

— 阳光生活系列 —

别让自己 生活在 垃圾堆里



详细分析日常生活中能够接触到的**99个卫生死角**，并给出相应的**处理方法**，让你远离生活**垃圾堆**，享受**健康生活**。

李 洁◎编著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

— 阳光生活系列 —

别让自己 生活在 垃圾堆里



详细分析日常生活中能够接触到的99个卫生死角，并给出相应的处理方法，让你远离生活垃圾堆，享受健康生活。

李 洁◎编著



北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目(CIP)数据

别让自己生活在垃圾堆里/李洁编著. —北京:北京理工大学出版社,
2009.3

(阳光生活系列)

ISBN 978-7-5640-1899-3

I. 别… II. 李… III. 保健—通俗读物 IV. R161-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 200235 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 北京建泰印刷有限公司

开 本 / 720 毫米 × 1020 毫米 1/16

印 张 / 16.5

字 数 / 480 千字

版 次 / 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

定 价 / 28.80 元

责任校对 / 陈玉梅

责任印制 / 母长新

图书出现印装质量问题,本社负责调换

目录

CONTENTS

卧室

001 / 枕头

躺在软软的枕头里睡觉是最舒服的事，可是，你知道吗？在枕头里面的细菌，有好几千种，有的可能会引发哮喘病！

004 / 被褥

据相关科学数据统计，即使是非常整洁的人家，平均每条被褥上的尘埃和螨虫也至少有 1 500 万只。这些身体远远小于 1 毫米的微生物，易导致人体皮肤过敏。

006 / 窗帘

厚实的窗帘挡住了阳光，可以让你一觉睡到中午，殊不知，它却是细菌的温床。现如今，温馨浪漫的布艺窗帘颇受欢迎，据专家介绍，用这类织物做窗帘，易造成空气流通不畅、细菌繁殖。

010 / 封闭阳台

阳台封闭后，会造成室内通风不畅，富含氧气和空气负离子的清新空气，也不易进入室内。长时间在这样的环境中，不仅会头昏、脑涨，还容易使人体的抵抗力下降，染患呼吸道传染病或其他疾病。

012 / 床

经常偷懒的你可能并没有经常晾晒被褥的习惯，觉得经常换洗一下床单就足够清洁卫生了，但是你知道吗？换洗床单只是对床最基本的清洁工作，被褥、床垫等长期不消毒，日复一日，床就成了尘螨及霉菌孢子的良好栖身地！

015 / 药箱

家中的温度、湿度、空气质量对药物的影响你了解吗？人怕热，可是你知道药物也怕热吗？千万不要让药物因环境影响而提早变质，把药箱变成了垃圾箱！

018 / 宝宝奶瓶

宝宝吃奶后的奶瓶如果不经常消毒，就成了各种细菌繁殖的场所。如果宝宝长期用这样的奶瓶吃奶，肠炎、胃炎等消化道传染病就要缠上身了！

020 / 儿童玩具

经研究人员测定，把消毒过的玩具给孩子玩 10 天以后，其中塑料玩具上的细菌集落数可达 3 163 个，木制玩具上达 4 934 个，而毛皮制作的玩具上竟多达 21 500 个！

客 厅

023 / 饮水机

据有关环境卫生监测部门的检测数据显示，桶装饮水机内冷热水胆 3 个月不洗就会大量繁殖细菌，沉淀残渣、重金属甚至滋生红虫。

026 / 报纸

据检测，一张旧报纸上带有结核菌等 20 多种病菌以及蛔虫、钩虫等虫卵。一本 32 开的旧书上，有各种细菌 150 万个。

028 / 拖鞋

供客人使用的拖鞋，极易由有脚病的客人留下病菌，家人或其他客人再使用后就会被传染上脚病，千万不要忘了给它消毒啊！

030 / 沙发

很多人在得了轻微的哮喘病以后，医生通过诊断都会告之与家中的布艺沙发不无关系，那种长期没有清洁的布艺沙发中滋生的尘螨是哮喘最常见的致病源。

032 / 地毯

地毯综合征是由螨虫所引起的，它是一种无脊椎动物，可以凭借自己轻盈的身体，与尘埃为伍，无孔不入。患地毯综合征的人有很大一部分是幼儿，这与他们经常在地上玩耍有关。

034 / 空调

空调的广泛使用使人们实现了室内气温四季如春的梦想，然而，在享受清凉一夏的同时，头痛、胸闷、咽喉干燥、恶心、乏力，甚至发冷、低烧，汗出不畅等问题都接踵而至。这些病症很像感冒，即所谓的空调综合征，俗称“空调病”。

卫生间

037 / 牙刷

牙刷只要用上一段时间，就会有大量的细菌生长繁殖，其中有白色念珠菌、溶血性链球菌、肺炎球菌等。这些细菌会通过口腔直接侵入人体消化道和呼吸道，可能引起肠炎和肺部感染等疾病。

040 / 牙膏

你已经习惯全家人共用一管牙膏了吗？当心，全家人口腔中的细菌都会在管口聚集，长此以往，家人的牙周炎就会转移到你身上了！

042 / 毛巾

毛巾的主要成分棉纤维很容易“藏污纳垢”，容易沾染致病微生物，如沙眼衣原体、金黄色葡萄球菌、淋球菌及霉菌等，如果不勤洗、勤晒，大量细菌会在毛巾中存留、繁殖，用这样的毛巾擦身体，很可能造成感染。

044 / 按摩浴缸

研究人员发现：在 95% 的按摩浴缸中，发现了来自于人类粪便残渣中的细菌；在 81% 的被检测按摩浴缸中，有真菌存在；在 34% 的按摩浴缸中，甚至还有潜在的可致命的葡萄球菌。

047 / 浴帘

回想一下，当你打开新买的浴帘时，是否闻到过一种奇怪的味道？它来自于制作合成物时用到的化学物质。研究发现，这种浴帘至少会持续一个月的时间向你的家中释放有毒气体。

049 / 消毒剂

你是否喜欢把消毒用品如“84”消毒液、洗衣液、洁厕剂等存放在卫生间里？如果你觉得卫生间是非常安全的消毒剂储藏间，那你可就大错特错了！

051 / 杂物

相信很多人都有过这样的经历：浴巾、换下来的脏衣服、甚至备用卫生纸、卫生巾等都放在卫生间内，于是卫生间就成了最好的杂物间。其实，这样会加速卫生间里细菌的滋生，对家庭环境非常不利。

053 / 马桶

大多数家庭的漱洗室和卫生间是在一起的，这时就一定要注意了。你知道吗？冲马桶时，细菌会借助细小的水滴悬浮在空气里，然后在你的牙刷上、漱口杯、毛巾等物品上登陆，等你刷牙、漱口时，就被你吞进肚子里！

055 / 废纸篓

你会在马桶边，习惯性地放一个废纸篓吗？多数答案应该是肯定的。但是，研究微生物的专家指出，厕所里放废纸篓会增加细菌繁殖的几率，让本就容易滋生细菌的卫生间给健康带来更大的威胁。

057 / 洗衣机

上海市疾病预防控制中心对上海市家用全自动涡轮洗衣机进行了随机抽查，发现这些洗衣机细菌超标率高达 81.3%，总大肠菌检出率 100%，霉菌检出率 60.2%，其中 70 台洗衣机细菌总数、总大肠菌群、霉菌同时超标，占总数的 54.7%！

060 / 洗过的湿衣服

洗衣机甩干后的湿衣服你每次是立刻晾上，还是闷在洗衣缸里等做好了饭再晾？你知道在你做饭的时间里，湿衣服上会滋生多少细菌吗？千万别让衣服白洗了！

062 / 扫帚

你的家里有几把扫帚？是不是所有的房间都用同一把扫帚来打扫？也许表面看起来你的扫帚干干净净，可是隐藏在里面的头发、皮屑、尘螨之多根本不是你能想象的！

064 / 拖把

拖把比扫帚还要脏，因为拖把拖地后，各种有害病菌会粘附在拖把上，这些病菌多为外来人员带入居室。常见病菌有伤寒杆菌、大肠杆菌、痢疾杆菌等。

厨 房

066 / 塑料桌布

塑料桌布大都是聚氯乙烯制品。聚氯乙烯树脂本身是无毒的，但是它所含的呈游离状的单体聚氯乙烯却是有毒物质。

068 / 垃圾桶

厨房是家庭成员光顾最多的地方，而厨房里的垃圾桶却是各种细菌最喜欢的地方。想想吧：我们平常把吃剩下的骨头、肉、菜叶、果核、油脂、各种壳、各种皮、药渣等随意地丢了进去，不注意及时清理的结果可想而知。

070 / 水槽

水槽是进水、储水、出水的中转站，是厨房内外连接的窗口，是洗涤污垢的城池，是细菌滋生的摇篮。据研究测定，水槽是厨房里最容易“藏污纳垢”的地方，细菌密度相当高。

072 / 冰箱

放置在冰箱中的食品时间久了就会出现异味，这主要是由于有害的微生物的作用。随着有害微生物的繁殖会产生各种毒素，食用了这些含有毒素的食物后会严重威胁到身体健康。

075 / 吸油烟机

女性肺癌，特别是肺腺癌的主要诱因是烹调时的食用油产生的油烟和燃料燃烧不完全，肺癌的危险性随着每周烹调菜肴的数量、厨房内烟雾的浓度的增加而上升。

078 / 塑料制品

国务院办公厅在向各省直属机构下发的通知中规定，2008年6月1日起，超市一律不再免费提供塑料购物袋。废弃的塑料袋、塑料膜等包装材料和制品所造成的“白色污染”早已是众所周知，国家如此明令禁止，其危害自然是不言而喻！

081 / 案板

案板是造成食品交叉感染的良好基地。据科学测定：每平方米的案板上就有葡萄



球菌 25 亿个，大肠杆菌 45 亿个。再加上细菌的不断繁殖，就更容易使我们感染各种疾病，威胁健康。

083 / 水龙头里的隔夜水

很多人大概都有这种习惯：早上起床后用水时往往一打开水龙头就接水刷牙、洗脸、做饭，更有甚者直接饮用自来水。最新研究发现，水龙头里的隔夜水往往藏着一种叫军团杆菌的细菌。人一旦感染这种嗜肺军团杆菌就极有可能患上军团病。

086 / 抹布

抹布在日常生活中扮演着“清洁工”的角色，但同时也是细菌最爱藏身的好地方。据最新研究报告指出，细菌最爱栖身家中的五大场所，抹布是其中之一。

088 / 潮湿的碗盘

据检测，潮湿的碗筷上最容易染上细菌，每只碗和每只筷子上约有细菌病毒等 1 600 ~ 3 100 多个。在密闭的橱柜和阴暗的角落里，繁衍着大量葡萄球菌、沙门氏菌、大肠杆菌等，很容易污染食物，引起人的肠道疾病或其他不适症状。

090 / 冷食

在夏天，很多人喜欢喝冷饮、吃冷食，这样一来，最直接的危害就是容易引发胃肠道消化不良、腹泻等，再则，体内各个系统遇冷会更加挛缩，血流更加不顺。

092 / 饮用冰块

饮用冰块最容易出现的问题就是菌落总数和大肠菌群均超标，而人一旦饮用大肠菌群超标的水很快就会腹泻。家用冰箱制的冰块不仅含有水的杂质，还吸收了其他冷冻食物的气味并含有广谱细菌。

095 / 咸菜

据相关调查资料显示，我国有些地区食道癌、胃癌的发病率明显增高，原因竟然与当地居民有长期吃咸菜的习惯有关。咸菜中含有较多亚硝酸盐，亚硝酸盐是含毒物质，可致癌。

098 / 海鲜

在各种鲜活的海鲜体内潜藏着多种致病细菌和寄生虫。有关资料显示，我国沿海鱼、虾、蟹的体内含有多达 86 种寄生虫，其中有 19 种是在我国首次发现的。一些贝类还含有有害病毒，如甲型肝炎病毒等。

101 / 隔夜茶

隔夜茶因时间过久，维生素大多已丧失，且茶水中的蛋白质、糖类会成为细菌、霉菌繁殖的养料，故不宜饮用。

104 / 发绿的土豆

土豆一旦出现发芽、发绿等情况，龙葵素的含量就会增高到原来的5~6倍，人一旦食用后，会强烈刺激肠胃道黏膜，对呼吸中枢及运动中枢有麻痹作用，严重者引起脑水肿、充血等症状。

106 / 半熟的鸡蛋

美国食品药品监督管理局曾发表调查报告，有病人因食用未经彻底煮熟的鸡蛋而感染沙门氏菌，甚至导致死亡。国内也有因进食不洁或半生熟的鸡蛋后感染沙门氏菌，出现小规模集体中毒事件。

109 / 烂掉的水果

当水果出现腐烂现象时，腐烂部分的微生物就会在代谢过程中产生各种有害物质，非但如此，未腐烂的部分虽外观正常，但也有有害物质侵入，据测定，在距离腐烂部分1厘米处的正常果肉中，仍可检出毒素。

111 / 牛奶

生牛奶中含有大量的微生物，容易发酵并导致病原菌的滋生。牛奶中的微生物主要来自奶牛体内以及在挤奶、储存、运输等过程中的外部污染。

114 / 油炸食物

食物在高温煎炸的过程中，会产生大量丙烯酰胺，其中包括有致癌作用的多环芳；油炸食物不易消化，容易造成消化不良，以致引发肠胃疾病。

随身物品

116 / 化妆包

经常发作的眼疾、面部粉刺和嘴角口疹，这些令人懊恼的门面问题，你是否想过它们都与自己朝夕相伴的美容护肤产品有关？

119 / 手提包

据有关数据显示，30%的女用手提包表面沾染了大量细菌，每平方英寸约有1亿个排泄物微粒。各种各样的日常随身携带物品、杂物放在手提包，无疑使其成为了温暖舒适的“细菌产房”。



121 / 卫生巾

一位世界卫生组织的官员曾表示，全世界有 50% 的妇科病患者曾使用过不洁的卫生用品。而我国早在 1996 年的一次大型统计中就有数据显示：使用卫生巾的女性中有 38% 患病。

124 / 手机

如果不注意，手机将会成为人们感染病菌的发源地！这个结论听上去似乎有些耸人听闻，但英国的科学家已经证实，手机上爬满了致病细菌。每平方厘米“驻扎”的细菌竟有数万之众，超过一个门把手、一只鞋，甚至一个卫生间马桶上的细菌的数量！

127 / 钥匙

人们回家不可或缺地要掏钥匙开门，如果用抓过钥匙的手直接接触食物，那么染上疾病的可能性就很大了。据有关部门抽样检测的数据显示，60% 以上的钥匙都带有大肠杆菌、结核杆菌、霉菌等致病菌。

129 / 隐形眼镜

眼睛中角膜的营养主要来自于空气中的氧气，而戴了隐形眼镜犹如人戴了口罩，角膜供氧就相对缺乏，日积月累，角膜上皮就容易脱落、缺损，容易导致一些感染性眼疾，如角膜炎。

132 / 钞票

纸币与人们的生活息息相关。一张钞票，可能一昼夜之间随同来往人员到天南海北，如此流通循环，日复一日，年复一年，一张钞票就印上了千千万万人的手污、物污。

135 / 牛仔裤

牛仔裤一般都具有瘦窄和布料厚两个特点，这就给爱好穿它的人带了一些问题，牛仔裤过紧，无论女性或男性，外阴部出汗都会增多，尤其在炎热的夏季，很容易发生湿疹和皮炎。

137 / 校服

中国北京协和医科大学曾经发布了一份对小学生校服卫生情况的调查报告。报告指出，校服如果两天不洗，细菌量比每天换洗的校服要多出 3 倍。

140 / 书包

据有关资料显示，孩子的书包里可以生长繁殖十多种致病菌和寄生虫，包括霉菌、大肠杆菌、痢疾杆菌等。而这些细菌可通过同学间的交往而互相传播，因此书包极有可能是使孩子患病的“罪魁祸首”之一。



办公室

142 / 键盘

无论是在家里还是在办公室，当你每天敲打电脑键盘时，你是否知道键盘上的细菌比地板上的细菌还要多？被频繁使用的电脑键盘，会附着无数人们肉眼看不到的各种传染病原体。

144 / 鼠标

据相关卫生防疫部门调查，在使用频繁的键盘鼠标上，100% 附有大肠杆菌、金黄色葡萄球菌和绿脓菌。另有报道，鼠标已成为红眼病感染的另一个新渠道。

146 / 电话

你知道吗？不光是手机携带细菌，办公室里的固定电话机也是一样的。因为听筒的热度和使用频次，使得它成为一个绝好的细菌滋生地，平均每平方英寸有细菌数万。

148 / 桌面

办公一族喜欢在办公桌上吃饭，却不知道它要比厨房餐桌脏 100 倍吧？据美国一份最新卫生状况报告指出，办公桌上的细菌一般比洗手间里的细菌平均多 400 倍以上。

150 / 公用餐桌

合餐是我国传统的进食习惯，殊不知这种进餐方式容易导致细菌的交叉污染，而筷子又带着口中的唾液回到盘中，彼此之间你来我往，假如用餐者中有一个带菌者，这样大家就有被细菌传染疾病的可能。

交通工具

152 / 仪表盘

仪表盘是车主直接面对的部件，它的清洁程度会直接影响到乘车人对汽车内部环境整体效果的视觉感受。而且这种细小的地方很容易滋生细菌而产生异味，影响车主的健康。

154 / 私家车空调

夏天，汽车空调的使用频率增加。一份相关报告指出：空调系统是汽车内部细菌和霉菌积聚较多的部位，最关键的是，霉菌会随着空调的出风直接吹进车内污染车内空气，同时污染人体的呼吸系统。

157 / 后备箱

许多家庭把后备箱当成了储物箱，而且又不注意及时清理，后备箱因此成了全车最脏、细菌最多的地方。

159 / 私家车脚垫

脚垫是最容易污染车内环境的物品之一。一些真菌和细菌也会在脚垫下、缝隙里滋生，二手车的这种情况更加明显。

162 / 私家车座椅

座椅在车内占了大部分的面积，每个人都坐在上面，不可避免地要沾上脏物，一些灰尘也会让座椅变得面目全非，每个人坐在上面都会感到很不舒服，也极易使病菌交叉感染，影响到人的健康。

165 / 公车扶手

上下班搭公车，这是再平常不过的事情了，殊不知，这些交通工具每天的人流量成千上万，椅背、扶手上可能藏有很多看不见的传染病细菌，加上车厢内空气不畅通，一旦车内有人打喷嚏咳嗽，病毒就很容易传播。

167 / 火车

火车是人们出行的基本交通工具之一，每一个人都与之关系重大。但微生物学家最近研究发现，火车上潜藏各种细菌，数量惊人，传播疾病的可能性也很大，因为你难以想象在你之前，坐在你位置上的是什么人，他们身上是否携带病菌，携带的病菌又有哪些。

169 / 机舱

不论是度假还是出差，很多人总有一些时刻会在飞机上度过。但是你可知道？密闭的飞机机舱，空气完全内部循环，这样的环境是病毒容易藏匿及交叉感染的地方。

172 / 地铁

地铁内空气较污浊且流动性差，车厢内人员密集、拥挤，人流量大，在封闭的地铁内停留时间过长，体质较弱的人被传染呼吸道传染病、心脑血管疾病的几率会大大提高。

公共场所

174 / 餐巾纸

餐巾纸的一次性使用在很大程度上造成了资源浪费并且破坏了生态平衡，部分餐巾纸含有荧光增白剂、氯等有害身体健康的化合物，其生产过程中化学反应所产生的烈性毒物，属致癌物。

177 / 菜单

根据卫生防疫部门的检查数据发现，一张反复使用的菜单，暗藏的细菌在 500 万个左右。且这些附在菜单表面的细菌存活时间相当长，在一定条件下，可直接诱发和传染呼吸道、肠道等多种疾病。

180 / 牙签

牙齿健康对每个人来说无疑都是相当重要的，但据卫生部门检测数据显示，一根劣质牙签上的病菌可多达数万个，回收牙签中的病菌多到什么程度可想而知了。

183 / 公用马桶

在一些公用洗手间中，我们经常看到有一些人在座圈上垫上卫生纸，或者干脆站在马桶上，据专业医生透露：“曾经有人因使用过不洁的马桶而感染性病”。

185 / 网吧

有关部门曾对数个网吧的 200 台电脑键盘进行抽样检查，发现其中存留乙肝病毒的竟然占到 35%，在电脑键盘和鼠标上发现的有害细菌比公共厕所的细菌高出 400 倍。

188 / 自动取款机按键

据一项调查发现，遍布街头的自动提款机细菌量惊人，提款机按键细菌量更惊人，平均每个按键的菌数超过 1200 个。

190 / 公共浴室

大多数公共浴室里的毛巾、浴巾、拖鞋等都存在着细菌总数、霉菌不符合卫生标准的问题，其中在拖鞋的问题较大，抽样调查数据显示，合格率仅为 80.7%。

193 / 沙滩

经研究发现,细菌在沙子里也能繁殖,而且,在海水将它们冲掉之前,它们能够在沙子里存活很长时间,即使漫过沙滩的海水非常干净,沙滩上的沙子里也可能会藏有大量细菌。

196 / 租用婚纱

从目前来看,对租用婚纱的卫生监管制度处于空白状态,在这种状态下容易引出一些交叉感染问题,倘若租用婚纱不能做到一客一用一洗,很容易造成皮肤交叉感染。

198 / 医院

众所周知,医院是汇集免疫力低、易感染人群以及携带病菌、病毒人群最为密集的场所,被视为病源微生物的聚集中心。

200 / 商场

目前,大型商场、超市都是依靠中央空调系统等机械通风装置调节室内的空气质量,由于技术和空间设计结构等原因,往往达不到理想的效果,会对场所内购物者的健康产生影响。

202 / 试用化妆品

你知道吗?大多摆在柜台上供顾客试用的化妆品都存在卫生隐患,这些化妆品使用者流动性强,商家也并不对其进行消毒处理,容易发生交叉感染、传染、过敏现象。

健身场馆

204 / 户外健身器

相关卫生部门对某市健身器材微生物污染情况进行抽样调查发现,这些健身器材的细菌总量超标比例为 70.7%。

206 / 室内健身房

在某家封闭式玻璃幕墙的健身房内,装有中央空调,但没有自然通风装置,测量数据显示,空气中所含的甲醛量达到 0.04 毫克/平方米,当测试仪靠近置于休息角落的沙发时,显示数据为 0.06 毫克/平方米。

209 / 更衣室

烈日炎炎，很多人都喜欢去游泳池游泳，淋浴室柜子不够用，唯有把衣服装进塑料袋里放在地上，连同扔满一地的纸巾、饮料等杂物，整个更衣室显得脏乱不堪。

211 / 游泳池

国家对游泳池水质抽检项目一般包括水温、pH值、细菌总数、大肠菌群、尿素、浑浊度、余氯等。多种传染病如红眼病、真菌病、肠道传染病和性传播疾病都可以通过游泳池水进行传播。

214 / 泳镜

泳镜虽然能够有效地阻挡水中的细菌进入眼中，减少眼睛感染疾病的危险性，同时也能让你在水下保持更好的视野，从而惬意畅游。因此，对泳镜的选择就显得尤为重要了。

217 / 耳塞

身体长时间浸泡在水中，池水含有大量细菌，繁殖起来侵犯外耳道皮肤，易导致外耳炎。而中耳炎可导致剧烈耳痛，甚至发热及全身不适等症状。

219 / 跑鞋

跑鞋内温暖、潮湿的环境非常有利于真菌生长，旧鞋中的酵母菌和霉菌含量比抽水马桶要高100倍，穿着旧跑鞋锻炼不仅容易受伤，也增加了真菌感染的风险。

222 / 人字拖

许多人在游泳池、淋浴间、桑拿房等地都会穿着人字拖来“保护”自己的脚。但是细菌，尤其是一些真菌会在温暖、黑暗、潮湿的环境中大量“繁殖”，将拖鞋储存在这样的地方无疑存在很大的健康隐患，随时可能导致脚部红肿、发炎、瘙痒等疾病。

224 / 瑜伽垫

据有关数据显示，健身房的公用瑜伽垫，每平方厘米面积上附着的细菌大约有10万个。不清洗的瑜伽垫很可能藏有细菌、真菌以及尘螨等，而尘螨对过敏性体质的人威胁最大，可诱发过敏性皮炎和哮喘。



宠物

227 / 猫

跳蚤和虱子是猫身上两种常见的寄生虫，通常会通过不卫生的生活环境或与染有跳蚤的其他小动物接触而感染。一旦感染，可能会引发猫的一些常见疾病，而现代人爱“猫”心切，经常会有一些过分亲昵的动作，也许不经意间就会对主人的身体健康带来严重的威胁。

230 / 宠物狗

宠物狗为或是寂寞或是闲暇的现代人提供了感情慰藉，但是一定要留心你的爱犬，它身上所带病菌的危害，可能比它咬你一口更严重。有资料显示，英国 600 万宠物狗中有半数带有弯曲杆菌，它会通过与狗接触传染给人体。

234 / 龟

美国食品和药品管理局曾提醒公众，接触宠物龟会对婴儿、儿童及免疫系统功能较差的成年人的健康造成危害。资料显示，美国佛罗里达州的一名 4 周大的儿童死于沙门氏菌感染，在其家中所养的宠物龟身上也发现了这种细菌。

237 / 观赏鱼

据资料显示，鱼缸壁是沙门氏菌的温床，一旦感染，极有可能引起肠胃不适、发烧等症状，严重者会引起血便，对免疫力较差的人来说，还有可能引发败血症。

239 / 仓鼠

仓鼠对许多病原体都相当敏感，是肾综合征出血热病毒和钩端螺旋体等病原的储存宿主，一旦感染，极有可能威胁到宠物主人。

242 / 荷兰猪

荷兰猪又名豚鼠、天竺鼠、荷兰鼠等，属于哺乳纲，豚鼠科。既然荷兰猪归属于鼠类，那么与骇人听闻的鼠疫自然是脱不了干系的，而人对鼠疫极端易感，可以被直接或间接地传染。

244 / 植物

如果室内植物太多，就会增加空气中二氧化碳的浓度，特别是夜间，植物的光合作用大都被抑制，而呼吸作用却十分旺盛，形成与人争氧的局面，使居室内二氧化碳浓度较高，影响人的身体健康。