

坚果百科◎编著



别说你会用 日用品

揭开日常用品中的那些潜在危险

坚果百科◎编著

电子工业出版社
Publishing House of Electronics Industry
北京·BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

别说你会用日用品：揭开日常用品中的那些潜在危险 / 坚果百科编著. -- 北京：电子工业出版社，2012.11

ISBN 978-7-121-18194-8

I. ①别… II. ①坚… III. ①日用品 - 基本知识 IV. ①TS976.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第210062号

别说你会用日用品：揭开日常用品中的那些潜在危险

坚果百科 编著

策划编辑：胡 南

责任编辑：李 影

印 刷：北京正合鼎业印刷技术有限公司

装 订：北京正合鼎业印刷技术有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本：710 × 1000 1 / 16 印张：15 字数：150千字

印 次：2012年11月第1次印刷

定 价：28.00元

凡购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888

质量投诉请发邮件至 zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888



前言

“安全”对于我们来说，首先想到的是出行安全。

近几年里，大家把对“安全”的关注更多放在了食品安全、药品安全上。从早些年的苏丹红、瘦肉精、三聚氰胺，以及各种滥用食品添加剂的问题，到如今的废皮鞋制胶囊，我们开始越来越重视身边的各种安全问题。

这是好事，也是社会发展、人们认知提高的体现。然而，大家的安全意识更多的还只是停留在吃进肚子的东西上。对于日常生活中常用的一些物品的“安全”问题，我们却是从来没有考虑过，甚至说从未想到过的。

其实我们应该知道，人们对于外界物质的吸收，大概可以分为三种方式：一是从口腔里吸收。也就是我们所说的食品、药品。这种吸收，是我们每个人都应该知道的；二是气管吸收。比如，我们呼吸的空气等，大部分人也都知知道；三是经皮肤吸收，如洗面奶等护肤品，它们会通过皮肤进入我们体内。对于这样的吸收，我想，知道的人应该很少，关注其安全性的人也就更少了。

所以说，我们对安全隐患的警惕，还是远远不够的。因为我们仅仅只关注了出行安全、食品安全等，还有一些需要注意的安全，我们却不知道，比如：

你知道洗发水可能使我们的头发变黄、头屑增多，引发头皮湿疹吗？

你知道护肤霜用不好，很可能会毁容吗？

你知道每天涂口红，实际上是在“吃毒”吗？

你又知不知道，吸尘器也会发生爆炸？我们穿的内衣也能引发牛皮癣？

.....

不知道吧！

日用品，仅仅只是我们每天要用，或每天必须用的日用品，却也隐藏着巨大的“危害”，给我们的身体健康带来了威胁。

在很多发达国家，他们对日用品的生产原料、制作工艺，都是有着明确的标准和要求的。如在日本，20世纪末，他们就规定化妆品公司有义务对其产品的原料进行解释。对于所用成分，必须标注出来哪些是可能引起过敏反应的等。

但目前在我国，对于日用品的安全规范还处于相对的初级阶段，很多标准制定得不够完善。也正是因为这些不足，才更加需要我们在日常生活中提高安全意识，避开那些触手可及的危险。

本书从七个方面写起，囊括我们日常经常使用的一百多种日用品，从洗护用品到家用电器，再到我们每天必穿的衣服鞋袜，力求站在最客观的角度告诉大家，这些我们每天接触的日用品，究竟给我们的身体带来了怎样的潜在危险。

同时，写这本书还有一个主要目的，就是教会大家怎么避开这些危险，让我们明确知道如何才能安全、正确、健康地使用它们，让这些日用品发挥它们的“职责”和功能，为我们创造舒适、美好的生活。



第一章 洗护化妆品

1. 洗面奶也要注意使用方式?	001
2. 防晒霜使用不当, 会危害胎宝宝?	003
3. 润肤霜为什么会引起过敏?	004
4. 睡眠面膜能让细纹变皱纹?	006
5. 爽身粉也能引起感染和过敏?	008
6. 沐浴露, 也可能损害你的皮肤	009
7. 小心, 伤头发的洗发水	011
8. 护发素并不护发?	013
9. 啫喱水能破坏人体荷尔蒙?	014
10. 沐浴盐能用来洗脸吗?	016
11. 焗油膏真能导致白血病?	018
12. 致癌! 如果错误使用了染发剂	019
13. 护手霜未必能护手	021
14. 让皮肤受损的化妆水	022
15. 谨防牙刷带来的病毒感染	025
16. 错误使用牙膏, 影响的不只是味觉	027
17. 漱口水也可能会致癌	029
18. 长期使用粉饼造成铅沉淀的说法对吗?	031

19.导致皮肤衰老的竟然是腮红	032
20.小心用眼影，容易伤到眼角膜	034
21.眼疾很可能是睫毛膏引起的	036
22.“香水有毒”不再是歌	037
23.慎用花露水，会致皮肤过敏	039
24.含铅口红，你一年吃掉多少？	040
25.润唇膏不润唇，反而唇裂	043
26.指甲油对神经系统的损害不容忽视	044
27.激素类药膏可致皮肤病	046



第二章 洗涤消杀用品

28.洗衣粉既伤衣又伤肤	049
29.腹泻，很可能是洗洁精没洗干净	051
30.油污净能导致头晕、呕吐吗？	053
31.用洗手液，让手越洗越干	056
32.洁厕灵使用不当会中毒，知道吗？	057
33.助长病菌肆虐的很可能是消毒水	059
34.一盘蚊香燃尽等于吸了6包烟	060
35.灭害灵灭的不仅仅是虫	062
36.灭蚊药其实就是农药	063
37.别被电蚊拍“咬”着	066
38.蟑螂药灭不了蟑螂能“灭”人	067
39.毒鼠强禁用是因为其剧毒性	069
40.小心，鞋油也会引发肝病	071

第三章 炊事用品



42.小心切菜不快切手快的菜刀	075
43.常用保鲜膜能致癌，这是真的吗？	077
44.陶瓷餐具对身体的危害	079
45.乳胶、塑胶手套也有危害	081
46.有“毒”的塑料袋	083
47.铁锅生锈对肝脏会有影响！	085
48.使用不当，不粘锅竟然变毒锅	086
49.高压锅使用不当太危险	088
50.过期的燃气灶存在安全隐患	090
51.电烤箱方便易烫伤	092
52.使用微波炉危害多	093
53.电饭煲里隐藏的杀机	095
54.使用不当，会爆炸的电磁炉	097
55.电水壶漏电要注意	099
56.触目惊心，咖啡机里水垢多	100
57.烤面包机，烤出来的危险	103
58.榨汁机里小心榨出“毒果汁”	105
59.豆浆机里也有黄曲霉素？	106
60.不清洗的抽油烟机，危害在于油烟	108

第四章 家电商品



61.藏污纳垢的太阳能热水器	111
62.容易漏电的电热水器	113
63.燃气热水器超龄使用最危险	115
64.电冰箱不是保险箱	117
65.液晶电视里的辐射	119
66.洗衣机隐藏的健康危险	122
67.音响可致人耳聋	124
68.饮水机里的“污染水”	126
69.空调机里有病菌	128
70.取暖器也会伤眼睛	130
71.浴霸,损害了婴幼儿的视力	132
72.电热毯危害多!	134
73.电风扇带来的疾病	137
74.吸尘器变“炸弹”	140
75.警惕,手机变杀手	143
76.常用电脑危害多!	145

第五章 儿童用品及文具类



- | | |
|------------------------|-----|
| 77.儿童护肤霜也有副作用 | 149 |
| 78.“洗发精”可致宝宝头发发黄，你知道吗？ | 152 |
| 79.你知道宝宝的纸尿裤，有多少危害吗？ | 154 |
| 80.选择奶粉不当，危及宝宝健康 | 156 |
| 81.洗衣液，“静电宝宝”的罪魁祸首 | 157 |
| 82.童车会影响宝宝骨骼发育吗？ | 161 |
| 83.毛绒玩具引发宝宝过敏？ | 163 |
| 84.别让玩具成为孩子的“隐形杀手” | 165 |
| 85.小心，餐具也能让宝宝铅中毒 | 168 |
| 86.儿童用电动牙刷有弊端 | 171 |
| 87.安抚奶嘴用久了，宝宝嘴巴会变形 | 173 |
| 88.隐藏着危险的宝宝牙胶 | 174 |
| 89.儿童颈椎健康，从书包做起 | 176 |
| 90.“毒”文具还在用吗？ | 179 |
| 91.注意蜡笔水彩笔的铅超标 | 181 |

第六章 家装器械类



- | | |
|------------------|-----|
| 92.含“毒”家具，你知道多少？ | 183 |
|------------------|-----|

93.别忽视沙发、床垫、地毯中的尘螨	186
94.地毯等于慢性自杀?	188
95.警惕! 家居中灯光对身体的危害	190
96.你了解多少陶瓷卫浴的放射危害?	193
97.人造大理石会让人掉头发?	195
98.“隐形杀手”是化纤床单	197
99.“黑心棉”你知道吗?	199
100.开关、插座中隐藏的“火灾”	201
101.水龙头也可能铅超标?	204
102.退色的贴身衣物容易引发牛皮癣,这是真的吗?	207



第七章 衣物鞋子类

103.尼龙丝袜的危害	209
104.化纤衣服容易得过敏性皮炎	211
105.太可怕了! 防辐射的衣服可能辐射更强	213
106.穿紧身衣对身体的害处多	215
107.发霉的衣服中含有真菌可致癌	218
108.影响女性身体的鞋子,你知多少?	221
109.暴走鞋影响孩子的脚部发育?	225
110.不合脚鞋子的后遗症	227



1. 洗面奶也要注意使用方式?

洗脸的主要目的是为了清洁皮肤，让皮肤干净。而皮肤会分泌油脂，也会附着一些灰尘及化妆品残留物，只用清水无法完全去除。于是，洗面奶就诞生了。

无论什么牌子、什么类型的洗涤物，要想达到“干净”这个效果，必定少不了以下这几个元素，如水、油脂、表面活性剂、香精、防腐剂、抗氧化剂等，洗面奶也不例外。

那为什么我们不用洗衣粉、肥皂、洗涤剂等来清洁面部皮肤呢？答案很简单，我们面部的皮肤很娇嫩，我们在使用洗面奶的时候，虽然也有“清洁皮肤”的功能，但洗面奶中使用的活性剂却比肥皂、洗衣粉中的温和许多。

由此提醒我们，无论是使用还是购买洗面奶，都要特别小心。因为一旦使用不当，不仅不能让我们的“面子有光”，还存在“毁容”的隐患。

为了避免出现这种情况，在对洗面奶的认识中，要摒弃那种“泡沫越多越好”、“油脂洗得越干净越好”的想法。因为适当的油脂对我们的皮肤是有好处的，油脂是我们人体皮肤的一道防线，如果没有了这道防线，皮肤就会变得



别说你用品

揭开日常用品中的那些潜在危险

特别敏感，很容易脱皮和过敏。

在通常情况下，洗面奶的泡沫越多，洗掉的油脂也就越多，而泡沫越多的洗面奶，碱性也就越重，它会破坏皮肤本身的弱酸性环境，如果经常使用，就会让皮肤变得“弱不禁风”。

随着我们年龄的增长，皮肤分泌油脂的能力会降低，所以最好减少使用洗面奶的次数。如果不化妆的话，每天临睡前使用一次就行了，早上最好用清水洗面，或者使用低泡沫的洗面奶，尽量不要破坏皮肤的自然状态。

买：在买洗面奶时一定要注意：洗面奶是一种清洁产品，对于鼓吹能够美白的洗面奶，千万不要相信。因为通常美白的背后，就是果酸、BHA等化学成分，其功效就是软化角质，让皮肤更新加快，当时看起来效果明显，代谢出的新皮肤肯定又白又嫩，但这只是暂时的。如果长期使用，会将皮肤原本的代谢打乱，皮肤的敏感性和耐受性就会降低。

市面上的洗面奶越来越多，五花八门，很多人经受不住广告的诱惑，喜新厌旧，频繁更换洗面奶，这种做法也是非常欠妥的。

因为每种洗面奶都有一定的酸碱度，皮肤也需要适应期，短期内频繁更换洗面奶或其他面部产品，都会引起皮肤的不适，产生过敏症状。

用：磨砂洗面奶，一周最多使用一次就行了。有很多人喜欢用磨砂洗面奶，因为它可以帮助去死皮。切忌频繁使用，因为它会破坏皮肤的自我更新能力，使皮肤极易被晒伤或出现红肿发痒状况。

千万不要用洗面奶代替卸妆水卸妆。现在的美女免不了化妆，回家后，也就卸妆、洗脸一起进行，其实这种做法是完全错误的，因为化妆品中有些化学成分，一般的洗面奶无法起到彻底清洁的作用，极易使皮肤中残留化妆品，堵塞皮肤毛孔，引发毛孔粗大，引起色斑。

洗：无论使用哪种类型的洗面奶，都切忌大力揉搓面部。正确做法是：先用温水湿润面部；再将适量的洗面奶均匀地抹在脸上，由下到上地打圈按摩。这样可以充分打开毛孔，起到彻底清洁的作用；然后再用清水清洁面部。要想达到收敛毛孔的作用，可以用冷水拍打面部片刻；最后等洁面工作结束后，可以用毛巾或化妆棉轻轻按压面部，吸走水分。



2. 防晒霜使用不当，会危害胎宝宝？

原本夏天就热，再加上怀孕，不少准妈妈们大呼受不了，又热又晒时又不得不出门，怎么办？抹防晒霜？

我们知道，怀孕后要尽量不用化妆品、护肤品。因为化妆品和护肤品里都含有激素，为了宝宝们的安全，一定要谨慎使用。

可外面艳阳高照，不使用防晒霜，晒黑了皮肤是一方面，更主要的是紫外线的伤害。

那怎么办呢？当然只有正确使用和购买防晒霜，将可能的伤害降到最低了。

首先是购买时的注意事项。

注意防晒品所含的成分，美白防晒品不要选。一些具有美白效果的防晒品中添加了对人体有害的金属元素，如汞、铅、砷或钛白粉。皮肤长期吸收汞会导致神经系统失调，使我们视力减退、肾脏毁坏、听力下降。皮肤黏膜敏感的还可以由母体进入胚胎，从而影响胚胎发育。

尽量不要使用具有速效嫩肤功能的防晒品。有些防晒品能在很短时间里令皮肤细腻光洁，这并非好事。研究发现，当防晒品中添加少量的激素时，皮肤会变得饱满润泽。在大量使用后，皮肤就会出现干涩、起斑等现象。长期使用，还会使细胞受损，皮肤离老化也就越来越近了，更主要的是，这些激素对胎儿非常不利。

防腐剂、芳香化合物、色素是怀孕期绝对不能“沾”的物质。因为这些成分能引起皮肤过敏，香料成分越繁杂，用量越大，刺激就越重，越容易引起皮肤过敏和光敏反应。

注意包装上的标志。正规防晒品的包装标志中会包含产品名称、厂家及地址、卫生许可证、生产许可证、履行标准名称、生产日期、保质期或生产批号及限用日期、应用说明等。我们在购买时要看清。此外，防晒用品的标志还须



有特殊用途的许可证号。在选购进口化妆品时，还要认准进口许可证号和经销代理商的名称和地址。

购买前先试用。在选购任何一种产品前，都应先索取试用品。选购防晒品时，可以先在耳朵前侧或下巴后侧的肌肤抹上一点。不要擦在手上，因为手和脸的肌肤差距太大。

推荐：孕妇防晒以纯物理性防晒为佳。

在怀孕历程中，孕妈咪体内的荷尔蒙会有所改变，会发生色素沉淀的情况。此时孕妈咪的乳晕、腹中线、痣或雀斑的颜色都有可能加深，如果经常晒太阳，其颜色就可能更深了。何况孕妇在孕期中体质会变得比较敏感，选择时也要特别注意。

那什么是物理性防晒呢？就是利用防晒品中的粒子直接阻拦、反射或散射掉紫外线。

优点：不易过敏。

缺点：质地厚重，有一层白膜感。

常见的物理性防晒，所含成分有二氧化钛和氧化锌。二氧化钛可以阻隔UVB和部分UVA，但是对长波部分的UVA无法完全保护。

氧化锌：可以阻隔掉所有波长的UVA和UVB。但是因为涂起来会黏黏的、厚厚的，所以限制了它的实用性。



3. 润肤霜为什么会引起过敏？

爱美是女人的天性，所以化妆品专柜也就成了爱美女士们最爱去光顾的地方。试看看女人们的化妆台，总是堆满了瓶瓶罐罐。只要听到别人说哪种化妆品好，总会买来使用。

脸不是试验田，如果用杂了、用错了，很容易引起过敏等诸多现象。



润肤霜，通常除了含有滋养成分的东西外，也少不了各种防腐剂、增香剂。有人又说了，产品说明书上说了是纯天然的。真是这样吗？根本不可能。因为纯天然的水果鲜花，是不可能放在瓶子里久了不变质的。

同时，每种润肤霜里的化学成分都不相同，如果几种混搭使用的话，无疑是在脸上做化学试验，不过敏才怪！

要想杜绝出现润肤霜使用不当的情况，辨别化妆品的优劣特别重要：

取出一点润肤霜放在水中，如果浮在水面上，证明其成分有油石酯；如果再一摇晃，水乳交融，变成了乳白色，那就说明其成分中有乳化剂。油石酯与乳化剂会破坏皮肤组织，容易造成过敏，且有致癌性。

碰上这样的润肤霜，还不扔掉干什么？即使再贵也要丢弃掉。反之，放入水中的润肤霜可以沉到水底，没有与水融合成乳白色的，就是品质较好的润肤霜了。

那么，是不是说好的润肤霜就万事大吉了？也不尽然。好品质的润肤霜也是有可能让皮肤过敏的，这又是什么原因呢？

先和大家说说人的皮肤为什么会过敏吧。皮肤过敏的原因非常复杂，除了和使用的化妆品有关外，还与人的个体差异、气候变化、饮食结构甚至是心理变化有关。比如说，秋冬换季的时候，皮肤过敏脱皮的现象就很多，原因是温度变化较大，皮肤受到了冷热收缩而导致的；还有当我们心情紧张的时候，我们的皮肤也极易出现红疹、发痒……

预防过敏的措施：

购买：既然频繁更换、混搭使用润肤霜容易造成过敏，那么，我们最好在3个月，或半年之内不要更换润肤霜；根据季节变换，选择一些适合自己的润肤霜。比如，冬天选用固态的、更为滋润的润肤霜，夏天则换成乳霜。当然，最重要的是：提前在耳朵前侧、下巴后侧进行测试，无红肿过敏，方可安心使用。

使用：使用润肤霜之前，先给皮肤喂饱水。一些细心的人肯定注意到了，任何一款润肤霜的说明书上都有一条：早晚洁面后使用。原因就是经过水洗后的面部皮肤的毛孔全打开了，更容易吸收润肤霜中的滋润成分，而且润肤霜中



的油性成分必须与水作用以后才能发挥最大的功效。所以在洁面后，如果皮肤还是比较干燥，那就要先使用化妆水或爽肤水，轻拍面部，让面部皮肤先“喝饱水”，再让其吸收“营养”。这样做，除了有滋养效果外，更不容易出现过敏现象。

我们用润肤霜时，先将双手搓热，让手的温度把润肤霜加热，然后再均匀涂抹。涂抹的最佳方式是用手掌和手指，轻轻将润肤霜按压进皮肤，千万不要大力揉搓。这样既能最大限度减少对皮肤的刺激，也能更好地让皮肤吸收营养成分。当然，使用面霜的时候千万别忘了脖子。脖子是最易泄露女人年龄的，千万不要忽视哦。

总结成一句话：

劣质品，不使用；频繁换，宜过敏；轻手法，好吸收；先补水，再滋润。



4.睡眠面膜能让细纹变皱纹？

睡眠面膜是很多爱美女士，特别是一些爱美的“懒MM”们的最爱。想想看，既能睡觉，又能美容，多好的事。可殊不知，如果使用方法不明确或盲目追捧天天用，不仅不会让你变美，很可能适得其反。有可能不但达不到去除干纹的功效，很可能还会让皮肤越来越干，甚至产生皱纹。

有些人在遇到这种情况后，只是指责产品不好，其实究其根源，很可能是使用方法不当造成的。

皮肤专家告诉我们，晚上11时到凌晨5时是皮肤细胞的生长和修复茂盛期。这个时候，人体的新陈代谢加速，营养接收率会比其他时间高出一倍之多。睡眠面膜，正是迎合了皮肤新陈代谢规律，再加上它不同于普通的面膜，大多成凝胶状或膏状，着重补湿，有着极其丰富的滋养成分，敷脸后不需要用水冲洗，直接进入睡眠就行。它不但解决了我们皮肤干涩缺乏光泽的症状，也