

## <<家居禁忌一本通>>

### 图书基本信息

书名：<<家居禁忌一本通>>

13位ISBN编号：9787530433065

10位ISBN编号：7530433067

出版时间：2006-1

出版单位：北京科学技术

作者：雨田 编

页数：482

字数：401000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<家居禁忌一本通>>

### 内容概要

本书编写了在日常生活中与人们息息相关的内容，包括生活起居、居室环境、家电使用、饮食营养、外出旅游、体育锻炼、娱乐运动、疾病防治、养生保健、药物使用、中老年、夫妻生活、优生优育、孕产妇、婴幼儿喂养、儿童教养、生理心理、处世交往、瘦身美容共20方面的禁忌，一千余条生活、养生、保健知识，覆盖面较宽。

其内容翔实，文字通俗，深入浅出，融科学性、知识性、通俗性、广告性，实用性于一体，适合城乡各阶层广大读者阅读；也是馈赠亲朋好友的时尚礼品。

## <<家居禁忌一本通>>

### 书籍目录

生活起居禁忌 1 忌横向刷牙 2 忌饭后立即刷牙 3 忌牙刷长年使用 4 忌滥用药物牙膏 5 忌长期使用多泡沫牙膏 6 忌刮舌头 7 忌常吐唾液 8 忌痰往下咽 9 洗脸四忌 10 忌热水淋浴时间过长 11 忌洗澡用力搓 12 睡觉忌“三带” 13 忌叭着睡觉 14 忌空腹或饱腹睡觉 15 忌戴着隐形眼镜睡觉 16 饭后忌马上睡觉 17 睡眠时忌憋尿 18 忌长期睡眠不足 19 忌夫妻同被共眠 20 忌家长和孩子同睡一个被窝 21 忌赤膊睡凉席 22 冬天忌盖厚被 23 忌起床后立即叠被 24 盛夏睡眠四忌 25 冬季睡眠二忌 26 忌用饮料取代白开水 27 忌喝反复烧开的水 28 忌用开水泡绿茶 29 忌以浓茶解酒 30 忌饭前、饭后喝茶饮水 31 忌一桶纯净水喝上几星期 32 忌用保温杯泡茶 33 忌饮长时间冲泡的茶 34 忌喝隔夜茶 35 忌馊头遍茶 36 茶叶忌嚼食 37 食肉后忌饮茶 38 月经期忌饮茶 39 服避孕药期间忌喝茶 40 忌饮冷黄酒……居家环境禁忌 服装饰物禁忌 家电使用禁忌 饮食营养禁忌 外出旅游禁忌 体育锻炼禁忌 娱乐运动禁忌 疾病防治禁忌 养生保健禁忌 药物使用禁忌 中老年禁忌 夫妻生活禁忌 优生优育禁忌 孕产妇禁忌 婴幼儿喂养禁忌 儿童教养禁忌 生理心理禁忌 处世交往禁忌 瘦身美容禁忌

## <<家居禁忌一本通>>

### 章节摘录

**阳台上忌堆放太多杂物** 无论哪一种阳台，它的底板设计承载能力与厨房或卧室是相同的，一般为每平方米250千克左右。如果堆放的东西重量超过了设计能力，即使一时不会倒塌，也会使阳台底或梁柱发生裂缝，潜伏诸多危险。

**忌在清晨开窗换气** 早晨气温最低，气压最高，是一天中贴近地面的空气污染的高峰期，空气质量最差。

有害的气体和微尘在早晨都被高压压在地面上不能升空，所以这时开窗换气，放入室内的空气质量最差。

开窗换气的最佳时间是每天上午9~11时，下午2~4时。

**忌忽视枕头的晾晒** 人睡觉时，皮肤蒸发及体内排泄的污浊气体大量渗入枕芯，头皮分泌的汗渍、油垢也不断浸染，使枕巾成为藏污纳垢的地方。

仅仅清洗枕巾和枕套还是不够的，而枕芯内的污秽气味是不能除掉的。

之所以有一股难闻的气味，就是没有经常晾晒枕芯的缘故。

当前，一些用植物或化纤等填充的枕芯容易吸潮，利于细菌、病毒滋生繁殖，这就直接危及人的身体健康。

所以，经常晾晒枕头，保持清洁卫生很有必要。

**忌居室不经常吸尘和清洗地毯** 长期居住在铺有地毯的卧室可发生全身瘙痒不适、流鼻涕、打喷嚏或引起支气管炎、哮喘病等。

这些疾病是由于地毯中的致敏原引起的变态性反应，致敏物便是寄生在地毯中的螨虫。

螨虫及其排泄物是一种强烈的致敏原，能使人致敏而引起咳嗽、哮喘、变态反应性鼻炎和变态反应性皮炎。

化纤地毯容易引起静电反应，又由于静电的缘故，更易吸附粒径小于10微米的悬浮灰尘，这种灰尘可吸入肺内严重危害健康。

而新买的化纤地毯还可释放出较多的甲醛等有害气体，危及人体健康。

为了维护健康，上述种种弊病应当加以消除。

(1) 地毯应经常用吸尘器除尘、晾晒，并用木棍拍打清除尘埃，保持地毯的清洁卫生。

(2) 要用地毯清洗剂定期清洗，清洗后要在阴凉处晾干，待清洗剂挥发殆尽后再使用。

**夏天室内忌浇水降温** 通常，水气的蒸发可带走一部分热量，起到降低室温的作用。

但室内水气的散发有赖于空气的流通，而在室外温度高、风力小的情况下，室内空气流通较为困难，常常处于相对静止的状态。

若往室内洒水，水气难于向外散发而滞留在空气中，使室内湿度不断增加。

室温高加上空气湿度大，就会使人感到更加闷热难耐。

又由于温度高，水分蒸发快，室内的细菌和尘埃能随着水气进入空气中，使空气变得更混浊。

因此，夏天不宜在室内洒水降温。

**忌空调房间的温度调得过低** 空调室内的温度调得过低易得空调病。

主要表现为下肢酸痛无力、腰痛、头痛、关节痛，严重的可导致口眼喎斜。

为了防止空调病的发生，不要将空调房间温度调得过低，一般以25~28℃为好；室内室外的温差不要过大，最好不要超过5℃。

也不要冷风直接吹到身上；空调房间也应每隔一段时间就打开门窗换换气，不应开着空调睡觉。

**寝室忌放电冰箱** 电冰箱启动后所放出的电磁波对人的神经系统产生影响，可影响肌体免疫功能。

同时电磁辐射还会直接损伤人体细胞内的基因主体脱氧核糖核酸。

因此电冰箱应放在客厅或门厅里，不应该放在寝室内。

**忌居室养花过多** 随着人们生活水平的提高，居室的装潢和布置，也不断更新。

不少家庭，还在居室内种养一些花草，不仅使居室锦上添花，还能够有益于健康，陶冶情操。

## <<家居禁忌一本通>>

鲜花，不仅赋予人们美的享受，而且还有净化环境的作用。  
石榴、米兰、月季就有较强的吸收和积沉低浓度二氧化硫的能力。  
菊花、山茶等对治理氯气污染有较好的效果。  
玉米可以降低空气中的含汞量。  
石榴可以降低空气中的含铅量。  
仙人掌在夜间可吸收二氧化碳，并使空气中的负氧离子浓度增加。

但居室内不宜过多养花。  
这是因为：植物是有生命的物质，它不仅进行光合作用，即吸收二氧化碳，放出氧气，而且每时每刻都在进行呼吸作用，即消耗氧气，排出二氧化碳。  
有人证明，一株鲜花的氧气耗量相当于在室内吸一支香烟。  
如果在居室内养花太多，到了晚上，光合作用停止，呼吸作用仍在进行，就会使室内氧气减少，二氧化碳浓度增多，造成人体缺氧，影响人体健康。  
因此，居室里不宜过多养鲜花。

忌将煤气灶放在密封的厨房内 煤气燃烧时会放出一氧化碳气体。  
如果人们长期吸入这种有害气体，会引起一氧化碳中毒，并诱发心脏病。  
这是因为人体各组织都需要氧气，而氧气必须与血液里的血红蛋白相结合，才能输送到全身组织中去。

而一氧化碳与血红蛋白的结合力比氧气大100~300倍，因此，当空气中一氧化碳浓度较高时，人体血液中的血红蛋白大部分被一氧化碳所占有，就会严重影响氧气的运输，使人体处于缺氧状态。

由于缺氧，心脏需要加倍工作，以增加血流量来弥补供氧的不足。

这样，不仅会导致心脏病，血压也会升高。

另外，血红蛋白与一氧化碳的结合是不可逆的，致使血液被毒化。

所以煤气灶应放在通风的厨房里，开门开窗，空气流通。

忌使用燃气热水器不注意通风 越来越多的家庭安装了燃气热水器，使用以天然气作为燃料的热水淋浴器简单方便，经济实惠，但如果缺乏这方面的基本知识和安全意识，就可能引起中毒，甚至危及生命。

使用燃气热水器洗澡时，天然气在燃烧过程中会消耗大量的氧气，使浴室内空气含氧量下降。天然气在氧气不足的情况下则燃烧不充分，会产生大量一氧化碳，而且随着时间的延长，还会使部分未燃烧的天然气进入空气，使甲烷等含量升高，特别是在使用最大气流量时所产生甲烷更多。

空气中的一氧化碳只要达到0.1%，即可引起一氧化碳中毒。

因此，洗澡15分钟后，即可达到这个浓度，从而导致中毒性昏迷。

空气含氧不足又可加重中毒昏迷的程度。

甲烷是天然气中的主要成分，当它在空气中的含量增高时，由于对氧的排斥，又可加重机体的缺氧和一氧化碳的中毒程度。

因此，使用燃气热水器洗澡必须正确使用，注意安全。

为防止有害气体中毒，特别应注意以下几点：（1）热水器要选择性能良好、安全可靠的产品，最好请专业人员进行安装，使用过程中发现故障要及时修理。

（2）热水器的安装一定要选择在通风良好的地方，最好不要安装在狭窄的卫生间，也不要开最大流量。

在洗澡时要打开门窗，流通空气。

（3）为了安全，热水器和喷头应分开安装，即热水器安装在厨房中，喷头安装在卫生间，这样即使热水器放出有害气体，也不会影响卫生间的气体成分。

（4）洗澡时，将厨房窗户打开，以便让空气进入，天然气获得充分燃烧，可减少有害气体的产生。

（5）一旦发现中毒者，立即将其移离现场，打开门窗，使新鲜空气进入，重症者立即送医院急救。

<<家居禁忌一本通>>

## <<家居禁忌一本通>>

### 编辑推荐

生活中来·居家禁忌 走出生活误区 构建健康生活 不可不知的居家禁忌 在生活的危险区  
亮出“红灯”。

<<家居禁忌一本通>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>