

2000

全民保健系列丛书



家用电器与健康

JIAYONG DIANJI YU JIANKANG

编著 李德正 等

W 世界图书出版公司

前 言

近年来,随着人们物质文化生活水平的不断提高,各种家用电器已相继进入千家万户。它们不但帮助人们摆脱了部分繁重的家务劳动负担,而且改善和丰富了人们的家庭精神文化生活。

然而,值得提出的是,人们在享受今天现代物质文明的同时,对各种家用电器可能引起的一些弊端,以及它们对人体身心健康可能带来的某些不利影响,也是不容忽视的。美国纽约大学一位专门研究“传播媒介生态学”的尼尔·皮斯特曼教授在他的新作《失去的童年:电视如何改变着生活》中,详细记叙了电视对儿童的影响,告诫人们电视可使儿童失去童年时代。许多科学事实表明,由于家用电器的广泛使用和普及,稍有疏忽,不但可以造成触电、火灾等事故,而且还可能引起诸如“空调综合症”、“电视迷综合症”等现代生活中的“文明病”。

本书围绕家用电器与健康的关系提出问题百余例,介绍若干防病保健知识,实用可靠,相信它对拥有家用电器的广大读者会有所启迪和裨益。

本书在编写过程中,部分参考和摘编了国内外有关资料,因限于篇幅未能一一列出,特在此谨表谢意。

编者

1993年6月

目 录

一、音像器材 (1)

1. 为什么说图像清晰、音质良好的电视机有益健康？

..... (1)

2. 什么叫电视迷综合症？ (1)

3. 长时间看电视可能发生哪些眼病？ (2)

4. 如何防止看电视后的眼疲劳？ (3)

5. 不同年龄的儿童看电视最适当时间是多少？ ... (3)

6. 儿童及学生近视率增高与看电视有何关系？ ... (3)

7. 为什么说看电视能够矫正儿童斜视？ (4)

8. 看电视姿势不正为什么能引起颈椎病？ (4)

9. 如何预防电视频椎病？ (5)

10. 久看电视为什么能导致肥胖？ (5)

11. 为什么说肥胖者久看电视危害更大？ (6)

12. 电视机产生的 X 射线对人体有何危害？ (6)

13. 电视对儿童健康的影响究竟如何？ (7)

14. 怀孕期的妇女为何不宜久看电视？ (8)

15. 老年人看电视时间为何不宜过长？ (9)

16. 看电视的最佳位置在哪里？ (10)

17. 为什么看电视时开盏红灯好？ (10)

18. 经常收看电视节目的人，平时吃些什么好？ ... (11)

19. 电视节目间歇时做简易操有什么好处？ (12)

20. 看电视要不要戴防护眼镜? (13)
21. 为什么边看电视边吃饭不好? (14)
22. 看完电视为何最好洗脸? (14)
23. 有癫痫发作史的人为何要少看电视? (15)
24. 电视癫痫病是怎样引起的? (16)
25. 老年人为何容易患电视兴奋症? (16)
26. 儿童为何容易患电视孤独症? (17)
27. 为什么说优美的音乐是“特殊的营养”? (17)
28. 为什么说音乐可以治疗疾病? (19)
29. 音响和听力有什么关系? (20)
30. 使用音响设备时为什么要注意控制音量
 和时间? (20)
31. 急性感音性耳聋是怎么引起的? (21)
32. 什么是“现代强节奏音响综合征”? (22)
33. 为什么使用立体声耳机时间不宜过长? (22)
34. 如何注意收音机的防火安全? (23)
35. 唱片的声音为何比磁带更好听? (24)
36. 录音机平时如何注意保养? (24)
37. 使用录像机时应注意些什么? (25)

二、冷冻器具..... (26)

38. 为什么说冷藏只能防腐而不能消毒灭菌? ... (26)
39. 存放在冰箱中的牛奶发生中毒事件是
 怎样发生的? (27)
40. 冰箱污染为什么可引起耶氏菌肠炎? (27)
41. 冰箱里的食品为什么也会变质腐败? (28)
42. 如何预防冰箱内冷藏食品的变质? (28)

43. 电冰箱内如何合理存放食品？	(29)
44. 电冰箱内怪味如何去除？	(29)
45. 不同食品在冰箱中的冷藏温度、天数及贮藏 位置有区别吗？	(29)
46. 电冰箱里的食品为什么可以防癌？	(31)
47. 电冰箱里的食品为什么可以预防高血压、脑 血管疾病？	(32)
48. 冰冻清凉饮料为何不宜吃得过快过多？	(32)
49. 哪些人不宜多吃冷饮？	(33)
50. 你会利用电冰箱自己制造冷冻食品吗？	(34)
51. 什么样的水可作为冷饮用水？	(35)
52. 冷饮用水如何净化？	(36)
53. 家庭中自制冷饮应如何注意卫生？	(37)
54. 适宜的饮食温度是多少？	(38)
55. 电冰箱除了冷藏食品外，还有什么用途？	(39)
56. 打开电冰箱门，能当作空调器使用吗？	(40)
57. 变质食品放入冰箱后是否可以停止变质？ ...	(40)
58. 带水的食品放入冰箱应注意些什么？	(41)
59. 蔬菜水果放进冰箱果蔬盒内为何应盖好 盖子？	(41)
三、空调器具	(42)
60. 从实效和卫生角度出发，如何合理使用 空调器？	(42)
61. 使用空调器可以解除室内哪些污染？	(43)
62. 空调器为什么可以模拟理想的“室内气候”？	(45)

63. “空调综合症”是怎么回事？	(46)
64. 使用电风扇应注意些什么？	(48)
65. 何为“风扇病”？	(50)
66. 怎样防治“风扇病”？	(51)
67. 空气负离子具有哪些防病保健功能？	(51)
68. 哪些慢性疾病可用空气负离子疗法辅助 治疗？	(53)
69. 空气负离子的来源有哪些？	(53)
70. 如何有效使用空气负离子发生器？	(54)
四、清洁器具	(55)
71. 洗衣机是怎样洗净衣服的？	(55)
72. 如何保证洗衣机的工作效益和人身安全？ ...	(56)
73. 洗衣机外壳带电怎么办？	(58)
74. 如何防止洗衣机中交叉污染？	(59)
75. 使用合成洗涤剂对人体健康是否有影响？ ...	(59)
76. 使用电动吸尘器应注意什么？	(61)
77. 使用电动吸尘器为什么可以清除尘埃的 危害？	(62)
78. 使用打蜡机应注意什么？	(63)
79. 怎样安全使用电热淋浴器？	(64)
五、取暖器材	(65)
80. 人体是怎样来适应寒冷的？	(65)
81. 如何使用电暖炉及暖风机来御寒取暖？	(66)
82. 哪些情况下不宜使用电热毯？	(68)
83. 如何安全使用电热毯？	(68)
84. 孕妇使用电热毯时对胎儿有无影响？	(70)

85. 电热被和电热毯可治疗哪些慢性病?	(70)
86. 电热敷垫有哪些治疗作用?	(71)
87. 电热取暖器可以防治哪些病?	(71)
88. 电热垫、电热套和电拖鞋有哪些保健作用? ...	(71)
六、厨用电器	(72)
89. 如何安全使用电炉?	(72)
90. 使用电饭锅如何注意安全?	(73)
91. 压力电饭锅为何不能超压使用?	(74)
92. 使用电烤箱应注意哪些安全事项?	(75)
93. 如何安全使用饮料加热器?	(76)
94. 电咖啡壶怎样才能煮好芳香可口的咖啡? ...	(77)
95. 微波炉与人的健康关系如何?	(78)
96. 高频电磁灶通电后为何不能用手触摸金属部件?	(80)
97. 怎样使用电热杯才安全可靠?	(80)
七、整容器材	(81)
98. 如何确保电烫发钳使用中的安全?	(81)
99. 洗发和烫发为什么不宜过勤?	(82)
100. 烫发为何不宜过卷?	(82)
101. 如何保持发型不变?	(83)
102. 电热梳如何安全使用?	(84)
103. 如何安全使用电吹风和电烘发器?	(85)
104. 常用电剃须刀剃胡须为何有益健康?	(86)
八、照明灯具	(88)
105. 灯光与健康有什么关系?	(88)
106. 合理的家庭照明为什么可以预防近视眼? ...	(89)

107. 白炽灯如何安全使用?	(91)
108. 如何安全使用日光灯?	(92)
109. 选择什么样的灯具才合乎卫生要求、有益健康?	(92)
110. 电灯泡为什么也可引起火警事故?	(94)
111. 在废旧日光灯管上晾毛巾能使人中毒吗? ...	(94)
九、其它电器	(95)
112. 为什么说电动按摩器可以调整和改善人体生理机能?	(95)
113. 怎样安全使用电动按摩器?	(96)
114. 安全使用电熨斗应注意什么?	(97)
115. 为什么耳聋患者使用助听器可以弥补听力损失?	(98)
116. 长时间在电脑荧屏前工作,给身体可能带来哪些影响?	(99)
117. 如何预防“电脑病”?	(101)
118. 为什么说电话机可以传播疾病?	(102)
119. 为什么电子灭蚊灯能为民除害?	(103)
120. 如何安全驾驶摩托车?	(104)
121. 哪些人不宜骑摩托车?	(105)

一、音像器材

1. 为什么说图像清晰、音质良好的电视机有益健康？

图像清晰、音质良好的电视机对人的视觉和听觉有良好的刺激，对健康十分有益。

我们在选购电视机时，除了要注意选择造型美观大方，外壳颜色合适，拉杆天线伸缩转动灵活，各旋钮、按键操作灵活、频道比较齐全的产品以外，在直观检查时，还应注意荧光屏发光亮面（光栅）的各部位亮度均匀，上下左右对称，细密的横亮线（水平扫描亮线）平直、清晰可辨，各亮线之间隔均匀，没有明暗不同、局部黄斑、暗角、缺边、歪斜的现像，也不应出现倾斜的白亮线（回扫线）；关机后，光栅消失得越快越好，荧光屏中心不应出现亮点。在调整频道选择钮、对比度钮、亮度钮、行频及场频钮、天线方向及长度后，应能得到黑白分明、层次丰富、稳定的图像，同时可以获得良好的伴音。一个质量好的电视机，除了接收灵敏度高以外，当电源电压变化在 $\pm 10\%$ 时，图像及伴音质量不受影响；当附近有电车、汽车或室内有日光灯和使用收录机、电风扇等电器设备时，图像也不受干扰而发生扭曲和抖动。在选购彩色电视机时，还要着眼于检查显现彩色图像的质量，红、绿、兰三个单色图像重合良好，不带色边，图像鲜艳逼真，同时还要看单色是否纯净，底色应单一，白字不要带色。

2. 什么叫电视迷综合症？

由于电视机普及到大多数家庭，给人们的生活带来了欢

乐和愉快。看电视既可作为一种文娱活动,也可开发智力,增加知识。适度地看电视并不影响健康,但过于入迷,每晚必看,常坐不起,特别是青少年,不但影响学习,而且有损健康。

如果长时间的,甚至不分昼夜、通宵达旦地看电视或录像,人可能会因精神过度兴奋而难以入睡,即使入睡也乱梦纷纭;自觉两眼发干、视力骤减;久坐以后,常常有腰疼、臀部疼痛,两下肢麻木、浮肿;不少电视迷因迷恋电视节目而打乱了饮食规律,他们往往边吃饭边看电视,对进食漫不经心,或者狼吞虎咽。长此以往,可造成植物性神经功能紊乱,产生食欲不振、消化不良、腹胀、恶心呕吐等症状。上述这些表现,人们把它统称为“电视迷综合症”。

有些父母为了不让孩子到外面去玩,用电视来吸引孩子,使他每晚都沉溺于电视之中。日子一长,便会嗜电视成癖,着了迷,就不易纠正。因此,家长应按孩子的不同年龄,掌握好他们看电视的次数和持续时间。年龄越小,就越要少看电视。

3. 长时间看电视可能发生哪些眼病?

长时间收看电视,眼球的肌肉和晶体持续处于不断收缩和调节紧张状态,很容易发生“电视眼病”,如视力暂时性减退,眼疲劳和近视。

眼疲劳又称视力疲劳,是一种综合症状。人在用眼过度后往往感到眼球发酸、胀痛、视力模糊、流泪、眼灼热感,结膜轻度充血,眼内发痒,有时还会感到全身不适、头痛、倦怠、注意力不集中,甚至恶心、呕吐。这些症状经休息后可以减轻。有人通过实验认为,连续看4~5小时电视,对人体的影响与喝几杯酒差不多。汽车司机看了几小时电视以后去开车,很容易

发生交通事故。这是因为长时间看电视发生视觉疲劳的缘故。

看电视不宜超过两小时，否则会发生视力暂时性下降。彩电比黑白电视对视力的影响更大。连续长时间看电视，也可发生视力永久性下降。

4. 如何防止看电视后的眼疲劳？

为了避免看电视后眼疲劳的发生，除了要注意看电视时间不宜太长外，在看电视过程中，还要使眼睛能得到“劳逸结合”，即在节目间隔时间内，应将视线移开屏幕，或闭上眼睛休息一会儿，或者做一些眼保健操，或眺望远景片刻，使眼球、肌肉、晶体放松，调节复原。大人可每隔 15~20 分钟逗引小孩把视线离开屏幕，环顾四周，这对保护儿童视力是有益的。

5. 不同年龄的儿童看电视最适当时间是多少？

儿童看电视的时间不宜过长，年龄越小的孩子，看电视的时间应当越短。据调查分析证明，比较适当的时间是：4 岁的小孩，一次看电视时间 15 分钟；5~6 岁儿童不超过 30 分钟；7~14 岁的儿童一般不要超过 1 小时。对于青少年，特别是存在假性近视的儿童，每周看电视最好不要超过 2~3 次，每次以 2 小时左右为宜。

6. 儿童及学生近视率增高与看电视有何关系？

眼睛是人体的“雷达”，在搜索目标时处于不停地震动状态。这种现象我们只有用仪器才能测定，一般肉眼是看不出来的。如果人在距离电视机一米处看电视，眼球的震动频率为每次 0.72 秒，震幅为 3 度。由于这种动景性的眼球震颤运动比

较激烈,眼球肌肉和晶体经常处于紧张状态才能进行调节。儿童的眼睛正处于发育阶段,它的前后径比成人短,过多的看电视可将前后径拉长,时间一长,就会变成近视。据某小学校调查,学生中的近视率为 9.8%,但寒假一过,近视率上升到 20.5%。分析其原因,就是因为寒假中过多看电视的缘故。

据观察研究,彩色电视比黑白电视对视力的影响更大,长期连续看电视,不注意用眼卫生,可造成永久性视力下降的恶果。

7. 为什么说看电视能够矫正儿童斜视?

据报道,看电视可以矫正斜视。在联邦德国塞尔多夫眼科医院致力于少儿眼病防治研究的专家坦特·弗里得保曾介绍他多年来的观测,提出患有斜视的少年儿童,每星期用 10 分钟的时间,将正常的一只眼闭住,坐在与斜视相反的方向,用斜视眼睛收看电视,电视中的图像结构、线条和有规律地不停地闪烁,能使眼睛随之更兴奋地活动和自我调节,从而可以稳妥有效地矫正斜视。

8. 看电视姿势不正为什么能引起颈椎病?

俗话说:“坐有坐相”。有些人看电视不讲究坐相,千姿百态。有的边织绒线边看电视;有的躺在床上侧身斜颈看电视;有的把头靠在床头上,屈颈弯背地看电视;还有的趴在桌子与斜眼歪颈去看。如此种种,养成习惯,头部经常较长时间处在过伸与过屈的姿势,极易引起颈部的劳损,甚至发生颈椎半脱位。据某市一家医院的调查,在颈椎病人中,很大一部分人是由于看电视姿势不正引起的。

颈椎病,亦称“颈椎综合征”,是由于在日常生活或劳动

中,较长时间维持一个姿势,特别是过伸或过屈的位置,使颈部发生劳损,促使颈椎及其软组织发生退行性改变,出现颈椎解剖位置发生变化,或骨质增生改变,引起神经根或脊髓受压,而出现的各种临床症状。最常见的是神经根受刺激和压迫,出现颈后、肩、背部疼痛。轻者可持续性隐痛及酸痛;重者为阵发性剧烈疼痛,伴有手部针刺或电击样串麻感。颈部后伸,咳嗽或解大便时加剧。部分病人还可能有头晕、眼花、复视、耳鸣或耳痛等症状。患病一侧的上肢常感沉重无力,握力减退,颈部旋转运动欠灵活,颈肌紧张,颈肩部软组织常有压痛存在。

9. 如何预防电视颈椎病?

为了预防看电视引起的颈椎病,在看电视时要注意自己的坐相。一般选择一个靠背椅最适宜,与电视机保持一定的距离;电视机放置的高度也要适中,两眼视线与电视机屏幕要保持同一高度,以平视或稍为俯视为好;姿势要端正,不要歪头斜颈,使颈部长期处于屈曲状态;在看电视过程中,也要经常活动一下颈部,不要老是维持在某一固定位置不变。当然,在电视休息间隙中能起身活动一下,做上几节电视体操则更好。

10. 久看电视为什么能导致肥胖?

在现代生活中,为数甚多的人活动少,特别是久坐办公室的人,上班活动少,回到家中又一连几个钟点看电视,再加上不少人有边看电视边吃零食的习惯,特别是糖果、糕点吃得多了,身体热量进多出少,可以转化为脂肪在皮下堆积,便可使人发胖。

久看电视可以导致肥胖,不但儿童如此,即使原来肥胖者还能变胖。国外曾有一组调查表明,每天连续看电视4小时,持续3个月的肥胖者体重会进一步增加,而且他们比每日看1小时电视的肥胖者发生高血压、冠心病、糖尿病和静脉曲张的机会要高得多。

11. 为什么说肥胖者久看电视危害更大?

肥胖者久看电视不单是导致体重增加的问题,由于肥胖者身体比较笨重,坐在那里时间太长,也可影响下肢的血液循环,从而容易发生下肢静脉曲张。运动可以减肥,降低血脂,增加心脏功能,改善冠状动脉血液循环。肥胖者如活动量不足,能量消耗少,更可能增高血脂,发生冠心病、高血压的也就多了。肥胖是糖尿病的致病因素之一。肥胖者久看电视、体型变得更胖,也会促使糖尿病的发生率增加。

12. 电视机产生的X射线对人体有何危害?

X线是肉眼不能见到的电磁波,频率在 $10^{16} \sim 10^{20}$ 赫兹范围之内,由电磁振荡而产生。它具有穿透、感光,产生荧光,电离以及生物效应等作用。过强的X线(超过0.05伦琴/天,或0.1~0.3伦琴/周)可以对人体产生不良影响。

在电视机内有个显像管,其尾部电子枪的阴极能发射出大量电子,这些电子经过两个阳极的吸引,成为一束有足够能量的高速电子射线,打在涂有金属物质的荧光屏上,便产生了X射线。这种X射线与平时医院中透视用的X射线一样,对人体会产生一定的危害。

但是,电视机所产生的X射线量较少,能量较低,目前在

电视机的电路中均设计有X射线强度限制装置,能防止X射线过量,显像管的玻璃中还加进了多种有防护作用的金属如21%的铅、3%的铝;四周的防爆面板也具有吸收X射线的作用。不论是进口或国产的黑白或彩色电视机,均根据国际辐射防护委员会规定,在荧光屏表面5厘米处,每小时X线剂量不得超过0.5毫伦琴(1伦琴=100毫伦琴)。采用较灵敏的仪器,对国内外不同尺寸和型号的黑白或彩色电视机进行测试,仅有部分电视机表面有X射线,剂量每小时在0.13毫伦琴以下,在离电视机1米处,则不易测到了。另有测试资料表明,彩色电视机显像管电压比黑白电视机高得多,发射的X射线的比例和量也大于黑白电视机;距离彩色电视机1米以内的人体,对X射线的吸收量是离开2米时的10倍。因此,如果我们在收看电视时,若能保持适当的距离,其X射线的辐射剂量就不至于对人体产生有害影响。

13. 电视对儿童健康的影响究竟如何?

儿童时代是长身体的时期,各个系统的发育尚未完善,连续长时间的看电视,对其正常发育不利,不但会影响视力,同时也影响睡眠。经常看一些紧张的武打片或侦破片,可造成孩子睡眠不深,常有梦惊现象。

在美国纽约大学,有一个专门研究人类与大众传播媒介相互关系的学科,叫做传播媒介生态学。该学科的尼尔·皮斯特曼教授在新作《失去的童年:电视如何改变着儿童生活》中记述了电视对儿童的影响,告诫人们电视可使儿童丧失了童年时代。由于看电视的方法不需要指导,不需要复杂的智力和行为,它的观众是广泛的。电视中所涉及的题材,许多原是过

去儿童所不能接触到的,如在与异性交往中的礼貌、态度、举止、语言和生活方式等,已不再是秘密,他们学会和懂得成年人中的一些事,有的则模仿大人的生活方式。在美国,儿童和电视一起度过的时间要比和他们父母在一起的时间长。有人把电视称为第二个家长。电视的内容会对幼小的心灵起着潜移默化影响,因此,儿童看的电视片内容应有所选择,并经常为孩子提供节目主题和意义的有关评论,以减少儿童思想上的混乱。

14. 怀孕期的妇女为何不宜久看电视?

孕妇在怀孕期间连续看电视,或近距离看电视,不仅有碍自己的健康,而且对胎儿也会有一定的影响。

连续长时间看电视,久坐会影响孕妇下肢的血液循环,可以加重下肢水肿。由于下肢静脉血液的瘀积,静脉血管的压力增加,可导致下肢静脉曲张;同时因为胎头的压迫,盆腔静脉的瘀血,也可发生痔静脉扩张,引起痔疮。此外,孕妇久坐不活动,也可造成便秘。

电视中有许多紧张、惊险的镜头,可使孕妇精神不稳定,血压增高。对于有妊娠高血压或先兆性子痫的人来说,都可促使病情变坏。而且过份的紧张、恐惧、忧伤,对优生也不利。有的孕妇成了电视迷,每晚连续几小时看电视,睡得很晚也不在乎,这样便会影响睡眠时间,第二天没精打采,口淡无味。

孕妇看电视若距离电视机太近,电视机屏幕所产生的电离辐射,可能对腹中胎儿产生不利影响。但是这种射线的辐射量很少,如果看电视时距离电视机远一些,至少大于5个屏幕对角线的距离以上,就不会造成危害。因此,孕妇不宜多看电

视,更不要经常长时间地看,在看电视时,应坐得远些才好。

15. 老年人看电视时间为何不宜过长?

老人晚年生活中社交活动少,因为身体条件又不愿意挤在公共娱乐场所。因而在家中和子女一起看电视,已成为天伦之乐的一部分。老人适当地看电视能扩大视野,调节精神,有益健康。

但是,老人看电视不宜过久,否则也会给健康带来不利影响。

人到老年,血液循环比较缓慢,如果长时间的坐着看电视,便会造成下肢血液流通不畅,易导致下肢静脉血栓形成;加上坐的姿势不正,下肢受压迫,可产生腿脚麻木酸胀、疼痛、浮肿,甚至发生肌肉强直性痉挛,即所谓“电视腿病”。

老年人视力本身减退,存在远视或白内障,对暗适应的能力也差。长期看电视,由于屏幕光线的刺激,视力较一般人更容易发生疲劳。另外,电视的射线会消耗眼底视网膜中的视紫质及维生素 A,从而造成视网膜萎缩,使视力下降。

老年人还往往存在一些高血压和其它心、脑血管疾病,如果长时间连续看电视,尤其是全神贯注地观看那些情节紧张、惊险、恐怖的镜头,可引起人体内交感神经的高度兴奋,分泌大量的肾上腺素,使血管收缩、血压上升和血液粘稠度增加,会促使动脉硬化的老人发生脑血管破裂,冠心病病人诱发心绞痛,心肌梗塞或心源性猝死等危险。

还有资料表明,老年人看电视可影响睡眠,若看电视 4 小时以上,失眠或睡眠不佳的发生率将增加 1~2 倍。

因此,老人每晚看电视时间不宜过长,一般在 2 小时以内