

主编/宋为民 陆月莲

清毒与防毒

——干净生活

QINGDU YU FANGDU

GANJING SHENGHUO

生活质量
必备医书



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

清毒与防毒——干净生活

QINGDU YU FANGDU——GANJING SHENGHUO

主 编 宋为民 陆月莲

副主编 包洪兴 宋在兴 初 悦

编 委 (以姓氏笔画为序)

包洪兴 朱宏(澳大利亚) 刘学华

李遇霞 宋为民 宋在兴 初 悦

陆月莲 陆基恩 洪 伟 贾 敏(澳大利亚)

钱丽冰 龚婕宁 缪爱琴



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

消毒与防毒——干净生活/宋为民,陆月莲主编. —北京:人民军医出版社,2006.9

ISBN 7-5091-0332-0

I. 清… II. ①宋…②陆… III. 毒物—排泄—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 034555 号

策划编辑:秦素利 文字编辑:海湘珍 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmpp.com.cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:700mm×1000mm 1/16

印张:16.5 字数:279 千字

版、印次:2006 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

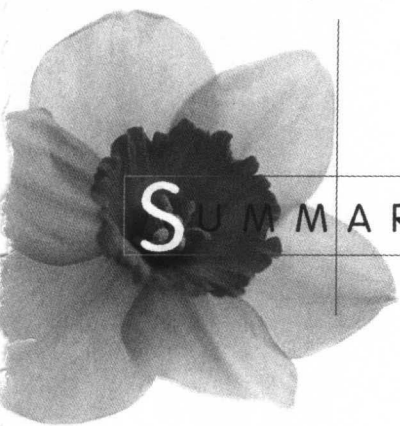
印数:0001~6000

定价:29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252



S

U M M A R Y

内容提要

如今室内外污染无处不在地威胁着我们,不良饮食习惯和生活方式、药源性疾病无时不在地追随着我们,对身、心、灵产生损害,使我们不能健康长寿,尽享天年。本书首次全面系统地介绍了各种室内外污染、西药和中药不良反应、毒品及其危害,逐一详细论述各种毒害的来源、特征、危害、鉴别和防范。本书语言生动,内容丰富,通俗易懂。本书作者为著名科普作家宋为民教授与其爱妻陆月莲(南京环保科研所高级工程师)共同主编,阅读本书可获得识别、防范、清除各种室内外毒物及各种药物毒的方法、窍门和能力。

责任编辑 秦素利 海湘珍



PREFACE

前言

生活在当今社会,要做到“干净生活”确实不容易。当你一觉醒来,睁开眼睛看看天空灰濛濛一片,很少有记忆中的蓝天白云;当你再看看河流、水塘中的水面,再也不是清澈见底的水,而是泛着水藻的尸体,空气中散发着一阵阵恶臭;走在街上,不得不呼吸汽车排放的有害尾气……赶紧躲到家里去吧,可家里因为刚搬了新居,装修一新的房屋,空气中弥漫着让人刺鼻流泪的怪味道。怎么办?难道面对城市环境、室内环境的污染,我们只能束手无策了吗?非也。

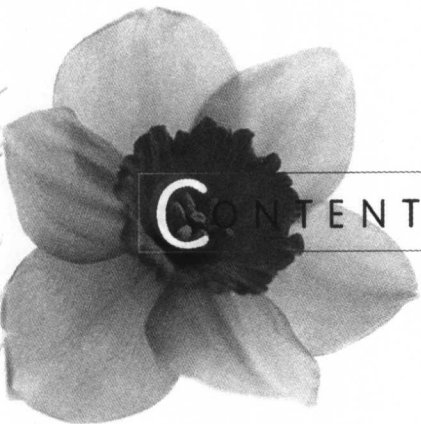
笔者以极其细腻的笔触,通俗生动的语言,对影响城市和室内空气质量方方面面的污染源,作了一次全面的扫描。同时还教你如何躲避夏日的骄阳,冬日的晨雾,春季的风沙……以及如何减少室内环境中的污染源。例如,厨房油烟和燃料的污染,家用电器中微波与电磁波的污染,家庭装修材料的污染,日用化工、化学品的污染(包括化妆、美容、卫生),宠物污染等等。

本书还用不小的篇幅,向人们介绍了治病用药可能引发的种种不良反应。许多不良反应或是由药物本身的毒性引起的,或是由用药不当引起的。西药有毒,中药(中成药)同样有毒,而绝不是像人们误传的那样:“纯天然中药无毒”。我国每年近20万人死于吃错药;8万人死于滥用抗生素,这缘于许多人不知道“是药三分毒,无毒不是药”的道理。书中列举了许多鲜为人知的数据和药物中毒事例。用药安全问题已提到日程,为安全生活又敲响了一次警钟!

最后,还提出识毒防毒主动排毒新理念、新措施及各种消毒妙招。在日常生活中只要做到识毒、防毒、排毒、消毒,环环重视,环环相扣,人们就是向健康长寿迈出了关键的一步。

祝愿读者消毒防毒——干净生活,健康长寿!

主编 宋为民 陆月莲



C

CONTENTS

目 录

第 1 章 室内空气污染之毒

一、室内空气污染特点 / 1

1. 室内空气污染比室外严重 / 1
2. 刚装修过的新居,室内空气质量最差 / 2
3. 厨房——家庭污染的“重灾区” / 2
4. 室内空气污染的认识误区 / 4

二、室内功能有别,污染有异 / 5

1. 家庭空气污染及主要污染物 / 5
2. 现代化办公室的污染 / 6
3. 歌舞厅的污染 / 9
4. 医院的污染 / 10
5. 托儿所、幼儿园的污染 / 11
6. 会场里的污染 / 12
7. 交通工具内的环境污染 / 12
8. 澡堂内不宜久留 / 14

三、室内装修污染 / 15

1. 因装修引发的疾病 / 15
2. 儿童更易遭受室内污染危害 / 17
3. 石材的放射性污染 / 17
4. 居室的灯光污染与视觉污染 / 18
5. 藏污纳垢的地毯 / 19
6. 装修防止污染有对策 / 20



7. 装修后应检测室内空气质量 / 21

四、室内空气的化学污染 / 23

(一) 燃料的污染与危害 / 23

1. 煤气中毒 / 23
2. 二氧化硫对人体的危害 / 25
3. 燃煤引起的氟中毒 / 25
4. 肺癌高发与燃煤有关 / 25

(二) 日用品的化学污染 / 25

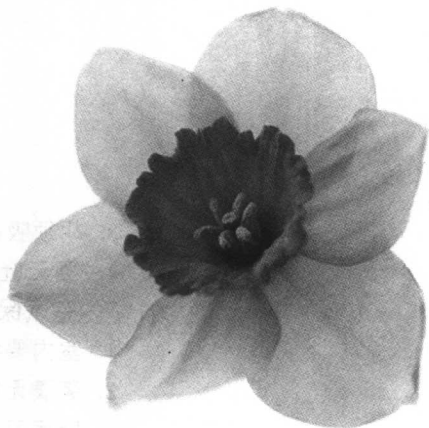
1. 芳香也“袭”人 / 25
2. 化妆用品对空气的污染 / 26
3. 汽油也能“杀”人 / 26
4. 空气清新剂难使空气清新 / 27
5. 清洁剂不清洁 / 28
6. 喷雾杀虫剂亦毒人 / 28
7. 涂改液——学生随身携带的污染 / 28
8. 香味文具大多有毒 / 29
9. 气球中含化学致癌物 / 29

(三) 卫生用品不卫生 / 29

1. 爽身粉可致癌 / 29
2. 樟脑丸有真假之别 / 30
3. 紫药水不能随使用 / 31
4. 洗衣粉的危害 / 32
5. 牙膏、牙刷的污染与防护 / 32
6. 蚊香也会污染空气 / 33
7. 室内长期熏香有害 / 34
8. 卫生纸不卫生 / 35

(四) 美容化妆品的污染与毒害 / 35

1. 化妆品引起的眼疾 / 36
2. 染发剂的污染与毒害 / 37
3. 冷烫精烫发有污染 / 39
4. 护发(焗油)引起的过敏 / 39
5. 喷发胶的污染 / 40
6. 护肤增白品喜忧参半 / 40



7. 化妆品引发的痤疮 / 40
8. 口红少“吃”为妙 / 41
9. 有些人不宜文眉、文眼线 / 42
10. 儿童不宜使用化妆品 / 42
11. 孕妇不宜涂指甲油 / 42

(五) 穿衣不当也有麻烦 / 43

1. 新买衣服别忙穿 / 43
2. 干洗衣服隐患多 / 43
3. 保暖内衣不是人人皆宜 / 44
4. 静电也会伤身 / 44

五、室内空气的物理污染 / 45

1. 放射性元素氡的污染 / 45
2. 电离辐射与癌症 / 46
3. 室内电磁波辐射污染 / 48
4. 噪声的危害 / 50

六、家用电器使用不当的污染——电器之毒 / 53

1. 电热毯不是人人皆宜 / 53
2. 电视与电视病 / 54
3. 空调与空调病 / 57
4. 电冰箱内藏“冷面杀手” / 60
5. 不合格的吸尘器成为扬尘器 / 62

七、室内生物污染 / 63

1. 花美“惹是非” / 63
2. 花香藏毒液 / 64
3. 花花草草亦诱癌 / 65
4. 爱犬谨防狂犬病 / 65
5. 养猫防止弓形虫病 / 66
6. 养猫防止猫抓病 / 67
7. 家养狗猫当心隐孢子虫病 / 68
8. 养鸟谨防疾病染身 / 68

八、来自人体自身的污染 / 69

1. 人体有哪些污染 / 69
2. 人体气味也是一种污染 / 70



3. 胡须吸附数十种有害物质 / 71
4. “吞云吐雾”害人又害己——谈烟害 / 71

九、室内空气保洁保鲜有良策 / 73

1. 室内要绿化 / 73
2. 装潢无害化 / 74
3. 厨房卫生化 / 74
4. 通气经常化 / 75

十、职业污染 / 75

1. 职业(病)危害 / 75
2. 几种主要职业病 / 76
3. 生产环境空气中有害物最高容许浓度 / 77

第2章 室外大气污染之毒

一、头顶上的这片天究竟发生了什么 / 80

1. 温室气体产生温室效应 / 81
2. 地球保护伞——臭氧层出现空洞 / 81
3. 酸雨 / 81
4. 光化学烟雾 / 81

二、我国城市空气质量评价 / 82

1. 2004 年中国评出空气质量最差 10 个城市 / 82
2. 我国某些大城市的上空经常“戴着黑帽子” / 83

三、环境空气质量的标准、监测内容与项目 / 83

附：环境空气质量标准 GB3095—1996 / 83

1. 主题内容与适用范围 / 83
2. 本标准适用于全国范围的环境质量评价 / 83
3. 定义 / 83
4. 环境空气质量功能区的分类和标准分级 / 84
5. 浓度限值 / 84
6. 监测 / 84
7. 数据统计的有效性规定 / 85
8. 标准的实施 / 85

四、与空气质量有关的各项指数 / 86

1. 空气污染指数 / 86
2. 紫外线指数 / 88
3. 中暑预报 / 89
4. 花粉指数 / 90
5. 飘尘、扬尘、沙尘 / 90
6. 人体舒适指数 / 91
7. 气象指数 / 92

五、影响城市空气质量的因素 / 94

1. 汽车尾气的污染 / 94
2. 工业废气的污染 / 94
3. 绿化面积减少,人口集中 / 95



第 3 章 药物之毒

一、药毒——是药三分毒,无毒不是药 / 96

1. 药物本身的毒 / 97
2. 药物剂量引发的药害 / 98
3. 滥用、错用引发的药物中毒 / 99

二、我国药物中毒触目惊心 / 100

1. 每年 20 万人死于吃错药 / 100
2. 每年有 8 万人死于抗生素滥用 / 101
3. 药物不良反应举例 / 102

三、药物中毒简述 / 102

1. 药物与毒物的关系 / 102
2. 毒物分类 / 103

四、药物不良反应 / 105

1. 药物不良反应的概念 / 105
2. 药物不良反应的现状 / 105
3. 药物不良反应的发病机制 / 105
4. 药物不良反应的影响因素 / 106

五、药物的变态(过敏)反应 / 109





1. 变态反应的发生率在增加 / 109
2. 变态反应的特点 / 109
3. 变态反应的临床分类 / 109
4. 对药物变态反应(过敏反应)认识的误区 / 110

六、药物的“三致”作用(药后效应) / 111

1. 药物致癌作用 / 111
2. 药物致畸作用 / 112
3. 药物致突变作用 / 112

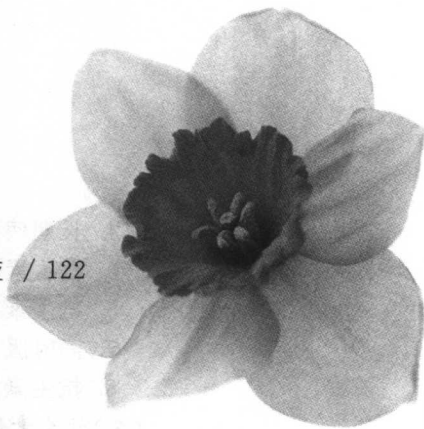
七、历史上不堪回首的药害事件 / 113

1. 含汞化学药物致儿童肢端疼痛病 / 113
2. 氨基比林使白细胞减少 / 113
3. 服硝酸银等药出现奇异的“蓝色人” / 113
4. 头癣药醛酸铊和抗结核药金盐中毒 / 113
5. 氯碘羧喹与亚急性脊髓视神经病 / 113
6. 二硝基酚、三苯乙醇致白内障 / 114
7. 磺胺酰剂,非那西丁致肾损伤 / 114
8. 孕激素致女婴外生殖器男性化畸形 / 114
9. 有机锡(二碘二乙基锡)胶囊致中毒性脑炎 / 114
10. 反应停(Thalidomide)导致海豹样畸形胎儿 / 115
11. 异丙肾上腺素过量致人死 / 115
12. 己烯雌酚致阴道癌及两性畸形 / 115
13. 减肥药氨苯唑啉的毒副反应 / 115
14. 药害的历史不能重演 / 115

第4章 西药不良反应及毒害

一、常用西药不良反应举例 / 117

1. 全球狙击PPA成分感冒药 / 117
2. ACEI的不良反应及防治对策 / 118
3. “安非他明”要人命 / 119
4. 降脂药的不良反应 / 119
5. 降糖药——削渴丸的不良反应 / 120



6. 镇静药的不良反应 / 121
7. 非甾体抗炎镇痛药(NSAIDs)的不良反应 / 122
8. 阿司匹林的毒副作用 / 123
9. 成瘾药应慎用 / 124

二、药源性疾病 / 125

1. 药物引发脑卒中 / 125
2. 药源性抑郁症 / 126
3. 诱发心绞痛的药物 / 126
4. 药源性肝损害的药物 / 127
5. 引起肾损害的常见药物 / 127
6. 引起药源性血尿的药物 / 128
7. 加重排尿功能障碍的药物 / 128
8. 药源性癌症 / 129
9. 乙双吗啉可诱发白血病 / 130
10. 导致高血糖的药物 / 130
11. 导致胃肠不适的药物及防治 / 131
12. 影响人类生育的药物 / 132
13. 关注药源性流感样综合征(DFS) / 134
14. 损害视力的药物 / 136
15. 药源性耳聋 / 137
16. 药物引起的牙部不良反应 / 138
17. 引起便秘的药物 / 139

三、抗生素类药物的不良反应及毒副作用 / 140

(一)滥用抗生素带来的恶果 / 140

1. 细菌“复仇”——耐药性成倍增长 / 140
2. 抗菌药诱导细菌释放内毒素 / 142
3. 我国滥用抗生素扫描 / 143
4. 抗生素使用的认识误区 / 144
5. 抗生素不良反应高居榜首 / 144

(二)抗生素引起的种种不良反应 / 145

1. 抗生素种种不良反应综合征 / 145
2. 常用抗生素的不良反应 / 146
3. 抗生素可致肠炎及腹泻 / 147



4. 长期使用抗生素可致癌 / 148
5. 抗生素也损害肺脏 / 149
6. 抗生素导致耳聋 / 150
7. 同时服用多种感冒药可致严重肝脏损害 / 151
8. 抗生素和其他眼药勿滥用 / 151

(三) 抗生素使用中应注意的问题 / 152

1. 抗生素不可随意“组合” / 152
2. 抗生素与中药的拮抗作用 / 153

四、滥用维生素的不良反应 / 153

(一) 过量服用维生素 A 导致骨折和中毒 / 153

1. 过量服用维生素 A 增加骨折 / 153
2. 过量服用维生素 A 导致中毒 / 154

(二) 维生素 C 不宜长期服用 / 154

1. 过量服用维生素 C 的弊端 / 154
2. 如何正确补充维生素 C / 155

(三) 过量服用维生素 E 也有害 / 155

1. 维生素 E 过多症可引发一些疾病 / 155
2. 维生素 E 过多症还可以引起多种实验室检查项目异常 / 155
3. 维生素 E 可加重中老年人呼吸道感染 / 156

(四) 小儿不可滥用维生素 / 156

1. 维生素 A / 156
2. 维生素 D / 157
3. 维生素 C / 157
4. 维生素 K / 157
5. 维生素 E / 157
6. 叶酸(维生素 M) / 157

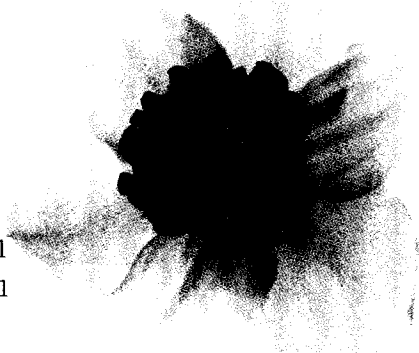
(五) 维生素 B₁ 服用不当会成瘾 / 157

1. 成瘾的生理特征 / 157
2. 用维生素 B₁ 为什么会上瘾 / 158

(六) 服用多种维生素对防治疾病无益 / 158

(七) 维生素缺了不行,多了有害 / 159

五、生物工程药物与新的药源性疾病 / 160

- 
1. 干扰素(IFN)及其不良反应 / 160
 2. 白介素-2(IL-2)及其不良反应 / 160
 3. 集落刺激因子(CSF)及其不良反应 / 161
 4. 红细胞生成素(EPF)及其不良反应 / 161

■ 第5章 良药与毒品没有绝对的界限

一、毒品简史 / 162

二、形势严峻 / 164

1. 全世界吸食各种毒品的人数已超过 2 亿 / 164
2. 中国有吸毒人员 79 万 / 164
3. 世界上有 4 大“毒窟”(生产基地) / 165
4. 青少年成吸毒主体,歌舞厅为主要吸毒场所之一 / 165
5. 莫要把吸毒当“时尚” / 166

三、十种药物可成瘾 / 166

1. 阿片类 / 166
2. 大麻类 / 166
3. 可卡因类 / 166
4. 致幻剂 / 167
5. 苯丙胺类 / 167
6. 镇静安眠药 / 167
7. 咖啡因 / 167
8. 尼古丁 / 167
9. 酒精 / 167
10. 挥发性有机溶剂 / 167

四、毒品种种新花样 / 167

1. “冰毒” / 168
2. 从摇头丸到摇脚丸 / 168
3. 止咳露变成“摇头水” / 168
4. 精神药品——“丁丙”成毒品 / 169
5. 警惕精神药物的依赖性 / 170

五、毒品的种类及其危害 / 170





1. 海洛因 / 171
2. 摇头丸 / 171
3. 安非他明 / 171
4. 迷幻剂 / 171
5. 印度大麻 / 172
6. 克斯格维他命 / 172
7. 甲基安非他明 / 172

六、毒品成瘾的机制 / 172

1. 快乐中枢及其生理结构 / 172
2. 戒断症状 / 173
3. 毒性反应 / 173
4. 毒瘾毁掉一切,甚至生命 / 174

七、戒毒方法 / 174

(一)戒毒三部曲 / 174

1. 生理脱毒 / 175
2. 防止复吸 / 175
3. 回归社会 / 175

(二)韩济生院士的三式戒毒法 / 176

1. 严父式疗法 / 176
2. 溺爱式疗法 / 177
3. 慈母式疗法 / 177

第6章 中药药毒的危害不可忽视

一、中药毒性概述 / 178

1. 什么是“药害” / 178
2. 中药药害研究现状 / 178
3. 中药毒性的特点和特性 / 179

二、中药毒性的复杂性和多变性 / 179

1. 90%以上的中药毒性未能掌握 / 179
2. 中药不良反应仅次于抗生素,位居第二 / 180
3. 中药毒性的复杂性和多变性 / 180

4. 只要使用得当中药毒性可变弊为利 / 181

5. 对中药毒性须防患于未然 / 181

三、中药不良反应的毒理及影响因素 / 182

1. 中药不良反应的分类及毒理 / 182

2. 影响中药不良反应的因素 / 183

3. 中药使用中应注意的安全问题 / 184

四、中成药的毒害反应 / 185

1. 六神丸 / 185

2. 牛黄解毒丸 / 185

3. 金匱肾气丸 / 185

4. 小活络丸 / 185

5. 云南白药 / 186

6. 香连丸、八珍益母丸 / 186

7. 三仙丸、安宫丸、朱砂安神丸、参茸卫生丸 / 186

8. 36 种中成药遵医嘱慎服 / 186

五、作用于人体不同靶器官的中药药毒 / 186

(一)肾脏 / 186

1. 中药马兜铃酸成分引发肾病 / 187

2. 龙胆泻肝丸致尿毒症病例 / 188

3. 其他致尿毒症的中成药 / 189

4. 回顾马兜铃酸肾病——从发现到禁用 / 190

(二)肝脏 / 193

1. 损害肝脏的中成药 / 193

2. 引起药物性肝病的中药 / 194

(三)消化系统 / 194

1. 牛黄排毒损伤肠胃 / 194

2. 牛黄解毒药的其他毒性 / 195

3. 引起口腔及咽喉疾病的药物 / 195

(四)一般过敏性中毒的中药 / 196

1. 甘草及其制剂的不良反应 / 196

2. 复方甘草片久服成瘾 / 197

3. 三七片的不良反应 / 198

4. 双黄连注射液的不良反应 / 198





5. 非典时期中药的不良反应 / 199

6. 部分中草药的不良反应 / 200

六、抗癌中药的毒副作用 / 201

1. 全身中毒反应 / 201

2. 心、肝、肾等脏器损害 / 201

3. 血液系统损害 / 201

4. 刺激胃肠道 / 201

5. 局部中毒反应 / 201

附表 常见剧毒中药主要含毒成分及剂量 / 202

七、药食两用药物应去弊存利 / 203

1. 药食两用的名单 / 203

2. 药食两用的渊源 / 203

3. 药食两用有隐患 / 204

4. 药食相配,事半功倍 / 205

第7章 特殊人群的药害

一、老年人的药害 / 207

(一)老年人的药害问题尤为突出 / 207

1. 老年人药物不良反应的发生率增加 / 207

2. 老年人常见的药物不良反应及防治要则 / 208

3. 老年人用药原则 / 210

4. 老年人更应注意中药药害问题 / 211

(二)老年人药物性肝损害 / 211

1. 老年人对药物反应的特点 / 211

2. 肝损害的诱发药物和病理类型 / 212

3. 预防重于治疗 / 212

(三)老年酒精性肝病 / 213

1. 酒精性肝损伤的机制 / 213

2. 老年人的酒精性肝损害 / 213

3. 老年酒精性肝病的治疗 / 214

4. 不要让自制药酒成“苦酒” / 214