


卧室：
当心睡觉也
出毛病




是保养？
还是加速
老化？


无毒 保健康

如何在充满毒物的 生活中自保


陈修玲 著




贴身化学衣，
小心毒素
披上身！




不同清洁
剂，不同
的危机！



用错锅子和碗盘，
食物变毒物！



天然食物也
暗藏着你
不知道的毒！



舒适的家，
藏着看不
见的毒！

毒理学专家
经验分享

台湾主妇人手一本
生活类榜单
畅销宝典



无毒 保健康

如何在充满毒物的
生活中自保

陈修玲 著

陕西科学技术出版社 | 联合出版
陕西师范大学出版社有限公司

图书在版编目(CIP)数据

无毒保健康 / 陈修玲著. —西安:陕西科学技术出版社, 2012.7

ISBN 978-7-5369-5474-8

I. ①无… II. ①陈… III. ①保健 - 基本知识②有毒物质 - 基本知识 IV. ①R161②R99

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 128125 号

本书经台湾新自然主义、幸福绿光股份有限公司授权,同意经由上海雅众文化传播有限公司出版发行中文简体字版本。非经书面同意,不得以任何形式任意重制转载。

出版者	陕西科学技术出版社 陕西师范大学出版总社有限公司
发行者	陕西科学技术出版社 陕西师范大学出版总社有限公司 电话(029)85307864 85303629
印刷	山东临沂新华印刷物流集团有限责任公司
规格	894mm×1260mm 1/32
印张	6.5
字数	120 千
版次	2012 年 7 月第 1 版 2012 年 7 月第 1 次印刷
定价	28.00 元

版权所有 翻印必究

【推荐序】无毒生活，原来这么简单

吴先琪

【作者序】享受无毒的乐活人生

食 物 篇

第一章 你吃下了哪些毒? 9

吃下毒会怎么样?

吃下的毒都到哪儿去了?

如何提升身体解毒战斗力?

“避毒”、“解毒”的三大困惑

第二章 假食物吃下肚，当心赔掉健康! 21

食品添加剂：遮掩坏食物的魔法

常见的食品添加剂

黑心食品：千万吃不得

常见的黑心食品添加剂

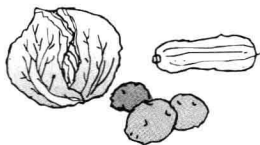
你不知道的黑心食品

■ 食品添加剂的少毒诀窍 35

■ 选购食品的少毒诀窍 36

天然食物：暗藏你不知道的毒

环境污染造成的毒



真菌造成的毒

■ 吃五谷坚果的少毒诀窍 38

蔬菜——硝酸盐含量高

■ 吃蔬菜的少毒诀窍 40

油炸品——丙烯酰胺毒害大

烤肉——异环胺会致癌

■ 食用肉类的少毒诀窍 43

第三章 用错锅和碗盘，食物变毒物！ 45

有毒锅具：毒你千遍也不厌倦

特氟龙锅——小心致癌毒物

铝锅——太酸太咸都不碰

哪一种锅比较好？

■ 锅的少毒诀窍 52

塑料餐具：遇热溶出致命毒素

塑料餐具——耐热温度“仅供参考”

泡沫塑料——溶出苯乙烯

美耐皿——溶出三聚氰胺和甲醛

太空玻璃——溶出双酚

哪一种塑料餐具比较不毒？

■ 塑料餐具的少毒诀窍 58

聚氯乙烯容器：致癌杀手神出鬼没

■ 塑料容器的少毒诀窍 62

宝宝餐具——玻璃瓷器才是上上选

鲜艳玩具——包着糖衣的毒药

一次性筷子：既不卫生也不环保

■ 一次性筷子的少毒诀窍 69



保鲜膜：只要含“氯”就免谈！

■ 保鲜膜的少毒诀窍 71

滤水器：夸大效果的假安心

你家喝的是哪里的水？

你家水箱有没有定期清洗？

你家水质好不好？

你家适合哪一种滤水器？

滤水器 DIY，简单又省钱

■ 喝水的少毒诀窍 79

用品篇

第四章 你碰到了哪些毒？ 81

皮肤碰到毒会怎么样？

毒如何进入皮肤？

如何强化皮肤的排毒功能？

“排毒”、“保养”的三大困惑

第五章 危险清洁剂，你还敢用吗？ 93

被过度滥用的清洁剂

不同的清洁剂，不同的危机

多功能清洁剂——功能越多，有害成分就越多

泡泡清洁剂——环境荷尔蒙影响大

抗菌清洁剂——杀死共生菌，让身体更没保护力

强效清洁剂——腐蚀性强的危险用品

喷雾清洁剂——影响胎儿和生殖系统



可以让你安心的清洁剂
 再生皂——废物再利用
 小苏打——清洁好帮手
 白醋和柠檬酸——便宜又好用
 三大法宝：轻松帮你大扫除



- 洗衣服的妙招 108
- 清洁浴厕的妙招 110
- 清洁厨房的妙招 111
- 清洁其他地方的妙招 113
- 清洁身体的妙招 114

第六章 贴身化学衣，小心毒素披上身! 117

超毒化学衣：藏着你想象不到的毒

可怕的衣服添加剂

- 选购衣服的少毒诀窍 125

清洗衣服也会惹毒上身

- 洗衣服的少毒诀窍 130
- 清洗贴身衣物的妙招 132
- 衣服收藏的妙招 134
- 挑选孩子衣物的妙招 135

第七章 爱美无罪，别拿健康开玩笑! 137

是保养？还是加速老化？

市售保养品，90%未经测试

保养品里的危险成分

天然成分，一样有问题

防晒粉底，少用为妙

当心美白不成反中毒

- 使用保养品的少毒诀窍 147



是美妆？还是毁容？	
化妆品里的问题成分	
卸妆、清洁用品里的问题成分	
清洁、保养：“简单”是最好的方法	
肤质不同，洗脸方式也不同	
简单的卸妆方式	
保养，轻轻松松就搞定	
是造型？还是灾难？	
指甲油、假指甲的问题成分	
■ 擦指甲的少毒诀窍	160
染发和烫发用品里的问题成分	
■ 烫发、染发、造型的少毒诀窍	163

空气篇

第八章	你吸入了哪些毒？	165
	吸入了毒会怎么样？	
	吸进去的毒到哪儿去了？	
	如何强化呼吸系统的排毒功能？	
	“避毒”的三大困惑	
第九章	舒适的家，藏着看不见的毒！	175
	客厅：毒气聚宝盆	
	油漆和装潢——化学物质伤人于无形	
	■ 油漆和装修的少毒诀窍	178
	家具——不肖厂商暗藏毒害	
	■ 选购家具的少毒诀窍	183

电器用品——运作就像毒气室

卧室：当心睡觉也会出毛病

杀虫剂——杀了蚊子，也害了你

衣橱——关住毒气害处更大

精油——劣质品引发慢性中毒

塑料地垫、床垫——先吹风再使用

■ 卧室的少毒诀窍 189

厨房：小心闻到致命毒气

油烟——可能引发肺腺癌

厨房清洁剂——挥发性毒物

■ 厨房的少毒诀窍 193

浴室：可能洗出一身病

洗澡水——三卤甲烷毒害大

身体用品——暗藏致癌毒物

浴室湿气——霉菌滋生的温床

一氧化碳——无色无味的头号杀手

厕所芳香剂——蓄积毒气更害人

■ 浴室的少毒诀窍 198

【推荐序】

无毒生活，原来这么简单

关于如何在生活中避开毒物危害的文字，多半以短篇的方式散布在杂志或是报纸的副刊上，但像修玲所写的这本《无毒保健康》这么完整、系统地介绍生活中，包括食衣住各方面所受毒性物质的危害，却是过去少见的。例如：过去谈到化妆品中的毒性物质，多半只提到溶剂、色素和界面活性剂，很少提到纳米二氧化钛或是氧化锌，但《无毒保健康》里面就提到了。

本书作者不愧是毒理学的专家，把造成毒害的物质，进入人体的途径，以及造成毒害的过程，都解释得很清楚，连像笔者这种总是怀疑人家危言耸听、把化学物质说得太可怕的人，也不得不被她说服，相信她所说的真有其事。对于没有化学或毒理学背景的读者，书中由浅入深地介绍专业的知识，可读性更是相当地高。

生活在这个时代，要完全不接触有毒的人造物质，恐怕很不容易，因为我们的食衣住行娱乐等活动，都或多或少依赖人

造的化学物质，而这些化学物质是否造成毒害，就看摄入或接触的剂量。只要我们能将摄入的量减少到某个程度，毒害发生的几率就小很多了。读这本《无毒保健康》最大的收获，就是可以学到很多“少毒诀窍”，让我们轻而易举地减少接触毒性化学物质的机会。其实，最重要的是一个放诸四海皆准的原则——“回归自然”。越是自然的生活方式，越能减少接触不知名人造毒性物质的机会，本书不正是教导我们许多返璞归真的生活方式吗？我突然发现：“无毒”再也不是遥不可及的境界了。

中国台湾大学环境工程学研究所所长、教授
吴先琪

【作者序】

享受无毒的乐活人生

了解毒物，我们需要更好的渠道

担任主妇联盟的环保讲师将近十年，在每场的演讲当中，我总是能感受到听众对于无毒生活的信息求知若渴，但都苦于没有正确的渠道。你以为坊间各式各样的美容和养生书籍都是对的吗？其实有些书里提供的是错误的观念和信思。你以为电视里看似专业的健康节目，所提供的讯息都是正确的吗？其实它们都是健康食品的置人性营销手法，邀请知名艺人主持，由一些穿着白袍、西装的所谓专家学者，把专业术语倒背如流，解释各种慢性病和肥胖的病理，加上几位来宾现身说法，分享产品的神奇效果，其实目的只是希望观众掏出钱来购买他们的产品。在这么多诱因的驱使下，有很多人开始乱买健康食品或中成药来吃，也因此我们的洗肾病患人数一直居高不下。

这些乱象激起我写书的动力，希望能提供读者最正确、客观的知识，让读者不再被广告和小道消息牵着鼻子走，做出对自己最有利的选择。写这本《无毒保健康》的过程中，笔者发

现自己竟然不知不觉衍生出更多枝枝节节、不同领域的知识，不过它们归根究底还是与我的求学、职场，进而担任环保义工的历程有很大的关系。

“毒”一直在我身边

小时候，头虱经常在女生中散播，因为我留长发，所以难免会被传染。上学前，都是祖母帮我绑头发。她老人家只要看到我有头虱，就会在我的头上喷滴滴涕（当时大家对杀虫剂的称呼），再用毛巾包头，把虱子毒死。虽然我不能肯定那就是 DDT，不过一直到公元 1989 年，我们才全面禁掉 DDT，所以，我相信身体里应该还有它的残留。

我大学念的是动物系（现在已经并入生命科学系），毕业之后进入相关领域的医院病理科，从事切片检验的工作。每天碰到的化学药品种类繁多，最常碰到的就是甲醛、甲苯、二甲苯和染料。当时懵懵懂懂，从来不仔细看瓶罐上的警告，懒得用手套，实验室也没有抽气柜（用来避免操作实验时吸入毒物）；用过的化学药品很多都是直接倒入水槽，没人教我们如何回收，就这样“与毒共处”了五年。

在美国，我有幸进入毒理研究所就读，又开始和毒物为伍。美国这个先进国家对于毒物的管理可说相当谨慎，药品都

制册纪录，致癌物也都被锁住由助理保管。当时我才赫然发现，以前在医院天天接触的化学药品，竟然都是致癌物，而我的身体不知道已经吸收了多少毒物。

回来工作后，最先接的案子就是农委会的农药风险评估，后来更接了台湾“环保署”很多有关毒性化学物质管理的计划，因为这样我认识的毒物也越来越多。只不过我已经不需要直接碰触毒物，倒是要开始关心它们是如何被工厂排放，又是怎么被用在生活用品当中。只是，读得越多，越觉得自己孤陋寡闻。我发现，原来每一个化学物质可能有上百种的用途，工业上用到的，也可以应用在农业、食品业。当我们做某一种毒物的风险评估时，并不能只考虑单一用途或者单一的接触途径。

举个例子，甲醛可以当防腐剂，所以装潢会用到、油漆也会用到（吸入），甚至黑心商人把它用在食品中（食入）；它可以合成塑料，所以食品容器的美耐皿和酚醛树脂都有甲醛的成分（可能食入），甚至还被用在衣服当中（皮肤接触）。美国的环保团体说，美国人身上至少有四百种测得到的化学物质，那么我们呢？相信应该不会比他们少！

主妇联盟，我人生的转折点

和主妇联盟结缘，可说是我生命的一个转折点。主妇联盟

刚成立时，我正在美国读书。回来执行“环保署”的顾问工作时，就耳闻一群关心环境保护的妈妈非常热心地在捍卫他们的家园。虽然我念的是和环境有关系的毒物学，但对于环境的关心程度却远不及这群妈妈们。她们虽然没有相关的学术背景，却是真正的环保实践家。通过好朋友的介绍，我认识了这个环保团体。离开职场后，自然而然地成为里面的义工，开始对民众倡导环保理念。我尝试以一般消费者的角度思考，了解他们的需求，而不是一味地灌输环保知识和观念。

虽然看似当义工的我为主妇联盟付出许多，但事实上真正受益的是我。因为从小体弱多病的我，在主妇联盟生活消费合作社成立之后，身体也有了改善。过去妈妈为了治好我的气喘，一方面听信偏方，要我吃下各式各样的动植物，另一方面也请了一位护士阿姨，每个礼拜为我打针，我的童年就在吃药打针中度过。加上我又非常偏食，讨厌吃青菜，虽然喜欢吃水果，但是在那个物资缺乏的年代，水果是奢侈品，偶尔有人送来苹果，果肉都没什么水分，因此我经常便秘。天天过敏、流鼻水的我，扔掉的卫生纸堆起来大概有好几栋房子这么多。

成为主妇联盟合作社的社员之后，每个礼拜分配到家的蔬菜，一次大约十二种，完全由合作社依照当时农民生产的当季

蔬果，决定配送的种类。这样的好处是可以吃得均衡，没办法挑食；缺点是可能收到不喜欢、不会煮，甚至不认识的蔬菜。但是，因为珍惜得来不易的有机蔬菜，所以再怎么不喜欢或觉得难吃，我都会想办法把它们吃下肚。长久下来，我发现每天早上自然就有上厕所的感觉，不但不会便秘，过敏的情形也逐渐改善，甚至痊愈了。从健保卡只有每年固定两次洗牙的纪录看来，很显然我比以前健康多了，没有主妇联盟合作社和从事有机生产的农民的辛劳，就不会有现在的我。

这本《无毒保健康》的完成，我最感谢的就是主妇联盟。在这里，我的心变得柔软，我的态度变得谦卑，我甚至开始怀疑，人类真的一定要毒害这么多的动物，喂老鼠吃毒物、在兔子眼睛上涂化妆品、用米格鲁猎犬做试验来证明某种药品用在人身上是没问题的吗？而这些疑问是以前的我不曾想过的。

走向乐活并不难

现在到处都在推广乐活，如果光从字面上去解释，“乐活”就是快乐地活着。其实乐活还有更多的涵义，包括爱护环境，并且关心家人和自己的健康等等。看看目前的地球，资源不但即将消耗殆尽，环境也被严重破坏，再也不可能恢复原貌了。但是每个人若是都能过简单和节约的生活，就能让地球获

得一点点喘息的机会，渐渐地恢复生机，所有的动植物和人类，就可以持续性地生活在这蓝色地球上。

我的亲身经历证实：透过均衡的饮食（尤其要吃足够的蔬菜和水果，有机的更好）就可以改善体质。所以，当很多人问我“到处都是毒，该怎么办？”时，我的答案永远是“避毒、少毒，均衡的饮食和多样的蔬果”。如果你现在的身体没有异样，就不必太担心。知道哪些有毒，以后尽量避开或者不再使用，就可以降低风险。请不要太杞人忧天，否则你可能先把自己吓坏了。

我在《无毒保健康》一书中，从食衣住的生活层面，向读者说明毒在哪里。你可以把它当成工具书，用它来检视生活周遭有哪些化学药品，可以不用的就不用，像是洗马桶的盐酸。再利用书中推荐的“少毒诀窍”来改善生活质量。举例来说，用比较安全的肥皂、小苏打，取代市售的合成洗剂。买电器用品时，记得选择有环保标志的，安全又环保。想要改善室内的空气质量，就种几盆可以“吸毒”的植物。对于无法立即改善，而会影响健康的环境问题，除了朝着增强抵抗力——吃有机蔬菜、适当的运动、充足的睡眠、尽量保持心情愉快——的目标努力，你也可以像我一样，加入环保团体当志愿者，捍卫我们的家园，为地球的永续尽一份心力。