

卫生间

里

的

WEISHENGJIANLI DE BAOJIAN XUEWEN

主编 \ 刘 平

保健
学
问



SHANGHAI UNIVERSITY OF T.C.M. PRESS

上海中医药大学出版社

卫生间里的保健学问

主 编：刘 平

编 委：万 洁 万 纯 叶 锋 刘 平

吕美珍 杨玉萍 夏春林 黄运泉

龚佩芬

江苏工业学院图书馆
藏书章

主 编：刘 平

卫生间里的保健学问

上海中医药大学出版社
（上海浦东新区张江路1260号）
电话：021-58131111
邮编：201203
地址：上海浦东新区张江路1260号
ISBN 7-81017-131-1
定价：10.00元

上海中医药大学出版社

责任编辑 秦葆平
技术编辑 徐国民
责任校对 郁 静
封面设计 王 磊
出版人 陈秋生

图书在版编目(CIP)数据

卫生间里的保健学问 / 刘平主编. —上海: 上海中医药大学出版社, 2005. 10

ISBN 7-81010-901-4

I. 卫... II. 刘... III. 保健—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 076545 号

卫生间里的保健学问

主编 刘 平

上海中医药大学出版社出版发行 (http://www.tcmonline.com.cn)

(上海浦东新区蔡伦路 1200 号 邮政编码 201203)

新华书店上海发行所经销 南京展望文化发展有限公司排版 昆山市亭林彩印厂印刷

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 10.25 字数 240 千字 印数 1—4 100 册

版次 2005 年 10 月第 1 版 印次 2005 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-81010-901-4/R·850 定价 20.00 元

(本书如有印刷、装订问题, 请寄回本社出版科, 或电话 021-51322545 联系)

前 言

卫生间是居家必不可少的重要组成部分,人们的许多“卫生”问题,都需在此进行,如沐浴、美容、健身、洗涤、排泄等,随着社会的发展,它还将被赋予更多更新的功能,而且这些功能都与人的健康息息相关。过去,人们对卫生间与人的健康关系没有给予重视,很多家庭仅把卫生间作为“方便”之处,忽视了其保健功能,事实上,掌握卫生间的保健知识,充分发挥卫生间的保健作用,将有利于家庭成员的身体健康,减少和预防疾病的发生。

为了帮助每个家庭搞好卫生间保健,我们组织部分专业人员编写了本书。全书分别介绍了化妆品保健、卫生用品保健、洗涤保健、二便保健、泡脚保健、卫生间清洁消毒、卫生间电器保健、美容保健、健身小技巧、小伤小病防治等方面的知识。文字通俗易懂,内容深入浅出,方法简便易学,适合于具有初中以上文化水平的人士阅读参考。

由于学识水平有限,书中难免有不当之处,欢迎读者指正。

编 者

2005 年 5 月

目 录

一、化妆品的保健

化妆品的种类(1) 保湿类化妆品的保健作用(2) 洁肤类化妆品的保健作用(2) 护肤类化妆品的保健作用(3) 粉饰类化妆品的保健作用(4) 治疗类化妆品的保健作用(6) 化妆品的四大保健功能(7) 不同类型皮肤的特点(8) 皮肤类型的检测方法(9) 干性皮肤的护养技巧(10) 中性皮肤的护养技巧(11) 油性皮肤的护养技巧(12) 混合性皮肤的护养技巧(13) 保养皮肤从年轻开始(14) 女人滋润娇嫩肌肤五步骤(14) 中年女性皮肤的保养方法(16) 男人护肤三部曲(17) 男士皮肤的类型及保养方法(18) 男性护肤小贴士(20) 老年人皮肤的护养(21) 眼部的护养方法(22) 护肤的关键在晚间(24) 空调间里巧补“水”(24) 正确选购化妆品(25) 购买化妆品的原则(26) 变质化妆品的识别(27) 护肤品的正确使用顺序(28) 不同皮肤洁面用品的选用方法(29) 乳液类化妆品的使用方法(30) 防晒用品的使用方法(30) 化妆水的使用方法(31) 粉底的使用方法(32) 香粉的使用方法(34) 香水的使用方法(35) 减肥化妆品的使用方法(35) 保管化妆品的办法(36) 合理选用化妆品(38) 正确使用化妆品(39) 不同年龄的人如何选用化妆品(40) 男士化妆品的使用(41) 春季化妆品的使用(42) 夏季化妆品的使用(42) 秋季化妆品的使用(43) 冬季化妆品的使用(44) 药性美容化妆品的使用宜忌(46) 化妆品护肤重在

科学(47) 美容的意义及目的(47) 清晨头等大事——护肤(49)
用化妆品延缓皮肤衰老(49) 天然护肤品的功效(50) 双色彩
妆的妙用技巧(51) 胭脂修饰脸型技巧(52) 青春痘护肤化妆
品的妙用(53) 赶走雀斑脸的七个步骤(54) 自制果蔬美容十
一法(54)

二、卫生用品保健

[牙刷]

选择牙刷的诀窍(58) 为小孩选择一把好牙刷(60) 保健
牙刷的优点(60) 电动牙刷的好处(61) 保护牙刷的方法(61)
一把牙刷最好只用 90 天(62) 牙刷勿放卫生间(63) 刷牙方
法有讲究(63) 反复感冒宜换牙刷(64) 不洁牙刷可引起胃
病(65) 牙龈出血快换牙刷(65) 牙刷洗擦舌背可治口臭(66)

[牙膏]

牙膏的保健功效(67) 好牙膏的标准(68) 正确选择牙
膏(69) 药物牙膏的作用(70) 正确选择药物牙膏(71) 药物
牙膏莫滥用(72) 香型牙膏的保健特点(73) 儿童宜使用含氟
量较低的儿童牙膏(73) 让孩子用儿童牙膏(73) 孩子不宜用
药物牙膏(74) 刷牙后漱口要彻底(75) 加钙牙膏不补钙(75)
牙膏的妙用(76) 超过 10 个月的牙膏不宜用(77) “生物牙
膏”的保健功效(78)

[香皂]

香皂的功效(78) 选择香皂的方法(79) 鉴别香皂质量的
方法(79) 选择一种适合自己的香皂(80) 选择香皂的技

巧(81) 使用香皂注意事项(82) 香皂洗脸的保健功效(83)
中老年人选用香皂的方法(83) 纸香皂的保健功效(84) 中性
香皂也刺激皮肤(84) 用香皂类清洁品频繁洗乳房有害无益(85)
香皂与洗衣粉可以混用(86) 香皂可去除卫生间异味(86)

[肥皂]

肥皂的诞生(87) 肥皂去污的奥秘(87) 肥皂表面活性最
大时去污效果最好(88) 肥皂选用法(88) 药皂的功效(89)
肥皂妙用 20 法(90) 正确选择洗澡用肥皂(91) 肥皂水可用
于急救(92) 烫伤后可用肥皂涂擦(92) 妇女不宜用肥皂洗外
阴(93) 正确使用肥皂洗手可以消毒(93)

[洗衣粉]

加酶洗衣粉的功效(94) 洗衣粉的分类(95) 优劣洗衣粉
的鉴别法(96) 洗衣粉的正确使用方法(96) 洗衣粉的存放(97)
巧用洗衣粉 10 法(97) 要防止洗衣粉对人体的毒害(98) 正确
使用洗衣粉洗衣(98) 洗涤尿布不要用洗衣粉(99) 勿用洗衣
粉洗餐具(99) 洗衣粉能治花卉害虫(100) 洗衣粉能有效灭
鸡虱(100)

[卫生纸]

不洁卫生纸可致病(101) 购买卫生纸要“五看”(101) 卫
生纸也有保质期(102) 纯木浆制造的卫生纸好(102) 正确选
择卫生纸七法(103) 挑选卫生纸的诀窍(103) 莫把卫生纸当
餐巾纸(104) 卫生纸“擦”出来的病(104)

[卫生巾]

正确选择卫生巾的方法(105) 科学使用卫生巾(106) 选择卫生巾要注重自身的感受(106) 使用卫生巾要防污染(107) 理想的卫生巾(107) 使用卫生巾两大守则(108) 使用有颜色、有香味的卫生巾宜忌(108) 宜经常更换卫生巾、卫生护垫(108) 干爽网面和棉质卫生巾的优缺点(109) 卫生巾过敏处理方法(109) 内置式卫生棉条使用宜忌(110) 药物卫生巾的药理作用(110) 使用卫生巾的常见错误(110) 卫生巾保管有讲究(111) 不宜用卫生湿巾代替卫生巾(112) 谨慎使用药物卫生巾(112)

三、洗浴保健

正确洗脸的六步骤(113) 洗脸的顺序(114) 洗脸应做到“分巾、分水和分盆”(115) 洗脸水的温度(115) 早晨洗脸护肤方法(116) 不同皮肤的洗脸方法(117) 脸部皮肤由黑变白三方法(117) 女士洗脸方法(118) 男士洗脸方法(119) 洗脸的五个误区(120) 刷牙的保健作用(122) 2岁孩子可以刷牙(122) 正确刷牙的方法(123) 刷牙技术要点(124) 有效刷牙防牙病(125) 刷牙五不宜(125) 刷牙的五个误区(126) 洗澡的保健作用(128) 沐浴的顺序——先洗脸再洗澡后洗头(129) 洗澡的方法(129) 不宜洗澡的人(130) 洗澡治小病(131) 孕妇洗澡宜忌(132) 老年人洗澡七项注意(133) 洗澡十不宜(134) 健体护肤 巧制洗澡水(136) 洗澡时突然晕倒急救法(137) 秋季洗澡宜忌(138) 冬季洗澡宜忌(138) 药浴的保健作用(141) 常用药浴方法简介(141) 冷水浴的健身作用(143) 冷水浴的锻炼方法(144) 冷水浴的注意事项

项(145) 正确洗头的六个步骤(145) 选用适当的洗发剂(146)
晚上洗头,老来头痛(147) 冬季,早晨洗头别忙出门(147) 洗
发要定时(148) 洗发的方法(148) 油性头发的护理(149)
干性头发的护理(150)

四、二便保健

大便不正常易中毒(151) 观大便辨疾病(152) 大便习惯
改变要警惕大肠癌(153) 大便出血常见的疾病(154) 便秘与
腹泻交替——肠癌的报警信号(155) 长期便秘不利健康(156)
预防便秘六法(157) 预防痔疮五法(158) 便秘的成因及预防
措施(158) 肛门保健五法(160) 预防产后便秘保健方法(160)
新生儿大便干燥预防对策(161) 小儿腹泻的护理(162) 小便
清利,健康长寿(163) 吃香喝辣,当心“小便难”(163) 察尿
识病(164) 常喝果汁当心“果汁尿”病(167) 男人小便有讲
究(168) 正常人小便中的细菌不会致病(169) 小便颜色又深
又黄,应引起注意(170) 排尿要防晕厥(170) 男性小便前应
洗手(171) 前列腺增生者的自我保健(172) 小便时灼痛不应
忽视(173) 冬天赖床憋尿易成病(174)

五、泡脚保健

泡脚有利于健康(176) 泡脚的优点(176) 泡脚水的合适
温度(177) 泡脚的五大作用(178) 泡脚宜持之以恒(179)
不宜泡脚的人(179) 温水泡脚法(180) 冷水泡脚的保健作
用(182) 中药泡脚保健 14 方(182) 糖尿病泡脚疗法(184)
感冒泡脚疗法(185) 失眠泡脚疗法(186) 头痛泡脚疗法(187)
高血压泡脚疗法(188) 冠心病泡脚疗法(189) 胃痛泡脚疗
法(190) 便秘泡脚疗法(191) 痛经泡脚疗法(191) 腰椎间

盘突出泡脚疗法(192) 踝关节扭伤泡脚疗法(193) 风湿性关节炎泡脚疗法(194) 足跟痛泡脚疗法(195) 脚掌痛泡脚疗法(196) 足癣泡脚疗法(197) 冻伤泡脚疗法(199) 皸裂泡脚疗法(200) 泡脚按摩法(201) 泡脚按摩宜忌(202)

六、卫生间的清洁消毒

卫生间的保洁标准(204) 卫生间每日常规清洁的程序(204) 每日清洁坐便器等的方法(205) 每日清洁盥洗器及其他设施的方法(206) 卫生间的周期性大清洁(207) 清洁卫生间的五项注意(207) 卫生间去污除垢的方法(208) 卫生间去污除垢的注意事项(209) 卫生间的除臭(209) 卫生间的消毒(210)

七、卫生间电器的使用和保健

洗衣机使用的十项注意(212) 洗衣机的洗衣粉用量(213) 洗衣机的干衣秘诀(213) 机洗衣的去污指南(214) 一家最好使用两台洗衣机(214) 洗衣时应使用温水(214) 防止洗衣机底部污垢形成的技巧(215) 常用燃气热水器的种类(215) 燃气热水器保养八法(216) 燃气热水器使用的九项注意(217) 燃气热水器的安全使用(218) 电热水器安全使用的十项注意(220) 电热水器的内胆应定期清洁(221) 太阳能热水器使用的六项注意(221) 太阳能热水器冬季防冻技巧(222) 太阳能热水器的使用技巧(222) 太阳能热水器的安全使用(223) 如何正确选用浴霸(223) 安全使用浴霸的六项注意(224) 浴霸的清洗方法(225) 如何正确使用电吹风(226) 电吹风的保健作用(227) 孕妇应避免使用电吹风(227) 电动剃须刀的使用技巧(227) 电动剃须刀使用的七项注意(228)

八、美容保健

[皮肤美容保健]

适用于性皮肤的面膜(229) 适用中性皮肤的面膜(230)
适用油性皮肤的面膜(232)

[痤疮皮肤的美容护理]

预防痤疮的方法(233) 正确处理痤疮的方法(234) 祛除
痤疮的面膜(234)

[色斑皮肤的护理]

预防雀斑的方法(235) 黄褐斑的防治方法(236) 自制祛
除色斑面膜(236)

[过敏性皮肤的美容护理]

预防过敏性皮肤的方法(237) 过敏性皮肤适用的面
膜(238)

[皮肤衰老的美容护理]

预防面部皱纹的方法(239) 去皱面膜的制作与使用方
法(239)

[眼部的美容护理]

预防黑眼圈的方法(240) 按压穴位消除黑眼圈(241) 自
制眼膜除黑眼圈(241) 饮食消除黑眼圈的方法(242) 预防眼
袋的方法(242) 消除眼袋的方法(243)

[饮食减肥]

预防肥胖,健康饮食的八条准则(243) 饮食减肥的诀窍(244)
具有减肥作用的蔬菜(245) 具有减肥作用的水果(246)

[手部与足部的美容保健]

手部日常美容方法(246) 正确的洗手方法(247) 手部美容护理五步骤(248) 手部护理小贴士(249) 足部保养诀窍(249) 足部美容护理四步骤(250) 护足美容小贴士(251)

[颈、肩的美容保健]

日常颈、肩护理方法(252) 颈部美容操(252) 肩部美容操(253) 颈、肩美容按摩(253)

[美容体操]

腰部美容体操(254) 背部美容体操(255) 臀部美容体操(255) 腿部美容体操(255)

九、卫生间健身小技巧

咽津促进消化(256) 叩齿保护牙齿(256) 经常梳头祛病延年(257) 握手锻炼增强体力(258) 击掌能提高注意力(259) 经常转膝好处多多(259) 提肛可防治痔疮(260) 拍打可解除局部肌肉疲劳(262) 坐位操可消除疲劳(263) 面部按摩既健美又可消除疲劳(263) 面部按摩宜从年轻开始(265) 面部按摩方法(265) 面部按摩治疗面瘫(266) 按摩耳朵可强身健体(267) 按摩鼻部可增强抗病能力(269) 按摩鼻部治疗过敏性鼻炎(270) 按摩颈部可防治颈部疾病(271) 保健按摩降血

压(272) 按摩腹部可增强消化功能(274) 按摩手掌可促进血液循环(275) 按摩足部防病治病(275)

十、卫生间小伤小病防治

痤疮(277) 牙痛(278) 牙龈出血(280) 黄牙(281) 脱发(282) 头痛(283) 眼睛疲劳(284) 腰痛(285) 颈椎病(286) 阴囊湿疹(288) 外阴瘙痒(289) 小便不畅(289) 便秘(290) 腹泻(291) 疥疮(291) 痔疮(292) 冻伤(293) 疖肿(295) 灰指甲(296) 甲癣(296) 冬季皮肤瘙痒(296) 神经性皮炎(297) 毛囊炎(298) 头皮屑(298) 头虱(299) 痒子(299) 鸡眼(300) 脚臭(301) 脚癣(302) 腋臭(303) 湿疹(304) 痛经(305) 一氧化碳中毒的急救(308) 受伤肿胀(308) 急性腰扭伤(309) 轻度烧伤(310)

一、化妆品的保健

化妆品的种类

化妆品是指通过涂、擦、散布于人体表面任何部位(如表皮、毛发、指甲、口唇等)或口腔黏膜,以达到清洁、护肤、美容和修饰作用的产品。当今社会,由于人们对化妆品的需求日益增多,应用于制造化妆品的原料品种日益广泛。目前,世界上用作化妆的原料已达 3 500 多种,包括天然原料和合成原料。但为了保证人体皮肤的安全,质检部门对化妆品的原料和合成原料检验非常严格,批准允许使用的仅是其中的一小部分。

在人们日常生活中,如使用化妆品不当,或使用了劣质化妆品,不但达不到预期的美容效果,甚至还会损害皮肤。因而认清和识别化妆品的优劣,正确地选择和使用化妆品是进行护肤美容的前提,也是人们必备的生活常识。化妆品的剂型种类包括如下:

水剂: 化妆水、生发水、科隆水、香水。

乳剂: 膏霜、乳液、发乳。

油剂: 发油、指甲油、防晒油、蛤蚧油等。

膏状化妆品: 粉底用品、牙膏等。

胶冻状化妆品: 膏霜、面膜等。

粉剂: 香粉、爽身粉、眼影粉、粉状香波等。

块状化妆品: 粉饼、胭脂。

锭状化妆品：口红、粉条等。

气溶胶型化妆品：头发定型剂、刮须膏等。

保湿类化妆品的保健作用

保湿类化妆品，就是化妆品里面含有保湿成分，能保持皮肤角质层一定的含水量，以恢复皮肤的光泽和弹性。保湿类化妆品分类主要有保湿剂，它是一种在皮肤表面使用时能与水分强力结合的保水物质，使角质层保湿，常用的有：甘油、尿素、氨基酸、乳酸等；另一种是润肤剂或调理剂，是一种水不溶性物质，它可以在皮肤表面形成一层润滑膜，起封闭作用，防止水分流失，从而使角质层保持一定的水分，常用的有：凡士林以及包括羊毛脂、脂肪酸、脂肪醇、蜡酯等各种各样的脂肪、油类、蜡类；最后一种为深层保湿剂，是通过渗入皮肤表皮甚至真皮内，经过一系列生物作用，最终对角质层的吸水能力和屏障功能起维护和加强作用，维持皮肤角质层的含水量，常用的有：不饱和亚油酸、亚麻酸、花生四烯酸、各种维生素等。

洁肤类化妆品的保健作用

洁肤类化妆品非常丰富，有香皂、清洁霜、洗面奶、卸妆油、磨砂膏、去死皮膏(液)等，各有不同的特点。

香皂：是人们普遍使用的洁肤品，其特点是质地细腻紧密，泡沫丰富，去污力强，可用于全身，价格相对较低，是一种使用方便的洁肤品。由于香皂中各种成分含量不同，添加的营养成分也不同，所以又分为普通清洁香皂、透明美容香皂和具有杀菌效果的护肤皂。普通清洁香皂泡沫丰富含碱量高，去污力强；透明

美容香皂质地紧密细腻,比普通香皂温和,含碱量低,并含有保护皮肤的羊毛脂及保湿成分;护肤皂含有能杀菌的药物成分,对患暗疮、酒渣鼻等皮肤有较好的杀菌治疗作用。

清洁霜:是以矿物油为主体的清洁用品。主要用于去除化妆后的皮肤和过多油脂皮肤的清洁。

洗面奶:是目前市场上最为流行的洁肤用品,品种繁多,是一种不含碱性或含弱碱性的液体软皂。洗面奶利用表面活性剂清洁皮肤,对皮肤无刺激并可在皮肤上留下一层滋润的膜,使皮肤细腻光滑。主要用于日常普通洁肤及卸除面部淡妆。

卸妆油:是以矿物油为主体的卸妆用品。主要用于卸去面部浓妆及油彩妆,其清洁的机理主要是油溶性,对于油彩妆的清洁效果比清洁霜更为显著,但对皮肤的刺激也强。

磨砂膏:是含有均匀颗粒的洁肤品。主要用于去除皮肤深层的污垢,通过在皮肤上摩擦可使老化的鳞状角质剥脱,除去死皮细胞,使皮肤保持柔软细腻。

去死皮膏(液):是一种可以帮助剥脱皮肤老化角质的洁肤用品。去死皮膏(液)附于皮肤后,其中的酸性物质使角化细胞溶解,当搓掉或除去这层膏液时,可以把溶解的角化细胞一起带下来,起到净化皮肤的作用。

护肤类化妆品的保健作用

护肤类化妆品包括按摩膏、润肤霜、冷霜、雪花膏、营养蜜、防晒膏、防晒霜(油、水)、化妆水、防裂膏等。

按摩膏:是用于按摩皮肤的护肤品,使手与皮肤之间具有润滑感。

润肤霜:是用于保持皮肤滋润光滑的护肤品,长期使用可

使皮肤柔软而有张力。

冷霜：涂敷于皮肤后，因水分蒸发而有清凉的感觉，故称为“冷霜”。冷霜含油分比护肤霜和雪花膏多。

雪花膏：可使皮肤白皙耐寒。用后滋润而不黏滞，舒适滑爽，是人们喜爱的护肤用品。雪花膏的含水量比冷霜、润肤霜都多，约占膏体的70%。

营养蜜：是一种呈黏稠流动状的护肤品，蜜类化妆品含水量高，多数为水包油型乳化体，涂敷于皮肤后使皮肤滋润、清爽。

防晒霜(油、水)：是用于防止因过强的日光照射而使皮肤受到伤害的护肤品。防晒化妆品涂敷后，在一定的时间内会有效地保护皮肤不受紫外线的伤害。

化妆水：化妆水的种类很多，功效显著。有使皮肤柔软滋润的润肤型化妆水，有收缩毛孔绷紧皮肤的收敛型化妆水，有清洁脱屑的碱性化妆水和保湿性强的柔软型化妆水，补充皮肤营养成分的营养型化妆水。

防裂膏：是用于防止手足皲裂，改善粗糙皮肤，保湿性强的护肤品。

粉饰类化妆品的保健作用

粉饰类化妆品具有遮盖性、修饰性，有改善、美化人的肤色，调整面部轮廓、五官比例的作用。粉饰类化妆品包括粉底(霜、液、粉条、粉饼)、蜜粉、胭脂、眼影、睫毛膏、眼线液、唇膏、指甲油、唇笔、眉笔、香水等。

粉底：包括底霜、粉底液、粉条和粉饼。这类化妆品具有较强的遮盖性，可掩盖皮肤的瑕疵，改善皮肤质感，使皮肤显得光滑细腻有整体感。