

中国权威健康媒体《健康时报》重点推荐读物！

ZHONGGUO QUANWEI JIANKANG MEITI JIANKANG SHIBAO ZHONGDIAN TUIJIAN DUWU

◎ 韩晓涛 主编

从身体到心灵进行一次彻底的大扫除

国内第一本从中医养生学的角度诠释人体怎样排毒的养生著作
本书介绍的排毒处方，排除的不只是毒素，更是如何化解疾病
揭示人体生物钟排毒时间表及身体各个器官的排毒规律
最简单的排毒方法，最受用的排毒道理



人体 排毒 保健手册



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn

改变一生的排毒计划

中国权威健康媒体《健康时报》重点推荐读物!

ZHONGGUO QUANWEI JIANKANG MEITI JIANKANGSHIBAOZHONGDIAN TUIJIAN DUWU

◎韩晓涛 主编

从身体到心灵进行一次彻底的大扫除



● 山东科学技术出版社

意义... 本会... 要不...
冒... 风... 要...
成... 图书在版编目(CIP)数据

受... 火... 用...
要... 火... 出...
要... 火... 出...

人体排毒保健手册 / 韩晓涛主编. - 济南: 山东科学技术出版社, 2009
ISBN 978-7-5331-5142-3

I. 人... II. 韩... III. 毒物一排泄一手册 IV. R161-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 169682 号

人体排毒保健手册

韩晓涛 主编

出版者: 山东科学技术出版社
 地址: 济南市玉函路 16 号
 邮编: 250002 电话: (0531)82098088
 网址: www.lkj.com.cn
 电子邮件: sdkj@sdpress.com.cn

发行者: 山东科学技术出版社
 地址: 济南市玉函路 16 号
 邮编: 250002 电话: (0531)82098071

印刷者: 山东信诚印务有限责任公司
 地址: 济南市华山工业园
 邮编: 250033 电话: (0531)86984599

开本: 720mm × 1020mm 1/16
印张: 12.25
版次: 2009 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-5331-5142-3
定价: 24.80 元

与过去的生活水平相比，我们今天的生活水平可以用“换了人间”四个字来形容。然而，在种种幸福景象的背后，各种疾病的阴影也逐渐开始笼罩在我们心头。虽然医学进步很快，但仍然无法帮我们摆脱各种疾病的困扰。

生活节奏的加快，生存压力的增大，环境污染，科技的负面影响……这些因素时时刻刻都在威胁着我们的健康：高脂肪食物，食品添加剂，杀虫剂，化肥、农药催生的粮食、蔬菜、瓜果，都会造成有毒物质在体内的聚积，导致患上各种疾病。正所谓毒素生百病，所有的疾病都与毒素有着千丝万缕的联系。

◎毒素渗入皮肤，会使皮肤起皱纹，患上牛皮癣或湿疹；

◎毒素渗入肝脏，会使肝脏解毒功能超负荷，容易感染传染性肝炎或其他肝病；

◎毒素渗入心脏，会使心脏跳动失常；

◎毒素渗入胸腔，会诱发胸膜炎和肿瘤；

◎毒素渗入子宫，会导致纤维瘤和功能性子宫出血；

◎毒素渗入肺部，会使肺功能衰竭，出现呼吸短促和口臭；

◎毒素渗入关节，会产生关节痛和关节僵直；

◎毒素渗入脑部，会使人感到压抑、烦躁、昏昏欲睡、思想混乱和衰老；

……

因此，专家告诫人们，应像打扫环境一样经常清除体内毒素，才能及时排出滞留在体内的毒素和废物，防止和延缓机体发生中毒，保证我们的健康。

可能很多人会问这样一个问题：“人体自身不是有排毒系统吗？为什么面对这些毒素毫无办法呢？”的确，我们体内有一个包括肝脏、肾脏、肺脏、胃肠、皮肤、淋巴等在内的很神奇的排毒系统，它们每时每刻都在为维护我们的健康工作。在正常情况下，人体自身的排毒系统是可以发挥其保护作用和消除毒素的。但是，当外界的各种因素与人体自身产生的大量毒素，已经远远超出了人体自身排毒系统的排毒能力时，人体是无法及时排出体内淤积毒素的。所以说，排毒是我们每个人迈向健康的第一步。

本书在内容的架构上，打破了同类书籍的思维模式，走出了“排毒方法千千万，我有毛病该咋办”的只谈形式问题的思路，从人体的机能症状出发，从具体的疾病和不良症状入手，找出人体中毒的根本原因，并寻求正确的排毒方法，消除不良状况和疾病的困扰。这种“从问题来找根源及解决方法”的思维方式，使本书更为实用。

目录

CONTENTS

前言

第一章 来自环境的毒：在乌烟瘴气中拥抱健康 / 1

人类生存环境中的各种毒物多如牛毛，如重金属、农药、化肥、化工产品、药物、粉尘、烟雾、有害气体、射线、病原微生物、被污染的水源、空气、食物等，会间接或直接地通过呼吸、皮肤、消化道等途径进入体内，可引发多种疾病。因此，排毒，首先应对环境中的毒素加以防范和排除。

- ◎一氧化碳中毒：冬季里的无声杀手 / 2
- ◎二氧化硫中毒：警惕二氧化硫作怪 / 4
- ◎入住新家不适：甲醛是最大嫌疑犯 / 7
- ◎耳鸣：扫清“声毒”，健康永驻 / 9
- ◎太阳损伤皮肤：紫外线危害知多少 / 12
- ◎中毒性肺水肿：警惕刺激性气体的入侵 / 14
- ◎骨痛病：镉毒为祸首 / 16
- ◎水俣病：警惕身边的汞 / 18
- ◎黑脚病：砷毒无异于砒霜 / 20

第二章 来自习惯的毒：戒掉“毒来毒往”的不良习惯 / 23

本来人体内的毒素可由肝脏、大肠、皮肤、肺、肾等化解，通过排泄以及皮肤上的毛孔排出体外。可是，由于自身的不良嗜好或饮食习惯可能导致新陈代谢紊乱，而导致废物长期停留在体内，产生毒素。所以，建立科学的生活方式，加强自我保健，才是化解“毒怨”的有效之方。



- ◎便秘：“嗯”不出来皆因毒 /24
- ◎脂肪肝：良好饮食习惯，远离脂肪肝 /27
- ◎熬夜后不适：熬夜等于熬毒 /31
- ◎口腔溃疡：“嘴巴烂”并非都是“火气大” /33
- ◎腹胀：一肚子闷气所致 /35
- ◎慢性上腹痛：消化器官藏毒的表现 /39

第五章 来自食物的毒：何以天天吃“毒食” /43

大自然为我们提供了各种各样的食物，这些食物为我们正常的学习和工作提供了必需的能量。但是如果食物摄入过多或食物不能转化为营养，就会在体内堆积形成毒素，同时，食物中也存在一些容易引起人体中毒的物质，如：酸性食物会让人体皮肤粗糙；辛辣食物引起痤疮；一些人工色素会让人眼睛干涩；很多食物引起人体过敏；霉变的食物是肺炎的诱因等。由此可见，食物之毒不仅多，而且是毒素来源之大宗，不可不防。

- ◎盛夏吃坏肚子：小心细菌性食物中毒 /44
- ◎乌嘴病：典型的亚硝酸盐中毒 /47
- ◎霉菌食品中毒：“长毛”食品不能吃 /50
- ◎植物性食品中毒：当心贮存或加工方法 /52
- ◎动物性食品中毒：肉类烹调有讲究 /56

第六章 来自体内的毒：攘外还要安内，做好自己的“贤内助” /60

人体无时无刻不在进行新陈代谢，在代谢的过程中会产生大量的人体垃圾，垃圾的大量堆积易使人体中毒，威胁人们的健康。自由基过多造成人体免疫力下降；代谢产生的乳酸让你感到浑身疲乏无力；脂肪的堆积让你肥胖不已；过高的血糖让你对糖尿病忧心忡忡；胆固醇过多让你动脉不再疏通。这些都是体内毒素惹的祸。因此，排毒“攘外”也要“安内”。

- ◎痤疮：给自己画个战“痘”地图 /61
- ◎痛风：尿酸与帝王病的约会 /62
- ◎慢性疲劳综合征：乳酸是诱因 /65

◎免疫力低下：“自由基”，人体健康的“内奸”/68

◎肥胖症：脂肪堆积的结果/71

◎糖尿病：高血糖是元凶/75

◎尿毒症：“谨”肾行事是“肾”利的保障/77

◎高胆固醇血症：引发心血管事件的“地雷”/80

第6章 男士排毒：做个无毒的大丈夫/83

很多男士一听到“排毒”这个词，会表现出一脸不屑，他们认为男人既不用考虑美白，又不用塑身，自然不用排毒。其实，最需要排毒的还是男性，因为男性面对的是不断的应酬交际、工作的劳苦奔波、事业上的挫败感以及各方面的压力，还有来自环境和体内的毒素潜伏的渗透与腐蚀，所以不排毒，就只有等着治病一条路可走。

◎肺癌：“吞云吐雾”酿恶果/84

◎肝硬化：酒入愁肠化作肝硬化/87

◎前列腺炎：记得给前列腺加道“锁”/90

◎痔疮：出口上的拦路虎/93

第7章 女士排毒：要魅力，但不要“毒”具魅力/97

同男性一样，女性的健康同样受到毒素的侵袭：日常用的口红暗藏危机，夺取了娇艳的朱唇；厨房中高温的油烟让皱纹重生；不良的个人卫生习惯让毒素蔓延，甚至还有排毒不当、减肥不当产生的种种毒素在体内淤积，越排越毒，让女性朋友花颜失色，疾病丛生……因此，女性不但要排毒，而且还要会排毒、科学排毒，方可让自己年轻漂亮。

◎化妆品皮炎：是妆三分毒/98

◎孕后易病：提高免疫力是关键/101

◎阴道炎：揭开“特区”病痛之谜/103

◎尿道炎：为尿道建一道“防火墙”/106

◎膀胱炎：“性事旦旦”易患膀胱炎/108

◎不孕：女性迟来的痛/111

◎月经失调：告别紊乱的困扰/113



第10章 老人排毒：老当益壮，排毒立新功 / 117

对于中老年人来说，毒素更是健康的大敌，随着年龄的增长，中老年人身体机能逐渐衰退，难以抵制毒素的袭击。当寒冷来临的时候，很容易中风；季节的变换让他们咳嗽不已；营养的不足导致骨质疏松……因此，老年朋友更需要进行身体的大扫除。

◎类风湿性关节炎：祸起“风湿”关节疾患 / 118

◎高血压：血液污染所致 / 121

◎老慢支：自由呼吸不是梦 / 125

第11章 小孩排毒：关注“毒”生子女的健康与快乐 / 129

孩子还处于生长发育期，身体各个器官的免疫力还比较的薄弱，很容易受到毒邪的危害。为了让孩子更好地成长，在日常生活中不但要提高孩子的免疫力，以做好预防百日咳、感冒、鹅口疮、水痘、盗汗的防治准备。还要有针对性地为自己的孩子排毒。

◎软骨病：防不胜防的大“铅”世界 / 130

◎近视：不可不防的“光明杀手” / 134

◎感冒：治感冒，也要祛痰排毒 / 136

◎百日咳：元凶就是百日咳杆菌 / 139

◎水痘：食疗排毒有绝招 / 141

第12章 上班族排毒：你中了工作之毒了吗？ / 144

上班一族是排毒的重点对象。他们常为了上班而匆匆地赶路，有时连早餐都顾不上，长期的饮食不规律。整日在密闭的办公室里埋头工作，毒素悄悄地袭来，随着年龄的增长，体内新陈代谢的速度减慢，自身机体排毒能力减弱……种种原因叠加，导致了大多数上班族的身体与垃圾场无异。以上种种迹象表明，上班族如果不排除身体内的毒素，说不准哪一天就被毒素打倒在办公桌上。

◎电脑族的皮肤问题：远离“计算机皮肤”，远离辐射困扰 / 145

◎压力：大脑毒素惹出职业病 /147

◎肩周炎：风寒毒邪之祸 /151

第10章 排毒误区：给头脑观念排排毒 /154

现在的排毒方法花样百出，甚至到了无所不用之地。但如果排毒方法不当以及在排毒认识上的误区，反而损害身体健康，甚至因排毒不当而导致中毒。因此，排毒要排得清清楚楚，就要给头脑观念排排毒。否则，你越排越离谱，越排越糊涂。

◎误区1：排毒就是通便 /155

◎误区2：过度依赖药物排毒 /157

◎误区3：只有节食、禁食才能排毒 /158

◎误区4：突击排毒就能终生无忧 /159

◎误区5：服用泻药可以有效排毒 /160

◎误区6：排毒的功效只是美容养颜 /161

◎误区7：排毒需要借助“外力” /163

◎误区8：排毒只是排出身体中的毒素 /163

◎误区9：男人不需要排毒 /164

◎误区10：体内毒素，不可一洗了之 /165

附录：排毒方法：阳光排毒任你选 /167

◎沐浴排毒，缔造纯净肌肤 /168

◎瑜伽排毒，净化心灵 /170

◎流汗排毒，最幸福 /172

◎果蔬汁排毒，与绿色为伴 /174

◎断食排毒，也流行 /175

◎足疗排毒，带给舒适与健康 /177

◎芳疗排毒，提高你感悟幸福的能力 /179

◎刮痧疗法，最强有力的排毒方式 /181

◎拔罐疗法，排毒又健康 /183

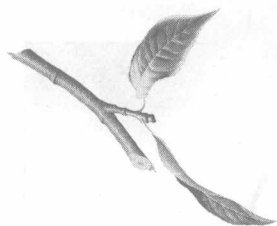


第一章



来自环境的毒： 在乌烟瘴气中拥抱健康

人类生存环境中的各种毒物多如牛毛，如重金属、农药、化肥、化工产品、药物、粉尘、烟雾、有害气体、射线、病原微生物、被污染的水源、空气、食物等，会间接或直接地通过呼吸、皮肤、消化道等途径进入体内，可引发多种疾病。因此，排毒，首先应对环境中的毒素加以防范和排除。



一氧化碳中毒：冬季里的无声杀手

一氧化碳中毒，亦称煤气中毒，一氧化碳是一种有毒气体，是造成人窒息死亡的因素之一。

Care

案例

某单位门卫王大伯，因门卫室没有暖气，就生蜂窝煤炉取暖。冬天已过春天刚至，天气乍暖还寒，王大伯还继续用煤炉取暖。由于烟囪内积满了灰尘，加上晚上凉风倒灌，在门卫室休息的王大伯因煤气中毒睡了过去。第二天早晨，上班的人不见王大伯开门，只好从窗户爬进屋，发现王大伯深度昏迷，赶紧叫救护车送往医院。多亏了抢救及时，没有生命危险。

一氧化碳中毒机理

一氧化碳能与血液中的血红蛋白结合而形成碳氢血红蛋白，影响血红蛋白的输氧能力，阻碍氧从血液向心肌、脑组织的转移，严重时可使人窒息。当大气中一氧化碳达到一定浓度时，心肌梗塞患者发病率增高，当浓度达到某一更高浓度时，严重心脏病患者就会死亡。另外，严重的一氧化碳中毒脑损伤可致迟发脑病。

一氧化碳中毒表现

1. 轻度中毒：有头晕、眼花、头痛、颞部压迫感和搏动感，恶心、呕吐、心悸、四肢无力。脱离中毒现场，吸入新鲜空气或适当治疗，症状可很快消失。
2. 中度中毒：中度中毒除上述症状外，面色潮红，口唇、耳郭呈櫻桃红色，多汗、脉搏快、烦躁、步态不稳、意识模糊，甚至昏迷。如能及

时抢救，经过1~2天，可很快恢复，一般无明显并发症和后遗症。

3. 重度中毒：除中度中毒症状外，可很快进入不同程度的昏迷状态，时间可持续数小时或数天。常见瞳孔缩小，牙关紧闭，或有阵发性痉挛，可出现大小便失禁。常伴有中毒性脑病、心肌损伤、肺炎、肺水肿、休克等。

4. 一氧化碳中毒引发的迟发性脑病，一般在意识障碍苏醒后2~60天发生，常表现为神智淡漠、步态不稳、小便失禁、失明、失语、失聪等，但只有很少的患者发生。

一氧化碳排解 DIY

1. 急救

急救可分四步进行：

(1) 鉴定是否煤气中毒。凡现场散发有煤气异味，病人口唇呈樱桃红色，是最有力的煤气中毒证明。

(2) 立即打开门窗或把中毒者转移到空气新鲜的地方，解松衣扣、腰带，并使中毒者的头后仰，保持他的呼吸道畅通。若自己意识到煤气中毒并感到全身乏力不能直立时，应就地匍匐行，及时离开或打开门窗。居室外的人进入室内时用湿毛巾捂住口鼻，千万不要开灯，用打火机、火柴等，防止引起爆炸。

(3) 迅速呼救，及时打120急救电话。凡中度以上的中毒者均应及



时送往医院，因为自然情况下人体内的一氧化碳完全排除大约需要一天时间，不尽快做高压氧治疗可能留下后遗症。

(4) 在等待急救人员的间隙，应该对中毒者做进一步检查和紧急处理，重点检查神志、脉搏、呼吸、面色、瞳孔等。如发现心跳呼吸停止，可实施人工呼吸，进行复苏抢救。

方法是：让中毒者仰卧，解开其衣领和紧身衣服，施救者一手紧捏病人的鼻孔，另一手托起病人下颌使其头部充分后仰，并用这只手翻开病人嘴唇，吸足一口气，对准病人嘴部大口吹气，吹气停止后，立即放松捏鼻的手，让气体从病人的肺部排出。如此反复进行。成人14~16次/分钟，儿童18~24次/分钟。如有呕吐物引起呼吸不畅，要及时清除；如发现外伤要进行止血、包扎、固定等相应处理。



2. 预防

(1) 吃炭火锅时，房间通风不畅是造成中毒的主要原因，再加上饮酒更容易中毒。预防的关键是使用时必须保持室内通风良好。

(2) 用燃气热水器洗澡，特别是直排式热水器，燃烧不全时产生的大量一氧化碳或其他有害气体均聚集在房间内，达到一定时间一定浓度时就可使人中毒，预防的关键是规范安装有资质的正规热水器，洗澡时间不要过长，最好选择家里还有其他人在场时洗澡，发生异常可以及时发现，尽可能避开刮风或阴雨天气，保持浴室通风良好，即使是

强排式热水器也应经常查看排气道是否有漏气、脱落或损毁。

(3) 汽车(或其他内燃机)尾气：无论是汽油还是柴油，燃烧时产生的废气里会含有大量的一氧化碳和其他有害气体，在汽车门窗紧闭的情况下，产生的部分废气会弥散到汽车内，达到一定时间一定浓度时同样可以使人中毒，甚至死亡。特别是打开发动机、车静止不动时更不利于气体交换。预防的重点是不要长时间在门窗紧闭的车内，最好1小时左右适度打开车窗换气一次，即使长时间行车时也应1~2小时换气一次，保持车内空气新鲜。



对于煤气中毒的治疗，人们往往认为，只要患者一旦意识恢复清醒，中毒症状消失，便可万事大吉，不需要再治疗了。其实，这种认识是大错特错的。医学专家指出，煤气中毒患者中毒症状消失以后，决不能立即停止治疗。因为不少人煤气中毒后会出现迟发性脑病，必须继续治疗。如果过早停止治疗，会增加煤气中毒后迟发性脑病的发生率。

二氧化硫中毒：警惕二氧化硫作怪

二氧化硫是一种无色有臭味的窒息性气体，是各种含硫的燃料和煤燃烧时的产物。

Care

案例

1952年12月英国伦敦大烟雾，于数天内死亡4000人，病者不计其数，全世界为之震动，原因是天空的煤烟、水雾及过量的二氧化硫结合所致。

1948年，美国工业城镇多诺拉就曾因烧煤和工厂排放的烟尘和二氧化碳过多，造成了一次严重的大气污染事件，连续四天烟雾弥漫，全镇有1/3的人咳嗽、喉痛，或得了眼病和气喘病，其中有10%的人出现严重的二氧化硫中毒症状，四天内死亡20人。

关于废气中的烟尘和二氧化硫对人体健康的危害，代表性的还有：20世纪60年代，日本四日市数千人二氧化硫中毒；美国洛杉矶事件，因汽车排出的毒气使400多人死亡。

二氧化硫的中毒机理

二氧化硫是一种有刺激性臭味的有毒气体，在催化剂作用下易被氧化为三氧化硫，遇水可变成硫酸。

二氧化硫在大气中停留时间约2~4日。对眼、鼻、咽喉和呼吸道有强烈刺激作用；对肝、肾和心脏有害。能使嗅觉和味觉减退，产生萎缩性鼻炎、慢性支气管炎、眼结膜炎和胃炎。急性中毒则可出现喉头水肿、肺水肿以至窒息死亡。

此外，食品中二氧化硫残留过高，将直接影响生长发育，并容易引发多发性神经炎和骨髓萎缩等症状。

二氧化硫中毒表现

二氧化硫对人的呼吸器官和眼膜具有刺激作用，轻者可有眼灼痛、

畏光、流泪、流涕、咳嗽，常为阵发性干咳，鼻、咽喉部有烧灼样痛，声音嘶哑，甚至有呼吸短促、胸痛、胸闷，有时还出现消化道症状，如恶心、呕吐、上腹痛、消化不良，以及全身症状如头痛、头昏、失眠、全身无力等。检查可见眼、上呼吸道黏膜充血或水肿，鼻中隔软骨部黏膜可有小块发白的灼伤。

严重中毒可于数小时内发生肺水肿，出现呼吸困难和紫绀，咳粉红色泡沫样痰；有的病人可因支气管痉挛而引起急性肺气肿，或出现昏迷、血压下降、休克、呼吸中枢麻痹，个别患者因严重的喉头痉挛可窒息致死。较高浓度的二氧化硫可使肺泡上皮脱落、破裂，引起自发性气胸，导致纵隔气肿。

液体二氧化硫可引起皮肤及眼灼伤，溅入眼内可引起角膜混浊，浅



层细胞坏死或角膜瘢痕。皮肤接触可呈现灼伤、起泡、肿胀、坏死。长期接触低浓度二氧化硫，可引起嗅觉、味觉减退甚至消失，出现头痛、乏力、慢性鼻炎、气管炎、弥漫性肺间质纤维化及免疫功能减退等。

二氧化硫排解 DIY

1.急救

(1) 当发现有二氧化硫急性中毒者时，应迅速将患者移离中毒现场至通风处，松开衣领，注意保暖、安静，观察病情变化。对有紫绀缺氧者，应立即输氧，保持呼吸道通畅，如有分泌物应立即吸取。

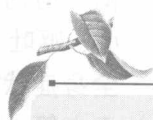
(2) 被二氧化硫损伤眼，应尽快用生理盐水或温水冲洗，有角膜损伤者应去医院由眼科医生处理。

(3) 生产和使用场所应加强通风排毒，车间空气中二氧化硫浓度不应超过国家规定的允许浓度。呼吸系统及心血管系统疾病患者，禁止从事与二氧化硫有关的作业。

2.日常防毒措施

(1) 由于金针菜、雪菜及杞子一般来说表层色泽较深，卖相较不讨好。制造商可能会以二氧化硫加以处理，以美化其外观。故此，在选购这类食品时，建议消费者避免购买色泽较浅、有刺激性气味的食品。

(2) 对干货的处理，针对二氧化硫容易挥发及可溶于水的特性，消费者购买这类食品回家后，可先在通风地方摆放一段时间，食用前，可以通过浸泡、多次冲水以去除食品上残留的二氧化硫。不过，消费者切不可贪其原汁原味，将浸泡过食品的水再用回食物烹煮过程中。



银耳的本色应是普通的白色，根部淡黄，而用二氧化硫熏制的银耳却是黄白异常分明，而且有刺激性气味。正常的黄花菜是金黄色或棕黄色，而经过硫磺熏制后的黄花菜是嫩黄色，比正常的颜色淡，而且颜色不均匀，有刺激性气味。

此外，在购买干果、干菜类食品时，最好买定型包装产品，并注意包装上是否标出了产地、生产日期、保质期等。

入住新家不适：甲醛是最大嫌疑犯

甲醛是一种无色、有毒、刺激性的气体，它的水溶液叫福尔马林，工业生产中常用于制造树脂、药物、炸药和染料，还可用于房屋、家具和种子的消毒以及生物标本的固定与防腐。近年来，甲醛已成为危害人类健康的“杀手”。

Care

案例

尽管无数次地憧憬过住进新居的惬意和舒适，新居装修完成后，这样简单的梦想对夏小姐而言，却已经显得相当奢侈。“都是装修惹的祸呀，弄得现在有家不能归。”

说起新居装修的过程，夏小姐没有丝毫的喜悦：尽管装修选购的材料都是号称绿色环保的知名品牌，但没想到新居装修完成住进去之后，老是闻到一股刺鼻的异味。“刚开始还想新装修、新家具难免有味道，很正常，更何况买的都是环保合格产品，过段时间就好了。没过几天就出现全身发痒、眼涩鼻塞、头昏咽痛的症状。”

室内空气检测机构对她的新家进行检测后发现：室内甲醛超标 10 倍，摆有新家具的卧室甲醛超标 15 倍！

甲醛的来源

日常生活中，甲醛的污染来源主要来自于以下这几个方面：

1. 空气：(1) 用做护墙板、天花板等装饰材料的各类醛树脂胶人造板，如合板、细木板、纤维板和刨花板等。

(2) 含甲醛成分并有可能向外界散发的装饰材料，如贴墙布、贴墙纸、油漆和涂料管等。

(3) 可能散发甲醛的室内陈列及生活用品，如家具、化纤地毯和泡沫塑料等。

(4) 燃烧后会散发甲醛的某些材料，如香烟及一些有机材料。

(5) 有些芳香剂、杀蚊液也含有甲醛成分。

2. 衣物：白挺或免烫的衣物，尤其是有些牛仔裤或全棉免烫衬衫使用乙二醛树脂定型，都含有甲醛成分。甲醛对人的皮肤有强烈刺激，会引起皮



肤湿疹、全身过敏。

3. **食物**：时常为了漂白、蛋白质凝固及保鲜防腐，生产商需要在食物中添加甲醛。

甲醛的危害

1. **呼吸暴露**：当室内含量为0.1毫克/立方米时就有异味；0.5毫克/立方米时可刺激眼睛引起流泪；0.6毫克/立方米时引起咽喉疼痛；浓度再高可引起恶心、呕吐、咳嗽、胸闷、气喘甚至肺气肿；当空气中达到230毫克/立方米时可当即导致死亡。长期吸入低剂量甲醛可以引起慢性呼吸道疾病、结膜炎、咽喉炎、哮喘、支气管炎等慢性疾病。

2. **胃肠吸收**：食入含有甲醛的食品会直接产生中毒反应，轻者口腔、咽、食道、胃的黏膜刺激；较重者有头晕、咳嗽、呕吐、上腹疼痛；重者会出现大量肠胃出血、昏迷、休克，导致肺水肿、肝肾充血及血管周围水肿，且会损伤肝肾功能，可能导致肾衰竭。一次食入10~20毫升会出现昏迷、休克致死。

3. **长期接触低剂量**：会使女性月经紊乱、妊娠综合征，引起新生儿体质降低、染色体异常。甲醛还有致畸、致癌危险。高浓度甲醛对神经系统、免疫系统、肝脏等都有毒害。据流行病学调查，长期接触甲醛的人，可能增加鼻腔、口腔、鼻咽、咽喉、皮肤和消化道癌症的危险性。

甲醛中毒表现

1. **甲醛刺激反应**：表现为一时性的眼及上呼吸道刺激症状，如眼刺痛、流泪、咽痛、胸闷、咳嗽等。

2. **轻度中毒**：有视物模糊、头晕、头痛、乏力等全身症状，检查可见结膜、咽部明显充血，胸部听诊呼吸音粗糙或闻及干性啰音。经综合分析，可

诊断为轻度中毒。

3. **中度中毒**：根据下列表现综合分析，可诊断为中度中毒：持续咳嗽、声音嘶哑、胸痛、呼吸困难，胸部听诊有散在的干、湿性啰音。

4. **重度中毒**：具有以下情况之一者，可诊断为重度中毒：

- (1) 喉头水肿及窒息；
- (2) 肺水肿；
- (3) 昏迷；
- (4) 休克。

甲醛排解DIY

1. 急性处理

尽快脱离甲醛浓度高的环境，注意保暖，避免活动。出现中毒症状者要到医院就诊。

2. 日常防护

除对室内加强通风换气外，有几种防治甲醛污染的方法可供参考。

(1) 建议市民在装修装饰新房子时，一定要选择环保型材料。不要搞豪华装修，没有必要将金钱贴在墙面和地面上，一般装修就可