



居室保卫战

家居防毒除害与保洁**指南**

主编 樊岚岚 蔡婷

 郑州大学出版社



居室保卫战

家居防毒除害与保洁指南

主编 樊岚岚 蔡婷

 郑州大学出版社
郑州

图书在版编目(CIP)数据

居室保卫战:家居防毒除害与保洁指南/樊岚岚,蔡婷主编. —郑州:
郑州大学出版社,2016.1

ISBN 978-7-5645-2480-7

I. ①居… II. ①樊…②蔡… III. ①住宅卫生-指南
IV. ①R126.8-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 191446 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:张功员

全国新华书店经销

辉县市伟业印务有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:14

字数:207 千字

版次:2016 年 1 月第 1 版

邮政编码:450052

发行部电话:0371-66658405

印次:2016 年 1 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-2480-7 定价:35.00 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换

前言

翻开这本《居室保卫战——家居防毒除害与保洁指南》，您也许会大吃一惊，我们周围真有那么多种有毒物质吗？我们可能吃进、喝下那么多有害物质吗？答案是肯定的，事实的确如此！

远在古代罗马时代，从皇室到平民都习惯使用铅制的金属容器。当时，人们并不知道铅对人体有什么危害，直到现代考古学家和医学家的研究才发现，大多数古罗马人都是由于慢性铅中毒致死的。所以，最可怕，也是最可悲的就是“身在毒中不知毒”。

谁都知道健康的重要性，当然谁都不希望有什么东西来危害我们的健康，更不愿意做有损于自己健康的事……可是我们应该如何识别在我们周围都有哪些“隐形杀手”正向我们袭来呢？又如何识别有哪些“隐形杀手”藏匿在食物之中呢？

随着科学技术的发展，人类对世界、对环境、对食物的了解越来越多，也发现了其中影响我们健康的诸多因素。怎样去防范这些由于工业化和城市化带来的种种环境和食物中有毒有害的“隐形杀手”已成健康之急，也是本书将要讲述的内容。

为了便于大家了解各种不同的防毒除害知识，本书内容分为4章，分别从室内环境、食品饮料、日常生活等各方面一一揭示潜伏在周围可能影响我们健康的有毒物质，教会大家如何科学地使用各种生活用品，以及如何采用巧妙的方法来清除各种有害的污染物。

读完此书，您一定对那些“隐形杀手”有了充分的防备心理和基本的识别能力。这样，您在日常生活中就好像有了“火眼金睛”，从而减少、远离甚至杜绝那些有毒有害物质对自己和家人的危害，从此就可以健健康康、快快乐乐地生活了——这正是我们撰写此书的目的。

编 者

2014年12月

目录

第一章 室内“隐形杀手”就在我们身边/1

第一节 不易觉察的室内毒气/3

- ◇厨房是室内最大的毒气之源/3
- ◇室内氡气是肺癌元凶/5
- ◇对全家人有害的香烟/6
- ◇新床单与新衣服释放的毒气不容忽视/8
- ◇樟脑丸毒气危害儿童智力和健康/9

第二节 室内“隐形杀手”的制造者/11

- ◇有毒的室内花卉/12
- ◇新家具中有毒的甲醛/13
- ◇有毒的塑料制品/14
- ◇家中有毒的石棉/17
- ◇普通电灯对人体也有害/18

第三节 警惕室内“隐形杀手”的危害/21

- ◇儿童是室内“隐形杀手”的最大受害者/21
- ◇老年人是抵抗室内“隐形杀手”的弱者/22
- ◇改变家庭生活习惯,清除“隐形杀手”/23

第二章 食品和饮料中的“隐形杀手”/25

第一节 揭秘食物中毒的危害/27

- ◇人工添加物的危害/27
- ◇水果蔬菜中的有毒农药/30
- ◇被污染的肉、奶、蛋、鱼等/32
- ◇糖类使儿童智力下降/35
- ◇让食物变质的细菌/36
- ◇烧烤食物对身体的危害/38
- ◇滋补品让人反受其害/39

第二节 饮用水和饮料中的危害/41

- ◇自来水中的有毒物质/41
- ◇有害的瓶装水/42
- ◇生活用水中的有害元素/43
- ◇对人体有危害的酒精饮料/46

第三节 揭秘家庭常用药的危害/48

- ◇家庭用药安全常识/48
- ◇头痛与发热并非都是疾病/50
- ◇消灭消化道细菌、病毒/52
- ◇正确抵御过敏性花粉颗粒/55

第三章 日常用品中的“隐形杀手”/57

第一节 家用清洁剂的危害/59

- ◇清洁剂使人得了绝症/59
- ◇碱性腐蚀液的危害/60
- ◇洗洁精能灼伤皮肤/61
- ◇家具及地板光亮剂的毒害/62
- ◇误食金属清洁剂会致命/63
- ◇防霉剂最容易伤害眼睛/64
- ◇地毯清洁剂伤害人类中枢神经/65
- ◇常用洗碗剂会使人慢性中毒/66
- ◇氯化漂白剂危害人类健康/67

- ◇玻璃清洁剂易伤害眼睛/68
- ◇空气清新剂易使人慢性肺中毒/69
- ◇经常使用去污剂对健康没有好处/70

第二节 揭秘家用杀虫剂的危害/72

- ◇家用杀虫剂的毒性/72
- ◇毒性强大的灭鼠药/74
- ◇普通家庭杀虫剂的毒性/75
- ◇怎样清除蟑螂和蚂蚁/76
- ◇清除跳蚤的窍门/78
- ◇驱除蚊蝇的便捷之法/80
- ◇食物中有虫怎么办/81
- ◇除虱的简易办法/82
- ◇使用杀虫剂的安全措施/83
- ◇抵抗病毒的传播与感染/83
- ◇安眠药是真正的“隐形杀手”/85
- ◇用药安全措施/86

第三节 揭秘生活用品的危害/89

- ◇有毒的化妆品/89
- ◇有毒的假牙清洁剂/90
- ◇喷雾剂、洗液使用禁忌/91
- ◇安全使用发胶或摩丝/92
- ◇去头屑洗发水可能有毒/93
- ◇牙膏与漱口水的安全使用/95
- ◇不要滥用收敛水/96
- ◇有毒的指甲油/97
- ◇自制染发剂和烫发剂,远离危险品/98
- ◇有毒的卫生棉条/101
- ◇安全避孕,珍惜健康/102
- ◇儿童不要玩香水/103

- ◇自制止汗剂和除臭剂/104
- ◇浴液的安全隐患/105
- ◇普通香皂对新生婴儿的危害/106
- ◇口红和睫毛膏对人体都有害/106
- ◇人造纤维服装有害健康/108

第四节 家庭办公用品的危害/110

- ◇长时间使用电脑害处多/110
- ◇小心使用涂改液/111
- ◇提防胶水或不干胶挥发的毒素/112
- ◇有毒家用产品处理及防治措施/113
- ◇家庭中中毒急救常识/115

第五节 远离毒害、清理居室卫生指南/116

- ◇清理厨房和浴室中的毒素/116
- ◇消灭地板和地毯中的细菌/122
- ◇清理墙壁和天花板中的污物/129
- ◇清理窗户和玻璃上的灰尘/132

第四章 全面清除“隐形杀手”/137

第一节 自然洗衣有技巧/139

- ◇衣物标签及其洗涤/139
- ◇吸收剂巧除污物/140
- ◇衣物彻底除污法/141
- ◇衣物漂白与褪色/142
- ◇机器洗涤衣物要领/145
- ◇手洗衣物及特殊织物的处理/147
- ◇正确熨烫衣物/150
- ◇干洗后的衣物是否留有毒素/151
- ◇选择放心的干洗店/152
- ◇哪些材质的衣物必须干洗/153

第二节 清洁家具用品,保护家人健康/156

- ◇木制家具污渍的清理/156
- ◇布料家具的清洗/157
- ◇陶器、瓷器、石板等用品的去污法/159
- ◇木料和塑料制品去污法/161
- ◇常用皮革制品清污窍门/162
- ◇家电用品清洁窍门/163
- ◇厨房杂物清除窍门/164
- ◇家中小件清洁窍门/165

第三节 贵重物品清洗指南/168

- ◇古玩和玉器去污小窍门/168
- ◇宝石和钻石去污法/169
- ◇书画和收藏品去污法/171
- ◇乐器去污法/173
- ◇金属表面污渍清除窍门/173

附录一 常用去污清洁产品的性能与安全使用一览/177

附录二 各种布料性质与洗涤指南/187

附录三 家庭处理各类污渍的便捷方法/200

第一章

室内“隐形杀手”就在我们身边

第一节

不易觉察的室内毒气

家中的煤气灶、煤油炉、壁炉和热水器以及土炕等加热取暖设备,不仅可能产生有毒气体,如生成的一氧化碳和燃料自身产生的挥发类物质等,而且所产生的毒气在室内还有可能遇火燃烧、爆炸。使用天然气或煤气等来烧饭或取暖,最大的危险就是一氧化碳中毒。根据调查“每年中国都会有数千人因为一氧化碳中毒而死亡。另外,有成千上万的人因一氧化碳中毒而头晕、恶心或抽搐”。一氧化碳无色无味,是致命的“隐形杀手”,家里的老年人和儿童则是最容易中毒的人群。

我们这里重点说说一氧化碳。燃料燃烧时因为缺氧而没有完全燃烧就会产生一氧化碳。所有燃炉的设计都应该满足空气畅通、使燃料能充分燃烧这一要求。如果空气充足,燃料就能燃尽,中毒的机会就比较小,但如果通风不好,或是炉子本身的设计不合理,家里的人就有可能在不知不觉的状态下吸进一氧化碳而造成中毒。刚开始一氧化碳中毒的症状很像流行性感冒,昏昏欲睡、头痛、头晕、视线模糊、易怒、精神无法集中,这是最容易被忽视的时刻。随着中毒的加深,患者便开始感觉到呼吸不畅、恶心、呕吐、呼吸急促、抽搐,或昏迷不醒,甚至死亡,这时再去医院已经为时太晚了。日常生活中除了致命的一氧化碳外,还有一氧化氮、二氧化硫、二氧化碳等对人体有害的气体。所以,在日常生活中一定要注意做到防患于未然。

厨房是室内最大的毒气之源

大部分家庭发生的一氧化碳中毒基本上都和煤气灶泄漏有关,其他可

能产生一氧化碳的还有炉子里烧的煤油、木头或煤炭。除了会产生我们上文提到的一氧化碳之外,还可能产生其他副产品,包括二氧化碳(无色、无味气体)、甲醛、二氧化硫(无色气体或液体,有刺激性)、二氧化氮(棕红色气体,有异臭)、氢氰酸(无色,易挥发液体,有苦杏仁味)、一氧化氮(无色气体,比空气稍重)和一些有机化合物的有毒雾气。虽然使用上述器具时所产生的这些有毒气体总量不会很大,但这些毒气的杀伤性却是非常强的,一旦被吸入体内,人就会出现一系列的症状,包括视力及脑部功能轻微受损,眼睛、鼻子、喉咙不舒服,头痛,头晕,疲倦,听力减退,个性改变,精神不安,心悸,丧失食欲,恶心呕吐,支气管炎、气喘发作及呼吸困难等。有肺气肿、气喘、心绞痛及对化学物品敏感的人尤其要小心。不过这些有害气体大都是有气味或有颜色的,这样人们就能感觉到而不会轻易中毒,这比一氧化碳这个“隐形杀手”要容易防范些。上述有害气体使人所产生的症状不是很明显,但假如忽视它们,这些“隐形杀手”随时有可能危害人的健康。接触少量的一氧化碳对心脏病患者会有很大的影响,二氧化氮及其他燃烧气体会导致儿童患呼吸道疾病,而甲醛则是致癌的物质之一。

厨房中的有毒气体大部分是由丙烷、丙烯、丁烷、丁烯等组成的。要避免产生这些有毒气体,较优化的方法是改用电器产品。据研究报告显示,只用电器产品的用户,室内(尤其是厨房)空气中有毒氧化物的成分比用煤气用具的家庭低得多。如果不希望出现毒气问题且不想耗费太多的电量,可以使用一些小的电器来代替煤气灶,如电饭锅、电开水壶、小烤箱、电炖锅、电蒸锅等。但是在使用时要注意:这类家用电器一定要放在儿童及宠物够不到的地方。

就目前的情况来看,人们还不可能完全脱离使用煤气器具,尤其广大农村家庭还在烧木柴,这就更具危险性。为此,采用下面的措施可以做到有效防范。

防治策略

(1) 隔开厨房

可能的话,厨房应该与其他地方隔离,至少应该远一点,通风管应该通到户外。如此一来,煤气就不会散布于整个房间了。做饭的时候一定要把

门打开,使空气进入室内,使毒气排出。最好有排风扇以使空气流通,尤其要注意室内的气压,防止倒灌风。有时,外面的高压气会把毒气推回室内。

(2) 尽量通风

利用通风手段或设备可以将有害气体冲散。有毒的氧化气体一开始会集中在燃烧用具附近,然后才随着空气散发到室内的每一个角落,所以最好的办法就是在源头解决。比如在做饭的时候打开抽油烟机,至少可以排掉70%的含毒空气。此外,打开窗户、通风管、排风扇等都是有效措施。不管天气多么寒冷,窗户至少留一点空隙以使空气流通。

(3) 检查煤气灶

定期检查并更换煤气灶,清理煤气灶内芯,以使氧气充足。通电管也要经常清理,而且要按操作标准定期维护。没有进行维护清理的煤气灶所排出来的一氧化碳要比经常维护的煤气灶多30倍。选用新型的煤气灶更科学、更经济,产生的有毒气体也会比老式煤气灶少很多。不要用煤气灶取暖。

(4) 检查炉子

检查炉子有没有安装好。确定你的炉子是不是合格的炉子,要检查防火盖圈的空隙、软管是否畅通等。煤炉取暖要先检查烟囱漏不漏气,并做到定期检查。因为烟油、煤炭在烟囱里累积的有机物很容易着火,还会堵住烟道,使有毒气体无法排到室外。烟囱和炉管要定期维护,以保持清洁和畅通;烟囱如果有破洞或裂痕应立即修补。

室内氡气是肺癌元凶

对于氡,普通大众可能感到比较陌生,但科学证明,目前我们所面临的最大的放射性危险就是来自氡元素。高浓度的氡会引发肺癌而致人死亡。少量的氡对健康有什么影响,我们现在还无法证实,其争论也颇多,但专家认为,氡污染是引起肺癌的第二大原因,仅次于抽烟。

氡是一种天然的放射性元素。岩石、泥土、矿物、水或是天然气的放射性物质被分解后都会产生氡。室内氡气的最大来源是泥土和建筑材料里的

放射性物质。氡本身并没有危险性,危险来自其所释放的粒子。这些粒子会附着在空气中的微粒上,或是直接进入人的肺部。氡的粒子里有两种会发出阿尔法射线的微粒,它们对生物细胞组织的杀伤力比等量的X线要高10~20倍。研究显示,假如室内的氡含量比室外高得多的话,会对人体极其不利,尤其在密不透风的房间里,情况就更为严重。科学家估计,需要1600多年才能使半数的氡原子分解。

每个家庭的空气质量差异是很大的,其中氡气的含量也和许多因素有关。比如说,产生氡气的特殊条件、累积氡气的空间,以及空气流通的程度等。由于这些因素的差异,产生氡气的速度和数量也大不相同。家里的氡气污染和区域也有很大关系,因为产生氡气的放射性物质是具有区域性的,它们也许是来自大自然,也许是人为的。所以,家里氡气的含量有可能已经到了相当危险的程度,也可能一点氡气也没有(当然这是理想状态)。氡气是一种无形的、潜伏的、能置人于死地的放射性元素,受害人可能几年以后才会死亡,也许至死也查不出病因,它是普通家庭里最危险、最凶狠的“隐形杀手”。

防治策略

对于氡造成的危险,首先应该想办法查明家里是否有氡。最可能含氡的家庭是那些建在铀矿或是磷酸盐附近的房屋,以及建房时使用了含放射性物质的建筑材料,或使用的水和天然气里含有放射性物质的家庭。如果你的家符合这些条件,氡的含量就可能会很高。通常氡是在房子下面的地下室、密闭的内室,透过多孔的建筑材料或裂缝流进室内。所以应该找专业人员仔细检查房子,如果有裂缝,要及时修补。通风是减少氡污染最有效的办法之一,比如经常开窗通风换气,这样还可以减少其他空气污染。

对全家人有害的香烟

警告:抽烟会导致肺癌、心脏病、肺气肿及与怀孕相关的问题。

立刻戒烟能使你避免健康危机。

孕妇吸烟可能导致早产及胎儿体重不足。

香烟燃烧后会产生含有一氧化碳的气体。

香烟燃烧散发出来的有害烟雾 96% 会进入空气里,污染大气,只有极少量是被吸烟的人吸进体内的。因为这种气体没有经过香烟滤嘴过滤,所以二手烟的浓度比正常吸入的烟高两倍。抽烟的害处众所周知,可是很多人却不知道二手烟对不抽烟的人造成的伤害更为严重。

不抽烟的人吸进二手烟会有眼睛灼热、鼻塞、流鼻涕、喉咙痛、咳嗽、头痛及恶心等症状。二手烟对患有心脏血管疾病、气喘、呼吸困难以及对烟过敏的人,伤害尤其大。研究报告指出,父母抽烟的儿童患上呼吸道感染、支气管炎、气喘及肺炎的概率比父母不抽烟的多得多。如果家中有怀孕的妇女,二手烟对胎儿的伤害和直接吸烟是一样的。家里或是办公室里有人抽烟,不抽烟的人可能会患肺癌、呼吸道感染,以及呼吸系统疾病,同时血液中氧的成分会减低,运动能力也会削弱。

烟草中还含有很多致癌的化合物,吸烟者的肺又黑又脏,就是因为有害物质大量黏附在呼吸道和肺组织上的缘故,而且很可能由此导致各类恶性肿瘤。

防治策略

(1) 家中应该彻底禁烟

家里如果没有人抽烟,可以请客人到阳台或室外抽烟。当有人问能否抽烟时,要学会说“不”,还要经常打开窗户和换气扇。如果家里有人抽烟,应要求他到室外抽,或是指定一间屋子作为吸烟室,以免家里其他人受二手烟的毒害。

(2) 安装空气净化器

家中若有人抽烟,装一个质量好的空气净化器,可以减少大量二手烟烟雾对人体的危害。安装多大的净化器要依室内空间大小而定。空气净化器的广告常常会用图片来演示是如何把一个弥漫烟雾的房间吸得干干净净的。可是要注意,大部分廉价的空气净化器尽管可以把有形的微粒吸走,可是这只解决了问题的一半,它们无法消除无形的有毒气体。廉价的空气净化器对香烟带来的有毒物质来说基本上是毫无用处的。所以,购买时一定要注意能否消除有害气体,这才是关键。

(3) 活性炭能吸收香烟的烟雾微粒

要有效清除香烟的烟雾,需要大量活性炭来吸收化学气体,再加上一个微粒过滤器,不过最好还是经常把窗户打开。即使只用电风扇,也可以使空气流动,以消除烟雾。

新床单与新衣服释放的毒气不容忽视

免熨床单、免熨衣服,以及所有棉花混纺的布料,为免起皱都要经过甲醛树脂的处理。在生产过程中,甲醛树脂经过某种处理变成纤维的一部分,是永远都无法消除的,而且它会分解,并不断释放出甲醛气体(可能维持好几年)。新的纺织产品常常可以散发高达 $800 \times 10^{-6} \sim 1\,000 \times 10^{-6}$ 的甲醛气体,这类材料有的确良、麻布等。事实上,不论任何布料的衣物,在刚刚出厂后都会或多或少地释放甲醛等有害气体。

吸入甲醛雾气会产生下列症状:疲倦、失眠、头痛、呼吸困难、咳嗽、流泪、不寻常的口渴等。接触甲醛气体也会使气喘症状恶化,而皮肤碰到甲醛会引发中度到重度的皮疹。人的一生中有 $1/3$ 的时间是在床上度过的:鼻子贴着枕头,皮肤摩擦着床单,所以,很可能睡觉时所产生的一些奇怪的症状都是甲醛在作祟!

法律上并没有规定经过甲醛树脂处理的产品必须在商标上注明,不过如果你留意的话,就不难察觉到蛛丝马迹:商标上出现不起皱、免熨等字眼,其实都是有问题的。因为几乎所有棉花混纺的布料都经过甲醛树脂处理,但商标上并没有注明。棉线混纺的床单尤其严重,因为要每天使用,而且是经常洗涤的东西,商家为了经久耐用,总要加上甲醛来处理。另外,尼龙布料为了防火也会用到甲醛。

防治策略

(1) 搞清楚用了什么物质使布料免熨

所有的多元脂与棉花混纺布料都经过甲醛处理,而天然纤维却没有,因此我们应该尽量选购天然纤维。除了棉花之外,天然纤维基本上都不会用甲醛树脂处理。买棉织品的时候,如果标签上写着“容易处理,百分之百棉”