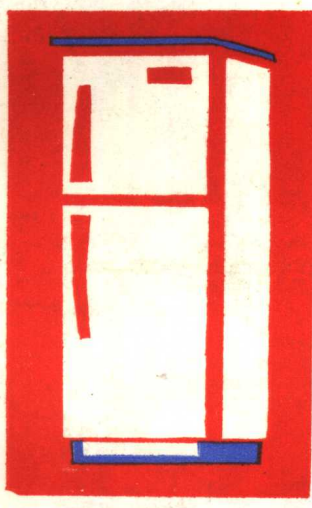
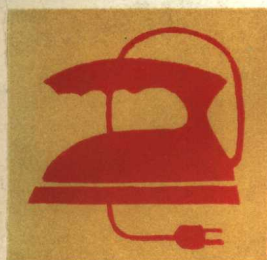
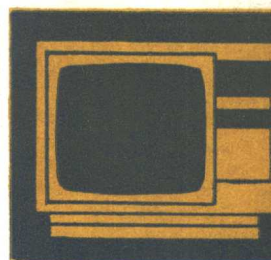


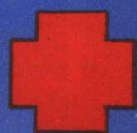
使用家用电器的 卫生常识

吴顺德 编

SHIYONGJIAYONGDIANQIDeweishengchangshi



上海科学技术出版



16711

使用家用电器的卫生常识

吴顺德 编

上海科学技术出版社

使用家用电器的卫生常识

吴顺德 编

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路450号)

新华书店上海发行所发行 江苏深水印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 2.5 字数 49,000

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数 1—12,400

ISBN 7-5323-1327-1/R·367

定价: 0.95元

前 言

本书编写过程中，参照和汇集了国内外一些家用电器方面的资料，对家庭中常用电器在使用中经常遇到的卫生保健问题，作一般常识性介绍，目的给读者提供一些有益的帮助。

限于编写者的水平，书中难免有不妥之处，请读者批评指正。

编 者

1988年9月

目 录

1. 看电视会改变人的性格吗？	1
2. 多看电视会形成电视性近视吗？	1
3. 常看电视会不会引起颈椎病？	3
4. 看电视会得皮肤病吗？	3
5. 电视机工作时有没有放射线？看电视时人与电视屏幕 距离多远为宜？	4
6. 老年人看电视要注意什么？	5
7. 患有高血压、心脏病的人可以看电视吗？	6
8. 孕妇看电视对胎儿会产生不良影响吗？	7
9. 听说经常看电视会使人发胖，是这样吗？	9
10. 边看电视边吃饭有什么不良影响？	9
11. 常看电视，吃些什么食品好呢？	10
12. 电视机产生的“鱼腥味”对人体有害吗？	11
13. 高温季节该如何保养电视机？	12
14. 雷雨天能不能收看电视？	13
15. 看电视饮茶有什么好处？	14
16. 电视机为什么会引起火灾？	15
17. 电视机屏幕怎样清洁和防尘？	16
18. 什么是电视保健操？	16
19. 冰箱上的星级与食品保存有什么关系？	18
20. 冰箱内的食品为什么不宜存放过多？	18
21. 冷冻食品与冷藏食品有什么区别？	19
22. 怎样防止冰箱产生异样气味？	20

23. 如何保持冰箱的清洁?	21
24. 冰箱温度调节到多少度合适呢?	23
25. 为什么有的冰箱会产生较大的噪音?	24
26. 使用冰箱会降低脑血管病的发病率, 有这么回事吗?	25
27. 冷藏食物中的维生素会减少吗?	25
28. 冰箱坏了, 不用, 需要注意什么?	26
29. 冰箱要不要“冬眠”?	27
30. 冰箱是不是“保险箱”?	28
31. 冰箱还有什么其他用处?	29
32. 怎样安全使用电热褥?	30
33. 接触睡电热褥的人, 为什么会感到手麻?	31
34. 使用空调器为什么会使人感到舒服?	32
35. 空调器又为什么会使人发生病症?	33
36. 使用阴离子发生器究竟有什么好处?	33
37. 什么叫“电风扇病”?	34
38. 坐月子的人能吹电风扇吗?	35
39. 老年人用电扇时应注意什么?	36
40. 一边骑车, 一边戴耳机听音乐有什么不好?	36
41. 常戴耳机听广播会影响听力吗?	37
42. 什么叫“耳塞机综合征”?	39
43. 怎样减少家庭中的噪音?	39
44. 失眠与使用家用电器有关系吗?	40
45. 音乐对健康有什么作用?	41
46. 使用电熨斗要注意什么?	42
47. 怎样使用电热梳?	43
48. 怎样正确使用电吹风?	45
49. 如何使助听器成为听力不佳者的良友?	46
50. 怎样使用电动剃须刀才符合卫生要求?	47
51. 微波炉及它烤制的食物对人体是否有害?	48

52. 废日光灯管上究竟能不能晾毛巾?	49
53. 家庭照明灯挂多高、亮度多少为宜?	50
54. 中、小学生用哪种灯好? 放在什么位置合适?	51
55. 开灯睡觉对健康有害处吗?	51
56. 灯光对人体健康有什么影响?	52
57. 小儿误吞微型电池后, 该怎么办?	53
58. 如何提防小儿好奇而引起的触电或外伤?	54
59. 怎样使用干电池?	55
60. 家用电器外壳带电怎么办?	56
61. 使用电脑游戏机要注意什么?	57
62. 洗衣机内衣服混杂会污染上病菌吗?	58
63. 怎样正确使用电饭锅?	58
64. 怎样使用电热杯?	59
65. 按摩器的保健作用确实吗?	60
66. 灯泡使用不当会引起火灾吗?	61
67. 家用电器怎样摆设才合理?	61
附录	63
I. 用电的安全卫生须知	63
II. 看电视的卫生须知	64
III. 常用食品的贮藏条件参考表	65

1. 看电视会改变人的性格吗？

近年来，医学家们发现，随着电视机的普及，出现一种儿童“电视孤独症”的新病种，患病率有上升趋势。

“电视孤独症”多发生在六、七岁的儿童。得了这种病症的儿童离不开电视，除了对电视节目感到兴趣外，对周围事物漠不关心。对电视节目中的事物动作、语言能模仿，甚至有些细节动作也不遗漏，有的儿童还会自言自语，连晚上睡觉时说梦话也基本是电视节目的内容。

为什么六、七岁的儿童容易得“电视孤独症”呢？据一些学者分析，因为学龄前儿童的思维分析能力差，但模仿性比成人强，“电视节目”中大量的电视信息很容易渗透到他们思想和行为中去，看电视时间越长、看的内容越多，其影响越深。这种病虽然不至于立即影响身体健康，但时间长了，同样会带来危害。因为，得了“电视孤独症”后，只对看电视感兴趣，而看电视时间过长，使体内维生素A损耗过多，造成眼睛干燥不适，还会影响食欲、睡眠等。

那得了“电视孤独症”怎么办？这种病目前还没有特殊的治疗方法，主要是控制儿童看电视的次数和时间。一般情况下，学龄前儿童每周看电视不超过两次，每次以半小时内为宜。同时，家长要选择适合他们年龄的节目收看，如少儿节目、歌舞、动画片等内容。为了您的孩子健康成长，请您每周看电视的次数和时间要有节制。

2. 多看电视会形成电视性近视吗？

电视性近视,是长期持续、近距离看电视所引起的一种近视。其主要原因是习惯于近距离及强烈光线下看电视,当光线稍暗或距离稍远就看不清荧光屏上的图像。这种电视性近视,不单纯是近视,还伴有弱视,即使配戴近视眼镜,视力也不易矫正,是近视眼中不容易治疗的一种眼病。对少年儿童来说,是值得重视的问题。

当长时间的持续收看电视节目时,在不知不觉中视力已受到一定的损害,有的人视力可以暂时减退30%,尤其是收看彩色电视时,如果电视机中显象管壁的吸收不良,有一小部分X射线泄漏出来,会大量消耗眼底视网膜中的视紫红质,使视力逐渐地、缓慢地发生视力下降。

少年儿童正处于生长发育阶段,眼肌的力量较弱,晶状体尚未发育成熟,看电视时间长、离荧光屏近,加上电视是直接光源,光线又闪烁不定,就容易引起眼睛疲劳而导致电视性近视。

预防电视性近视,主要是控制看电视的时间,避免近距离、持续看电视。此外,要注意电视机的高度、房间亮度。一般情况来说,电视机高度以能平视或稍微俯视为好,过高过低都不宜;距离以荧光屏高度的4~6倍的距离范围内观看,不要超过7倍的距离;方向宜在与荧光屏成30度角;亮度以图象清晰、明暗适中、层次分明、光线柔和,眼睛感到舒适为准;时间上,学龄前儿童不应超过半小时,未满14岁的学生不应超过1小时,年龄较大的中学生也不应超过2小时。收看过程中,尽量利用换节目的间歇时间闭上眼睛,稍微休息一下,或者离座朝远处看,做几节眼保健操。晚上看电视,室内最好有一盏5~8瓦的红色灯管或灯泡照明,但不要直接照射荧光屏和人的眼睛。

3. 常看电视会不会引起颈椎病?

某医院统计一年的临床资料发现,在2 160人次的骨科病人中,因看电视姿势不良而引起的颈椎综合征有1 798人次,占总数的83.2%,其中女性占绝大多数。这些病人平时看电视时,不注意姿势,致使自己的颈椎成了大饱眼福的牺牲品。这就提醒我们,在看电视节目时,应当注意身体的姿势。全身要自然放松,视线要与电视屏幕位置保持同一高度,有的人一边看电视一边打毛线或者看书报;有的人喜欢躺在被窝里仰头弯背地看,甚至侧身斜颈地看,这种姿势往往使身体一部分肌肉遭受挤压,另一部分的肌肉受到牵拉,时间久了,会引起慢性损伤。偶然几次可能只有颈部麻胀的感觉,如不及时纠正,持续时间长,会引起血流不畅,加上受寒受湿,动作不当的扭伤,就会导致或加重颈椎综合征,影响身体健康。

怎样预防看电视引起的颈椎病呢?首先要注意看电视的姿势,不要在看电视时打毛线、看书报,或躺在被窝内看。同时,要加强颈部保健,每隔半小时应活动一下颈部,做一、二节“电视保健操”(具体操作方法见本书18小节),也不要让颈部长时间处于屈曲状态或歪着脖子。平时,要注意颈部保暖。

4. 看电视会得皮肤病吗?

茶余饭后,拧开电视机开关,浏览祖国和世界各地的节目,确实是一种良好的享受。既可以松弛一下劳累一天的紧张情绪,又能得到陶冶性情和增长各方面知识的目的。然而要提醒看电视的观众,您每次看完电视节目后,不要忘记去洗脸。看完电视为什么要洗脸呢?电视机开始工作后,由于机内电子流对荧光屏不断轰击,使荧光屏表面产生静电荷。这

种静电荷对空气中的灰尘具有吸附作用，荧光屏上容易积留尘土。医学家曾对荧光屏周围的灰尘进行检测，发现这些尘土中含有大量的微生物和变态粒子。因此，收看电视节目时，通过静电荷的吸引而会过多地和长时间地附着于人的皮肤，导致皮肤病。

医学家认为，长期靠近电视机荧光屏的人，是脸上出现斑疹的原因之一。所以提醒人们，看电视时不要离荧光屏太近，看完电视后最好洗洗脸，这样有益于皮肤健康。

如果经常看电视者的面部一旦起了斑疹，先停止收看电视节目1周，每天用醋浸泡过的洋姜在脸上有斑疹的部位，轻擦几次，一般过几天就会消除斑疹。

5. 电视机工作时有没有放射线？看电视时人与电视屏幕距离多远为宜？

电视机的X射线，是由显像管荧光粉层在电子束的轰击下辐射出来的X射线，也就是人们通常所讲的“X光”，肉眼是看不到的，在发光显示图像的同时产生X射线。当这些X射线辐射到人体时，对细胞组织具有损害作用。因此，电视机是会产生X射线。但是，看电视时，X射线是否对人体有害，则要根据两个因素来考虑。

一是辐射量的大小。电子束在轰击荧光屏时所发出的能量转换成热能的约占80%；转换成光能的约占20%，而转换成X射线能的仅占0.25%左右。这种X射线能是随着电视机功率增加而增大的。因此，屏幕尺寸越大的电视机，所辐射的X射线能也相应增大，所以彩色电视机的辐射要比黑白电视机强烈，并且由于两种显像管的结构不同，辐射方向也不相同，彩色电视机的周围都有X射线辐射，而黑白电视机只集中在

荧光屏的正面。但是，任何电视机X射线辐射量都远低于所规定的安全系数。生产电视机的工厂为减少X射线能的辐射，加厚了荧光屏玻璃，能阻止相当一部分X射线能的发出；还在荧光屏玻璃上加氧化铅、氧化钡等吸收X射线的金属物质，促进对X射线能的吸收，减少辐射，有关部门根据国际辐射防护委员会规定，对国内外电视机进行测试，在离屏幕5厘米处，测得X射线辐射量在防护标准系数以下（每小时X线剂量不得超过0.5毫伦琴），对人体是安全的。

二是看电视时距离的远近。因为X射线随距离的加大而减弱、而且只能直线辐射，所以看电视不要离荧光屏太近，否则容易受到微量X射线辐射。一般认为看黑白电视时应距离1米以上，彩色电视在2米以上为宜。收看大屏幕电视时，不要坐正中位置，在调节电视机时，养成侧面调试的习惯，以减少X射线对人体的危害。

目前在国外没有铅玻璃防护的彩色电视机已不受人们的欢迎。国内已生产出“电视机防辐射铅玻璃保护屏”（简称视保屏），能有效地吸收电视机发射出的X射线和紫外线。这种视保屏经测试，其辐射当量吸收率最高达94.6%，规格有37厘米（14吋）、47厘米（18吋）、51厘米（20吋），视保屏置于电视机前，可减少X射线的辐射，尤其是对青少年的健康有利，是一种预防性保护措施。

6. 老年人看电视要注意什么？

看电视已成为老年人生活中的一大乐趣，然而，电视看多了也会影响健康。

某些调查研究资料表明，活动的电视图像和闪烁的屏幕放出的光线会对眼睛带来影响。有些老年人看电视时间长

了,往往出现头昏、刺眼、流泪和疲劳的症状。因此,老年人看电视要注意以下几点:

(1)饭后不宜立即看电视 有些老年人每天吃过晚饭后,就坐到电视机前,等待节目播出,这是不符合卫生要求的。因为,吃过晚饭后,胃肠道的消化过程刚刚开始进行,如果安静不动地坐在电视机前,不利于胃肠消化,时间长了就容易引起胃肠消化功能不良。

(2)看电视时间不宜过长 老年人看电视连续时间一般不超过2小时为宜,在节目转换过程中要安排短暂的休息,如闭目养神,按摩眼眶周围,让眼睛的肌肉得到休息,也可站起来在屋内来回散步,让全身血液循环保持畅通,或用手搓搓两腿,防止长时间看电视引起的一种叫“电视腿”的病。这种病的主要病理改变是,因血流缓慢导致下肢静脉内血栓的形成。如果坐走结合起来活动一下,就不易得这种病。

(3)不宜看紧张惊险的电视 电视剧、转播武打影片或体育比赛节目,其中有些剧情和场面比较惊险,有些老年人观看时情绪紧张,感情容易激动,甚至屏住呼吸,这样容易造成或诱发心脏病。所以,看电视遇有惊险或扣人心弦的场面,如感到紧张,可闭上眼睛休息或离开,防止发生意外。

7.患有高血压、心脏病的人可以看电视吗?

患有高血压、心脏病的人能不能看电视?这个问题要从两方面来谈。一方面根据病情轻重的情况来看;另一方面病人应减少疲劳和意外刺激,避免情绪过分激动是非常必要的。

一般情况下,有高血压或心脏病的人是可以看电视的。收看电视中某些文化娱乐节目,则对病人是有益的。但是,有

以下几种情况不宜观看：

(1) 最近一个时期内，血压持续性较高，如收缩压在24千帕(180毫米汞柱)以上，舒张压在15千帕(110毫米汞柱)上下，或发生“一过性脑缺血(即小中风)”者。

(2) 心功能不全，有心慌、气促、早搏频繁、浮肿、尿少等症状出现者。

(3) 夜间睡眠差，经常睡不着觉的病人也不宜看。因为看电视后大脑皮质更加兴奋，不易入睡。

那么，高血压及心脏病的人，怎样看电视才算符合卫生要求呢？首先，看电视要有节制，一般看1小时就应该休息一会儿。因为收看电视时，由于对比度大，亮度大，图像不稳或伴音忽强忽弱等，都有可能对病人产生刺激而诱发起病。其次，不宜看惊险动作、恐怖、格斗等激烈场面，因为这些都有可能引起病人过分激动、悲伤或紧张，使血压升高、心脏病发作，甚至发生中风或猝死。

高血压及心脏病患者看电视时，应距离屏幕远些，比较理想在3米处，不要单独看电视，要有人陪伴。必要时先服些镇静药物预防。如看电视时，感到头晕、头痛、心慌、心绞痛等症状出现或加重，应立即卧床休息，服用缓解药，病情严重时须送医院治疗。

8. 孕妇看电视对胎儿会产生不良影响吗？

随着电视机的普及，医学专家们逐渐察觉到荧光屏发出的X射线对孕妇、胎儿的微妙影响，有必要提醒人们重视这个日常生活中的问题。

妇女怀孕初期，常有恶心、呕吐、厌食、疲乏等妊娠反应，除了用饮食调节外，不少孕妇用观看电视节目的方法来消磨

时间。其实，怀孕初期尽量少看电视，尤其是患近视眼的孕妇，观看电视时离荧屏的距离较近，对胎儿发育有一定影响。

电视机的显像管，在工作时阴极发出的高能量电子束，猛烈撞击荧光屏内壁涂敷的荧光物质时，在发光显示图像的同时产生X射线。这种X射线大剂量、长时间照射对人体是有害的，有资料表明可使胎儿畸形。为防止X射线对人体的损害，目前生产的电视机电路中，均设计有X线强度限制装置，能防止X线强度过高。不论国内外生产的黑白或彩色电视机，均有标准规定，即在播放时离荧屏1米处的X射线辐射强度必须在0.5毫伦琴以下（1伦琴=1 000毫伦琴）。因此，对一般人来说，只要看电视时距离1米以上；彩色电视机2米以上，收看大屏幕电视时，最好不坐在正中位置，这样，X射线就不会对人体造成危害了。

在怀孕初期的妇女，应尽量少看电视，因为电视机产生的X射线，虽然极大部分被管壁的重金属吸收了，但可能有极少部分跑到外面。这种X射线含辐射量极轻微，形不成对人体的危害。但长期少量辐射的积聚作用，对胎儿健康的不良影响是不容忽视的，特别是对1~3个月的胎儿健康危害更大。

此外，荧光屏可释放出大量的阳离子，它象磁石一样吸附周围空气中的阴离子，使室内阴离子大量减少。孕妇长时间处于缺少阴离子的环境中，会感到头痛、头昏、胸闷、流泪和食欲减退，甚至引起孕妇体内生物化学方面的改变，对孕妇本身及胎儿均不利。

未来的年轻妈妈们，为了生育一个健康活泼的小宝宝，请您在怀孕初期少看电视。如看电视，时间控制在1小时，离荧光屏2米以上。或在电视机前装置“电视机防辐射铅玻璃保护屏”，以有益于健康。

9. 听说经常看电视会使人发胖,是这样吗?

据医学专家的调查发现:看电视时间过长对人的健康有害,尤其是对少年儿童的生长发育有很大影响,容易引起儿童肥胖症。随着电视机的普及,对看电视过多造成的危害要有所警惕。

有人曾对13 636名年龄在6~17岁之间的少年儿童逐个地进行调查,发现那些每天看5小时电视的少年儿童要比一般每天只看1小时电视的少年儿童长得胖。为什么多看电视会引起肥胖呢?人们吃过食物之后,人体的消化器官开始工作,把食物经过加工后转化成身体发育和维持人体生命所需要的营养物质,并以能的形式贮存在人体内。现通常用焦耳来计算人体从食物中摄取的能量和运动消耗的能量,即每做一件事所需要消耗的能量。以静坐看电视为例,人所消耗的能量每小时为335千焦耳,骑自行车每小时消耗的能量为1046~1464千焦耳。当人们从食物中摄取的能量超过他运动所消耗的能量,即收入大于支出,人体就会发胖。因为多余的营养素会在体内转化为脂肪贮存起来,尤其容易积聚在皮下组织,这样长期下去便形成肥胖。

目前,我国电视节目中食品宣传还不多,随着食品宣传广告的增加,更能刺激人们的食欲,边看电视边吃饭的危害性就更大。

10. 边看电视边吃饭有什么不良影响?

许多精采节目播出时间往往安排在吃饭的时候,俗称“黄金时间”,不少人在吃饭时看电视,这种收看电视的方法是不符合人体生理卫生要求的。因为人在吃饭时,消化器官几乎

全部开始工作,如唾液分泌增加、胃液增加,这时,人体中的大量血液集中到消化器官。如果边看电视边吃饭,就会分散吃饭的注意力,影响食欲;同时,收看节目时,大脑需要供应充足的血液,这样造成各消化器官的血液相对减少。由于神经和血液的调节作用,消化器官活动会受到一定限制,各种消化液分泌量减少。经常边看电视边吃饭,就会造成消化功能紊乱,影响食物的消化和营养的吸收。此外,对大脑也有害处,在吃饭时,血液基本上集中到消化器官活动,如果再看电视,势必引起神经和血液调节系统重新分布,在一定时间内,大脑相对供血不足,引起头昏、脑胀、记忆力下降等现象。

边看电视边吃饭,对少年儿童危害更大。少儿时期处于生长发育阶段,边看电视边吃饭可使儿童食欲减退,这是由于精神分散和消化液分泌减少所造成,时间长了,必然会影响少年儿童的正常发育。做家长的应教育子女,吃饭的时候不要看电视,当然寄希望于家长自身的表率作用。

11. 常看电视,吃些什么食品好呢?

在人视网膜感光细胞中,有一种特殊的感光物质,医学上称视紫红质。经过一系列的光化学反应后使人眼能在暗处或夜晚看清四周的景物。

视紫红质是一种含色素的结合蛋白质,它在亮光照射下被分解,到了暗处后需要一段时间才能逐渐合成。视紫红质的合成,需要维生素A的参加。由此可见维生素A与视觉的关系十分密切。

人们通常在较暗的环境下集中精力收看电视节目,就消耗较多的视紫红质,而视紫红质是由维生素A合成的,实际上就是消耗一定数量的维生素A。如经常补充足够的维生素A,