

日常生活中的 污染与防护

主编 陆月莲



东南大学出版社

日常生活中的 污染与防护

王德 编著



中国环境出版社

日常生活中的 污 染 与 防 护

主编 陆月莲

编者 宋为民
孙崇凯
汪基美
洪 伟

东南大学出版社

(苏)新登字第012号

内 容 提 要

在衣、食、住、行、游、购、乐日常生活的各个环节和在家庭居室、工作场所、公共场所——医院、托儿所、幼儿园、商店、歌舞厅、电影院、车厢、码头、街道……生活环境的每个角落中，几乎都存在着不同程度、不同内容的污染。本书系统、全面地阐述了这些污染对人体健康的危害，同时还告诉你这些身边污染的防护知识。全书共分11个部分。本书通俗易懂、新鲜趣味，各类人员皆可阅读，也可作为环保、保健、医务人员、教师等专业工作者的参考用书。

日常生活中的污染与防护

陆月莲 主编

东南大学出版社出版

南京四牌楼2号 邮编210018

江苏省新华书店发行 溧阳印刷厂印刷

开本 850×1168毫米 1/32 印张 13.25 字数 347.5千字

1993年3月第1版 1993年3月第1次印刷

印数：0—5000册

ISBN7-81023-679-2

X·5

定价：6.90元

责任编辑 常凤阁

良好的环境是人类 的健康之本

金鉴明

国家环保局副局长

生活之友
袁克昌
一九九三

江苏省环保局局长、
江苏省环境科学学会理事长

防止生活污染

改善生存环境

李耀东

为久久在在九月

江苏省环境科学学会副秘书长

序

健康长寿，在很大程度上是由环境因素决定的，雷电、风暴、地震、火山、山洪暴发、干旱、水涝、酸雨、臭氧层空洞、温室效应等等，这些自然界大环境的变化确实影响人类的生存与发展，因而环境问题已成为世界各国关注的热点之一。

然而人们周围的小环境（生活环境）对人体的影响更直接、更经常、潜伏着更大的危害，但却没有引起人们足够的重视和关心。《日常生活中的污染与防护》一书，就是全面、系统地论述小环境污染与防护的专门著作，它告诉我们怎样识别经常接触的百种以上对人体有害的污染物，阐述了它们的危害以及怎样防护，才能把危害降低到最小程度。专门叙及日常生活污染及其防护措施的书籍，目前尚不多见。本书有两个显著的特点：

一是资料丰富。从家庭到工作场所；从娱乐、运动场地到医院、车站、码头、商店、街道等公共场所；从家庭的居室、厨房到现代家用电器、日用品、化妆品、餐具、用具等，几乎涉及到人们日常生活的各个角落，对每个人来说都有学习、借鉴和指导意义。

二是通俗易懂。本书除了讲究科学性以外，更注意化繁为简，化难为易，除了对从事环保专业的工作者有一定参考价值外，尤其适合广大群众阅读。

环境问题涉及到千家万户；本书谈的问题恰是我们每个人在日常生活中经常碰到的，因此我相信，在普及环保知识，提高人们环境意识的过程中，这本书必将受到大家的喜爱，成为人们日常生活的良师益友。

袁克昌

1992.9.10.南京

前 言

自产业革命以来，随着一次又一次技术革命浪潮的冲击，人们在创造文明，征服大自然的同时，也将自己生存的唯一星球——地球的生态环境遭到破坏：森林在消失，土壤在流失、沙化、碱化，酸雨侵袭大地，臭氧层空洞越来越大，使地球失去了抗宇宙辐射的保护衣，“温室效应”拉响了全球变暖的警报！海湾战争引起的油田爆炸起火，原油流入海湾，多国部队每天出动2000架次战机，将130万吨的污染物撒向大气层（包括二氧化碳、一氧化碳、甲烷等）。生态环境为这次战争付出了惨痛的代价！作为人类的“朋友”和“助手”——世代生活在地球上的万物生灵——各种动植物，正在以每天失去一个物种的速度走向灭亡！而且这种趋势还将越演越烈，使保持自然生态环境稳定的生物多样性因素，受到严重破坏和影响。这些都不是“杞人忧天”，而是摆在全人类面前四大危机（人口、粮食、能源、环境）之一的环境危机，是当今世界共同关心的重大社会热点之一。我国政府十分重视环境保护工作，已于1983年把它列为一项必须长期坚持的基本国策。

环境保护虽然已列为我国发展经济中必须贯彻的基本国策，但是，随着改革开放政策日益深入人心，外资企业的引进和外向型企业的发展，我国的经济必将快速飞跃发展。工业上的废气、废水、废渣和生活上的污水、废弃物、汽车尾气的排放依然充满了天空、水域和土壤；各种工业噪声、交通噪声依旧困扰着人们……

与此同时，与我们朝夕相依的小环境（包括衣、食、住、行、游、购、乐）的情况又怎样呢？生活在高新技术日新月异的当今社会，我

们在享受现代文明的同时，来自居住环境、家用电器、日用化工产品——杀虫剂、消毒剂、清洁剂、化妆品、装饰用品、日用饮食食品……以及来自娱乐场所、公共场所的游泳池、医院、电影院、卡拉OK厅、商店、车站码头、马路……这些隐藏在我们身边的形形色色的各种化学的、物理的、生物的污染也就无声无息、无时无刻不在侵害和威胁着我们的健康。它们当中有的就是发生癌症的元凶。

或许有人会说，“你这是大惊小怪”、“小题大做”，“我不管它污染不污染，不是也活得好好的吗？”君不知人体有三种状态：真正健康者为第一状态；生了病为第二状态；处于健康与疾病之间的称为第三状态。据推测，人群中大约有50%以上的人是属第三状态的。这部分人群是向健康第一状态发展，还是向第二状态疾病发展，在很大程度上取决于自我保护意识和环境中与其接触污染物的浓度（剂量），接触的时间长短，以及污染物毒性的大小等因素。污染物在机体中有一个积累过程，机体对污染物有一个适应潜伏过程，一旦超过了人体所能承受的限度，疾病就表现出来了，所以处于第三状态的人不能算健康者。

编写本书的目的之一就是把隐藏在我们身边的罪魁祸首暴露在阳光下，使之现原形，亮亮相，使大家认识它们本来的“庐山真面目”，强化人们的自我保护意识，引导人们自觉地、主动地改变不良的生活习惯。根据不同污染源的性质，采取避（避开）忌（禁忌）、替（代替）、移（移走）等防护对策，以达到保护自身健康的目的。同时，也作为向联合国人类环境会议20周年（1992年）和我国环境工作20周年（1993年）献出的一份薄礼！

本书适合初中以上不同文化层次、不同年龄、不同职业的人阅读，同时也是环境专业工作人员的参考书。身边环境污染的书籍还不多见，此书作一抛砖引玉的尝试，限于时间仓促和水平有

限，不足与错误之处难免。冀望读者和同行指正。

本书还得到有关领导的支持、鼓励和帮助。国家环保局副局长金鉴明同志为本书题词；江苏省环保局局长、江苏省环境科学学会理事长袁克昌同志为本书作序并题词；南京市环保局副局长卢复中同志审阅了书稿，并提出宝贵的意见，在此一一致以由衷的感谢！

编者

1992年5月18日于南京

目 录

1 环境与健康	(1)
1.1 什么叫环境	(2)
1.2 人与环境	(2)
1.3 什么叫环境污染	(5)
1.4 环境污染的特点	(6)
1.5 污染物进入人体的途径	(7)
1.6 人体对污染物的反应	(9)
1.7 环境污染与人体健康	(10)
1.8 环境与癌症	(11)
1.9 污染对人体的远期效应	(13)
1.10 人体的第三状态	(14)
1.11 世界环境面临十大威胁	(15)
1.12 中国环境潜伏四大危机	(17)
1.13 给子孙后代留下一个良好的天地	(20)
2 安乐窝并不安全——家庭居室污染	(22)
2.1 住宅的环境与污染	(22)
2.1.1 揭开凶宅之谜	(23)
2.1.2 我国天然放射性本底	(25)
2.1.3 高层住宅影响人体健康	(26)
2.2 室内空气污染比室外严重	(27)
2.2.1 室内空气污染物及污染源	(28)
2.2.2 居室装潢污染	(31)
2.2.3 防室内空气污染有良策	(32)
2.2.4 改善居室微小气候	(34)
2.2.5 乔迁之喜为何又变忧	(35)
2.2.6 冬季室内空气污染惊人	(37)

2.3	厨房是家庭污染的重地	(38)
2.3.1	农村妇女的不幸	(38)
2.3.2	烟的污染与危害	(39)
2.3.3	“现代化”厨房也有污染	(40)
2.3.4	微波并非微害	(41)
2.3.5	油烟污染与中国主妇的早衰	(44)
2.3.6	胖厨师与“醉油”	(45)
2.3.7	厨房里的铁器为什么容易生锈	(45)
2.3.8	哪些人不宜呆在厨房里	(47)
2.3.9	室内燃煤与氟牙病	(47)
2.3.10	厨房卫生	(48)
3	生活现代化不等于十全十美——家庭现代化引起的污染	(50)
3.1	电热毯与现代床铺的忧虑	(50)
3.1.1	睡眠与环境	(51)
3.1.2	怎样正确使用电热毯	(51)
3.1.3	哪些人不宜使用电热毯	(52)
3.1.4	现代床铺带来的忧虑	(53)
3.2	看电视也有讲究	(54)
3.2.1	六种电视病	(54)
3.2.2	电视机的辐射会不会对人体产生伤害	(57)
3.2.3	彩电要不要加视保屏	(58)
3.2.4	肝炎病患者不宜多看电视	(58)
3.2.5	看电视时注意臭氧逸出	(59)
3.2.6	电视、电子游戏机与癫痫病	(60)
3.2.7	喜忧参半的电子游戏机	(61)
3.3	不可忽视的家庭噪声	(63)
3.3.1	从老鼠“搬家”得到的启示	(64)
3.3.2	切勿滥用立体声	(65)
3.3.3	常戴耳机摧残听力	(65)
3.3.4	“卡拉”真正“OK”吗?	(66)
3.3.5	鲜为人知的“卡拉OK”病	(66)

3.4	冰箱不是“保险箱”	(67)
3.4.1	哪些人不宜多吃冷饮、冷食?	(38)
3.4.2	鲜肉反复冷冻会产生致癌物	(69)
3.4.3	慎食冷藏鱼	(69)
3.4.4	啤酒和冰箱无缘	(70)
3.4.5	冰箱的清洗与食物存放记录	(70)
3.5	洗衣机与妇女健康	(71)
3.6	室内装饰物污染	(72)
3.6.1	藏污纳垢的地毯	(72)
3.6.2	墙纸、地铺物和沙发的危害	(74)
3.6.3	油漆与新家俱也会使您生病	(75)
3.6.4	居室的色彩污染与正确配色	(75)
4	污染就在您身边——日用品污染	(78)
4.1	清洁卫生用品引起的苦恼	(78)
4.1.1	不要忽视蚊香的污染	(78)
4.1.2	谨防爽身粉致癌	(79)
4.1.3	洗涤剂、清洁剂污染	(80)
4.1.4	使用杀虫剂要小心	(83)
4.1.5	卫生丸并不卫生——蔡污染	(84)
4.1.6	不能滥用紫药水	(85)
4.1.7	牙膏与污染	(86)
4.1.8	牙刷污染与保护	(88)
4.2	衣物引起的不良反应	(89)
4.2.1	染料引起的过敏反应	(89)
4.2.2	羽绒服、化纤服的过敏性反应	(90)
4.2.3	男性内裤与睾丸温度	(91)
4.2.4	新内衣应先洗后穿	(91)
4.2.5	牛仔裤不是人人皆可穿	(91)
4.2.6	紧衣束腰带带来的尿失禁	(92)
4.2.7	乳罩综合征	(92)

4.2.8	不宜穿晴纶内衣·····	(92)
4.2.9	长筒丝袜不宜久穿·····	(93)
4.2.10	注意工作服的污染·····	(93)
4.3	美容不当反弄巧成拙——美容化妆品污染·····	(94)
4.3.1	护发、染发用品污染·····	(94)
4.3.2	护肤类化妆品染污·····	(98)
4.3.3	美容类化妆品染污·····	(98)
4.3.4	化妆品的不良反应·····	(102)
4.3.5	儿童不能使用美容化妆品·····	(105)
4.3.6	使用劣质化妆品苦不堪言·····	(106)
4.3.7	怎样选购化妆品与自测皮肤类型·····	(107)
4.3.8	还是用天然营养化妆品保险·····	(108)
4.3.9	化妆品的保藏·····	(109)
4.3.10	当心化妆品伤害您的眼睛·····	(110)
4.3.11	对化妆品过敏而又必须化妆怎么办? ·····	(112)
4.3.12	金属污染与色素沉着·····	(112)
4.3.13	化妆莫忘卸妆·····	(113)
4.4	首饰引起的疾病·····	(114)
4.4.1	耳环引起的疾病·····	(115)
4.4.2	街头穿耳染上乙肝·····	(116)
4.4.3	戒指性指畸形·····	(117)
4.4.4	医务人员上班不宜戴戒指·····	(117)
4.4.5	戴项链与皮肤过敏·····	(118)
4.4.6	宝石首饰有放射性污染·····	(118)
4.5	餐具、炊具的污染·····	(119)
4.5.1	餐具、炊具和容具中有害微量元素·····	(119)
4.5.2	老年性痴呆症与铝污染·····	(122)
4.5.3	铁锅为何走俏·····	(124)
4.5.4	筷子的选择和使用·····	(125)
4.5.5	公用餐具的污染与消毒法·····	(125)
4.5.6	禁止废弃餐具再次回到嘴边·····	(126)

4.6	其他日用物品的污染	(127)
4.6.1	貌似清洁实则有毒的白纸	(127)
4.6.2	纸币是个污染源	(128)
4.6.3	石英卤钨灯泡有害	(129)
4.6.4	警惕马桶皮炎	(129)
5	花鸟宠物与“四害”——家庭生物污染	(131)
5.1	家庭养花不当也会有污染	(132)
5.1.1	室内盆花不宜多	(132)
5.1.2	盆花入室应配“伴侣”——仙人掌	(133)
5.1.3	室内空气“净化器”——花卉	(134)
5.1.4	花卉与皮肤病	(134)
5.1.5	花粉与哮喘	(135)
5.2	家庭宠物的污染	(135)
5.2.1	家猫——传染弓形虫病的罪魁祸首	(136)
5.2.2	宠物送您上西天——无药可救的狂犬病	(137)
5.2.3	玩鸟防病莫忘了	(139)
5.3	家庭鼠害与虫害的污染	(139)
5.3.1	老鼠	(140)
5.3.2	苍蝇	(141)
5.3.3	蚊子	(143)
5.3.4	蟑螂	(144)
5.3.5	蚂蚁	(145)
5.4	人体的自身污染	(146)
5.4.1	人体的化学污染	(147)
5.4.2	人体的生物污染	(147)
5.4.3	口腔里的生物污染——细菌	(148)
5.4.4	“病从口出”——痰的污染	(149)
5.4.5	人体口(飞)沫污染	(150)
5.4.6	人体——传播疾病的载体	(151)
5.4.7	不洁的手	(152)

5.4.8	不要小看洗手的作用	(153)
5.4.9	个人卫生死角——衣兜的污染	(155)
5.4.10	人体的物理污染及其他	(156)
6	身居闹市能一尘不染吗?——公共场所污染	(157)
6.1	娱乐场所污染	(157)
6.1.1	歌舞厅里的光污染	(157)
6.1.2	音乐的功与过	(159)
6.1.3	霹雳舞引起的“霹雳病”	(162)
6.1.4	电影院乙型肝炎病毒污染严重	(162)
6.2	运动场所的污染	(163)
6.2.1	游泳池的污染	(163)
6.2.2	性病患者请勿光临游泳池	(164)
6.2.3	哪些人不能下水游泳	(165)
6.2.4	游泳谨防红眼病	(166)
6.3	地下场所氡的污染	(167)
6.4	医院污染要提防	(168)
6.4.1	医院里空气不洁	(168)
6.4.2	医院内的交叉感染	(169)
6.4.3	医院内外污染	(169)
6.4.4	医院污水污染	(170)
6.5	托儿所、幼儿园的污染不可忽视	(170)
6.5.1	一次令人深思的调查	(170)
6.5.2	发生在托儿所里的铅中毒	(171)
6.5.3	儿童与种种铅污染	(172)
6.5.4	托儿所的孩子为什么易生病	(176)
6.6	会场里的污染	(176)
6.7	公共交通工具内的环境污染	(177)
6.7.1	车厢内的污染	(178)
6.7.2	机舱的环境与“航空病”	(179)
6.8	提防理发店里的乙型肝炎传播	(179)