

蒋东桥 主编

黄 艳 著

起居的学问

生活卫生常识



中

1.5-4.7

成
社

58
R161.5-49
3
2

《青少年卫生保健常识》(4)

Y411.161.5-49

起居的学问

——生活卫生常识

黄艳 著



中国人口出版社



3 0008 6904 4

目 录

一、生活卫生包括的内容

二、环境卫生常识篇

1. 我们生活在一个什么样的环境中…… (3)
2. 人类比细菌强大吗 …………… (4)
3. 抗生素能预防疾病吗 …………… (6)
4. 传染病是怎样传播的 …………… (7)
5. 蚊子是怎样传播疾病的 …………… (8)
6. 为什么被苍蝇叮过的食物不能吃…… (10)
7. 什么是带菌者 …………… (11)
8. 为什么要打预防针 …………… (12)

- 9. 毛巾可以传播疾病吗 (13)
- 10. 理发用具可以传播疾病吗..... (14)
- 11. 游泳能传播疾病吗..... (15)
- 12. 为什么不能喝生水..... (17)
- 13. 在公共场所应该注意些什么..... (18)

三、饮食卫生常识篇

- 14. 为什么要一日三餐..... (20)
- 15. 吃饭时“狼吞虎咽”好吗..... (21)
- 16. 什么有“营养”就吃什么能保证
 身体健康吗..... (23)
- 17. 你知道吃饭时心情和环境的重
 要性吗..... (24)
- 18. 你知道水的重要性吗..... (25)
- 19. 食物是越精越好吗..... (27)
- 20. 水果能不能代替蔬菜..... (29)
- 21. 脂肪对人体的作用都是有害的吗
 (30)
- 22. 肥胖的人肯定营养过剩吗..... (31)

- 23. 鱼和肉能代替蛋黄吗…………… (33)
- 24. 冰箱中的食物清洁吗…………… (34)
- 25. 喝牛奶时应该注意些什么…………… (35)
- 26. 同样的食品为什么对一些人有益，
 对另一些人则有害…………… (37)
- 27. 人为什么必须吃盐…………… (38)
- 28. 怎样合理吃糖…………… (39)
- 29. 你知道零食的利弊吗…………… (41)
- 30. 你知道咀嚼与大脑的关系吗…………… (42)
- 31. 饭后即运动对健康有益吗…………… (44)
- 32. 不宜多吃的食物有哪些…………… (45)

四、睡眠卫生常识篇

- 33. 人为什么要睡眠…………… (48)
- 34. 我们需要多长时间的睡眠…………… (49)
- 35. 怎样才能睡得好…………… (50)
- 36. 为什么右侧卧位睡觉最好…………… (52)
- 37. “高枕”真的“无忧”吗 …………… (53)
- 38. 睡觉时为什么不要蒙头…………… (54)

39. 睡着后磨牙是不是病…………… (56)

40. 做梦、说梦话、梦游是怎么回事
…………… (57)

41. 卧具有哪些卫生要求…………… (59)

五、日常生活习惯中的卫生常识篇

42. 为什么要早晚两次刷牙…………… (60)

43. 为什么饭前、便后要洗手…………… (61)

44. 怎样洗手才能真正起到清除细菌
的作用…………… (63)

45. 怎样梳头才利于健康…………… (64)

46. 洗澡时要注意些什么…………… (65)

47. 吸烟对人体有哪些危害…………… (66)

48. 饮酒对身体有害吗…………… (68)

49. 警惕生活中的铅中毒…………… (69)

50. 鼻子爱出血是怎么回事…………… (70)

51. 眼皮跳与福祸相关吗…………… (72)

52. 使用隐形眼镜应注意些什么…………… (73)

53. 久戴耳机听音乐对健康有害吗…………… (74)

- 54. 少男少女为什么不宜骑山地车…………… (75)
- 55. 保持正确的姿势有什么重要
作用…………… (77)
- 56. 为什么排便也要养成习惯…………… (78)
- 57. 如何保持阴部卫生…………… (79)
- 58. 你知道眼泪的作用吗…………… (80)
- 59. “笑一笑，十年少”有科学
道理吗…………… (82)
- 60. 为什么不能拔胡须…………… (83)
- 61. 抠鼻子的习惯好不好…………… (85)
- 62. 怎样擤鼻涕才得法…………… (86)
- 63. 挖耳朵的习惯好不好…………… (87)
- 64. 你知道剔牙的害处吗…………… (89)
- 65. 舌苔可以刮吗…………… (90)
- 66. 青春痘是怎么回事…………… (91)
- 67. 为什么少年人会白头…………… (92)
- 68. 春季应该注意些什么…………… (94)
- 69. 夏季应该注意些什么…………… (95)

- 70. 秋季应该注意些什么…………… (97)
- 71. 冬季应该注意些什么…………… (98)
- 72. 你知道“空气维生素”吗…………… (100)
- 73. 你知道阳光送给我们身体的
 最珍贵的礼物是什么…………… (101)

六、居室和着装卫生常识篇

- 74. 居室内有哪些卫生要求…………… (103)
- 75. 为什么要进行湿式扫除…………… (104)
- 76. 你知道漂亮的地毯中潜藏着
 “健康杀手”吗…………… (105)
- 77. 居室中还有哪些有害物质…………… (106)
- 78. 空气清新剂能使空气更
 清新吗…………… (107)
- 79. 为什么内衣和外衣要分开…………… (109)
- 80. 为什么有些衣服可以引起皮肤
 不适…………… (110)
- 81. 体现个性美就得穿奇装异服吗…………… (111)

一、生活卫生包括的内容

在这里，卫生是一个广义的概念，它包含了与增进健康、预防疾病相关的一切内容。生活卫生，就是指日常生活中涉及到的、与增进健康和预防疾病相关的内容。

我们的身体生活在大自然这个外环境中，同时，身体的内部又形成一个复杂的内环境。外环境的优劣可以影响人体的健康，内环境是否平衡也直接影响着人体各器官机能的正常发挥。如果内环境平衡状态被打破，各器官的机能就不能正常发挥，身体也就会出现相应的疾病。

所以，注意环境卫生和保护身体内环境的平衡，都与增进健康、预防疾病密切相关。环境卫生问题比较容易理解，但对于保护身体内环境的问题，大家可能比较陌生。

什么因素可以影响人体内环境的平衡呢？除外环境的干扰、破坏以外，我们自身的不良生活习惯在其中更起着重要作用（衣、食、住、行等方方面面都会影响到我们身体的内环境）。

所以，要增进健康、预防疾病，不仅仅需要我们注意环境卫生，更需要我们建立起合乎人体生理要求的生活方式，这两个方面的知识就是生活卫生的主要内容。

二、环境卫生常识篇

1. 我们生活在一个什么样的环境中

在地球上，除了我们人类以外还存着许许多多的生物，其中有肉眼能够看到的动物、植物，也有肉眼无法看到的微生物。这些微生物的身体很小，必须借助显微镜才能看到。那么，这些微生物生活在什么地方呢？

在我们呼吸的空气中，在我们饮用的水中，在农作物生长的土壤中，都有数量不等的微生物存在。甚至在我们身体的表面，以及与外界相通的呼吸道、消

化道等管腔内也有微生物寄存。

在微生物中，有细菌、病毒、衣原体、螺旋体等许多种类。只要环境适宜，它们就能迅速地生长繁殖，有的还能引起疾病。它们不仅能引起一些小的、简单的疾病，像冬季常见的流感、夏季常见的痢疾等，还能引起像肺炎、肝炎、脑炎甚至艾滋病等可怕的疾病。所以，在日常生活中我们要建立起良好的卫生习惯，防止有害的微生物进入我们的身体，避免疾病的发生，以保证我们能有强健的身体，迎接未来的生活。

2. 我们人类比细菌强大吗

也许有人会说，小小的细菌算得了什么，以我们人类的智慧还能征服不了它们？其实，我们真的不能小看细菌。在数十亿年间，地球上的生物种类发生了很大的变化，许多因环境的淘汰而消亡了。但是，细菌始终是幸存者。这是因为什么呢？是自然环境特别照顾它们吗？当然不是，其中的主要原因是它们有很

强的适应能力。

40年代，青霉素广泛应用于医学界，许多由细菌引起的疾病被攻克了。但是，仅仅过了两年的时间，在伦敦的一家医院里就发现了能抵御青霉素的细菌。也就是说，抗生素被广泛应用以后，细菌的生存环境发生了变化，变得对细菌不利了。但是，在细菌接触到抗生素后的短时间内，就改变了自身的机制，使自己具备了抗药性，这就是细菌适应环境的具体表现。

此后，人类不断地研制出新的抗生素，细菌则不断地对此产生抗药性。所以，尽管不断有新药问世，但细菌始终没有被消灭，细菌引起的疾病也没有彻底消亡。

病毒比细菌更可怕。不管怎样，细菌引起的疾病还是有药可治的，病毒引起的疾病则根本无药可治。像脊髓灰质炎（就是通常说的小儿麻痹症），一旦得了这种疾病是无法医治的。只有学习、掌握必要的卫生常识，以防为主，防患于未然，杜绝疾病的发生。

3. 抗生素能預防疾病嗎

由於抗生素對細菌感染引起的疾病有特效，使其不僅在臨床上廣泛應用，不少家庭也備有一些抗生素，用來治療和預防感冒等常見病。

抗生素究竟有沒有預防疾病的作用呢？要搞清楚這個問題，首先必須了解抗生素的作用機制。

抗生素一般是通過破壞細菌的細胞壁、細胞膜，或者通過干擾細菌蛋白質的合成來達到殺滅細菌的目的，並不能提高人體抵抗細菌的能力。也就是說，體內有細菌大量繁殖時，抗生素才有用武之地；體內沒有細菌時，抗生素並不能貯存起來等細菌進入體內後再發揮作用，而是很快就排出體外了。所以，提前用藥（間隔的時間較長）並沒有什麼作用。

而且，抗生素的種類很多。每一種抗生素都只能對特定的某一種類的細菌發揮作用，而不是對所有的細菌都有效。因此，如果不了解抗生素的抗菌譜，盲目地用藥，不但不能殺死細菌，反而會產生一些不利

的影响：

一是使细菌产生抗药性。前面已经讲过，细菌的适应性很强，接触抗生素后很容易产生抗药性。而且，这种抗药性可以在细菌之间传播，使许多细菌都得到抗药性，失去有效的杀菌措施，可能导致传染病的流行。

二是对人体产生毒副作用。抗生素不仅有杀菌的作用，对人体也有一定的毒副作用。如，刺激胃肠粘膜，损害肝脏、肾脏的功能，抑制骨髓的造血功能，破坏听神经等等。

所以，一般情况下不要随便乱用抗生素。如果已经接触了细菌或带菌的人，自己很有可能被感染，应该在得到医生的指导后再用药。

4. 传染病是怎样传播的

传染病是由病原菌引起的。那么，病原菌是怎样进入人体呢？它可以通过下面几种途径：

呼吸道传播。病人和带菌者的呼吸道里有病原菌，咳嗽、打喷嚏时，以及高声说话溅出飞沫时，都可以把病菌排到空气中，别人吸入带菌的空气就可能得病。如流感、麻疹、腮腺炎等就是通过呼吸道传播的。

消化道传播。病原菌从粪便排出体外后，可污染水源、食物，生活用具等，并通过这些东西传入健康人的消化道中，使之生病。如肝炎、脊髓灰质炎、痢疾等就是通过消化道传播的。

接触传播。病原菌通过皮肤的相互接触，从病人或带菌者身上传播到健康人身上，并引起疾病。如麻风、梅毒、头癣、脚癣等就是通过接触传播的。

通过昆虫传播。蚊子通过叮人吸血可以传播疟疾、乙型脑炎等；虱子通过咬人可以传播斑疹伤寒等。

此外，病菌还可以通过胎盘，由母体传给子体。

5. 蚊子是怎样传播疾病的

夏天的夜晚，蚊子常常咬人吸血，扰乱人们的睡

眠。蚊子的危害性并不仅限于此，它还可以通过咬人来传播疾病，疟疾、流行性乙型脑炎等都是通过蚊子传播的。

蚊子是怎样传播疾病的呢？

蚊子在平时也可以吸植物的汁液维持生存，但雌蚊在卵巢发育时期则必须吸血。所以，吸血的都是雌蚊。它有又尖又细的嘴，很像一根空心针，特别利于吸血。在咬人吸血时，蚊子先把自己的唾液注入人的皮肤，使其中的血液不凝固，便于它吸食。如果它吸了病人的血液，它的唾液中就会含有病原体，再吸健康人的血液时就把病原体排到健康人体内。这样，在病人和健康人之间，蚊子就完成了传播疾病的媒介作用。它传播的最常见的疾病是疟疾，是一种对人类危害相当严重的疾病，可以伤及内脏和大脑。

与雄蚊相比，雌蚊的寿命较长，平均可存活1~2个月，有的长达数月甚至可以越冬。它们适宜在阴暗潮湿处滋生，我们在日常生活中应注意清除其滋生地，消灭蚊子这种传播疾病的媒介，切断疾病的传播途径。