

排毒不如无毒

远离生活中的有毒物质

TOXIC FREE

HOW TO PROTECT YOUR HEALTH AND
HOME FROM THE CHEMICALS THAT ARE
MAKING YOU SICK

(美)黛布拉·林恩·戴德○著
常 媛○译



自来水加热后产生的氯仿会抑制中枢神经系统，诱发癌症；

矿泉水瓶含有的双酚A可以引起生殖系统异常；

牙膏中的氟化物其实可能引起头痛、劳累、脱发和人体系统的紊乱，甚至导致癌症。

如果不知道这些，
你如何在这个**有毒的世界**生存下去？

CIS K 湖南科学技术出版社



排毒不如无毒

远离生活中的有毒物质

Toxic-Free:

How to Protect Your Health from the Chemicals
That Are Making You Sick

图书在版编目 (C I P) 数据

排毒不如无毒 远离生活中的有毒物质 / (美) 黛布拉·林恩·戴德 著 ; 常媛 译. — 长沙 : 湖南科学技术出版社, 2013. 4

ISBN 978-7-5357-7581-8

I. ①排… II. ①黛… ②常… III. ①毒物—通俗读物 IV. ①R99-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 049307 号

排毒不如无毒 远离生活中的有毒物质

著 者: (美) 黛布拉·林恩·戴德

译 者: 常 媛

责任编辑: 孙桂均 刘 英

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 长沙瑞和印务有限公司

(印装质量问题请直接与原厂联系)

厂 址: 长沙市井湾路 4 号

邮 编: 410004

出版日期: 2013 年 4 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/24

印 张: 12

字 数: 197000

书 号: ISBN 978-7-5357-7581-8

定 价: 35.00 元

(版权所有·翻印必究)

有毒化合物无处不在，皆可致病，我们应该怎么做才能好好活着？

——黛布拉·林恩·戴德

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher, a member of Penguin Group (USA) Inc.

原书名: Toxic Free

Copyright © 2011 by Debra Lynn Dadd

Simplified Chinese translation copyright © 2012 by Hunan Science & Technology Press

All Rights Reserved

湖南科学技术出版社获得本书中文简体版中国大陆地区独家出版发行权。

著作权登记号: 18-2012-217

版权所有, 侵权必究。

谨以此书献给

拉里·雷达力

坚持与我一起过无毒生活将近四分之一一个世纪的

我亲爱的丈夫

谢谢您，拉里，

谢谢您为我们的健康付出的点点滴滴

接触越频繁，灾难越猖獗。

——约翰·弥尔顿 《失乐园》

“我们每个人心中的爱心、理解力、同情心、创造力、喜悦之情等积极特质都无穷无尽、不可估量，然而疾病给人类带来的悲剧使我们无法充分表达自己健康的情感、无限的创意……”

我觉得，健康的身体值得我们为之花费可观的精力和金钱，因为它不仅能为我们自己也为他人的生活带来快乐，它能帮助我们感受爱与温暖、体会欢声笑语、使我们闻弦歌而知雅意、经历创新之欢娱、体验成功之满足。”

——阿黛尔·戴维斯

(Adele Davis, 1904~1974, 美国著名作家, 营养学家)

也许就在此时此刻，有毒物质就积存在您体内，或许它们正在酝酿一场疾病呢。朋友，我知道，对您下这样的结论比较鲁莽，但是，我会在此书从头到尾，向您展示此事的真相。

我也会教您如何减少您体内毒物以及如何处理家中含有有毒化合物的消费品。这样，您和您的家人就能享受健康——这一人类与生俱来就能享受的权利了。

我已经度过长达三十多年之久的无毒生活了。创造一个无毒的家庭环境改变了我的生活：

☆ 它使我的身体恢复健康。

☆ 减少了我在卫生保健方面的花销。

☆ 使我更加享受生活，由于有个好身体——我能快乐地生活、工作。

事实上，第一个向我灌输有毒化合物可致病的人是我的父亲。

那一年我24岁，由于母亲身患癌症，我不得不回家照顾她。试过很多治疗方法都无济于事，医生说，她的日子不多了。因此，我搬回父母的家中伺候她直至病逝。回家一个月之后，母亲就撒手人寰了，享年才51岁。我的奶奶和外婆也都死于癌症。就在我开始写这本书的时候，我的两位朋友也在与乳癌作斗争，其中一位在我完成此书之前就去世了。

在母亲去世不久的一个晚上，我坐在钢琴前弹奏了一首美妙动人、催人泪下的曲子。弹琴时我不禁失声痛哭，后来简直失去自控，眼泪止不住地往下流。一般人认为在失去至亲之人的情况下，失声痛哭是理所当然的事。然而，父亲却不这样看。他说，母亲在世的时候，他曾经带她做过静脉注射维生素C治疗。医院不提供这种疗法，因此他就找了一位私人医生来做。那名医生是最先尝试我们现在叫做“环境疗法”的人。在等候妈妈接受治疗的空当，父亲了解到，人的很多表现都可能与中毒有关，歇斯底里的哭泣就是其中的一种。我跑去看医生，并且做了检查，诊断结果是，我因中毒而导致免疫系统失调。那时，人们称这样的病为环境疾病，现在我们称之为多种化学敏感症。

这种病，我连听都没听过。歇斯底里的嚎啕大哭只是症状之一。我有一系列的症状，它们看起来互相毫无关联。在病情最严重的时候，我有持续的头痛并且每晚都失眠；即便是普通的淋浴都会使我头晕；在绝大多数时间内，我感觉自己思维混乱；那时，我总是食欲强烈，而且一吃就无法自控，尽爱吃那些含糖的食物——而且一吃就是整盒的冰激凌、整箱的曲奇以及整

块的椰子派；此外，我总是感到很抑郁。

我哪儿都不能去，因为有毒化合物在环境中无处不在，它们都会使我感染疾病。医生给我下了诊断，但是没有治疗办法。当时的我只是知道，有毒化合物会使人生病，但是我不知道究竟应该怎么做才能摆脱疾病，恢复健康。

事隔一年之后，我的身体状况丝毫未见好转。偶然一次机会，我遇到另一位多种化学敏感症患者，她问我：“您现在还用那些免熨床单被罩么？您要知道啊，那上面有很多甲醛。”她这一问，给我的生活带来了大转变。其实，我从来都没有想到，在自己的家里也存在致病有毒化合物。当时的政府有没有提醒大家提防有毒化合物呢？显然是没有嘛！

后来，有个人对我提过这样的建议——找出我家中的有毒化合物，我就听取了她的建议，找出了所有可以使我生病的化合物产品。

我第一次开始着手研究有毒化合物及其对健康的危害是在1978年。那时，这方面的信息很少，所以，我就在毒物控制中心、医学图书馆以及毒物学书籍中挖掘一切可挖掘的信息。当时，还没有人研究室内空气质量，也没有专门致力于毒物研究的非营利组织，更没有家庭危险废物处理制度（那时的人们甚至还不知道什么是家庭危险废物，如：日光灯管、节能灯、过期药品、干电池等）。当然，也没有像今天一样，人们每天都能读到关于有毒化合物研究结果的新闻。那时的我，就好像是个侦探。对藏在家里毒物的搜索，是我每天起床的动力。我想知道究竟是什么东西害我生病，找出它们，我就能痊愈。

后来，我渐渐开始把自己的某些症状与特定的物品对上了号。比如说，我一旦喷上香水，就会感到头痛，一旦停止使用香水，头痛就立刻消失；由于在淋浴的时候会觉得头晕，我就让父亲在淋浴头上装个过滤器，专门过滤

水中的氯，装上之后，我淋浴的时候再也没觉得晕；得知甲醛会引起失眠，而那些免熨床单含有甲醛之后，我就把我的床单全换成纯棉的了，之后，我终于可以享受睡眠，不再受失眠的困扰了。

当我对有毒化合物了解得越多，就越知道如何从日用品中找出有它们，而且，我也越来越发现，似乎家里所有的东西都含有有毒物质（事实确实如此）。有一天，我下定决心，清除家里所有的含毒物品。说干就干，仅仅一天时间，我就把所有含毒产品都清扫出去之后，家里就像被龙卷风袭击了一样，只剩下四面光秃秃的墙，到处可以看到油漆污渍的水泥地板（之前，地板上铺着地毯），以及一张简易折叠金属床架，上面铺着一床纯棉保暖毯。

空荡荡的家，但是没有任何有毒化学物品。

我的身体也从那时开始慢慢痊愈了。

当我发现，害我染上疾病的就是那些含有有毒化合物的消费品时，我就通过避免使用它们来改善我的健康状况。我后来才明白，之前经受的那些煎熬其实是可以成功预防的。

我不想让任何人，仅仅是因为接触了隐藏在自己家中的有毒化合物，而受那些不必要的疾病折磨。因此，我开始写书，介绍家庭生活中哪些东西含有有毒化合物，并且人们可以用哪些安全无毒产品来替代它们。

刚开始，我写的书都很薄，我自己复印了很多份，并且自行出版了。之后，出版之门渐被开启，男友牌抛光清洁剂生产商曾两次邀请我参加全国媒体巡回演讲，因为我在书中推荐大家使用他们的无毒产品。

紧接着，我就会见了一名图书编辑，并写了我的第一本真正的书，《无毒生活&回归自然》，于1984年出版了。1986年，我出版了另一本名为《无毒之家》的作品，内容是关于辨认家庭毒物并改善家庭环境。在20世纪90年代初期，《无毒生活&回归自然》、《无毒之家》这两本书被更新为《无毒、

天然与返璞归真》与《无毒之家&无毒办公室》，1997年，这两本书又被合为《家，安全之家》，在2004年再次更新为修订版。时至今日，我的这些关于家庭有毒物质及其安全替代物的书，历经二十五年之久，都被同一家出版社连续出版。

自我着手最近一本书以来，整个社会也发生了三件意义非凡的事情：

☆ 越来越多的无毒天然产品进入市场。

☆ 消费品产品说明书上关于有毒化合物对身体影响的介绍也越来越多。

☆ 美国各个联邦州以及政府也在立法方面加强建立有关消费品中有毒化学物的管理法规。

现在，几乎每个礼拜，我们都会在新闻上看到有关消费品中有毒化合物的研究报道，以及这些有毒化合物危害健康的原理。

消费品含有有毒化合物而且危害我们的身体，这已经是无可厚非、毫无疑问的事实了，然而，我们今天面对的问题是：我们应该如何保护我们的身体免受这一切有毒化合物的侵害？

答案就在本书当中。

本书所述关于家庭有毒物质及其安全替代物的信息是如此之多，以致我觉得在今后无需增添更多信息。

我将会以一个“快速入门”向导的身份，为您打开一扇通往新世界的门。我写此书的目的在于，用通俗易懂的语言，为您提供：

☆ 关于消费品中的有毒化合物如何损害身体的基本常识。

☆ 移除家中有毒化合物的首要步骤（每个人都能做到的）。

☆ 减少环境中有毒化合物的建议。

☆ 一些帮助身体解毒排毒、治疗疾病的方法。

选择无毒生活的理由很多。当然，其中最明显的原因就是——无毒生活有益健康。因为我们已经认识到，接触并使用有毒化合物，真的有可能导致任何一种疾病（详情请看第一章）。

除此之外，您还可以因此节省医疗费用。2010年《安全化学健康家庭》（www.saferchemicals.org）发表了一篇报道，声称如果每个美国人每年少买一小部分含有毒性的化合物消费品，那么整个美国每年就可以节省500亿美元医疗费用。1.33亿——大约一半的美国人——都患有某种慢性疾病或者正在受有毒化合物的困扰。美国70%的死亡原因，以及75%医疗费用都归因于我们的家庭日用消费品中所含的有毒化合物。

很多家用消费品也会影响到外部环境，它们会在生产、使用以及丢弃的过程中释放出有毒物质。绝大多数对人体有害的日用品都是由石油化合物合成的，石油可以引起大到油轮漏油，小至有毒废弃物等一系列污染事件，因此，人们所接触的空气和水源也被石油污染了，甚至连粮食作物所赖以生长的土壤也难逃此劫。

在本书编纂工作接近尾声的时候，我听到如下消息，它们使我意识到尽快处理消费品中的有毒物质是何等的紧迫。

当时，我在读路易莎·威廉姆斯（Louisa Williams）博士的《基础医学》。2008年我在旧金山韦斯顿普莱斯基会议上演讲的时候，见过威廉姆斯博士。她也知道我，因为她读过我的书。她见到我很高兴，并且当时就送给我一本她的著作，那本书大概有1.36千克重，10厘米厚，她在书中引用过我的书，并把我的书作为参考文献。回家之后，我才发现，那本书主要讲的是如何治疗有毒物质引起的疾病。我把书放在书架上，决心有时间就去拜读。

终于，在2010年冬至，我翻开那本书的扉页，威廉姆斯博士写到：

“一天一苹果，医生远离我……现代社会不存在黄金食谱。只有饮用纯净水，经常锻炼身体，再加上努力补充大瓶大瓶的维生素与矿物质才能使大多数美国人保持身体健康。往日健康的生活方式已经不能再抵挡现代不断变异的疾病，也无法帮助人们恢复到与生俱来的最佳健康状态了……”

威廉姆斯博士继续写到，“按摩等天然疗法不再像原来那样管用了，因为在最近一个世纪，人类的身体开始渐渐被有毒物质所掩埋。我问我的一个朋友，有没有能帮助排除有毒化合物的按摩师，他说，事实上，确实没有这样的人，很多按摩师现在都转行提供如营养护理等其他服务了，因为传统按摩疗法的治疗效果已不如它在1895年刚发明时那样显著了。”

读到此处，我深感震惊。如果我从1987年就开始按照天然的方式生活，我的身体就不会这么糟。因此，食用天然食品、每天饮用八杯水、摄入维生素、坚持锻炼、保证睡眠充足、多做天然养生疗法——这些原本常识性的健身法则在面对那些充斥在我们家庭与环境以及存积在我们体内的有毒化合物的猛攻时，都已毫无招架之力。

正如苏珊娜·萨默斯（Suzanne Somers）在她最新出版的一本名为《性感永驻》的书中所说，仅仅靠节食来减肥已经不再现实了。减肥计划的第一步应该是减少接触并排出体内积存的有毒化合物。之后，节食计划才能奏效。

如今，人类的身体出现一种新状况，这是祖先们原本没有的情况——毒素超标。在过去的日子里，只要我们按照健康的生活方式生活，就能获得健康体魄。然而现在，这个方法行不通了。我们必须首先处理这些毒物。因此，我们在做每一项抉择的时候都应该问一下自己：“我这样做，会给自己

与社会带来毒素呢，还是会减少毒素呢？”

当我们得知，我们的身体已经处于这样的境地——毒性太重以致无法通过天然的治疗方法来获得痊愈的时候，一方面我感到很沮丧，另一方面，这又使我满怀信心。为什么这样说呢？因为，我们还有解决问题的办法。要想为我们的身体、我们的家庭以及整个生活环境清除毒物的话，我们需要做的事真是多得不胜枚举。我很清楚地意识到，消毒的时刻到了，而且要做就要做到最好！无论何人、无论在哪里，都要做到一流！我们已经处于健康的低谷，现在该是向上攀登的时候了！

请把家中一切有毒物质清除出去，换成安全绿色产品。现在就动手，否则以后这项工程会越来越艰难。除此之外，我们还可以利用温和而有效的解毒方法来排出您体内的毒物，这些方法都很简单——就像是给一杯白开水添加几滴无味液体一样。

您需要做的就是，不再让有毒物质伤害您的身体，选择、学习并坚持过无毒生活！

亲爱的读者，在本书中，我不是以一名医生、科学家或者是毒物学家的口气在跟您说话，而是作为一名消费者在向您讲述心得。和您一样，我也想拥有一个舒适、温馨、健康、安全的小窝。您尽可当我是朋友或邻舍，我们隔着栅栏或者在喝茶的工夫共同分享一些居家窍门。

您也可以把我看作您的顾问——一位经验丰富、博学多才，并且在有毒物质这一令人困惑、不知所措的领域内能为您提供正确应对措施的顾问。让我来领着您穿越您不熟悉的这块儿领域，这样，当面临有毒物质时，您就可以更快更轻松地作出正确的选择。

在此书中我会与您分享我的研究成果以及我自己的亲身经验，这些经验帮助我和我所认识的人改善了健康状况。我相信，如果您把此书的信息都用在您自己的生活当中，那么，您同样也可以改善您的健康。要不要这样做，完全由您来选择，然而，做与不做的后果也都由您来承担。

有时呢，我会建议您将某些产品用于其他（说明书以外的）用途。由于政府机构不允许生产商向顾客推荐其产品的所有用途，因此在没有经过实验证明其用途确实安全有效的情况下，生产商无法获得政府的生产许可。所以，

商家没有必要为这些可有可无的用途而作无谓的牺牲。然而，笔者在书中向大家提出的建议虽然不能保证适用于任何人，但事实证明，本书所提的所有建议在很多人身上都已见效。

写此书，是为了使所有的人都得到帮助，尽管我们的兴趣爱好不同、收入不等、医疗状况不一、生活方式迥异。或许在书中偶尔也出现不适合您具体情况的建议。遇到这种情况，您自己做决定要不要按本书所说的去做。记住，本书的初衷是让更多人了解家庭及环境中存在的有毒物质给人带来的危害，并且想让人人都过上绿色无毒的生活。

鉴于身体健康状况因人而异，如何照顾好它，由您自己说了算。

因此，我希望此书所提供的信息能帮助大家下决心选择过无毒生活。