

家政丛书

居安思危

张阿成 刘桂荣 刘玉兰 米兰 编著

经济科学出版社



家庭丛书



08000000

张阿成 刘桂荣 刘玉兰 米兰 编著

居安思危

85.08
Z47

SI

责任编辑:吴 南

责任校对:段健瑛

封面设计:卜建辰

版式设计:代小卫

技术编辑:战淑娟

居安思危

张阿成 刘桂荣 刘玉兰 米 兰 编著

*

经济科学出版社出版、发行 新华书店经销

中国铁道出版社印刷厂印刷

*

787×960 毫米 32 开 5.5 印张 插页 2 90000 字

1996 年 7 月第一版 1996 年 7 月第一次印刷

印数:00001-5000 册

ISBN 7-5058-0953-9/G · 134 定价:8.20 元

前

言

中国有句古语，叫做“安居乐业”，意即“安居”方能“乐业”。居家过日子，首先必须有必要的物质生活条件，然后才能放手干事业。

每个人都希望自己的生活是最科学、最合理、最完美的。但是“天有不测风云，人有旦夕祸福”，许多事情的发生，往往不以您的意志为转移，如果在毫无心理准备的情况下出现由“安”转“危”的情况，您该怎么办？“居安思危”，防患于未然，是您应有的积极态度。

本书从家庭生活的实际出发，从各个方面向您介绍了家庭必须注意和警觉的问题，如防火、防盗、防身、急救及日常生活禁忌，居室陈列禁忌，怎样正确使用家用电器，等等。本书涉猎面广，包容量大，实用性强，通俗易懂，方法简便易行。阅读本书，能使您提高忧患意识，真正做到安而不危，家庭生活健康和谐。

本书是数人协作而成。书中所列的许多条目是作者长期生活经验的总结,同时也参照和吸收了一些书报杂志上的有关资料和研究成果,在此一并表示诚挚的感谢。

编 者

1996 年 2 月

目 录

防火·防盗·防身 1

怎样报火警..... 1

小心,红红的烟头会惹祸 2

油锅着火不能等闲视之..... 2

阳台堆杂物要远离火源..... 3

汽油与火势不两立..... 3

液化气罐用后不关太危险..... 3

电器起火之后怎么办..... 4

小孩不能玩火,大人也别玩 4

邻居失火,你该怎么办 5

火灾自救的方法..... 5

家庭防盗十要诀..... 6

藏好你的现金和存折..... 8

自行车防盗方法种种..... 8

警惕摩托车贼..... 9

当心汽车被盗被抢	10
外出时需处处设防	10
遇贼入室需冷静	11
发现物品已经被盗怎么办	12
家庭必备的防身器械及使用	13
遇上持枪歹徒怎么办	14
妇幼出门安全须知	15
切勿让幼儿独自出游	16
年老的人尤须警惕	16
怎样接待陌生客人	17
独身夜行注意事项	18
学会报匪警好处多	18

家庭急救术种种 19

怎样做人工呼吸	19
心脏按摩挤压	20
怎样止血	21
怎样给中毒者催吐	22
怎样抢救煤气中毒者	22
怎样预防煤气中毒	23
当心触电	23
溺水的抢救方法及原则	24
怎样预防中暑	25
家人被烧伤之后怎么办	26

冻伤后如何处理	28
小心孩子误吞异物	28
谨防咽喉异物	29
小心鼻腔异物	30
狂犬咬伤的紧急救治	31
谨防毒蛇咬伤	32
预防与救治猝死的措施	32
家里有人休克怎么办	34
怎样预防和急救小儿抽风	35
谨防破伤风	36
遇到急产怎么办	37
撞断、撞掉牙齿怎么办.....	38
掉了下巴如何复位	38
需防腰扭伤	39
注意别使踝关节扭伤	40
什么情况下应去看急诊	41
谨防碘酒中毒	44
醉酒后怎么办	44
有机氯农药中毒的急救	45
砒霜中毒的急救	46
谨防安眠药、镇静药中毒.....	47
高锰酸钾中毒的急救方法	48
小心煤油、汽油中毒.....	49
要分清食物中毒的种类	49

防止野蘑菇中毒	50
有些果仁不能生吃	51
怎样预防发芽的土豆中毒	51
警惕扁豆中毒	52
千万别吃烂白薯	53
烂菜不能吃	54
腌菜必须腌透再吃	54
当心吃剩米饭中毒	55
有些人不宜吃菠萝	55
吃荔枝也有可能中毒	56
怎样预防鲜黄花中毒	56
不要食用变质的食用油	57
当心吃河豚鱼中毒	58
吃螃蟹时四注意	58
怎样防止肉毒中毒	59
细菌性食物中毒的急救方法	60

日常生活中的隐忧 62

忌爽身粉使用不当	62
婴儿忌睡弹簧床	63
儿童忌穿皮鞋	63
常戴太阳镜影响视力	64
劣质塑料太阳镜对眼睛害处大	65
领带过紧会殃及视力	65

男子紧身裤会导致不育	66
冬天不要穿的确良衬衣	66
用围巾捂嘴影响健康	67
有些人不能穿羽绒服	67
新内衣应先洗后穿	68
女青年不宜穿尼龙内裤	68
男人蓄胡须有害健康	69
嘴唇保健有三忌	69
戴隐形眼镜者化妆要小心	70
沐浴后不宜立即化妆	71
不要把自己的皮肤“憋死”	71
陈旧护肤品不能使用	72
多搽增白粉蜜会发生皮肤病	72
热水淋浴不宜过久	73
洗澡不要狠搓皮肤	74
儿童忌挎重书包	74
儿童服装忌用化纤织物	75
儿童忌戴色镜	76
忌用矮桌进餐	76
忌用暖瓶盛果汁	77
忌用再生塑料盛放食品	77
忌用颜色鲜艳的瓷器	78
新短裤忌不洗就穿	79
忌滥用化妆品	80

忌涂口红	80
出脚汗的人忌穿什么袜子	81
起床后不要立即叠被	81
勿用印刷品包装食品	82
枕头过高过低均不好	83
一巾不能多用	83
不要同用一盆洗脸水	84
冬季忌穿紧鞋	85
内衣不要久穿不换	85
切勿配戴大框眼镜	86
不要常用药物牙膏	87
自行车座勿过高	87
室内不能乱放花	88
谨防耳环病	89
警惕戒指病	89
佩戴项链四注意	90
注意金首饰放射病	91
当心儿童首饰病	91
忌穿高跟鞋	92
姑娘切勿束腰	93
勿用高锰酸钾去雀斑	93
不要穿高硬领衣物	94
不要过多使用防晒膏	94
洗衣粉对人体有害	95

车用汽油不宜用于打火机	96
忌在沥青路面上晒打粮食	96
忌穿喇叭裤	97
小心“电视病”	98
电扇吹风过久会产生不适	99
空调使用不当会感冒	100
电冰箱引起的综合症	101
忌摇晃婴儿	101
忌吻儿童	102
母婴忌同床	102
忌给婴儿刮眉毛	104
忌不注意玩具卫生	104
小儿忌异性打扮	105
不要教幼儿写字	106
勿帮幼儿涂指甲	107
玩电子游艺忌无节制	108
忌烫发过频	109
忌染发过频	110
忌冲阴道	111
忌拔鼻毛	111
忌盛夏露宿	112
冬季体育锻炼四忌	113
忌暴晒	115
忌滥用激光美容	116

忌边吃饭边看书.....	117
不良习惯五忌.....	118
保护耳朵五忌.....	119
忌留长指甲.....	121
忌手淫.....	122
忌憋尿.....	124
忌忍泪.....	124
忌咽痰.....	125
忌久坐.....	126
不要玩猫玩狗.....	128
老年人锻炼忌过量.....	129
老年人养生五忌.....	130
使用手帕四忌.....	133

谨慎使用家用电器 135

电热毯使用四注意.....	135
谨防家电噪音病.....	136
耳塞机及其综合症.....	137
电吹风会致痛.....	137
洗衣机会引起产妇缺奶.....	137
家庭用电十忌.....	138
家用电器十“不要”.....	139
电视机不宜放入柜内使用.....	140
室外电视天线不宜靠得太近.....	140

彩色电视机不能“坐”电车·····	141
电冰箱周围的禁忌·····	141
电冰箱下莫垫橡皮垫·····	142
冬季不宜停用电冰箱·····	142
电冰箱加配稳压保护器有害无益·····	143
寝室莫放电冰箱·····	144
使用电冰箱八点注意·····	144
电冰箱不宜存放药材·····	145
高血压者用电冰箱要慎重·····	146
磁带用完要取出·····	146
磁带不宜放在录音机旁·····	147
使用洗衣机十注意·····	147
电风扇保管六忌·····	148
电热毯使用不宜超过五年·····	148
孕妇睡觉不要铺电热毯·····	149
电子表使用禁忌·····	149
使用微波炉要谨慎·····	150
使用电磁炉的禁忌·····	151
使用电饭锅三忌·····	152
使用液化气要格外小心·····	152
电热水器使用五忌·····	153
接搭断丝灯泡危险·····	154
新旧电池不能混用·····	154

物品摆放须小心 156

有些物品不能同放一处..... 156

棉胎收藏前不能暴晒..... 156

用塑料袋装棉花不妥..... 157

勿用塑料带缠裹自行车架..... 157

勿用煤油和汽油擦洗自行车..... 158

怎样收藏夏衣为佳..... 158

皮夹克的保养原则..... 159

怎样保养钢琴..... 160

使用地毯的六条原则..... 161

防火·防盗·防身

怎样报火警

俗话说，水火无情。火灾事故的发生既突然又迅猛，危害巨大，损失惨重。由于许多人没有心理准备，一旦火灾发生，往往不知所措，因而眼睁睁地看着火势蔓延，吞噬着人的生命和家庭财产。这时候，你别忘了赶快报火警，请记住，火警电话是119。可是，虽然有些人知道火警电话，但要么是一时吓昏了头，记不起来；要么是不知该怎样报火警。发生火灾时，应立即一边组织在场的人救火，一边派专人报火警。报火警时，拨通电话后，先问一句对方是不是消防局，因为电话有时会串线，然后告诉对方火灾发生的确切地址，如某某区某某街多少号等等。千万不要一挂通电话就一古脑儿直说，也不要糊里糊涂地不告诉火灾发生的准确地点。心里虽然急，但口齿越清楚就

越有利于使消防车及时准确赶到火灾现场,进行救火。

小心,红红的烟头会惹祸

吸烟,是一种有百害而无一利的不良爱好。且不说烟中的尼古丁对人体的巨大危害,单是那烟头引起的火灾事故,一提起来就使人心惊。大家都知道,大兴安岭那场大火,就是由一截烟头引起的。

常言道,星星之火可以燎原,千万不可等闲视之。我们常常看到,一些吸烟人将吸剩的烟头到处乱扔,这确实是灾祸之源。

在现代家庭中,地毯、窗帘、床上用品、衣物及各种材料的装饰用品遍及室内各个部位。这些物品大部分可燃度极高,一旦有吸剩的烟头不掐灭就乱扔,扔到这些物品上又不能及时被发觉的话,就极有可能燃烧起来,进而发生火灾。

油锅着火不能等闲视之

有些人为了追求一种特殊的烟火味及菜色效果,炒菜时炉火烧得极旺,油也搁得挺多,一炒起来让油锅内着起火苗,这本无可非议。但是,油锅着火却不可等闲视之。

我们知道,厨房里除了搁置锅碗瓢盘以外,还有一些易燃、易爆的物品,诸如油、罐及炒菜人的衣物、