

实用家庭百科丛书

卫生与健康



关涛 徐欧光 等主编

兵器工业出版社

SHIYONG JIATING BAIKE CONGSHU
Weisheng yu Baojian

《实用家庭百科丛书》

卫 生 与 保 健

本书编写组 编著

兵器工业出版社

(京)新登字049号

卫生与保健

关涛、徐欧光主编

兵器工业出版社出版发行

(北京市海淀区车道沟10号)

各地新华书店经销

燕文印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/32 印张: 8.43 字数: 177千字

1993年7月第1版 1993年7月第1次印刷

印数: 1~2000册 定价: 6.25元

ISBN 7-80038-607-4/R.3

《实用家庭百科丛书》

主 编 关 涛
副 主 编 徐欧光
 王孟兰

《卫生与保健》编写组：

编写人员	龙德环	张殿徐	徐建约
	刘 润	龙德环	杨广录
	俞雅文	唐跃武	刘瑞琴
	王绍丽	辜荫华	洪和秀
	魏玉琦	杜学勤	王文斌
	刘泽军	陈新欣	

序

人的一生有90%的时间在室内度过，其中大部分时间是在家庭里度过，即使是农业劳动者，起码也有 $\frac{1}{2}$ 的时间在家里度过，由此可见家庭与人的关系十分密切。人们如果想获得健康与长寿，就必须十分重视家庭的卫生保健工作。

众所周知，家庭是社会的细胞，是人类社会最基本的组成单位。从卫生学的角度讲，家庭是典型的生活环境。因此，在家庭中普及卫生保健知识，搞好家庭的卫生保健工作，对推动整个社会树立卫生意识和卫生观念，对逐步改善人类生活环境的卫生质量，对预防和控制疾病、保护和增进人民健康，有重要的意义。

实践表明，相同的卫生理论与技术指导，在不同的家庭能产生不同的实际效果。实践还表明，一些难于在社会上推行的卫生保健措施，有时反而能在家庭中很顺利的进行实践，取得良好的健康效应。有的可以总结出具有普遍意义的经验，有的可以概括出具有指导作用的理论，成为制定指导其它家庭增进健康的原则，成为制定社会卫生保健措施（或政策）的依据。所以，做好家庭的卫生保健工作，不仅能使更多的家庭得到健康与长寿的保证，还能对改变社会的卫生面貌起到积极的推动作用。

本书把预防医学和临床医学中有关增进健康、控制疾

病、延长寿命的理论和方法，按家庭卫生、家庭防病、家庭保健三方面相互关联的内容，分为三章进行编写，并力求科学性、通俗性和实用性兼备，使读者能够看懂、弄通、会用。

本书的编写目的是：希望能对提高家庭成员卫生知识水平，改善家庭卫生保健条件，增强家庭卫生保健意识，促进家庭卫生保健能力有所帮助。

本书承蒙预防医学家、医学教育家、中华预防医学会副会长、北京医科大学终身教授刘世杰先生指教，在此仅致崇高的敬意和诚挚的感谢。

参加本书编写工作的编者和作者，大多是长期从事预防医学、临床医学的实践经验丰富的主任医师、副主任医师、主管（主治）医师等。他们在编写过程中虽然查阅了大量的文献资料，但不尽妥当之处在所难免，敬请读者批评、指正。

祝每个家庭人人健康，人人长寿。

龙德环

前 言

家庭，人人皆知它与社会有极密切的关系，家庭是社会的重要组成部分，如同是社会的肌体、细胞。家庭与每一个社会成员也都具有密切的关系，人人都需要拥有一个美好、幸福的家庭。然而，一个美好的家庭不只要有夫妻之间、兄弟姐妹之间、或祖孙几代人之间的和睦钟爱关系，还应该是一个充满丰富多彩的内容、拥有多维的知识、一个情调和谐而温馨的小群体。

特别是在我国社会主义现代化建设飞速发展、广大城乡人民物质生活日益改善、精神生活需求不断提高的新条件下，人们不仅在事业的建树中需要无止境的知识，在每一个家庭里，同样需要无止境的知识。科学与知识已成为建立、巩固和发展现代家庭的彩链和基石。

为适应社会主义精神文明建设的需要，适应每一个家庭对科学知识的需求，《实用家庭百科丛书》邀集了近30位有关学科的专家学者，集纳了他们的广博知识以及由此而体现出来的他们对生活、对人民的颗颗爱心，一同奉献给广大读者。如同将片片色彩斑斓的砖瓦、将束束绚丽多姿的鲜花献给每一个家庭。作者们希望帮助人们把每一个幸福的家庭建设得更加美好。

该丛书按学科共分13个分册出版，每一册都含有丰富的

内容，文字通俗易懂，并特别注重知识性和科学性。每一册都浸透着专家学者和编辑出版者的辛勤汗水，它们将成为每一个家庭成员、有关研究者、特别是青年男女读者的知心朋友。

关 涛

目 录

第一章 家庭卫生	(1)
一. 居室卫生.....	(1)
二. 饮用水卫生.....	(7)
三. 采光和照明卫生.....	(14)
四. 合理营养.....	(22)
五. 食品卫生.....	(42)
六. 儿童少年卫生.....	(58)
七. 中老年卫生.....	(70)
八. 个人卫生.....	(77)
九. 睡眠卫生.....	(89)
十. 性生活卫生.....	(95)
第二章 家庭防病	(103)
一. 细菌性疾病的预防.....	(103)
二. 病毒性疾病的预防.....	(114)
三. 寄生虫病的预防.....	(129)
四. 性传播疾病的预防.....	(135)
五. 心血管疾病的预防.....	(149)
六. 肿瘤的预防.....	(161)
七. 精神病的预防.....	(168)
第三章 家庭保健——健康与长寿的保证	(180)
一. 计划免疫.....	(180)

二. 新生儿(婴儿)的护理与喂养.....	(191)
三. 孕期保健.....	(199)
四. 哺乳期保健.....	(206)
五. 健身运动.....	(212)
六. 病媒昆虫杀灭方法.....	(219)
七. 消毒方法.....	(227)
八. 家庭护理.....	(234)
九. 家庭药箱.....	(245)
十. 家庭保健小知识.....	(251)

第一章 家庭卫生

一、居室卫生

(一) 居室的功能

居室是一种由人工建成的供家庭成员使用的活动空间。这种活动空间主要根据家庭生活的需要，按使用功能的不同，由若干具有一定容积的建筑物配置而成。

我国的幅员辽阔，气候区复杂，居室的建筑形式和建筑风格，不同地区有很大的差别。但居室的构成一般包括主室和辅室。主室由卧室、会客室、书房组成，辅室由卫生间、厨房、门厅组成。

居室是人类生存及繁衍的必需条件，是家庭成员团聚、休息、学习、娱乐的生活环境。同时，也是儿童生长发育、老年人安度晚年的活动场所。据报导，人的一生有90%的时间在室内度过，其中大部分时间又是在居室内度过，表明居室与人的关系十分密切。

居室一旦建成，使用的时间极长，少则数10年，多则百年以上。因此，居室的卫生状况直接关系到每一个人的身体健康，不仅能直接影响一代家庭成员的健康，而且还能影响以后几代人的健康。

居室卫生状况的好坏，一方面取决于建筑设计是否合理，另一方面还取决于日常使用和维护是否科学和及时。居室对人体健康的影响，概括起来有以下两种表现：一是影响人的心理平衡，一是影响人的生理调节。居室阴暗潮湿，能降低人体的抵抗力，诱发感冒、气管炎、咽炎、扁桃腺炎、风湿病、心血管系统疾病等的发生。居室不隔热、不通风、不防潮，易造成夏季室内气温高、湿度大，从而使人感到闷热难受，疲乏无力。如果居室配置不当，易造成室内通风不良，使室内空气污浊，一旦家庭成员中有诸如肺结核、麻疹、白喉、百日咳、猩红热、流行性感冒等呼吸系统的病人发生，极易通过空气，在家庭里传播。

为了保护 and 增进居民的身体健康，居室应满足下述的基本卫生要求：平面布置要合理；室内的温度、湿度、气流要适宜；采光和照明要良好；室内空气清新、环境安静、干燥隔热、防寒防潮。

（二）主室的卫生要求

主室的功能主要是为家庭成员提供团聚、休息和娱乐的场所，其中卧室还兼有学习、工作和处理个人私事的功能，会客室和书房除兼有学习和工作的功能外，还可做为交友待客的活动空间。

由于卧室的功能特殊，而且又是家庭成员停留时间最长的地方，应与其它居室充分隔开，两个卧室之间也应充分隔开，以方便生活。

卧室应选择在最好的朝向，使阳光能直接进入室内，使室内有充足的自然采光。在北方，由于冬季室外活动减少，

卧室至少应保持有3小时的日照。为了增加室内自然采光的照度，减少紫外线的损失，窗户及门的透光玻璃应经常保持清洁，擦拭玻璃上的污迹和尘土。

主室应保持有良好的通风，适宜的温度和湿度，足够的照度。

居室应经常通风换气，以保证室内空气新鲜。在夏季，气流应保持在0.5~2.0米/秒，最大不应超过3米/秒；在冬季应控制在0.1~0.3米/秒。

居室夏季的适宜温度为24~26℃，冬季采暖时，室中央的适宜温度为16~20℃，垂直温差（指室中央地面0.1米至距地面1.5米高度的温度差）不应大于3℃，水平温差（指室内1.5米高度平面上各处的温差）不应大于3℃，昼夜温差（室中央白天与晚上的温差）不应大于6℃。

居室内的相对湿度为30~60%，夏季保持在“30%±5”为宜，冬季采暖时不应小于35%。

居室的照度要适宜，以防止视觉障碍，保证生活学习的顺利进行。室内自然采光的照度至少应为75勒克司，自然照度系数为1/8—1/10，人工照明的照度要求在50—100勒克司，并要求照度均匀，不眩目，无阴影。

（三）辅室的卫生要求

辅室主要是厨房及卫生间，其功能是烹制食品及处理个人卫生等事务。从保持室内空气卫生的要求出发，应有窗户与室外相通，以保证自然采光和把室内的油烟、异味排出室外。

调查资料表明，厨房是室内空气的污染源，以煤及煤气

为主要燃料的厨房，由于燃料的不完全燃烧和烹制食品时食用油的加温，能产生大量的污染物（如一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫、氮氧化物、有机碳、丙烯醛及各种颗粒物等）。

国外资料报导，在室内可鉴别出350种挥发性物质，其中普遍存在的有50余种，相当一部分来自厨房。因此，搞好厨房通风，是减轻室内空气污染的关键。特别是北方冬季，门窗紧闭的情况下，加强通风就更显得重要。

卫生间如果兼做浴室，卫生上要注意两个问题：一是通风，二是防潮，可安装排气扇。

（四）室内空气的污染来源

1. 呼出气中的污染物。人们呼吸时，除排出二氧化碳、水汽和病原微生物以外，还排出大量的有毒及有害的化学物质。据国外的资料报导，在人的呼出气中，含有包括硫化氢、丙酮、酚、丁烯、异丙烯、苯、甲苯、甲醇、苯乙烯、氯苯、四氯化碳、三氯乙烯等40多种有害气体。

2. 吸烟释放的污染物。香烟燃烧时，能释放出1200~3000种污染物。这些污染可分为两大类：一类为气体部分，包括一氧化碳、氰氢酸、丙烯醛、氮、氨、二氧化碳、氮氧化物、异戊乙烯、乙醛、丙酮、亚硝胺、甲醛、硫化物等；另一类为颗粒物，如尼古丁、烟焦油、脂肪烃、多环芳烃、吡啶、吡啶、酚、铅、锌、铜、镉等。

3. 建筑及装饰材料释放的污染物。水泥、砖等建筑材料中的镭、钍及其衰变物氡；油漆、粘合剂、塑料制品及绝缘材料等的甲苯、苯、甲醛、石棉、多氯联苯等。

4. 药剂及日用化学品释放的污染物。如支气管扩张剂、口腔清洁剂、头发处理剂、妇女卫生剂、除臭剂等的三氯氟甲烷、二氯氟甲烷、二氯四氟甲烷、一氯二氟乙烷、异丁烷、丙烷、氯乙烯、二丁烯等。

5. 厨房产生的污染物。主要是燃料燃烧和食用油脂加热产生的污染物，如烟尘颗粒、烹调油烟及其颗粒、一氧化碳、二氧化硫、氮氧化物、氟化物、有机酸、丙烯醛、总烃等。

6. 呼吸道及口腔排出的病原微生物。这类病原微生物有细菌（如结核杆菌、白喉杆菌、溶血性链球菌、金黄色葡萄球菌、脑膜炎双球菌等）、病毒（如流行性感冒病毒、普通感冒病毒、麻疹病毒等）。这些病原微生物可附着于灰尘上，也可附着于鼻腔、口腔喷出的飞沫上，可长时间在室内存活。如白喉杆菌可存活120~150天，溶血性链球菌可存活70~140天，肺炎双球菌可存活120~150天，结核杆菌可存活180~240天，流感病毒可存活4~5小时。

室内存在的这些污染物，均可对人体健康产生作用。有的可造成急性和慢性中毒，有的可造成远期危害（癌症、影响子孙后代的疾病等），有的可促使诸如流行性感冒、肺结核、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、猩红热、百日咳等的传播。

（五）室内空气污染的控制措施

1. 通风换气。这是改善室内空气卫生质量的重要措施。通风换气不仅可以改善室内的微小气候（由室内环境条件形成的局部小气候），净化室内空气，而且还能稀释和扩散室

内污染物的含量。在一般情况下，通风换气应充分利用自然通风的方式，最简便的方式是打开室内门、窗，使室内空气与室外形成对流。如果室外有高大的建筑物阻挡，建筑密度又大，当地室外严寒，可采用机械通风方式，即在室内安装空气调节装置或排气扇。

2. 限制在室内吸烟。如上所述由于香烟在燃烧过程中能释放大量的有毒、有害气体，应尽量避免或减少在室内吸烟。

3. 改变燃料结构。燃煤和分散取暖，是室内空气污染的主要来源。可采用煤气、液化石油汽、天然气代替煤炉，可安装简易暖气（自制的水暖气）代替燃煤取暖，均可减少室内的空气污染。

4. 慎重选择室内装璜材料。目前有不少家庭为美化室内环境，粘贴塑料壁纸、铺设塑料地板砖、地板革、化纤地毯、摆放塑料花草等。这些化学制品有的含有苯、甲苯，有的含有甲醛、丁烯，还有的含有阻燃剂等对人体健康造成损害的物质，应尽量不用或者少用，以减少室内的空气污染。室内的装饰物以天然的和无机的制成品为好（如木质地板、瓷砖等）。

5. 湿式清扫。室内由于人们的生活活动，使家俱、地面积有灰尘。灰尘是一类成份异常复杂的混合物（有动物和植物尸体，有化学性的有机物和无机的颗粒物等）。居室内的灰尘，还有一些特殊的成份，如来自人体的皮屑、发屑，以及口腔、鼻腔、眼睛的分泌物，还有伤口脱落的痂皮，衣物和被褥脱落的纤维等。

灰尘是人体向室内空气排出的微生物的附着物，同时又

是把病原微生物带进人体的主要携带物。所以在室内除尘，应采用湿式除尘，或者用除尘器吸尘，以防止扬尘和造成室内空气污染。（龙德环）

二、饮用水卫生

（一）水的特性

水是一种无色、无味和透明的液体，是氧气和氢气的化合物。按其存在的环境，分为地面水（如江、河、湖、水库、海等）、地下水（如泉水、井水等）、大气降水（如雨、雪等）。水在地球上的分布很广，约占地球总面积的百分之七十五，含量也很丰富，总储量约有13.59亿立方米。

由于水在地球上的分布很广，因而被污染的机会很多。自然界的水，实际上是一种成份极其复杂的混合液体，不仅含有和溶有各种有机物和无机物，而且还混有各种微生物和其它生物，从而影响水的物理性状和化学性状。

地球上可供饮用的淡水十分有限，仅占总水量的2.7%，其中地面水占0.45%，地下水占22.4%，大气降水占0.04%。我国可供饮用的淡水，占总水量的0.2%，人均淡水使用量占世界各国人均用水量的2.5%，提示我国淡水的资源并不丰富。

作为供给人们生活饮用的水，必需经过严格的净化和消毒后，方可饮用。其供水、储水和输水设备必须符合卫生要求，其水质必须符合国家《生活饮用水卫生标准》。