剧烈运动后立即热水淋浴有危险·····	(112)
旅游带点醋·····	(112)
旅游不要日光浴·····	(113)
心血管病患者不宜旅游·····	(113)
带病旅游者不要中断服药·····	(114)
骑车旅游不宜戴隐形眼镜·····	(114)
旅游乘车前不要吃得过饱·····	(114)
警惕老年人旅游中猝死·····	(114)
航空旅行安全须知·····	(115)
异地旅游勿忘带茶叶和蜂蜜·····	(117)
切不可滥用立体声·····	(118)

老年人下棋莫过度·····	(119)
高血压、冠心病患者不要跳交谊舞·····	(119)
谨防“影迷综合症”·····	(119)
谨防“麻将综合症”·····	(120)
迷恋电子游戏对身心健康有害·····	(120)
防止惊险游乐病·····	(122)
谨防“童车病”·····	(122)
预防“竞技综合症”·····	(123)

七、习惯及环境的卫生安全常识

预防“城市病”的九高招·····	(124)
消除“噪声疲劳症”的办法·····	(126)
消除噪声侵害的最新方法·····	(128)
不要随地焚烧垃圾·····	(128)
废旧塑料不要燃烧处理·····	(129)
避免紫外线危害眼睛·····	(129)
常用气雾剂和空气新鲜剂有害健康·····	(129)
警惕家用杀虫剂诱发帕金森病·····	(130)
室内养花不宜多·····	(130)
室内存放花卉要有选择·····	(131)
养猫防过敏·····	(131)
出血热流行区不宜养猫·····	(132)
就寝晚的人晚餐不宜吃少·····	(132)
睡前不进食·····	(132)
晚睡觉不要关闭窗户·····	(132)
不要开着灯睡觉·····	(133)
不要用酒催眠·····	(133)
不宜坐式睡觉·····	(133)
睡觉不宜高枕·····	(134)
不要蒙着头睡觉·····	(134)

冬季睡眠棉被不要盖得太厚·····	(134)
夏季不宜在地面露宿·····	(135)
睡眠时间不宜过长·····	(135)
老年人和肥胖者莫要睡午觉·····	(135)
老年人睡眠时间也不能太少·····	(136)
起床后不宜立即叠被·····	(136)
空腹不宜过久·····	(136)
不要在阳光直射下阅读·····	(137)
不要卧床看书·····	(137)
大便时不宜看书报·····	(137)
迎考不宜“开夜车”·····	(138)
中年人“开夜车”的健康须知·····	(138)
吸烟对人类的危害·····	(139)
妇女不能吸烟·····	(140)
孕妇吸烟可导致子女逆反性格·····	(140)
青少年不能吸烟·····	(141)
弱视者不能吸烟·····	(141)
外伤及手术后病人不要吸烟·····	(141)
溃疡病患者不能吸烟·····	(142)
遗传性冠心病青年更应戒烟·····	(142)
饮酒吸烟毒性大·····	(143)
早晨醒后不要吸烟·····	(143)
拔牙后不要吸烟·····	(143)
连续抽烟害更大·····	(144)
饭后不要吸烟·····	(144)
警惕烟草中毒性弱视病·····	(144)
避免毒害进入生活·····	(145)
警惕果菜中农药残留对人体的危害·····	(147)
不要用农药驱蚊·····	(148)

家庭安全实用指南

不要使用回收铝再制的炊食具品·····	(148)
铝铁炊具不宜混用·····	(149)
不要用洗衣粉洗头·····	(149)
变质蚊香不要用·····	(149)
衣服、被单上浆不好·····	(150)
内衣裤不宜翻晒·····	(150)
办公桌不宜太高·····	(150)
冬夜不宜久坐·····	(151)
防衰老不要久坐·····	(151)
不留胡须为好·····	(151)
拔胡须害处多·····	(152)
不要拔乳晕之毛·····	(152)
用手指挖鼻孔的习惯不好·····	(153)
不要拔鼻毛·····	(153)
打喷嚏不宜捂嘴捏鼻·····	(154)
不要乱挖除耳屎·····	(154)
借用指甲剪不卫生·····	(154)
痰液不要强咽·····	(154)
唾液不宜唾弃·····	(155)
冬天不宜舔唇·····	(155)
蘸唾液数票证有害健康·····	(155)
老年人蹲便的害处·····	(156)
不要租用游泳衣·····	(156)
用冷水冲头解除脑疲劳的方法不妥·····	(156)
洗脸不宜过频·····	(157)
热水袋里的水不宜再洗脸·····	(157)
不宜用牙膏洗脸·····	(157)
手沾油污不要用汽油擦洗·····	(158)
漱口不宜用过冷过热的水·····	(158)

不要长期使用一把牙刷·····	(158)
不要使用多泡沫牙膏·····	(158)
不要滥用药物牙膏·····	(159)
刷牙刮舌苔有害·····	(159)
饭后不要刷牙·····	(160)
用火柴梗当牙签用会中毒·····	(160)
澡堂内不宜久留·····	(160)
冷水浴要“循序渐进”·····	(161)
洗澡不要狠搓皮肤·····	(161)
出汗后不要立即洗冷水澡·····	(162)
饮酒后不宜马上洗澡·····	(162)
老年人莫要洗澡过频·····	(162)
体弱者洗澡不宜用浴罩·····	(163)

八、饮食营养卫生常识

用生冷自来水煮饭不好·····	(164)
温锅水煮的饭不能吃·····	(164)
吃剩米饭要当心·····	(164)
馒头拉粘丝后不能吃·····	(165)
儿童不宜吃“爆米花”·····	(166)
熬绿豆汤不要加矾·····	(166)
有黑斑的番薯吃了会中毒·····	(167)
凉粉霉变后吃不得·····	(167)
吃肉要除“三腺”·····	(168)
“米猪肉”不能吃·····	(168)
食肉谨防旋毛虫病·····	(169)
生吃肉类太危险·····	(170)
吃腌肉防中毒·····	(171)
病死猪肉吃不得·····	(172)
肉烧焦了不能吃·····	(172)

吃“羊肉串”有隐患·····	(173)
应细嚼慢咽烤羊肉·····	(173)
吃肉、蛋类食品要预防沙门氏菌食物中毒·····	(174)
吃鸡要除掉“鸡屁股”·····	(174)
不要吃有肿物的鸡鸭肉·····	(175)
吃鸡、鸭、鱼要适量·····	(175)
生吃鸡蛋不好·····	(176)
吃水禽蛋要当心·····	(177)
孵鸡蛋不宜吃·····	(178)
吃松花蛋要放姜醋汁·····	(178)
臭鸡、鸭蛋不宜吃·····	(179)
散黄蛋不宜吃·····	(180)
洗过的鸡蛋不宜久放·····	(180)
产妇吃蛋勿偏多·····	(181)
孩子吃鸡蛋多了会得病·····	(181)
吃海产品要预防嗜盐菌中毒·····	(182)
吃鱼要预防组胺中毒·····	(182)
吃生鱼易得肝吸虫病·····	(183)
河豚鱼不能吃·····	(183)
吃腌鱼易诱发鼻咽癌·····	(184)
烧焦了的鱼不能吃·····	(184)
不宜吃螃蟹的人·····	(184)
螃蟹要现做现吃·····	(185)
不要吃生蟹和半生半熟的蟹·····	(185)
慎吃蛇胆防丧命·····	(185)
死鳖与死鳝鱼不能吃·····	(186)
不要生吃“龙虾”·····	(186)
不要生吃海带·····	(187)
豆腐、菠菜不要同煮·····	(188)