

《纽约时报》《出版人周刊》《今日美国》《洛杉矶时报》超级畅销书
亚马逊网站五星推荐

危险年代的 居家安全书

[美]戴夫·汶兹 麦伦·汶兹 唐娜·K·华莱士◎著
杨进刚◎译



126种简易方法保护您和家人的健康

《医师报》常务副总编张凌、《中国社区医师》杂志副社长赵兵
共同审定并推荐

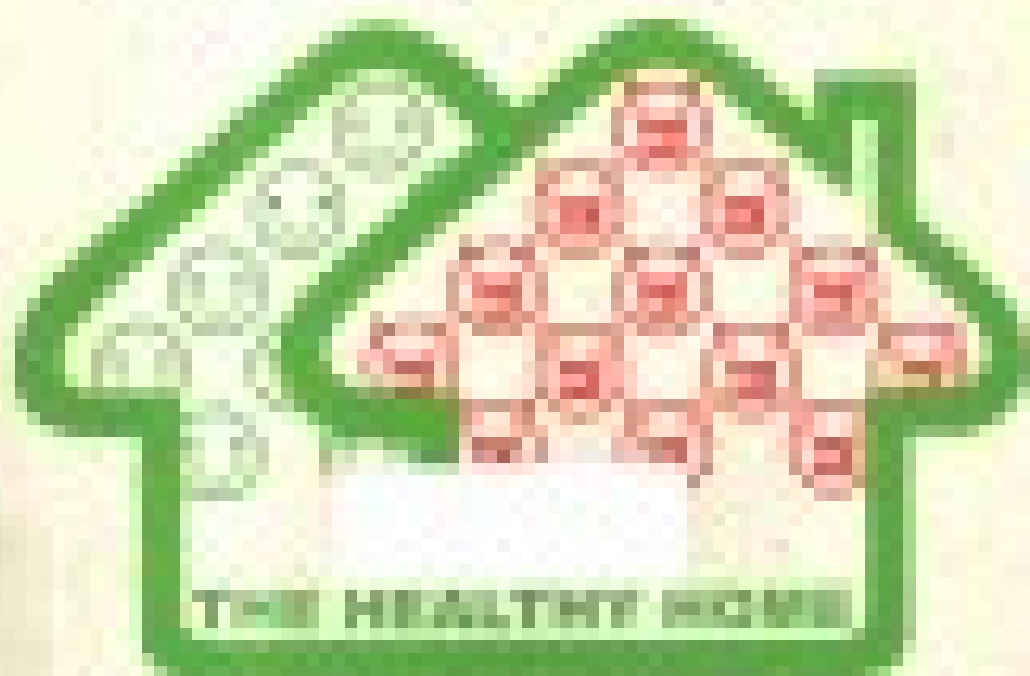
39健康网 专栏重点推荐
www.39.net

中华工商联合出版社

【新華書店】·【各大圖書經銷商】·【各大超市】·【各大書店】均有代售
或向各級政府採購中心採購

危險年代 居家安全書

【編者】：中國消防協會 中國消防雜誌社 中國消防協會
【編者】：中國消防協會 中國消防雜誌社 中國消防協會



THE HEALTHY HOME

1200 個家庭安全防範知識

【新華書店】·【各大圖書經銷商】·【各大超市】·【各大書店】均有代售
或向各級政府採購中心採購

中國消防協會 中國消防雜誌社

（北京）中國消防協會

危险年代的 居家安全书

126种简易方法保护您和家人的健康

[美]戴夫·汶兹 麦伦·汶兹 唐娜·K·华莱士◎著
杨进刚◎译



图书在版编目 (CIP) 数据

危险年代的居家安全书 / (美) 汶兹, (美) 汶兹,
(美) 华莱士著; 杨进刚译. — 北京: 中华工商联合出
版社, 2013. 6

ISBN 978-7-5158-0526-9

I. ①危… II. ①汶… ②华… ③杨… III. ①家庭保
健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第097768号

THE HEALTHY HOME: Simple Truths to Protect Your Family form Hidden Household
Dangers By Myron Wentz, Dan Wentz, and Donna K. Wallance (Collaborator)
Copyright ©2011 by Myron Wentz, Dan Wentz, with Donna K. Wallance Simplified
Chinese translation copyright ©2013 by China Industry&Commerce Associated Press
Co., Ltd. Published by arrangement with Vanguard Press, a Member of Perseus Books
Group through Bardou-Chinese Media Agency. ALL RIGHTS RESERVED.

本书中文简体字版由美国珀尔修斯出版集团通过博达著作权代理有限公司授权中华工商联
合出版社有限责任公司在中华人民共和国境内独家出版发行。

版权所有, 侵权必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 图字01-2011-7319号

作 者: [美]戴夫·汶兹 麦伦·汶兹 唐娜·K·华莱士

译 者: 杨进刚

出 品 人: 徐 潜

策 划: 李 征

责任编辑: 俞 芬

图书插图: 涂图设计工作室

装帧设计: 涂图设计工作室

版式设计: 涂图设计工作室

责任审读: 张 凌

责任印制: 迈致红

出版发行: 中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷: 河北省欣航测绘院印刷厂

版 次: 2013年7月第1版

印 次: 2013年7月第1次印刷

开 本: 710mm×1000mm 1/16

字 数: 200 千字

插 图: 800幅

印 张: 16

书 号: ISBN 978-7-5158-0526-9

定 价: 36.00元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813

社 址: 北京西城区西环广场A座19-20层, 100044

网 址: www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 翻印必究

凡本社图书出现印装质量问题, 请与印务部联系,

联系电话 010-58302915

序 言

我的父亲是一个博士，名叫麦伦·汶兹。关于生活中的一些重要问题，我很少询问他的看法。我只需要看他每天的所作所为，看他把时间和金钱都花在什么地方，我就能明白。比如改良某种疾病的诊断方法、研发高品质的营养添加剂、研究整体医学、救助营养不良的孤儿、关注美术事业的发展等等，每件事他都充满激情，从不轻言放弃。

他常对我说，只有一步一个脚印，不懈努力，才会成就一番事业。

有时我觉得，一个人的力量实在太渺小了，很难有所作为，他则说：“为什么不把你的想法写下来，写成一本书呢？”

几年前，在我的孩子快出生的时候，我突然清醒地意识到，我就要当爸爸了，而保证我的孩子安德鲁不受伤害，是我这个做父亲的责任，不可推卸。长久以来，我非常关注我们生活的环境，因为其中藏匿着各种各样有毒的东西。在这个现代世界里，我们无时无刻不在面临着诸多危险：化学毒素、电辐射、意外伤害等等，数不胜数。

安德鲁快要出生了，对于我们身边的危险，我从一开始的忧心忡忡，开始变得有些神经质。尽管我的心情非常迫切，但我也知道，仅凭我的一己之力，要想去和众多生产毒素的企业或是办事拖沓的政府监管机构较劲，几乎是不可能的。要保护安德鲁以及其他许多人，最好的方式莫过于让他们“知晓”并“避开”隐藏在身边的危险，识别出周遭环境中危害健康的物品，并减少与这些物品的亲密接触，我肯定能让他人更健康。

因为有了孩子，我想告诉朋友们，那些我们平日习以为常的东西，其实就隐藏着很大的危险。我将阐述如何用简单且易行的方式，来消除或减少身边的危险。不积跬步，无以至千里，即使一些小改变，日积月累，也会产生难以想象的效果。我听从了父亲的建议，开始着手写书。

首先要做的事儿就是要向专家请教。

我第一个想到的人就是我的父亲。他渊博的知识以及对知识的渴求，让他能够从各项研究中看出其中隐藏的意义。第二个人是唐娜，她是一位作家，已经与人合作出版了几本畅销的健康类书籍，特别擅长帮助我们这些繁忙的人润笔。

就这样，我们联手开工干活。我们想告诉大家，在这个现代社会中，要使家人健康，免受毒素的侵袭，我们并不需要努力变成科学家，也不用回到茹毛饮血的原始社会，远离现代科技。首先，对于一些有危险的东西或不好的习惯，要果断地摒弃。本书就是要让大家学习新的知识，采取关键性的行动，来改变自己的生活——当然，最终这一切取决于我们自己。

让我们的家更健康。

戴夫·汶兹

译者序

每个人眼中的世界都不相同，同一件事儿，不同人去看就会有不同的视角。

在健康方面，这本书的视角就来自于一个搞保健品的CEO和他的科学家老爸，CEO还有一个刚出生不久的孩子。

孩子

这位CEO在孩子还没有出生时，就对孩子的健康忧心忡忡，而后甚至变得有些偏执。他认为，对于下一代的健康，父母肩负有不可推卸的责任。

这是对的。很多研究发现，心血管疾病始于儿童时期，少年儿童的心血管病变与成年人存在的危险因素相同，而这些危险因素的根源虽在于孩子的不良生活习惯，但归根结底还是大人的不良习惯影响了孩子。

比如，出于各种各样的原因，孩子们的体育锻炼活动日渐减少，往日的追逐嬉戏越来越少，沉迷于iPad、网络和电子游戏的孩子却越来越多，使孩子消耗的热量减少，超重肥胖的儿童增多，孩子的血糖、血压和血脂增高，为心血管疾病的发生埋下了祸根。

方便

如果要用一个词来概括科技为我们的生活带来的变化，那就是方便。

有时候，方便并不是好事儿，获得一种方便的同时总会伴随着付出一些代价。

在书中，作者举出了很多例子：一家人外出野餐，携带添加了很多盐和防腐剂的猪肉和鸡肉食品，这些食品对人的健康有莫大的影响；喷洒杀虫剂可以杀灭蚊子和苍蝇，但同时也毒害了自己；家里有个车库很方便，但汽车散发出的化学物质则对人们的健康不利……

和书中描述的一致，我国居民在追求生活方便的过程中，人们的健康已悄然发生了巨大的变化。

1997年至2006年的十年期间，我国男性和女性体力活动量分别减少27.8%和36.9%。这一变化对我国的居民身体健康影响深远，心脑血管病和高血压等疾病患者明显增加，这势必将对我国家庭和社区的医疗支出造成巨大负担。

在包括冠心病、中风、高血压、肿瘤和糖尿病的中国5大慢病中，运动不足的原因占12%~19%，仅此一项就消耗了中国15%以上的慢病医疗和非医疗的财政支出。体力活动不足导致了5%的北京居民死亡。

这也是方便的代价。

回归

时代变了，人们的饮食也发生了变化。

工业革命进一步改变了人类的文化和环境，发生的速度之快，以致于我们的身体根本就不能适应。我们的身体结构和功能是从远古时期就形成的，与当今流行的营养和文化模式越来越不协调，这就是石器时代的身体遭遇了21世纪饮食的后果。

想到前天在搜狐做节目时，我说“生活富裕了，身体就会变坏”，当即有同事反对，“你怎能这样说呢？怎能不让我们都过上好日子呢？”

我想了一下，忙又改口说：“其实是我们对于健康知识的了解，远远落后于我们生活富裕的速度。”

按理说，健康和社会进步应当同步，但二者如果出现落差，后果就是，本应是享福的时候，有些人却得了心脏病；有些人得了脑卒中，半身不遂；有些人得了糖尿病，眼巴巴看着好吃的食物却不能多吃；更有甚者，突然猝死，徒留一家老小悲伤。

有人说，心血管病人增多，这是国家改革开放的副产品。很多国家，包括中国在内，穷得叮当响的时候，患心血管病的人很少，但生活一富裕起来，患病人数就开始直线上升。国家富强，心脏遭殃啊。

怎样让自己和家人更健康？

在书中，作者曾说，我们的祖先以采猎为生，早期的农民日落而息，日出而耕，非常辛苦。

如果一个人用复杂的眼光去看世界，这个世界会变得更加复杂，如果一个人用简单的眼光去看世界，那么世界在你的目光下变得简单。

其实答案就是，不要让自己过得太过舒服和方便，而牺牲了健康。

危机

说到我国的健康问题，我不免还得多啰嗦几句。

预测未来我国的心血管患病情况，以“乌云压境”来形容，绝不是危言耸听。

由于我国城市化进程的加速，国人体力劳动和饮食习惯等还将发生深刻的变化，心血管疾病的流行加速。

我国学者预测，随着城市人口增长和老龄化，我国心血管病发病率将明显增加，城市将在20年内增长一倍以上，农村增长27.0%~45.6%。

有一个美国人叫迪特利诺（Detrano RC），常年在云南帮助当地的老百姓做一些卫生工作，号称中国“当代白求恩”，他发现中国农民的血压高低和居住的村子与城市的距离有关系。与城市相距越远，患高血压的村民就越少：村庄与城镇每相距10公里，人们的平均血压就低1 mmHg左右；可能的原因是，离城市较远的村民由于体力劳动较多，饮食习惯相对健康，比如，蔬果摄入量较大和盐摄入量较少等，精神压力可能也相对较少，因而人们的平均血压较低。

北京的健康问题尤为突出，仅仅在2007至2009年三年间，北京市25岁以上居民中急性冠心病患者就比2007年上升了8.1%，男性和女性居民分别增加了11.1%和2.5%。男性中青年（35~44岁）人群急性冠心病事件发病率的增幅最大，三年内涨幅达30%。

应对这一危机，本书则提供了另外一个视角：从家庭做起，从点滴做起，杜绝不良的生活方式，来保证自己的健康。因为，“在我们身边，无论是用的，还是吃的，都会直接影响到自己的健康，或者说，都隐藏着一定的危险。而管理部门没空管这些，也没真想管；而医务人员因为人没有症状，则对这些问题视而不见；大多数普通人因为身体没有不舒服，根本就不会重视。”

作者在本书中，说了一句大实话：“科技进步的主要目的是盈利”，如果我们自己不认清这一点，我们在享受科技进步的同时，也许身体就垮了。

平衡

本书虽体现了一个多维的视角，但这对父子却都不是医生，因此他们的观点离医学远了一些。

患不严重的疾病有时确实无需用药，医生可能会开一张生活处方，从患者饮食、运动等各方面进行调整。

关于降胆固醇药物，作者提到了他汀，他汀确实可以降低胆固醇，但已有心脑血管疾病的人，服用这类药物获得的好处，并不仅限于降低了胆固醇。因此，已有心脑血管疾病的人，经过生活方式调整后仍然无效，还是要到医院里就诊，接受正规检查和治疗，切不可自行服用保健药物。

作者提到的疫苗所导致的自闭症问题，英国著名医学期刊 *The Lancet*（《柳叶刀》）杂志2010年正式撤销了一篇发表于1998年“疫苗接种可能会导致自闭症”的研究论文。《柳叶刀》在撤稿声明中说：“根据英国综合医学委员会调查委员会1月28日的裁决，现在已经清楚……特别是原始论文中声称孩子们‘持续的牵涉性痛’，论文中所说其研究获得当地伦理委员会批准的说法被证明是伪造的。因此，我们从出版记录中全部撤销这篇论文。”

2012年 *The Nature*（《自然》）杂志报道，自从十多年以前《柳叶刀》刊登了那篇把儿童免疫和自闭症联系起来的问题论文后，不愿给孩子打免疫针的美国家长人数暴增，导致一些传染病死灰复燃。为此，美国许多州不得不修改法律，不再允许家长随意逃避免疫。

疫苗是一种特殊的药品，主要用于预防而不是治疗疾病，主要受众是健康人群而不是病人。疫苗的安全性评价是一个复杂的科学问题，常常受到科学水平的限制，相关的技术手段需要不断完善，因此与疫苗相关的疑虑和争议一直没有消失。

我作为一名心血管医生来翻译这本书，并写译者序，也算是给读者提供了一个医者的视角来看待这些问题。

杨进刚

目 录

Contents

序 言	1
译者序	3

开 篇 欢迎光临

健康家园之旅	10
入门工具	11
旅程开始	12

第一篇 卧 室

第1章 贴身衣物	17
合成纤维	18
干净的味道?	22
干洗的奥秘	26
紧身衣物	29
床垫里有些什么东西?	33
第2章 人体带电	35
令人喜忧参半的高科技产品	36
第3章 睡眠时间	41
疲惫不堪	42
卧室预报	43
让空气清新	46
实际睡眠时间	49
春药	53
小窍门摘要	54

第二篇 浴室

第4章 个人保养	60
乳液与灵药	61
有毒的护理用品?	61
什么东西才是安全的?	71
止汗剂的真相	72
第5章 晶亮洁白、闪耀着珍珠般光泽的牙齿	77
有毒的牙膏	78
满嘴是毒	80
第6章 别做药罐子	87
与病菌的战争	88
胆固醇的真相	97
自行用药的民族	101
小窍门摘要	105

第三篇 厨房

第7章 对食物的热爱	111
现代饮食的陷阱	112
所有的碳水化合物并不都相同	114
生命的失衡	119
第8章 亲自下厨	128
做一顿饭	129
我们的塑料厨房	136

第9章 干杯！	145
生命之源	146
原本就不该喝的饮料	153
小窍门摘要	157

第四篇 生活区域

第10章 清洁的居住环境	162
为环境而战	163
对清洁的过分需求	165
第11章 高科技，高风险	177
多不胜数的小玩意儿	178
一片辐射的海洋	179
严重的电子抑郁	185
小窍门摘要	188

第五篇 车库及庭院

第12章 车库里的捣蛋鬼	194
双车卧室	195
挥发性有机化合物香水	201
自己动手，安全第一	202
第13章 让庭院变成绿色天堂	204
到户外去！	205
不要变成害虫	207
让身体动起来！	214
小窍门摘要	217

后记一 捍卫家庭的健康，从点滴做起	220
后记二 不要把家变成一个有毒的摇篮	224
致 谢	227
参考文献	230

欢迎光临

Welcome



戴夫·汶兹现居住在盐湖城，他最近被富比世网站评为“美国40岁以下最具权威CEO”之一。戴夫·汶兹在年逾不惑前便已享有盛誉，其中包括协助父亲麦伦·汶兹成立优莎纳健康科技公司，现在这家国际性营养品公司就由戴夫·汶兹负责。我来找他是为了他的出书计划，我有些迫不及待了。

我来到一座精巧别致的玻璃建筑前，玻璃上映照着正在发芽的树枝、美丽的旱生园艺，以及这座城市的标志性山脉，景色美轮美奂。有人把我领到戴夫·汶兹的办公室，他的办公室虽偏处一隅，但面积很大，落地玻璃窗使外面的美景一览无余。办公桌整洁有序，旁边的跑步机占据了显眼的位置。

——唐娜



戴夫·汶兹站起来欢迎我，他给了我一个礼节性的拥抱。戴夫·汶兹身材匀称，皮肤呈浅褐色，因保养有方而看不出岁月在他身上留下的痕迹。戴夫·汶兹略显腼腆，但人很亲和，几分钟后，我的拘谨便一扫而光，不经意间我就放松了下来。

我们聊了一会儿，戴夫·汶兹起身示意，让我跟他出门。

戴夫·汶兹领着我来到了公司宽敞明亮的“创意工作室”，屋里摆放着各式各样的座椅，比如豆袋椅、包着皮革的长凳和单人沙发。四周都是白色的写字板，上面仍保留着公司成员开会进行“头脑风暴”时写下的字迹。助手送来了水，还端上了营养小吃——各式坚果和水果，以及他们公司生产的替代咖啡的健康功能饮品。

入座后，戴夫·汶兹开始谈正事。

戴夫·汶兹：说实话，写一本书对我来说不太容易，但现在我非常需要写这本书，我就把您请来了。我手头有一些材料，希望您能帮我整理出版。

唐娜：这可是不小的工程啊，您为什么要写书呢？

戴夫·汶兹：我们每天的食物，以及身边的各种物品都潜藏着危险，会直接影响到我们的健康。然而，相关的政府机构却没有时间和有效的方法加以管理；医生只看病，对这些问题视而不见；大多数人则觉得这些危险不值一提，根本不需要考虑。

我们需要告诉大家这些事情。只有这样，才可以让人们远离危险，至少能让他们明白其后果。

唐娜：您能具体谈一下吗？

戴夫·汶兹：我实在不知道该从何开始，这也是请您来帮忙的一个原因。这些材料还需要梳理，好让大家能实际应用这些知识。我暂时想到的要点有：

- “新车的气味”对身体有害，甚至需要安装除味设备，以避免人们受到伤害。
- 牙齿中的填充剂会让人患痴呆。
- 微波炉不是电视机，不要一直盯着里面噼啪作响的爆米花。
- 你不敢喝的东西，就不要把它涂在皮肤上。
- 衣服洗完后若留有香味，其危害可能不亚于尼古丁。
- 不能为杀死一只苍蝇而让家变成“毒窝”。
- 塑料制品可能会毁掉你家人的未来。
- 其实我们并未真正弄清楚接种疫苗的安全问题。
- 室内空气污染。
- 科技进步的主要目的是盈利，而对其安全性的研究往往滞后。
- 氟化物有毒。
- 对待建议要谨慎，要看是谁提出来的，不要盲目接受别人的建议。
- 做任何事都要避免过量，但也不要走极端，最重要是适度。

当然，这些只是开头。

唐娜：这才是开头？虽然您经营的是一家健康科技公司，不过一个CEO想出一本这样的书，似乎有点儿不可思议。这是为什么？您认为能行吗？

戴夫·汶兹：这要从我父亲谈起。我父亲是世界细胞营养研究领域的权威人士，曾获得生命科学领域的爱因斯坦成就奖，他对追求健康科学永不懈怠。

由于我有如此独特的成长背景，再加上与父亲创建以健康为目标的公司时也积累了许多经验，我对这个领域也有一定的认识。原先我以为大家都懂得生活中的一些健康常识，但后来我发现这里存在很多误区。无知者无畏，但也更容易受到伤害。