

河北省爱卫会办公室·编

商品选购与卫生知识

冯增田 梁占恒 执笔

工 商 出 版 社

商品选购与卫生知识
河北省爱卫会办公室编
冯增田 梁占恒执笔

工商出版社出版
北京市新华书店发行
通县曙光印刷厂印刷

850×1168 毫米 32开本 7.0625印张 17万字

印数：1—20,000册

统一书号：17246·060 定价1.25元

序

我抱着十分喜悦的心情读完了这本书。我愿意把它介绍给广大读者，希望家家户户都懂得它里面讲到的科学知识。

在我们的日常生活中，我们必须对吃、穿、用的东西都有一个科学的了解，才能吃的得当，穿的得当，用的得当。不然的话，就有可能给我们的身体健康带来不利。特别是随着经济的发展，商品的品种日益增多，我们的生活日益丰富，我们更需要有这方面的知识。这本书是以每件日常商品为题来讲解商品选购、使用与卫生科学知识的，它会回答我们经常遇到的一些卫生上的问题。因此，它是一本切合实用的书。它对日常商品的消费者有用，对日常商品的生产和供应者也有用。

对这本书，特别值得提出的有两点：一是它的实事求是。书中提出的哪些对健康有利，哪些对健康有害，都有切实的科学依据，全无夸张之词，也就是说，完全从保健的观点出发，绝不任何一种商品故做夸大的宣传。二是它的简明扼要。这书的取材比较丰富，但写得精练，并不繁琐，可以使读者一目了然。

本书的作者从事卫生防疫工作多年，涉猎的有关资料既广，积累的实际经验也多，特别是他们对群众的需要，深有体会，因此才能写出这样一本篇幅虽然不大、但有一定份量的卫生科普读物。

当然，由于这本书牵涉的知识较广，商品又在不断发展，书的内容可能尚有不尽完美之处，这将有待于今后加以充实。

黄树则

一九八五年三月

目 录

日用百货商品类

铝制品	(1)
铝制品盛菜不要过夜	(2)
警惕铝壶中的水垢	(2)
铝制食具无毒	(3)
安全使用高压锅	(4)
高压锅不会破坏营养素	(5)
巧用高压锅	(6)
钟 表	(8)
夜光表无害于健康	(8)
时间与治病	(9)
眼 镜	(12)
水晶石眼镜不养眼	(12)
近视眼要配戴眼镜	(13)
幼儿不要戴色镜	(14)
戴墨镜有利于保护眼睛	(14)
如何正确使用太阳镜	(15)
如何挑选有色眼镜	(16)
正确选用眼镜架	(16)
肥 皂	(18)
皮肤与肥皂	(18)
肥皂的药用	(19)

怎样正确使用肥皂·····	(19)
硫磺皂与头皮病·····	(20)
香皂与皮肤类型·····	(21)
牙 膏 ·····	(22)
牙膏的药用·····	(22)
药物牙膏的用法·····	(22)
含氟牙膏勿滥用·····	(23)
洗衣粉 ·····	(25)
洗衣粉不能代替香皂·····	(25)
洗衣粉有毒吗·····	(26)
化妆品 ·····	(27)
雪花膏种种·····	(27)
如何选购护肤霜膏·····	(28)
痱子粉与痱子水·····	(29)
香水与花露水·····	(29)
浓妆害处多·····	(30)
染发膏、水与健康·····	(30)
香水与健康·····	(32)
洗发剂的使用·····	(33)
烫发的利与弊·····	(34)
塑料制品 ·····	(35)
塑料制品有毒吗·····	(35)
安全使用塑料制品·····	(36)
塑料制品为什么有味·····	(37)
怎样区分食品用塑料袋·····	(37)
哪种牙刷好·····	(38)
怎样正确刷牙·····	(38)
什么时候刷牙好·····	(39)
儿童牙刷与儿童刷牙·····	(40)

奶瓶与婴儿喂养·····	(40)
儿童玩具·····	(42)
怎样选购玩具·····	(42)
注意玩具卫生·····	(43)
玩具与治病·····	(44)
服装鞋帽·····	(46)
服装的一般知识·····	(46)
鞋的一般知识·····	(46)
帽子的一般知识·····	(48)
怎样选择夏季服装·····	(48)
孩子穿开裆裤不好·····	(49)
怎样选择冬季服装·····	(50)
怎样选用春秋服装·····	(51)
衣服要勤洗·····	(52)
拖鞋、凉鞋、胶鞋与脚癣·····	(53)
脚癣是可以预防的·····	(53)
尼龙内裤应慎穿·····	(54)
怎样选用乳罩·····	(55)
少女莫束胸·····	(56)
如何选用婴幼儿服装·····	(56)
买鞋的学问·····	(57)
童鞋选购要恰当·····	(58)
少女不宜穿高跟鞋·····	(59)
不要光脚穿凉鞋·····	(60)
帽子与健康·····	(61)
五金交电·····	(62)
收音机和录音机·····	(62)
听收、录音机时音量不宜过大·····	(63)
对人有害的音乐·····	(63)

电视机.....	(64)
看电视的卫生.....	(66)
电视机荧光屏前装塑料片不好.....	(67)
电风扇.....	(68)
使用电风扇要注意些什么.....	(69)
电冰箱使用须知.....	(70)
自行车.....	(71)
经常骑自行车有益于健康.....	(72)
冠心病患者与自行车.....	(73)
灯具.....	(74)
学习场所怎样正确照明.....	(74)
灯光与健康.....	(75)
合理规划室内照明.....	(76)
陶瓷、搪瓷及玻璃制品	(77)
使用陶瓷和搪瓷制品要注意卫生.....	(78)
保温杯、瓶使用须知.....	(79)
脸盆与洗脸.....	(80)
杯瓶能当拔火罐.....	(81)
砂锅与煎中药.....	(81)
砂锅煮菜好.....	(82)
痰盂与吐痰.....	(83)
泡菜坛与泡菜.....	(84)
针棉织品	(85)
怎样用手帕擤鼻涕.....	(85)
注意婴儿尿布的卫生.....	(86)
毛巾与沙眼.....	(86)
盖被·睡眠·睡姿.....	(87)
浴巾与洗浴.....	(88)
枕头的学问.....	(90)

挂窗帘有益·····	(91)
书包与疾病·····	(92)
怎样戴口罩好·····	(92)
蚊帐与健康·····	(93)
被褥要常晒·····	(94)
土产杂品及其它商品 ·····	(96)
锡制酒壶危害大·····	(96)
砧板的使用卫生·····	(97)
使用铁锅两戒·····	(97)
煤炉与煤气·····	(98)
烟筒的保养·····	(99)
热水袋与烫伤·····	(100)
热水袋与冷热敷·····	(100)
苍蝇拍的卫生·····	(101)
蚊香与健康·····	(102)
液化石油气使用须知·····	(103)
筷子与大脑功能·····	(104)
刮脸刀与刮胡子·····	(105)
卫生球的卫生及其它·····	(106)
水缸与缸水消毒·····	(107)
拖布·扫帚·卫生·····	(108)
牙签与剔牙·····	(109)
束腰带勿太紧·····	(110)
指甲刀与剪指甲·····	(111)
理发工具与头癣·····	(112)
细菌·钞票·海绵盒·····	(113)
沙发与沙发床的使用卫生·····	(114)
文化用品 ·····	(115)
铅笔与卫生·····	(115)

铅笔的握笔方法·····	(116)
毛笔·书法·长寿·····	(117)
温度表与防病·····	(118)
安全使用照相化学药品·····	(118)

食品、副食商品类

食 糖 ·····	(120)
单晶冰糖可入药·····	(121)
产妇吃红糖好吗·····	(122)
糖精食用须知·····	(122)
肝炎与吃糖·····	(123)
饴糖与药物·····	(124)
木糖醇糖果与糖尿病·····	(124)
巧克力糖与婴幼儿健康·····	(125)
糖果和“虫子牙”·····	(126)
“起霜”的巧克力能吃吗·····	(127)
不吃有哈喇味的糖·····	(128)
戒烟糖与戒烟·····	(128)
饮料酒 ·····	(130)
白酒的香型与香气·····	(131)
酒中之王——啤酒·····	(132)
葡萄酒与健康·····	(134)
发生变色、浑浊、沉淀的葡萄酒能喝吗·····	(135)
食医皆优的黄酒·····	(136)
酒与酒精中毒·····	(136)
酒能消毒吗·····	(138)
饮酒不能御寒·····	(138)
酗酒与心脏病·····	(139)

	哪些人不宜饮酒·····	(140)
	醉酒怎么办·····	(140)
	雄黄酒有害·····	(141)
卷	烟 ·····	(143)
	过滤嘴烟的利与弊·····	(143)
	吸烟的害处·····	(143)
	吸烟与冠心病·····	(144)
	吸烟与肺癌·····	(145)
	吸烟·孕妇·婴儿·····	(146)
	吸烟与口腔疾病·····	(147)
	吸烟与支气管炎·····	(147)
	吸烟·饮酒·喉癌·····	(148)
	戒烟方法种种·····	(149)
茶	叶 ·····	(150)
	喝茶的好处·····	(151)
	饮茶五戒·····	(152)
	茶的药用·····	(153)
罐	头 ·····	(155)
	怎样为病人采购罐头食品·····	(155)
	“胖听”罐头不能吃·····	(157)
	发生沉淀、变色的罐头能吃吗·····	(158)
调味品	·····	(160)
	食用味精的卫生·····	(160)
	食用酱油要加热·····	(161)
	食医皆优的调料——醋·····	(162)
	炒盐有害·····	(164)
	食盐与疾病·····	(165)
	食盐的药用·····	(165)
	酱的卫生·····	(166)

怎样防止油脂酸败·····	(166)
炒菜油温不宜过高·····	(167)
棉籽油与烧热病·····	(167)
蜂蜜与医药·····	(168)
蜂蜜与中毒·····	(169)
鱼肉禽蛋 ·····	(171)
河豚鱼不能吃·····	(171)
吃鲐巴鱼与组胺中毒·····	(172)
冻肉·营养·卫生·····	(173)
不要吃米猪肉·····	(174)
适当吃点肥肉不要紧·····	(175)
鸡蛋不可生吃·····	(176)
鸡蛋与卫生·····	(176)
猪的三腺不能吃·····	(177)
干鲜果品 ·····	(178)
不要空腹吃柿子·····	(178)
杏和李子会不会“伤人”·····	(178)
霉变甘蔗不能吃·····	(179)
菠萝与菠萝过敏症·····	(179)
天然白虎汤——西瓜·····	(180)
百果之宗——梨·····	(181)
老幼皆宜的果品——苹果·····	(182)
“维生素丸”——红枣·····	(183)
吃水果为什么要削皮·····	(183)
蔬菜、粮食、糕点及其它食品 ·····	(185)
常吃蔬菜好处多·····	(185)
蔬菜的营养与合理烹调·····	(186)
凉拌菜与肠道病·····	(186)
蔬菜与亚硝酸盐中毒·····	(187)

发芽土豆和龙葵素中毒·····	(189)
变苦的西葫芦不能吃·····	(189)
菜豆与菜豆中毒·····	(190)
吃野生蘑菇要注意安全·····	(191)
霉变红薯有毒·····	(192)
粗粮与健康·····	(193)
粮食搭配食用好处多·····	(193)
淘米与卫生·····	(194)
糕点·营养·健康·····	(195)
糕点不宜长期贮存·····	(196)
糕点的颜色与人体健康·····	(197)
饮用汽水要适量·····	(197)
冷饮勿多食·····	(198)
代乳品与婴儿健康·····	(199)
牛奶中不宜加奶糕粉·····	(200)
麦乳精不是代乳品·····	(201)
膨化食品的卫生·····	(201)

附:

我国人民每日膳食中营养素供给量

新旧鞋号换算表

鞋号与锦纶袜、弹力锦纶袜换算表

男式衬衫领口和针织内衣规格对照表

女式衬衫胸围和针织内衣规格对照表



铝是地球上蕴藏量较多的一种轻金属。铝的熔点较低，在摄氏四百度时就开始熔化，它的硬度也比较低，容易加工，可塑性很好，所以它和它的合金通常被加工成各种制品供生产和生活中使用。

由于铝的化学性质很活泼，很容易与其它物质或氧发生化学反应，因此，为了使铝制品更加经久耐用，美观大方，要对铝制品的表面进行必要的技术处理。

电化铝制器皿的处理是用硫酸、草酸或铬酸做为电解液，将铝制品放入溶液中通电氧化后，表面出现一层氧化铝膜，使器皿耐磨、耐酸、耐碱，比不经过氧化的铝制器皿耐用得多。

非电化铝制器皿是用抛光、磨光、洗白三种处理方法制成的。铝制品器皿在磨光和抛光以后，用化学药品（通常是烧碱和硝酸）进行处理，使之出现一层氧化铝膜。氧化铝的质地坚硬，熔点在摄氏二千度左右，而且有耐酸、耐碱、耐盐等特点，使用的寿命比不处理时可延长五年以上。

日用铝制器皿根据原料所用铝纯度的不同，可以分为“生铝”和“熟铝”两种。生铝的质地较硬，其中纯铝的含量比熟铝少，而熟铝的纯铝含量在百分之九十九点三至九十九点七左右，质地柔软，可以用碾轧或冲压加工，制作各种器皿，用途比生铝广泛。

铝制品盛菜不要过夜

铝的化学性质十分活泼，很容易和其它物质发生化学变化，特别是容易在水的作用下被空气氧化。经过处理的铝制品虽然有了一层比较坚硬的氧化铝保护膜，但使用日久后也会损坏脱落。另外，氧化铝保护膜的耐酸碱作用虽然要比纯铝强得多，但经不起酸硷的长期腐蚀。因此，吃剩下的饭菜不要在铝锅中放置过夜，也不要铝锅煮酸性食品，更不要用其存放糖及碱面一类东西。

食盐等也有破坏氧化铝保护膜的作用。加盐烧煮的菜、汤类食物，如长时间存放在铝锅内，不仅能使铝锅减少寿命，而且一旦氧化铝薄膜被破坏后，就会有较多的铝溶解在菜或汤里，它和食物发生化学变化，生成铝的化合物。

吃含有铝和铝的化合物的食物，虽不会立即引起人体急性中毒，但长期食用这样的饭菜会抑制人体对磷的吸收。如果人体血液中磷的含量降低，就会破坏人体内正常的钙、磷比例，导致钙、磷失调，使钙的吸收相对减少，从而影响人体骨骼、牙齿的生长发育和新陈代谢以及某些消化酶的活性，使人的消化机能减退，甚至引起消化系统的病变。因此，吃剩的饭和菜，不要贮存在铝制品里过夜。

警惕铝壶中的水垢

在使用日久的铝壶中，常常会出现一层乳白色或黄灰色的水垢。

水垢中含有大量的重金属成分。有关部门曾对一只装了九十八天开水的五磅热水瓶中的水垢进行了化验（饮用水各项指标符合标准），发现其中含有铅0.12毫克、汞0.44微克、砷0.21毫克、

镉0.34毫克、铁24毫克。这些重金属物质形成的水垢对人体是有害的，它们可以引起人体的慢性中毒，造成神经系统、消化系统、泌尿系统以及造血系统的病变和功能障碍。镉与砷还有导致胎儿畸形和癌症发生的可能。

经常使用水垢积存过多的铝壶烧开水，会使饮用水中的重金属元素增加。当水的酸碱度发生变化时，重金属物质溶于水中的危险就会更大。因此，应当经常清刷水壶。水垢较少时可以用刷子沾肥皂水清洗，也可以用细砂、洗涤粉等洗刷。如果壶中的水垢积存特别多，可以先把壶烧热，然后放入冷水中使其急剧降温，这样能够利用水垢与壶体膨胀系数的不同而使其脱落。另外，还可以在壶中放入一块洁净的纱布，使水垢积存在纱布块上，随时捞出清洗，从而防止壶中水垢的形成。

铝制食具无毒

铝是有色金属中产量比较多的一种。由于铝的重量轻、温度高、可塑性好，容易加工成各种形状的用具，所以，它不仅在工业、农业以及国防各个领域有着十分广泛的用途，也成了人们日常生活中不可缺少的物品。铝制炊、食具目前我国已经相当普遍地使用，锅、铲、碗、勺，应有尽有。国外还普遍采用铝箔包装食品。

有人担心，经常使用铝制炊、食具会对身体造成某些损害，其实这种担心是不必要的。

铝制炊食具是没有毒的。当然，从科学的角度出发，任何物质的有毒或无毒都是相对而言的。用食品卫生学的观点分析，世界上不存在绝对无毒的东西。因此，通常把各种物质按其毒性大小分为极毒物质、中毒物质、实际无毒物质和相对无害物质等六大类，而铝则属于实际无毒物质。铝是正常生物体内经常存在的一种微量元素，人体的组织和各个器官中都可以觅到铝的踪迹。正常数

量的铝进入人体后，经胃肠道吸收，大部分由大便中排出体外。到目前为止，国内外因食用铝制炊具煮制的食品而造成中毒的事件是极为罕见的。所以，人们不必为使用铝制炊具担心。

由于铝制品耐酸、硷、盐的能力较差，因而不要用铝制品长期存放酸、硷、盐类物质，以防铝制品的损坏。

安全使用高压锅

高压锅也叫压力锅。高压锅和普通锅的根本区别在于它增添了密封装置，可以使锅内的气压和温度相对升高，为气压低的高原地区解决了做饭难的问题。由于用高压锅做饭既省时间、又省燃料，所以平原地方的人们也都喜欢它。可是，有些人担心使用高压锅时弄不好会“爆炸”，因而不敢使用，其实这种担心是多余的。

制造高压锅使用的原料是耐温比较高的铝合金，在高压锅上也设置了安全装置。为了使锅内的压力限制在一定范围内，不致于太高，高压锅上设有限压阀，还装置了安全塞（即易熔塞），即使是在排气管受阻，限压阀排气孔失灵的情况下，安全塞也会在锅内压力达到每平方厘米二点五公斤时自行熔化，使气体自行排出，从而确保了高压锅的安全使用。

为了安全使用高压锅，必须注意以下几点：

1. 使用前，首先要检查排气管孔是否畅通，然后将食物放入锅内，但食物的容积切不可超过锅体的五分之四，应使锅内至少留有五分之一的空隙。锅盖要按锅上箭头所指“关”的方向转动，直到两手柄完全重合为止。在两个手柄没有完全重合的情况下，切不可随意使用。

2. 合盖后，当见到排气孔内有蒸气稳定地排出时，再将限压阀扣在排气管上。注意不要在限压阀上添加其它的重量，更不能用其它东西代替，以防限压阀失灵。当限压阀因放气而微微抬

起时，应减火保持限压阀在似起非起的状态，直到食物煮熟为止。但如果烹调易熟食物，这时就可将高压锅移出火外，保温到所需时间。

3. 在锅离火以后，切不可冒然开盖，以防热气喷出造成事故。应取下限压阀放气降压，也可以将锅放置等待自然冷却，还可以用凉水喷洒锅体强制冷却，当确认排气阀不再排气时，方向按锅上箭头所示“开”的方向将锅盖转动，打开锅盖。

4. 做稀饭时当限压阀因排气而抬起后，应立即将锅移出火外，防止饭汤喷出伤人；在煮制整鸡、整鸭、大块排骨等食物时，最好在食物上放一平盘式蒸屉，以免食物飘起后将排气管和易熔塞孔堵塞。

5. 易熔塞孔洞要保持清洁，不能留有食物残渣、当易熔片脱落或使用时间达到半年而老化时，要及时取下另行更换，但不要使用其它金属片代替，以保证使用安全。

6. 高压锅在使用后应保持清洁，擦洗干净，将锅盖反放在锅体上面，不要合上盖子，以免密封胶圈变形、使用时漏气，锅盖、锅体和限压阀都要妥善使用、保管，严防磕、碰，以免因变形而损坏锅的密封，失去压力锅应有的作用。

7. 不要长时间在锅内存放酱油、盐、碱等，以免锅体受到腐蚀。如有残存食物粘结在锅体上，可以用温水浸泡后进行刷洗。切不可用炉灰、泥土、砂石等擦洗。

只要能在使用过程中按规则办事，高压锅是绝不会“爆炸”伤人的。

高压锅不会破坏营养素

高压锅是近些年来市场上比较畅销的新型炊具，具有省时间、省燃料的特点。用高压锅蒸出来的米饭松软可口，做出的鱼、肉食品还可以达到肉烂骨酥，深受人们欢迎。