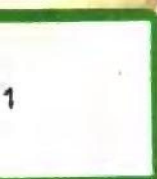


YIZHUO DABAN YU JIANKANG

衣着打扮 与健康

陈志敏等编著



金盾出版社



衣着打扮与健康

陈志敏 何荆贵 权中亚 编著

金·盾·出版社

内 容 提 要

本书介绍了有关衣着、首饰、眼镜、化妆品和美容、美肤、烫发等方面的卫生保健知识。内容丰富多样,文字通俗易懂,方法简明实用。是一本较好的卫生科普读物。适于城乡广大家庭成员学习应用,亦可供基层医务工作者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

衣着打扮与健康/陈志敏等编著. —北京:金盾出版社,
1997.9

ISBN 7-5082-0499-9

I. 衣… II. 陈… III. 保健-基本知识 IV. R16

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 68218137

传真:68214032 电挂:0234

封面印刷:北京民族印刷厂

正文印刷:北京科技大学印刷厂

各地新华书店经销

开本:787×1092 1/32 印张:4 字数:87千字

1997年9月第1版 1997年9月第1次印刷

印数:1—21000册 定价:4.80元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前 言

提起衣着打扮，人们就自然会想到两句话：“人靠衣裳马靠鞍”，“三分长相七分打扮”。的确，穿衣戴帽，化妆美容，不仅能反映出一个人的性格特点、精神面貌，也能体现出时代特征与社会风尚。生活本来就是五彩缤纷、丰富多彩的。爱美之心人皆有之。在人们的物质生活和精神生活日益丰富的今天，“富而求美”、“富而思健”已为越来越多的人所关心和向往。衣着打扮一方面体现出了外在的“美”，另一方面还与人们身体内在的“健”密切相关。

衣服是人们生活的必需品，现代人对衣着越来越讲究，不仅为了御寒、保暖，而且还要穿得舒适，穿得美观大方。为了紧跟时代的发展与适应社会的需求，不少生产厂家潜心研制出具有种种保健功效的面料与款式，并已逐渐被消费者所关注。无疑，那种让外在形象优美和内在强身健体达到高度统一的服装，将代表时代新潮流。

同样，化妆美容也在情理之中，现在已成为许多人日常生活中不可缺少的内容。人们越来越注重外在仪表的修饰了。目前使用化妆品的人越来越多，妇女、男士以及老人、儿童的身边有各类化妆品经常使用，化妆品的种类也由单一作用的产品向多种作用的高档系列方向发展。尤其是许多保健型化妆品的问世，化妆品已不再单是为外在的美服务，而且还要考虑是否更有利于身体健康。

衣着穿戴，化妆美容，虽已是习以为常的生活琐事，然而

应该指出的是,它与人们的防病保健关系甚为密切。正是在这平平常常的生活习惯中,存在着许多影响健康的误区,存在着许多不为人们所重视的对健康有危害的因素。有些不良的行为习惯与疾病的发生密切相关,甚至是导致某些疾病的直接原因。不合理的衣着打扮给人们的健康带来了许多不适与困惑,诸如:穿裙子为什么会引起关节炎,戴胸罩为什么会引起乳房静脉炎,羊毛织品为什么会引起皮炎,领带过紧为什么会影响视力,化妆品中有哪些致病隐患,化妆品为什么会引起痤疮与酒渣鼻,哪些人不宜烫发,文眉有哪些利弊,口红是否有利于口唇保健……凡此种种,都是人们在日常生活中遇到的问题。它关系到我们应当怎样科学地认识生活,怎样科学地衣着穿戴,怎样合理地化妆美容,才更有利于保护我们的身体健康。这也是预防医学和健康教育的重要内容。有鉴于此,我们编写了《衣着打扮与健康》一书,旨在向人们介绍日常生活中的防病保健知识,提高人们的预防医学观念,加强行为习惯的健康教育,建立文明科学的生活方式,进而提高人们的健康水平。

作 者

一九九七年六月

目 录

1. 服装对人体有哪些保健作用?	(1)
2. 服装色彩对健康有何影响?	(2)
3. 化纤衣物会引起哪些疾病?	(4)
4. 免烫服装对人体有危害吗?	(4)
5. 怎样消除服装静电对人体的危害?	(5)
6. 羊毛织品为什么会引起皮炎?	(6)
7. 哪些人不宜穿毛皮、羽绒服?	(7)
8. 穿着新衣会引起哪些疾病?	(8)
9. 立领为何会引起颈动脉窦综合征?	(9)
10. 领带过紧会影响视力吗?	(10)
11. 夏天穿什么内衣好?	(11)
12. 内衣裤常晒太阳有哪些好处?	(11)
13. 穿裙子会引起关节炎吗?	(12)
14. 乳罩为什么会引起乳房静脉炎?	(13)
15. 戴乳罩会引起产后乳少吗?	(14)
16. 乳罩与乳腺癌发生有关系吗?	(15)
17. 为什么说紧身衣裤不利于健康?	(16)
18. 束腰紧腹对身体有何伤害?	(17)
19. 孕妇如何选择服装附件?	(18)
20. 月经用品为什么会引起中毒性休克综合征?	(20)
21. 为什么说工作服对健康很重要?	(21)
22. 怎样防止工作服传播疾病?	(22)
23. 如何选用有益健康的运动服?	(23)
24. 高血压病人的穿戴应注意哪些问题?	(24)

25. 老年人怎样衣着才有利于健康长寿？	(25)
26. 老年妇女如何穿着打扮更利于健康？	(27)
27. 你注意过衣兜里的卫生吗？	(28)
28. 儿童如何衣着才有利于健康成长？	(29)
29. 怎样给孩子选择衣服才有利于健康？	(31)
30. 婴幼儿衣物为什么不能放樟脑球？	(32)
31. 为什么说用丝纱巾蒙脸有害无益？	(33)
32. 常戴口罩究竟好不好？	(34)
33. 挎包对健康有何影响？	(35)
34. 帽子对身体有何保健作用？	(36)
35. 头盔会引起颈椎病吗？	(37)
36. 配戴不合格眼镜有哪些危害？	(38)
37. 哪些情况下不宜戴隐形眼镜？	(39)
38. 怎样配戴与保养隐形眼镜？	(40)
39. 水晶石眼镜能养目吗？	(42)
40. 怎样选择太阳镜？	(43)
41. 什么是“太阳镜综合征”？	(44)
42. 哪些人不宜戴太阳镜？	(45)
43. 儿童配戴眼镜应注意哪些问题？	(46)
44. 用眼镜装扮孩子有什么害处？	(47)
45. 常见的现代首饰病有哪些？	(48)
46. 佩戴金属饰物有何利弊？	(49)
47. 夜光表有害健康吗？	(50)
48. 穿尼龙袜子应注意哪些问题？	(51)
49. 鞋跟多高才适宜？	(52)
50. 老年人为何不宜常穿平底鞋？	(53)
51. 青少年为什么不宜穿高跟鞋？	(54)

52. 儿童过早穿皮鞋有哪些危害?	(55)
53. 尖头皮鞋会引起哪些脚病?	(56)
54. 选购童鞋应注意哪些问题?	(57)
55. 怎样预防塑料鞋引起的皮炎?	(58)
56. 参加体育活动时为什么要穿运动鞋?	(59)
57. 穿运动鞋应防止哪些脚病?	(60)
58. 化妆美容与健康之间有什么重要关系?	(61)
59. 您了解美容吗?	(62)
60. 美容护肤应注意哪些问题?	(63)
61. 如何选购化妆品?	(65)
62. 化妆品中有哪些致病隐患?	(66)
63. 化妆品中有细菌污染吗?	(67)
64. 营养化妆品有营养价值吗?	(68)
65. 什么是化妆品过敏综合征?	(69)
66. 含激素美容品丰乳膏有哪些副作用?	(71)
67. 如何选择药用化妆品?	(72)
68. 为何无香型化妆品走俏?	(73)
69. 皮肤增白化妆品有何副作用?	(75)
70. 化妆品为何会引起痤疮与酒渣鼻?	(76)
71. 怎样预防化妆品引起的眼损伤?	(77)
72. 患哪些疾病的人不宜使用化妆品?	(78)
73. 口红有利于口唇保健吗?	(80)
74. 如何避免化妆品对儿童的危害?	(81)
75. 婴幼儿护肤品为什么成年人不宜用?	(82)
76. 去医院就诊时为什么不宜化妆?	(83)
77. 防晒霜为何不宜多用?	(84)
78. 哪些人不宜烫发?	(85)

79. 怎样预防烫发枯萎症?	(86)
80. 染发不当会引起哪些疾病?	(87)
81. 怎样预防染发剂中毒?	(88)
82. 为什么说文刺美容应慎重?	(90)
83. 文眉有哪些利弊?	(90)
84. 拔眉毛有害健康吗?	(92)
85. 色素痣需要弄掉吗?	(92)
86. 哪些食品有利于皮肤健美?	(94)
87. 春季怎样保护皮肤?	(95)
88. 夏季如何保护好您的秀发?	(96)
89. 冬季怎样保护皮肤?	(97)
90. 男士的皮肤应怎样修饰与护理?	(98)
91. 理发剃须应注意哪些问题?	(100)
92. 头皮屑过多怎么办?	(101)
93. 常梳头对健康有哪些益处?	(102)
94. 面部按摩对皮肤保健有哪些益处?	(102)
95. 怎样洗脸更利于美容?	(103)
96. 爽身粉对人体有危害吗?	(105)
97. 香水对健康有哪些危害?	(106)
98. 洗涤剂对皮肤有损害吗?	(107)
99. 如何选用药皂?	(108)
100. 使用洗衣粉应注意哪些问题?	(109)
101. 修饰指甲应注意哪些问题?	(110)
102. 哪些人不宜使用含氟牙膏?	(111)
103. 药物牙膏是灵丹妙药吗?	(113)
104. 牙膏久放后还能使用吗?	(114)
105. 牙刷为什么会致病?	(115)

1. 服装对人体有哪些保健作用？

服装不但与人的爱美心理密切相关,影响到人的精神面貌及风度,而且对人体健康有着重要影响。服装对于人体健康具有以下几种作用:

(1)气候调节:人们用服装来缓和外界环境条件,在身体周围造成温度适宜的“衣服气候”,这就是服装的气候调节。服装的气候调节,就要求在一定的外部气候环境中,利用穿着服装来造成适合人体生理的气候。

(2)保护皮肤表面清洁:皮肤使人体与外界直接接触,关系着人体健康和生命的保护。皮肤的主要功能之一是排泄人体废物。皮脂的排泄、表皮细胞脱落是衣服内污染的主要来源。内衣的功能就是要能及时地吸附这些污物,以确保皮肤清洁。同时服装还要能抵御外部灰尘、煤烟及其它粉末等污染,使其不致侵入皮肤,引起污染。如果服装长时间被污染,不仅穿起来不舒服,而且易使真菌等繁殖,诱发皮肤病。因此,必须经常清洗衣服,保持清洁卫生,必要时要进行消毒。

(3)保护身体:保护身体免遭环境的损伤,是服装尤其是工作服的重要功能之一。例如,为防机械外力危害,服装要有强韧性;为防有害物的危害,服装要有抗药物渗透性及耐腐蚀性;再如防辐射性、防火性、绝缘性等等,也是一些工作服的重要特性。现代科学技术的发展,还要求服装能使太空、深海等环境中的工作人员的身体尽可能地维持恒常性状态。

(4)便于活动:衣服越轻越有利于健康,对人的行动毫无约束,不妨碍呼吸及血液循环,不影响发育。服装还应具备一定的保温性。不过,衣服的总重量如果超过 4 公斤,就会严重

妨碍行动。套装增加到6层的保温性已达到饱和,再增加层数保温效果不增大。

(5)有利于生长发育:利于生长发育是婴幼儿及儿童服装的重要条件。

另外,寒冷天气加衣是无可非议的。但不适当地多穿衣服会使体温升高,妨碍散热、散湿,减弱身体对外界的适应能力和抗寒能力,以至容易感冒。还要注意减少衣服对身体的压迫,特别是局部压迫,如束腰、紧腹等。总之,应树立服装要为人身体健康服务的思想,努力研制出科学性和美观性相统一的服装。

2. 服装色彩对健康有何影响?

服装的首要功能是遮体、御寒。但服装的色彩对人的心理情绪和健康有着微妙的影响。不同的颜色会给大脑不同的刺激,从而产生不同的心理感受。有的色彩悦目,使人愉快;有的色彩刺眼,使人烦躁;有的色彩热烈,使人兴奋;有的色彩柔和,使人安静。因此,我们选择服装时,除款式外,最主要的就是挑选它的颜色了。完美的颜色搭配,使人产生愉快的情绪和充满自信,直接关系到人们的身心健康。

色彩对人体是如何产生影响的呢?色彩通过对人的视神经产生刺激和冲动,这种冲动又通过神经渠道,传到大脑皮层,经过大脑皮层综合分析后又将冲动传回下丘脑,下丘脑产生神经递质,进而有效地控制和调整影响人的情绪、人体基本功能和内分泌系统,从而影响人体的健康。大量的研究证实了各种颜色对人体健康的影响。日常生活中,大多数人也有服装色彩对心理影响的体验。

红色服装具有较强的刺激和兴奋神经的作用,能激发人

体潜能,增强身体的抗病能力,故红色运动服能使运动员创造好成绩。红色能使胃肠蠕动加快,消化液分泌增加,有利于增进食欲和消化作用。着红色衣服,能给人以积极向上的魅力、个性品位的魅力、纯情美的魅力和透着微微性感的魅力。红色服装还能带来喜庆的气氛,给大家带来欢欣。

蓝色、浅蓝色以及白色的服装,能给人以清洁、素雅的美感。这类颜色的服装又称“冷色”,可以使人安静,稳定人的情绪,使人心跳和呼吸次数减少,对高血压患者有降压功效。与此相反,赭色可以兴奋交感神经,使人易激动,升高血压。

绿色的服装,能使人产生一种柔和舒适的感受,对心理有缓和作用。绿色可使心率呼吸减慢,心脏负担减轻,紧张的神经可得以放松。绿色对眼保健作用十分明显,有明显的降眼压作用,还有松弛眼肌,减轻眼疲劳的作用。

洁白光滑的肌肤,配上黑色的服饰,益发显得高贵典雅,能对人产生镇静作用。紫色、黄色服饰也可产生类似作用。特定场合的黑色服装,能渲染气氛,产生庄重、肃穆感。

服装的颜色对每个人的精神都有影响,但也受每个人所处的环境、文化素养以及年龄等因素的影响。每个人的感受会有细微的差别。一般讲,年青人选择服饰时,大多喜欢活泼亮丽的红、粉红、黄、绿、橙等颜色,而老年人多喜欢选择黑、灰、海军蓝等颜色。这种心理上的差异也就如实地反映在服饰上。但是当你情绪低落时,请不要选用黑、灰等颜色的服装,而应选用活泼亮丽的服装,亮色的衬衣、红色的领带,具有提神激励之效。

世界是多彩的,不同色彩的服装把人类世界装扮得更加五彩缤纷,但愿多彩的世界能给每个人带来美妙的感受。

3. 化纤衣物会引起哪些疾病？

随着科学技术的发展，各类合成纤维衣服繁多，如腈纶、奥纶、锦纶、涤纶、膨体纱等等。虽说化纤类衣服具有美观、耐穿的优点，但它也会引起某些疾病而影响健康。

(1)皮炎：化纤内衣与身体直接接触，在胸部、腋窝、后背、臀部、会阴等处皮肤上可有散在的小颗粒状丘疹，周围还有大小不等的片状红斑，并伴有瘙痒和不适的感觉。国外研究已证明，尼龙、涤纶、聚丙烯腈纤维、醋酸纤维等面料制作的贴身内衣，本身是变应原，其低分子部分或添加剂能与人体皮肤蛋白结合为半抗原，从而会引起变应性接触性皮炎及接触性荨麻疹，并引起过敏性哮喘。因此，就要服用一些镇静药、脱敏药和消炎药，但如果是妊娠早期，经常服用上述药物，可影响胎儿的发育，以至造成畸形。因此，孕妇以不穿化纤类内衣为好。

(2)心律失常：有些发生期前收缩的人，并未发现患有心脏病，也无吸烟、嗜酒或服药等引起心律失常的原因，但都穿化纤类衣服。这些人由于对化纤过敏，体内释放出组胺类物质，可引起心律失常。同时，化纤衣服还可引起皮肤静电干扰，改变体表电位差，从而使心脏电传导改变，引起心律失常。

(3)膀胱炎：最近，在日本患膀胱炎的女性逐渐增多。据一位泌尿科医生说，她们患膀胱炎的主要原因是穿化纤内裤。日本年轻妇女从内裤、衬裤，一直到外面穿的裤子都是化纤制品，非常有利于尿道口细菌的生长与繁殖，从而引起膀胱炎。

4. 免烫服装对人体有危害吗？

随着科学技术的进步，人们发明了许多方便生活的东西，免烫服装便是其中之一。所谓免烫服装，就是衣料经过一定的

化学物质处理后,可以保持衣料挺括,因而长时间保持衣服的原有形状。但因为这些衣服的衣料是经过化学物质处理后定型的,所以有许多刺激性或毒性的化学物质存留,对健康是有一定影响的。

衣料在制成服装的过程中,通常进行化学处理。一般有防缩的甲醛树脂处理;为增加衣服的平滑,多采用离子树脂处理,以及保持挺括的上浆处理等等。这些化学物质中,有些有明显的刺激性或毒性。如甲醛对人体的生理影响就很大,甲醛对皮肤的致敏性很强,极易影响免疫系统,导致抵抗力下降,皮肤过敏;阳离子型柔软剂也对人体有同样较明显的影响。因此,免烫衣物,尤其是内衣尽量少穿,或者在经过充分洗涤后再穿。过敏性皮肤及对甲醛过敏者,应禁用标有“免烫”字样的衣服。

5. 怎样消除服装静电对人体的危害?

服装与人体的吸附现象,是因为服装产生的静电荷与人体表面所带静电荷不同而相互吸引产生的。随着人们穿着不断翻新,纺织材料日新月异,服装带电现象也越来越突出。尤其是化纤类服装,带电现象更为严重。

衣服上的静电对人的健康有很大的危害。静电能使人焦躁不安、情绪波动。例如,当你去扶金属把手时,往往像电击、虫螫一样难受。这时候的电压可高达 2000 伏。只是由于电阻大和电流小,才没有构成对生命的威胁。静电对某些心脏病、精神分裂症、重度神经衰弱等不能承受强刺激的病人是一个潜在的威胁。当你穿用化纤类衬衣时,可能经常感到背上奇痒难忍,这就是衣服上静电作用的结果。

随着裙子衣料的多样化,裙子的带电现象也越来越突出。

不同的上衣与裙子之间配伍,会影响静电产生。实验表明,棉裙与任何衣料的上衣配伍均合适。化纤类裙子,一般带电现象严重,而涤纶裙子因静电影响很大,与任何衣料的上衣都不宜配伍。毛料衣裙与丝织物之间同样也存在静电。另外,织物的颜色也有一定影响,深色与浅色之间,特别是白色与黑色织物之间较易引起带电现象。有趣的是,裙子的花边也会影响静电效应。没有缝制花边的裙子,穿用时没静电效应;镶上花边,就会产生静电效应。而且花边宽度越宽,静电效应亦越严重。

可见在择衣选裙时,不仅要考虑花色款式,而且还应该同时考虑静电效应,尽量避免静电对身体的伤害。

在家庭中,可以采用以下两种方法对付静电:一是穿衣讲究组合关系。比如凡是和皮肤直接接触的内衣、内裤、胸罩、衬衫以及床单之类,尽可能采用纯棉制品,真丝制品更好。再如穿腈纶毛衣就不要再穿涤纶衬衫。里面穿了合成纤维的衣服,外面不宜再穿涤纶外衣等。二是对合成纤维类衣服进行抗静电处理。一些容易产生积聚静电的合成纤维类衣服,如涤纶外衣、腈纶毛衣等,可以在衣服洗净之后浸渍一些阳离子表面活性剂,如氯化双十八烷基双甲基季胺盐,或是用它的水溶液直接喷在衣服上,这种方法可降低衣服上静电的积聚。

6. 羊毛织品为什么会引起皮炎?

五光十色的羊毛编织品,穿在小宝宝和少男少女身上,鲜艳的色彩,千奇百怪的编织法,别开生面的款式,每每给人以美的享受,带来温暖和光彩。

然而,并非每个人都有享用羊毛编织物的福分。有人询问2396位皮炎病人对接触羊毛的耐受反应,竟有80%的病人表示不能耐受,尤以女性为甚。羊毛织品带来的皮炎,综合起来

有以下几种：①急性和累积性刺激性皮炎。这种羊毛织品引起的皮炎临床表现多种多样，有酷似疥疮的痒疹、红斑、湿疹、瘙痒症、痤疮样脓疱等。②淤点和紫癜性皮疹。系粗糙的毛衣直接刺激皮肤所致，原因尚不甚清楚。③过敏性接触性皮炎。主要是在制作过程中接触染料及加工品所致。羊毛引起的接触性荨麻疹也有发生。④异位性皮炎。是穿毛衣引起的湿疹。据报道，大约有 2/3 异位性皮炎的小孩，主要的过敏原是羊毛，至少有 90% 对羊毛蛋白皮试为阳性，多为吸入或直接接触羊毛而加重皮炎。

综上所述，当穿着羊毛织品而感到异样不适，或者发生或加重湿疹的时候，应当想到可能是羊毛织品在作怪。预防的办法是在最内层穿上较厚的棉纱衣裤，尽量避免羊毛与皮肤直接接触。一旦皮炎发生，应将毛衣换下，适当服一些抗过敏药，或者到医院请皮肤科医生治疗。

7. 哪些人不宜穿毛皮、羽绒服？

年轻、漂亮的任小姐，寒冬季节突然哮喘发作，折腾得死去活来，俊俏的脸庞日渐萎黄。为什么原来没有的病症会突然发作呢？经过做多种物质过敏试验后，证实任小姐是因为对羽毛过敏，原来是由于任小姐穿上新买的羽绒服而引起的。除去过敏原，经过治疗后，任小姐很快康复。像任小姐由羽绒、毛皮类引起过敏的病人，临床上时常可以见到。为什么毛皮、羽绒类服装会引起过敏呢？

毛皮、羽绒制品中的细小纤维，与人体皮肤接触或者被吸入呼吸道后，可作为一种过敏性抗原，使人体产生抗原抗体反应，释放出具有生物活性的物质，使毛细血管扩张，血管的渗透性增加，血液中的血清蛋白渗出或大量进入皮下组织，从而

造成红肿、皮疹、风团、瘙痒等反应。如果呼吸道粘膜充血水肿,支气管平滑肌痉挛,腺体分泌增加,则可出现胸闷、气喘、鼻咽发痒、流清涕、眼睑痒等症状。若发生在消化道,可引起腹痛以及不明原因的腹泻。因此,我们在选择毛皮及羽绒类服饰时,应当小心有无过敏反应,凡属于过敏体质者,如常发生不明原因的皮疹、对青霉素和磺胺等药物过敏、有哮喘病史者、过敏性皮炎、湿疹、过敏性鼻炎、过敏性肠炎、肾小球肾炎等疾病者,均不宜穿着毛皮及羽绒服装,以免雪上加霜,使病情加重。若是初发上述疾病,应当仔细寻找过敏原,排除毛皮、羽绒类过敏原,以利于治疗。生活中由过敏所致的疾病很多,过敏原也无奇不有,所以我们应重视生活中的每一个微小的环节,使人人都能更健康地生活。

8. 穿着新衣会引起哪些疾病?

人们通常认为新衣是干净卫生的,因此,有些人从市上买来新的内衣、衬衫、衬裤,不洗就穿,其实这种观念是错误的,这样做容易致病。

服装生产厂家在服装加工制作过程中,为了美观,经常对棉纤维布料使用多种化学添加剂。如为了防缩,多采用甲醛树脂处理,使之在高温高压下与棉纤维分子链结合,出现挺括感;为了增白,多采用荧光增白剂处理;为增加衣服的平滑,多采用离子树脂处理;还有上浆等处理。这些化学物质,如果在后期清洗不干净,就会残存在衣服上。当人穿上这种新衣时,这些物质一方面直接刺激皮肤致病,另一方面从新衣中释放出具有刺激异味的甲醛而致病,如出现眼睑发炎、皮肤发红、刺痒、皮疹等。此外,服装在储藏中,为防蛀、防霉,要放些防虫剂、消毒剂,这些物质对皮肤也有刺激作用,尤其皮肤易过敏