

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

NEW



# 家电

JIADIAN  
& JIANKANG

# 健康

主编 蒋泽先 王共先

百姓健康8元丛书  
BaiXing

第二辑



世界图书出版公司

BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing BaiXing

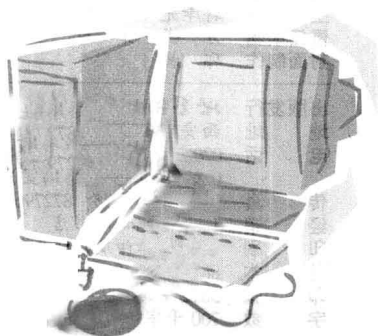
NEW

第二辑

百姓健康8元丛书  
BaiXing

# 家电 JIADIAN & JIANKANG 健康

主 编 蒋泽先 王共先  
副主编 王 霞 王建宁  
编 者 陈小华 黄 翔



世界图书出版  
西安 北京 广州 上

## 图书在版编目(CIP)数据

家电与健康/蒋泽先 王共先主编. - 西安:世界图书出版西安公司,2006.4

(百姓健康 8 元丛书)

ISBN 7-5062-6906-6

I. 家... II. 蒋... III. 日用电气器具 - 影响 - 健康 IV. R12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 005167 号

## 百姓健康 8 元丛书(第二辑)

### 家电与健康

|      |     |     |
|------|-----|-----|
| 策 划  | 张栓才 | 方 戎 |
| 主 编  | 蒋泽先 | 王共先 |
| 责任编辑 | 方 戎 | 齐 琼 |
| 封面制作 | 邱 楠 |     |

|      |                              |
|------|------------------------------|
| 出版发行 | 世界图书出版西安公司                   |
| 地 址  | 西安市南大街 17 号 邮编 710001        |
| 电 话  | 029-87214941 87233647(市场营销部) |
|      | 029-87232980(总编室)            |
| 传 真  | 029-87279675 87279676        |
| 经 销  | 全国各地新华书店                     |
| 印 刷  | 西北大学印刷厂印刷                    |
| 开 本  | 889mm×1194mm 1/50            |
| 印 张  | 38.2                         |
| 字 数  | 700 千字                       |

|       |                                   |
|-------|-----------------------------------|
| 版 次   | 2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷 |
| 书 号   | ISBN 7-5062-6906-6/R·666          |
| 总 定 价 | 80.00 元(共 10 本)                   |

☆ 如有印装错误,请寄回本公司更换 ☆

上世纪 70 年代末，有本杂志叫“少年科学”，介绍西方国家使用家用电器的方便、干净、快捷，有些文字还充满了神秘感。例如，谈到电饭煲，上班时把米洗好放在锅里，回家时熟饭热菜就出现在主人餐桌上。我们问父母，家中无人，谁来开电关电，饭不会烧焦吗？父母回答不出。至于移动电话、冷暖空调、微波炉、热水器，那是很遥远的事情。

曾几何时，各类家用电器纷纷进入寻常百姓家。在都市里，电脑、空调已经普及，沿海一带，平均每两人一部手机。单位、家中使用电脑日益增多。伴随着老百姓的衣食住行，人们对家用电器使用的知识日渐普及，而家用电器对身体危害的知识却十分陌生。我们看见一位家长，教不足 4 岁的儿子玩电脑时距离近，时间长，完全不知如何预防“电脑病”。当提出“预防”这个词语时，他认为是少见多怪，嗤之以鼻；一位年轻的妈妈抱着自己 1 岁的孩子站在微波炉前守候着正在加热的食物，当有人提醒她应该远离时，她不屑一顾，觉得是多此一举。

经调查，许多白领阶层，对家用电器与健康的知识也是了解甚少。他们能熟练地操作电脑，能熟练地维修电器，却不知或不理会电磁波辐射的危害和屏幕对人生理及

心理的刺激。医学家预计，家用电器给下一代身体健康带来的危害，在未来几年将会逐渐显现。预防要从父母做起，从孩子做起。

体格检查时，也许你的许多生命健康指标都正常，而身体就是感到不适，头昏眼花，腰酸背痛，厌食少食，腹胀腹泻，消瘦多汗。想一想，这是不是与家用电器有关。

当今出现了许多现代疾病的名称：“电脑病”“鼠标手”“电脑视觉综合征”“电脑眼干综合征”“网络双重人格”“空调病”“冰箱综合征”“电视癫痫症”“电扇病”等举不胜举。这些病都该如何预防的？

当今家用电器成为百姓家中不可缺少的帮手，但使用家用电器时不妥当或不设防，家用电器也会成为一把“双刃剑”。家电在给百姓带来方便、快捷、舒心、安逸的同时，也悄悄地危及人们的身心健康。这种危害不是立刻显现的，也不是伤筋动骨的，而是一个缓慢的过程。正因为缓慢，就很少有人去关注。

这本书的宗旨就是教你去关注呵护自身，去为自己的生命与健康筑一道防护线。

阅读这本书吧！把这本书放在你的家用电器的旁边，随时翻翻它，对你们的健康一定会大有益处。

# 目 录

## 主编寄语

### 电脑篇

1. 长时间坐在电脑前,容易患哪些病 002
2. 什么是“鼠标手” 004
3. 电脑操作者,请关心自己肌肉骨骼的损伤 005
4. 键盘也能传播疾病 007
5. 职业女性当心显示器污染 009
6. 什么是身心失调的“电脑综合征” 010
7. 网络双重人格 012
8. 电脑和孩子的健康 014
9. 电脑一族护眼秘笈 017
10. 预防“电脑病” 020

### 空调篇

1. 空调对环境与人体的影响 026

|                  |     |
|------------------|-----|
| 2. 空调病及其防治       | 028 |
| 3. 孩子使用空调注意事项    | 030 |
| 4. 职业女性常与空调病结缘   | 033 |
| 5. 冬季使用空调怎样才有益健康 | 035 |
| 6. 空调的另一种致病方式    | 036 |
| 7. 如何为空调消毒       | 037 |

## 电视篇

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 什么是“电视病”        | 040 |
| 2. 孩子沉溺电视,危害一生健康   | 042 |
| 3. 看电视的注意事项        | 045 |
| 4. 电视对孕妇有危害吗       | 048 |
| 5. 看电视吃零食不利健康      | 049 |
| 6. 爱看电视的儿童为什么会患肥胖症 | 051 |
| 7. 如何引导孩子看电视       | 052 |
| (1) 建立良好的家庭关系      | 052 |
| (2) 合理安排时间         | 052 |
| (3) 选择电视节目         | 054 |
| (4) 注意选择内容         | 056 |
| (5) 教给孩子一些关于电视知识   | 057 |
| (6) 关于“电视瘾”        | 057 |

## 厨房篇

### 一、冰箱与健康

062

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 电冰箱储存食物要点      | 062 |
| 2. 警惕“冰箱综合征”      | 066 |
| 3. 清除冰箱霉菌四法       | 068 |
| 4. 冰箱的保养技巧        | 069 |
| 5. 电冰箱的特殊功能       | 071 |
| 6. 冰箱生长细菌与“电冰箱疾病” | 072 |
| 二、微波炉与健康          | 076 |
| 1. 说说微波炉的原理       | 076 |
| 2. 使用微波炉烹调的利与弊    | 080 |
| 3. 微波炉使用中的几个问题    | 082 |
| 4. 使用微波炉的注意事项     | 085 |
| 5. 微波炉的妙用         | 089 |
| 三、电磁炉与健康          | 095 |
| 1. 认识电磁炉          | 095 |
| 2. 怎样正确使用电磁炉      | 098 |
| 3. 孕妇不要使用电磁炉      | 105 |
| 四、电饭煲与健康          | 106 |
| 1. 紫砂电饭煲          | 106 |
| 2. 电饭煲的内胆与米饭营养    | 108 |
| 3. 电饭煲的保养         | 109 |
| 4. 巧用电饭煲          | 110 |
| 五、消毒柜与健康          | 112 |
| 1. 消毒柜真能消毒        | 112 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 2. 使用消毒柜应注意哪些问题 | 114 |
| 3. 如何选购食具消毒柜    | 117 |
| 六、抽油烟机与健康       | 119 |
| 1. 认识抽油烟机       | 119 |
| 2. 如何安全科学使用抽油烟机 | 121 |
| 3. 如何清洗和保养抽油烟机  | 122 |
| (1) 快速清洗抽油烟机    | 122 |
| (2) 正确保养抽油烟机    | 122 |

## 卧室篇

|               |     |
|---------------|-----|
| 一、电热毯与健康      | 126 |
| 1. 哪些人不宜使用电热毯 | 126 |
| 2. 怎样科学使用电热毯  | 129 |
| 二、电取暖器与健康     | 131 |
| 1. 如何正确使用电热油灯 | 131 |
| 2. 如何正确选购电暖器  | 134 |

## 电信篇

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 一、手机与健康         | 138 |
| 1. 说说手机辐射       | 139 |
| 2. 手机防磁贴真的能防辐射吗 | 142 |
| 3. 关于手机使用的几个小问题 | 144 |
| 4. 哪些人最好不用手机    | 148 |

|              |     |
|--------------|-----|
| 二、电话与健康      | 150 |
| 1. 电话筒可以传播疾病 | 150 |
| 2. 脖子夹电话暗伤颈椎 | 152 |

## 其 他

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 一、洗衣机与健康          | 154 |
| 1. 洗衣机中有致病霉菌      | 154 |
| 2. 洗衣机要“洗澡”       | 155 |
| 3. 洗衣机和乳腺炎        | 157 |
| 二、电吹风与健康          | 158 |
| 1. 使用电吹风的要点       | 158 |
| 2. 用电吹风治疗小伤小病     | 160 |
| 3. 电吹风的其他妙用       | 161 |
| 三、电扇与健康           | 162 |
| 1. 合理使用电扇,预防“电扇病” | 162 |
| 2. 产妇能吹电风扇吗       | 164 |
| 3. 电风扇与静电反应       | 165 |
| 四、电热水器与健康         | 167 |
| 1. 如何选购电热水器       | 167 |
| 2. 如何安全使用电热水器     | 174 |
| 3. 如何保养和清洁电热水器    | 176 |
| 五、耳机与健康           | 177 |
| 1. 防随身听与“耳塞耳机综合征” | 177 |

|               |     |
|---------------|-----|
| 六、日光灯与健康      | 179 |
| 1. 日光灯会引起近视吗  | 179 |
| 2. 使用日光灯的注意事项 | 181 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 后记 提高你的“健商”，不可少的助手 | 184 |
| 参考文献               | 187 |



*Dian* 电脑篇 

BAIXING JIANKANG 8 YUAN CONGSHU



## 1 长时间坐在电脑前，容易患哪些病

现代社会中，电脑已经成为人们生活和工作不可缺少的工具，但电脑同时也是一把“双刃剑”，它在给人们生活和工作带来方便、快捷的同时，也在悄悄地危害人们的健康。

“电脑病”从总体上可分成生理和心理两类，前者有“鼠标手”、“键盘腕”、颈肩腰背痛、皮肤病、营养缺乏、视力受损、癫痫等，后者有多种人格障碍，心理变态及大脑高级认知功



长时间坐在电脑前，容易患肥胖、下肢静脉曲张、颈椎病、腰椎间盘突出、神经衰弱、眼部疾患、痔疮等。

能障碍等，还有一些则兼有生理和心理两方面病变，如“屏幕脸”、胃肠道消化不良、植物神经功能紊乱、肥胖等。

**肥胖** 长期坐在电脑前的人，因缺乏锻炼，会出现重力性脂肪组织分布异常。

**下肢静脉曲张** 因缺乏活动，依赖骨骼肌收缩回流的下肢静脉的压力将增高，容易发生静脉曲张，血流淤滞甚至导致静脉血栓。

**颈椎病** 电脑操作使人的头部缺乏活动，且长时间处于同一种姿势容易出现颈椎代偿性增生。

**腰椎间盘突出** 长期的前倾姿势加上缺乏活动，容易导致腰椎间盘突出。

**神经衰弱** 长时间使用电脑者，容易出现情绪不稳、易躁、易怒、头晕、头痛、失眠和健忘等。

**眼部疾患** 久坐电脑前会导致近视、青光眼、白内障、角膜溃疡和视网膜剥脱等。

**痔疮** 腹部压力增加和缺乏活动可使肛周静脉回流不畅，引发直肠静脉丛迂曲，引起痔疮。

还可能会引起骨质疏松、泌尿系统结石、精索静脉曲张、关节炎、腹股沟疝、下消化道肿瘤、椎管狭窄等。



## 2 什么是“鼠标手”

手外科专家指出，长时间接触和使用电脑，每天重复在键盘上打字和移动鼠标，会增加患“鼠标手”的几率。“鼠标手”学名“腕隧道综合征”或“腕管综合征”。可能导致神经受损、手部肌肉萎缩。

所谓“腕管综合征”是指人体的正中神经在进入手掌部的经络中受到压迫所产生的症状。主要有手部逐渐麻木、灼痛、腕关节肿胀、手动作不灵活、拇指肌肉无力等症状。到了晚上，疼痛会加剧，甚至让患者从梦中痛醒。这种病症已经成为一种普遍的现代文明病。

这种病的女性发病率比男性高 3 倍，这是因为女性手腕管通常比男性小，腕部正中神经容易受到压迫。此外，怀孕妇女、风湿性关节炎患者和糖尿病、高血压、甲状腺功能失调的人，患上腕管综合征的机会也比一般人要大。

**预 防** ①平时应养成良好的坐姿，不论工作或休息，都应该注意手和手腕的姿势。电脑的键盘应正对着操作者，如果斜摆在一边，可能会导致手腕过度弯曲紧绷。②把椅子调整到最舒适的高度，坐下时双脚正好能平放在地面；坐时

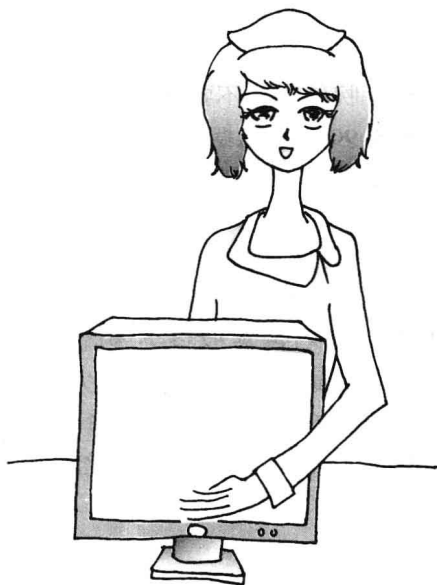
背部应挺直并紧靠椅背，而且不要交叉双脚，以免影响血液循环；让屏幕处于视线水平或稍低位置。③保持手腕伸直，不要弯曲，也不要过度伸展；肘关节成  $90^\circ$ ；键盘摆放的高度以及与人体平行距离应调整到一个感觉舒服自如的位置；每操作 30 分钟应暂停一会儿，让双手和眼睛作适当放松休息。④一旦得了腕管综合征，不必过分紧张。对早期症状较轻的患者来说，休息是最重要的，必要时可用石膏夹板将手腕固定，使其伸直。腕管综合征属于“累积性创伤失调”病症，病情严重者需要施行腕管切开术进行治疗。如果对它长期置之不理，可能会导致神经受损，手掌发黑、肌肉坏死。

## 3 电脑操作者，请关心自己肌肉骨骼的损伤

### (1) 腰部损伤

由于在计算机操作过程中，许多工作台与座椅的设计不合理，致使操作者腰部常处于一种前倾姿势，长时间保持这样一种固定姿势进行工作，会导致操作者的腰部损伤，主要表现为腰部酸痛，严重者可发生腰肌劳损和椎间盘退行性变，这是一种慢性疾患，甚至有可能导致残疾。





## (2) 颈部损伤

操作电脑时，颈部一般也处于一种前倾姿势，长期处于这种姿势，会导致颈部软组织的劳损和椎间盘的损伤，统称为颈椎病，其主要表现为颈部有酸胀感，严重者可压迫颈部神经，引起放射状疼痛和头晕等症状。

## (3) 肩部损伤

由于敲击键盘时，上臂通常处于前伸状态，保持上臂前伸的主要肌肉是斜方肌，斜方肌持续