

幸福家庭  生活系列

| 家庭生活便览

■ 走出生活误区

■ 提高生活质量

JIA TING

家庭

FANG ZHI

编著 陆月莲 宋在兴

防治污染

南京出版社

家庭生活便览

# 家庭防治污染

陆月莲 编著  
宋在兴

南京出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

家庭防治污染/陆月莲编著. - 南京:南京出版社, 1999.9

(幸福家庭生活系列·家庭生活便览)

ISBN 7-80614-488-9

I.家… II.陆… III.居住环境,室内-污染防治 IV.X5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 37244 号

## 家庭防治污染

编著:陆月莲 宋在兴

---

南京出版社出版发行

(南京市北京东路 41 号 邮编 210008)

新华书店经销

扬中市印刷厂印制

开本 787×1092 1/36 印张 7 字数 125 千

1999 年 9 月第 1 版 1999 年 9 月第 1 次印刷

印数 1~10000 册

---

ISBN 7-80614-488-9/G·224

定价 8.00 元

# 序

人们对于我们生存的唯一星球——地球这个大环境的污染和我们城市环境污染情况,已经比较熟悉和了解了。天空失去了昔日的蓝天白云,变得灰蒙蒙一片;清澈的河水变得混浊不堪;大片原始森林在消失;野生动物的数量和种类正在日益减少;土壤沙化;大气臭氧层变薄,出现空洞,且越来越大;气候变暖;自然灾害频频发生……这一切都是因为人类的社会活动(生产和生活)破坏了生态环境而带来的一系列的厄运。恩格斯曾经说过这么一段话:“我们不要过分地陶醉于我们对自然界的胜利。对于每一次这样的胜利,自然界都报复了我们。”我们钦佩这位伟人的预见性和科学性。现在许许多多的事实都证明了这一点。环境污染已经限制了经济发展,影响到人类生存。环境问题已成为世界各国关注的

焦点、热点。我国也不例外，环境保护工作已成为我国的基本国策。

### 1. 家庭污染与环境污染

那么，我们居住的家庭小环境的污染情况又怎样呢？其实，家庭环境对人体的影响更直接、作用时间更长、影响面更大、危害程度更深。然而对这样一个重大问题，至今却没有引起人们足够的重视和关心。本书是一本较全面地、系统地论述家庭污染及防护的科普读物。它将告诉您：家庭环境污染比室外严重！在高新技术日新月异的今天，新颖的生活用品层出不穷，我们在享受现代文明的同时，也遭受到来自衣、食、饮、住、用等各方面的污染。当然，这些污染显然不像大环境，也不像工矿企业排放刺鼻的废气和烟尘，以及五颜六色的废水和废渣那么直观和让人憎恶。恰恰相反，家庭污染大多是使人们在轻

松愉快的环境中,不知不觉地遭受其害,因此,有人称其为“温柔”污染。可见家庭污染更具隐蔽性和危险性。

## 2. 家庭污染的特点与污染源分类

为什么说家庭污染比环境污染对人的负面影响更大呢?这与家庭的特征有关。因为家庭居室的空间是有限的,加上相对的独立和封闭,污染的环境容量极其有限。然而在这有限的空间里还拥有多种多样的污染源:厨房煤气或液化气燃烧不完全时释放的二氧化碳气、二氧化硫,以及烹调时油烟中所含的芳香烃类等多种致癌物质;装饰材料等散发的有机溶剂甲醛、二甲苯、氯仿等;尘埃中的螨虫、细菌、病毒等;人体和宠物呼出的二氧化碳……

### (1)家庭环境污染的特点。

①集中性:集化学污染、物理污染与生物污染于小小的斗室之中;

②全面性：涉及到吃、喝、玩、乐、衣、食、住、用各个方面；

③长期性：人与污染物或污染载体长期共存，而人的一生中大约有  $2/3$  的时间是在家度过的；

④隐蔽性(或欺骗性)：污染物不易被人识别和觉察。

## (2)家庭污染源分类。

### ①按污染物形态分为：

气态——各种日用品、化妆品、装饰品散发出的挥发性气体一氧化碳、二氧化碳、二氧化硫、氮氧化物、甲醛、苯、酚……

液态——洗涤剂、杀虫剂、空气清新剂……

固态——装饰材料、塑料制品、彩陶、彩色搪瓷、彩瓷、铝锅……

### ②按污染性质分为：

化学的——有害有毒气体、有害元

素(铅、铜、汞、砷等)……

物理的——振动、噪声、电磁波、微波、放射线……

生物的——各种病原微生物、细菌、病毒、霉菌、螨虫……

### 3. 家庭污染与健康

家庭环境污染对健康的影响取决于两方面因素:一是取决于自我保护意识的强弱。自我保护意识强,拒将有毒、有害、有污物带回家,人体所接触污染物为浓度小、接触时间短,对人体健康影响亦小,反之影响就大(当然,与污染物本身毒性的大小亦有关系)。二是视暴露于污染环境中心体抵抗力的强弱。污染物对机体的损害是多种多样的,可致免疫力低下,产生炎症;可致过敏,甚至导致中毒、肿瘤或癌等等。其中受害最深的是免疫功能紊乱,抵抗能力低下的病人、孕妇、儿童、老人和家庭



主妇。

有人认为：“我过去不管它污染不污染不是也活得好好的吗？”君不知污染物在人体内有个积累过程，机体由于受到污染而引发的各种疾病有个潜伏过程，一旦超出了人体所能承受的限度，疾病就表现出来了，到那时再注意就晚了。人体有三种状态：健康为第一状态，生了病为第二状态，处于疾病与健康之间为第三状态。人群中大约有50%以上的属第三状态，又称亚健康状态，他们是向健康发展，还是向疾病发展，在很大程度上就取决于自我保护意识的强弱。

美国康奈尔大学曾做了一个实验：他们把一只青蛙投入沸腾的油锅中，在这千钧一发之际，青蛙纵身一跳，逃离了险境，安然无恙。然后他们又把这只青蛙放在冷水锅中，在锅底慢慢加热，

使水温逐渐上升。起先青蛙能在锅里自由自在地畅游,但当它意识到危机来临欲施展猛然一跳的“绝技”时,却丧失了应急能力,惨遭“不幸”。这个著名的实验虽然是 100 年以前的事了,但仍有它的现实意义。对于有些人来说,优越的生活环境、舒适的工作条件、温馨的爱巢……令人感到惬意与陶醉。看来,那些懈怠散漫已久的人,由于缺乏对生存环境的警觉,其生命的原动力也将丧失于安逸之中。

#### 4. 对家庭污染应有的科学态度

对于家庭环境污染要认真对待,但也无须“草木皆兵”。只要根据不同污染源的性质,采取一定的防护措施与对策,就可以把污染控制在最低限度(达国家安全标准)而使自己免受其害。如对室内空气污染,最简单有效的方法是每天早晚打开门窗一次,让空气对流

5~10分钟,基本可消除空气污染危害。对水环境有机污染,造成自来水加热中产生的三卤甲烷(致癌物)的危害,只须将开水煮沸后,再烧二三分钟熄火即可达安全标准。

本书的目的就是要揭示隐藏在家庭各个角落的种种污染,犹如给您一架“显微镜”、“望远镜”,让您看清在您身边的“庐山真面目”。本书除剖析这些污染对健康的危害以外,还教您一些防止家庭污染的方法,使您远离疾病,健康长寿。

本书按日常生活——衣、食、饮、住、用五大部分展开叙述,内容基本不重叠、不交叉。但由于写作时间比较仓促,不足之处希望同行和读者指正。

作 者

1999年3月

○衣——穿戴不当有损健康 (1)

一、衣物质地、染料的污染与防护

(1)

1. 化纤织物不宜做内衣 (1)

2. 蚕丝制品引起的过敏反应 (5)

3. 染料引起的过敏反应 (5)

二、洗涤用品的污染与防护 (6)

1. 洗涤剂的危害 (6)

2. 荧光增白剂有致癌危险 (8)

3. 干洗用品的污染与防护 (8)

三、其他污染 (9)

1. 工作服使用不当的污染 (9)

2. 洗涤方式不当引起的交叉

污染 (11)

○食——“病从口入”又有新意 (12)

一、食物有害有毒元素的污染 (12)

1. 食物的汞污染

——水俣病 (12)

2. 食物的镉污染

# 目 录

|                  |      |
|------------------|------|
| ——骨痛病            | (14) |
| 3. 食物的砷污染        |      |
| ——黑脚病            | (14) |
| 4. 大“铅”世界谈食物的铅污染 | (16) |
| 5. 食物的铝污染        |      |
| ——老年性痴呆          | (20) |
| 二、食物的农药污染与防护     | (21) |
| 1. 食物的农药污染       | (21) |
| 2. 蔬果残留农药简易去除法   | (25) |
| 三、食物的激素污染与环境激素   | (26) |
| 1. 食物的激素污染与防护    | (26) |
| 2. 环境激素          |      |
| ——人类新天敌          | (27) |
| 3. 食物的二恶英污染      | (30) |
| 四、食物的霉菌及其毒素污染    |      |
| 与防护              | (32) |
| 1. 霉菌的益与害        | (32) |

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 2. 黄曲霉素                    |      |
| ——癌从口入的污染                  | (33) |
| 3. 发红的元宵吃不得                | (33) |
| 4. 慎吃剩菜剩饭                  | (35) |
| 五、食物的寄生虫污染与防护              | (36) |
| 1. 吃生鱼片当心“虫”从口入            | (36) |
| 2. 吃龙虾需防肺吸虫病               | (38) |
| 3. 涮食热引来绦虫病                | (38) |
| 六、食物本身含有有害有毒物              | (39) |
| 1. 蔬菜的亚硝酸盐污染               | (39) |
| 2. 蔬菜的硝酸盐污染                | (40) |
| 3. 某些蔬菜含特有的有害有<br>毒成分      | (40) |
| 4. 莫要拼死吃河豚                 | (41) |
| 七、食品加工(添加剂)、烹调不<br>当的污染与防护 | (43) |
| 1. 腌制食品                    |      |
| ——咸鱼、咸肉和咸菜的污染              | (43) |

# 目 录

|                  |      |
|------------------|------|
| 2. 食品添加剂与着色剂的污染  | (45) |
| 3. 香料的危害         | (46) |
| 4. 食品中的“白色”污染    | (47) |
| 5. 离油炸食品远些       | (48) |
| 6. 熏烤、焙烤食品少吃为妙   | (49) |
| 八、餐饮具、炊具、容器及包装   |      |
| 材料使用不当的污染        | (50) |
| 1. 陶瓷用品的污染       | (50) |
| 2. 搪瓷用品的污染       | (51) |
| 3. 铝用品的污染        | (51) |
| 4. 不锈钢用品的污染      | (52) |
| 5. 水晶玻璃杯中看不中用    | (53) |
| 6. 锅碗瓢盆去污防污措施    | (53) |
| 7. 塑料用品的污染       | (54) |
| 8. 哪些纸不宜包装食品     | (55) |
| 9. 警惕食品袋上的铅污染    | (56) |
| 九、绿色食品、有机食品和抗癌食品 | (56) |

|               |      |
|---------------|------|
| 1. 什么是绿色食品?   | (56) |
| 2. 有机食品更具魅力   | (58) |
| 3. 天然抗癌食品有哪些? | (58) |
| ○饮——生命之水 SOS  | (63) |
| 一、饮用水污染与疾病    | (63) |
| 1. 我国饮用水污染现状  | (63) |
| 2. 饮水与疾病      | (64) |
| 二、家庭饮用水的污染与防护 | (65) |
| 1. 自来水的“先天”不足 | (65) |
| 2. 水箱         |      |
| ——家庭饮用水的二次污染源 | (68) |
| 3. 净水器使用不当的污染 | (69) |
| 4. 水管与水龙头的污染  | (71) |
| 5. 水垢与保温瓶口的污染 | (71) |
| 三、喝什么样的水好     | (73) |
| 1. 饮用纯净水的利与弊  | (73) |
| 2. 自来水要煮沸喝    | (76) |
| 3. 喝水也要讲究“鲜活” | (76) |



# 目 录

|                   |        |
|-------------------|--------|
| 4. 什么样的水不能喝       | ( 78 ) |
| 5. 饮水与健康          | ( 79 ) |
| 四、饮料的“苦”、“涩”与 害   | ( 81 ) |
| 1. 酒之“害”          | ( 81 ) |
| 2. 咖啡之“苦”         | ( 88 ) |
| 3. 茶之“涩”          | ( 90 ) |
| 4. 来自其他饮料的污染      | ( 94 ) |
| ○住——昔日安乐窝,今日藏“杀手” | ( 97 ) |
| 一、室内空气污染          | ( 97 ) |
| 二、家庭装潢多隐患         | ( 99 ) |
| 1. 因装修引发的疾病       | ( 99 ) |
| 2. 室内装修防挥发性气体污染   | (101)  |
| 3. 室内装修防放射性污染     | (102)  |
| 4. 居室灯光污染与视觉污染    | (105)  |
| 5. 选择建材要有自我保护意识   | (107)  |