

# “毒”步天下

## 化学年代的日用品

栾杰 王艳 编著

解“毒”宝典  
经皮毒大作战

栾杰 副高级主任检验师  
中华人民共和国医师编号：b130411330

纯食材配方，绝对低碳环保！

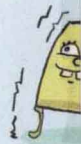
速查速用，值得珍藏！

医学专家收集编写的**时尚、安全、健康的自制日用品的经典方法。**

植物化学与植物药专业博士李吉鼎力推荐。

现在就来对“毒”宣战吧！扫除时刻围绕在你身边的毒素——**经皮毒。**  
史上最给力的排毒、解毒大法，当今最新鲜时尚的DIY美容护肤秘籍。

哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE



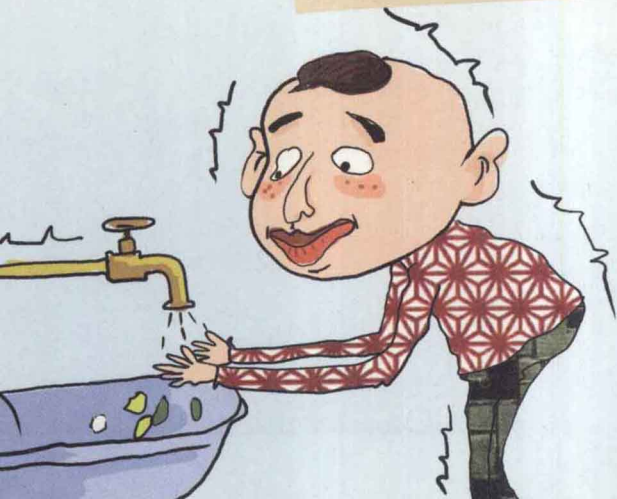
“毒”步天下，化学年代的日用品



解“毒”宝典  
经皮毒大作战



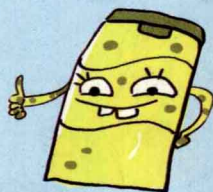
栾杰 王艳 编著



哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

解“毒”宝典:经皮毒大作战/栾杰,王艳  
编著. —哈尔滨:哈尔滨出版社,2011.9  
(“毒”步天下,化学年代的日用品)  
ISBN 978-7-5484-0680-8



I. ①解… II. ①栾… ②王… III. ①毒物-排泄-  
基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 136190 号

## 书 名:解“毒”宝典——经皮毒大作战

---

作 者:栾 杰 王 艳 编著

责任编辑:李毅男 富翔强

责任审校:陈大霞

装帧设计:恒润设计

---

出版发行:哈尔滨出版社(Harbin Publishing House)

社 址:哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编:150090

经 销:全国新华书店

印 刷:哈尔滨报达人印务有限公司

网 址:www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail:hrbchs@yeah.net

编辑版权热线:(0451)87900272 87900273

邮购热线:4006900345 (0451)87900345 87900299 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线:(0451)87900201 87900202 87900203

---

开 本:787×1092 1/12 印张:13 字数:80千字

版 次:2011年9月第1版

印 次:2011年9月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5484-0680-8

定 价:28.00元

---

凡购本社图书发现印装错误,请与本社印制部联系调换。

服务热线:(0451)87900278

本社法律顾问:黑龙江佳鹏律师事务所

# 目录



## 第一章 “毒”当一面

中招经皮毒后果很可怕 / 2

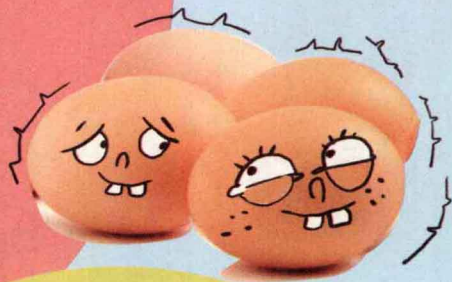
过敏即将成为一种习惯病 / 4

经皮毒对大脑的影响不可小觑 / 8

妇科病与经皮毒脱不了干系 / 10

癌症与经皮毒同样关系密切 / 12

经皮毒对儿童的脑神经有很大影响 / 14



## 第二章 经皮毒防治 20 大妙招

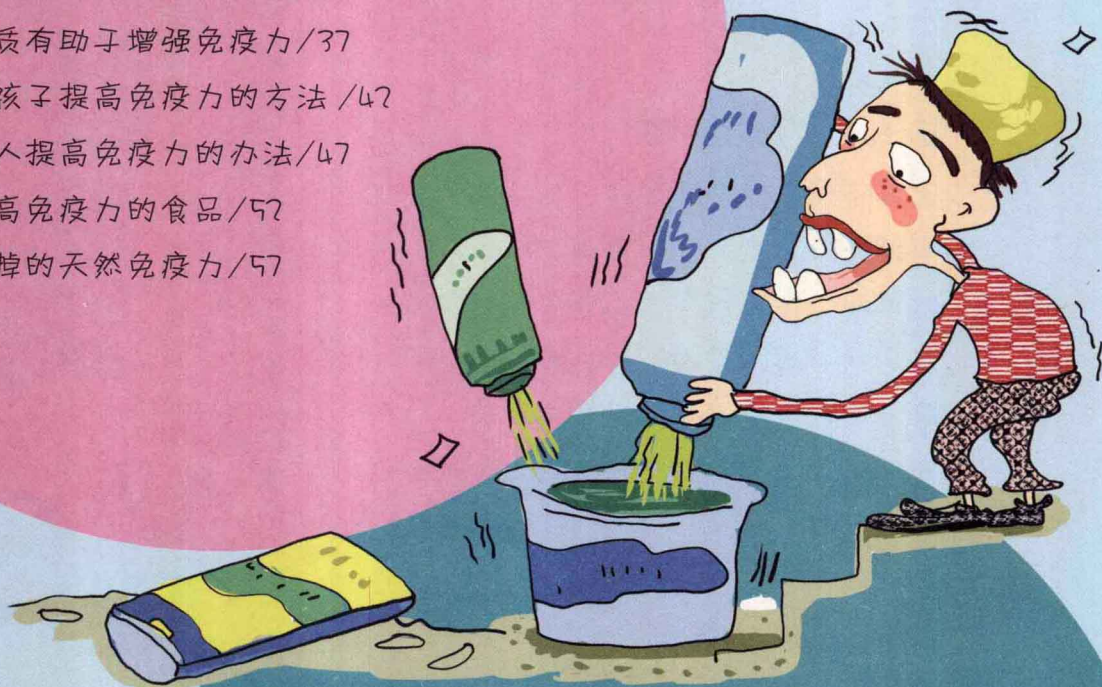
选择安全性更高的日用品 / 17

解毒要从避免有害物质进入体内开始 / 21

防毒新推荐——茶籽粉 / 24



增强免疫力才是正道/26  
免疫力下降的原因和表现/30  
简单快捷的提高免疫力方法/32  
矿物质有助于增强免疫力/37  
帮助孩子提高免疫力的方法/42  
老年人提高免疫力的办法/47  
能提高免疫力的食品/52  
被吃掉的天然免疫力/57



提高抵抗力的三个误区/61  
健康肠道有良好的解毒效果/63  
多摄入有益菌/69  
解毒效果较好的饮食方式/74  
关注糙米和香菜/77  
螯合作用锁住矿物质/80  
驱赶身体里的氧自由基/88



全面认识维生素/93

向你推荐的解毒方法/113

### 第三章 DIY 养护小宝典

美容、日用清洁上品——淘米水/110

牛奶美容信手拈来/118

就地取材白醋巧美容/122

废油制肥皂环保不伤手/125

东北乱炖女人滋补佳品/129



六种食物“抹平”你皱纹/132

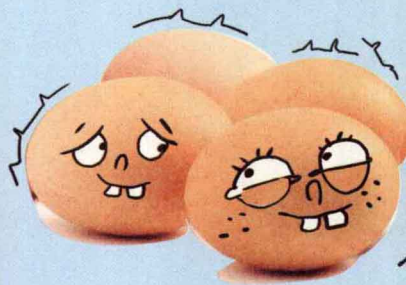
食盐美容新招数/134

自制西瓜美容良方/136

香蕉自制面膜巧焕肤/139

鸡蛋“蛋”斑招/145

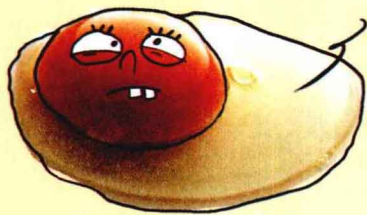
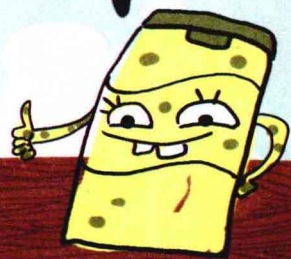
草莓美容新攻略/148





# 第一章

# “毒”当一面





# 中招经皮毒 后果很可怕

1995年3月20日，在日本东京发生了震惊全世界的投毒事件——地铁沙林事件。

当天上午7:50，正值上班高峰时间，日本东京地铁内像往日一样人潮涌动。一列地铁刚进入筑地车站，乘客们便蜂拥而出，突然有人瘫倒在地，有人则踉踉跄跄，许多地铁工作人员和乘客坐在地上大声咳嗽，感到头晕、恶心和呼吸困难，许多人捂着眼睛，说看不见东西，现场秩序一片混乱。经事后查实，确认是有人投毒导致的沙林中中毒。





沙林毒气是二次世界大战期间，德国纳粹研发的一种致命的神经性毒气，它无色无味，是一种可以使自主神经系统的交感神经与副交感神经马上失去平衡的毒气。可以通过呼吸，或经由皮肤、眼睛接触等途径侵入人体，破坏神经系统。

地铁沙林事件使化学物质的危害性广为人知。犯罪分子利用化学物质制造的这次事件中，多人罹难，数十人因沙林这种剧毒化学物质而瞬间死亡，至今仍有很多人被伤病折磨着。这是我们所知道的为数不多的有害化学物质毒性伤害事件。

而沙林毒气的危害并未到此而简单结束。在这次事件中，除现场的直接受害人外，在事件发生数日后，部分受害人的家属也出现了轻度头晕、肢体麻木等沙林中毒症状。

接触过污染衣物的家人和医疗人员也因“经皮吸收”而出现中毒症状，这被认为是毒性污染引起的二次伤害，这次事件告诉我们有害化学物质的毒性是多么恐怖，接触污染衣物而致使中毒的经皮毒是多么可怕！

而经皮毒的可怕远不止这些，经皮毒中毒的因果关系不易被查实和确认才是我们最大的麻烦，这个“大麻烦”往往导致中毒后的救治被拖后。

三聚氰胺“毒奶粉”、“健美猪肉”等事件都是人们记忆中挥之不去的食品安全事件，让我们知道了“经口吸收”是多么可怕，食品安全管理是多么重要。房屋装修甲醛中毒等也告诉我们，有害物质可以借助吸入途径侵入体内。

两者的因果关系都很明确，虽然晚了一些，但事件发生后还是得到了处理。

与此相对，“经皮吸收”会使有害化学物质通过日用品一点点地蓄积到体内，处理措施也总是由于诱因难寻而落后一步，这就为经皮毒的防治和人们的自身健康带来了隐患。

# 过敏即将成为一种习惯病

经皮吸收的有害化学物质通常在不自觉的状态下入侵到体内，经长时间的蓄积，直至某一天突然出现疾病症状。

频繁出现花粉过敏症和手部变粗糙时，或许就是经皮毒给我们提的醒哦！

在我们每天使用的日用品中，含有很多从石油中提炼出来的有害化学物质。遗憾的是，即使这些“经皮吸收”的有害化学物质积累成经皮毒，进而引发疾病，但由于不清楚有害化学物质致病的成分及致病的过程，这些化学物质并未被纳入安全标准，其在日用品的生产中依然被继续使用。

经皮毒具有不被我们察觉的特点，会在不经意间一点点地蓄积

出现花粉过敏症和手变得粗糙时，这就说明体内可能积存有害化学物质，需要引起我们的警惕。



体内可能积存  
有害化学物质



到体内。由于很长时间都不能被排泄出去，经皮毒便渐渐进入体内进行循环。

如果一个人突然开始出现花粉过敏症、突然对经常使用的化妆品过敏，或者发觉清洗剂使手变得粗糙时，这就说明体内可能积存有害化学物质，需要引起我们的警惕。

食物、植物、动物、日用品、药物及医药用品等因人而异引起过敏反应进而变为抗原的物质称为过敏原。什么样的物质会成为过敏原，这因人的体质而不同。我们身边的日用品中含有很多过敏原，这对于过敏体质的人来说，产品本身就触发了过敏的产生。对于异位性皮炎和接触性皮炎等皮肤疾病的患者来说，由于皮肤的屏障功能低下，所以过敏原也就更容易侵入人体。

日用品中所含的有害化学物质“经皮吸收”后，便会引起过剩的免疫反应，即过敏症状。

花粉过敏症、异位性皮炎、支气管哮喘、化学物质过敏症、食物过敏等免疫反应全部是过敏症状。这些过敏疾病的患者正呈逐年增加的态势。

所谓免疫反应，是生物体对于异物所具有的防御反应的一种。在免疫反应中，将从外部侵入体内的异物称为抗原，为了对抗抗原而由生物体产生的物质称为抗体，为了产生抗体进而保护身体的免疫反应称为抗原-抗体反应。

抗体通过对抗原的病毒性进行中和、结合其他物质破坏抗原，或者吞噬抗原的噬菌细胞等发挥作用。

产生抗体的物质是一种被称为淋巴细胞的白细胞。淋巴细胞在发现侵入体内的抗原后，即开始活性化并产生抗体。

当这种免疫反应出现异常时，就会出现过敏症状。原本是为了破坏抗原而产生的抗体，在仅限于免疫球蛋白抗体时，除了会攻击抗原外，还会对生物体造成伤害。

实际上，清洗剂及日用品中使用了会促使化学物质被皮肤吸收的合成表面活性剂和溶解辅助剂。添加这些成分本来是为了更好地去除皮肤和头发上的油污，但却变成了经皮毒。

过敏体质的人如果不小心持续使用了含有这些物质的日用品时，就会产生免疫球蛋白抗体并引起过剩的免疫反应，从而出现过敏症状。结果就会出现打喷嚏、

流鼻涕、鼻塞及荨麻疹等过敏症状，甚至会引起哮喘发作、过敏性休克等严重过敏反应，以及呼吸困难、血压降低、全身痉挛、失去意识等休克症状。严重时还会致死，需要引起注意。

对于我们来说，身边最常见的过敏原就是尘螨了。另外，喂养的猫狗等宠物的毛发和排泄物、蟑螂的粪便以及花粉等也是生活中常见的过敏原。哮喘和异位性皮炎是由多个过敏原引起的疾病。过敏原的组合因人而异，没有固定的规律。

患上异位性皮炎时，皮肤的屏障功能降低，尘螨和宠物的毛发及排泄物等从皮肤侵入后即变为过敏原，与健康人相比更易生成免疫球蛋白抗体。



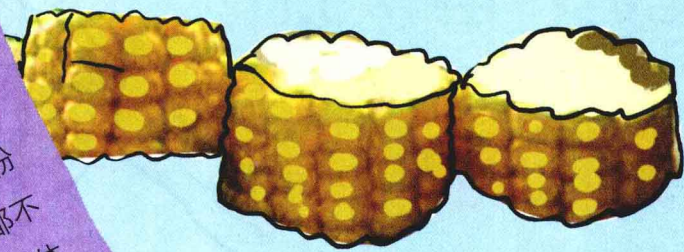


在我们身边，容易引起过敏症状的东西日益泛滥。例如，食材、农药、杀虫剂、塑料、重金属（铅、汞、镉、镍等）、白色垃圾、花粉等。这些物质每天都不可避免地侵入我们体

内。这些物质会不会成为过敏原是因人而异的，到现在为止没有出现过过敏症状的人，也许在某一天就会突然产生过敏反应。这是因为，过敏反应具有将过敏物质反复吸收到体内进而引发过敏症状的性质。

如果不知道日用品中所含有害化学物质作为过敏原的危险性，而继续每天使用的话，这些有害化学物质就会蓄积到体内。所以，为了最大限度地降低过敏症状的概率，试着换用安全的日用品是一个最好的方法。

最近，也有些产品尽量不再使用可能会引起过敏的化学物质，以及促使经皮吸收的合成表面活性剂和溶解辅助剂。可以试着将厨房清洗剂、洗涤剂、洗发露、护发素、沐浴粉、厕所清洗剂等清洗产品全部换掉。

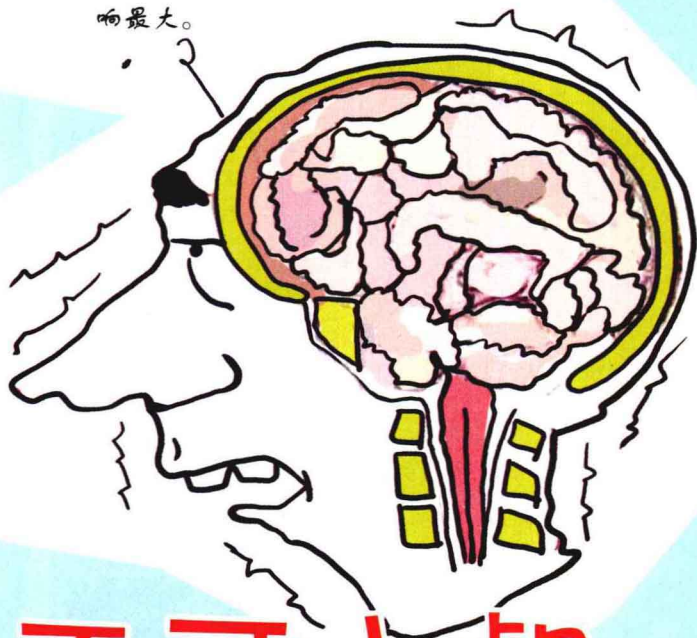


# 经皮毒对

# 大脑

# 的影响

有害化学物质对大脑影响最大。



# 不可小觑

有害化学物质积蓄在大脑的脂肪组织中,并对大脑精密的功能造成障碍。



人类大脑的 60% 都由神经细胞膜等脂肪构成。因此,当具有易溶于脂肪性质的脂溶性有害化学物质侵入体内时,整个大脑一千几亿个脑细胞都容易受其影响。

本来,大脑中有种叫做血脑屏障的关口,是可以防止血液中可能引起大脑混乱的物质侵入的。然而,化学物质在溶入脂肪后就如同隐身了一般,可以轻易侵入到大脑中。

有人认为,支配思维、学习、记忆、注意力及情绪等的神经传导物



质也会受到有害化学物质的影响。

老年痴呆症、帕金森症、抑郁症、学习障碍、多动症、自闭症及适应性障碍等大脑疾病均与经皮毒有关。

近年来,除了伴随年龄的增大而增加的老年痴呆症以外,明显不是因年龄增大而引起的年轻性认知症(痴呆症)、帕金森症等令人担忧的大脑疾病正在增加。

在压力重重的当今社会,众所周知的抑郁症及儿童的学习障碍、注意力不集中、多动性障碍、自闭症、适应性障碍等也被认为可能是某种程度上的大脑障碍。另外,老年性认知症(痴呆症)及与年龄增大无关的年轻性认知症也包含在内。

前面已经说过,经皮吸收的有害化学物质很容易积蓄到脂肪组织中,可以说几乎全部由脂肪构成的大脑应该是最容易受到影响的。

大脑需要大量的营养和氧,血液流动异常旺盛。如果血液中含有有害化学物质的话,这些物质就会积蓄在大脑的脂肪组织中,并对大脑精密的功能造成障碍。

最近有人指出,认知障碍、老年痴呆症及帕金森症等大脑疾病也许与有害化学物质有关。此外,例如“容易受伤”、“不合群”等心理障碍现象也于近年呈增加趋势,亦被怀疑是受到了有害化学物质的影响。

这些大脑疾病的发病原因极其复杂,具体原因尚不明确,一旦患上一切就都太迟了。既然被怀疑与有害化学物质有关,那么经皮毒的危险性就不可小视了。

# 妇科病与经皮毒 脱不了干系

日用品中含有环境激素、雌激素作用的化学物质正被滥用，日用品与妇科病的关系问题日益凸现，甚至已经使女性处于危险的状态。近十年，困扰女性的月经异常、性早熟、早发性闭经及不孕症等病症越来越多，子宫内膜炎及子宫肌瘤的患者年轻化问题也令人十分担忧。

由于环境激素扰乱了女性月经周期和孕产机制，在年轻女性中，子宫肌瘤和子宫内膜炎发病率正呈增长态势。

## 以环境激素的身份残留任体内

全部化学物质在进入体内后，都会成为环境激素并继续残留在体内。



不只是合成表面活性剂，可以说全部化学物质在进入体内后，都会成为环境激素并继续残留在体内。

在合成表面活性剂的构成成分中，壬基苯酚和辛基苯酚被认定是环境激素。

环境激素的问题在于，化学物质会产生与生物体激素相似的



作用,从而打破生物体的激素平衡,给人类及动物带来严重的健康危害。

## 环境激素会对生态系统造成破坏

特别是显示出与女性激素即雌激素具有类似作用的环境激素,被认为会对生态系统造成破坏。

河流和海洋中流出的环境激素蓄积在栖息动物的体内,不久就会通过食物链导致鱼贝类的畸形和受精率低下。



合成表面活性剂的构成成分中,壬基苯酚和辛基苯酚被认定是环境激素。

## 子宫内膜炎与洗发露有关吗

近年来,在年轻女性中,子宫肌瘤和子宫内膜炎发病率正呈增长态势。在十几岁的女性中,这些病症以前是不多见的,但是现在的发病率却在急剧增加。

据调查,日本目前接受子宫内膜炎治疗的患者已经超过 12 万人,而潜在患者的数量得是其几倍吧。

这些病症也被认为是由环境激素引起的,同时月经周期和孕产机制也被扰乱了。

也许不单单是因为洗发露和护发素中所含的环境激素,但是考虑到经皮吸收的危险性,这被认为是可能性最高的一个原因。

由于合成表面活性剂具有杀死精子的作用,因此还被用于避孕器具。男性的无精症和不育症虽然没有被明确指出是否与环境激素存在关联,但是我们可以说无精症和畸形儿等很可能是因为环境激素的影响而产生的。

由于环境激素既具有与雌激素相似的作用,也具有阻碍雌激素活动的作用,所以如果积蓄在体内则有可能会引发雌激素依存性的妇科病。每天使用的日用品中所含有的各种疑似环境激素的化学物质,容易侵入体内并积蓄其中,这就是经皮毒与妇科病的发病有密切关系的理由。