



新农村农家书系

XINNONGCUN NONGJIA SHUXI

大众**保健**知识问答丛书

DAZHONG BAOJIAN
ZHISHIWENDA CONGSHU • 郭涛 主编



幸福诚可贵 健康价更高

环境污染与人体健康

沈 凌
骆志玲 • 主编
肖义泽

HUANJING WURAN YU RENTI JIANKANG
ZHISHI WENDA **知识问答**

云南出版集团公司
云南科技出版社

大众**保健**知识问答丛书

DAZHONG BAOJIAN
ZHISHI WENDA CONGSHU • 郭涛 主编

环境污染与人体健康 知识问答

HUANJIING WURAN YU RENTI JIANKANG ZHISHI WENDA

沈 凌
骆志玲 主编
肖义泽

云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆明 ·

图书在版编目(CIP)数据

环境污染与人体健康知识问答 / 郭涛总主编; 沈凌, 骆志铃, 肖义

泽分册主编. —昆明: 云南科技出版社, 2011. 6 (重印)

(新农村农家书系. 大众保健知识问答丛书)

ISBN 978-7-5416-3532-8

I. 环… II. ①郭…②沈…③骆…④肖… III. 环境污染—影响—
健康—问答 IV. X503.1-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 059082 号

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路 609 号云南新闻出版大楼 邮政编码 650034)

昆明市五华区教育委员会印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm × 1194mm 1/32 印张: 3.5 字数: 108 千字

2010 年 5 月第 1 版 2011 年 6 月第 2 次印刷

印数: 5001~10000 册 定价: 10.00 元

《新农村农家书系》编委会

总顾问：张田欣 高峰

主 编：张德文

执行主编：李静波

《大众保健知识问答丛书》编委会名单

总策划 郭 涛 李永丽

主 编 郭 涛

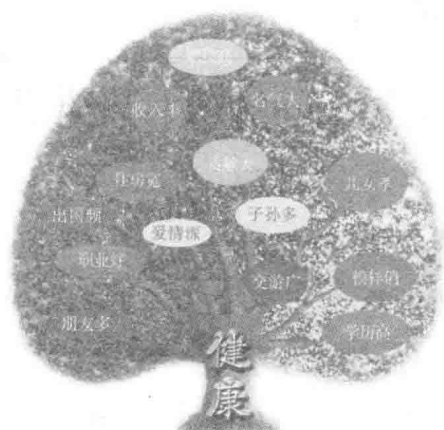
副主编 刘 蓉

编 委 (按姓氏笔画排序)

丁伟峰	丁仲鹏	邓丹琪	仇爱武	代 薇	艾清龙
刘 建	刘中梅	刘玉萍	刘志刚	孙朝昆	沈 明
沈 凌	余咏梅	李 红	李 武	李 薇	李江川
李建美	陈 晋	陈庆玲	陈娅蓉	何 黎	肖践明
和泽源	杨永丽	杨冠英	张 峻	张艳飞	张瑞虹
周曾全	胡 钊	段 勇	姜红燕	赵金奇	赵振蒙
郭 申	展鸿谋	黄永坤	隋 军	龚跃昆	韩明华
蔡红雁	缪应雷	谭 洪	黎承平		

主 编 沈 凌 骆志玲 肖义泽

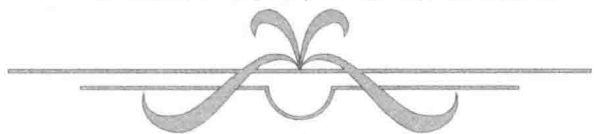
幸福诚可贵 健康价更高



愿能以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树

幸福 = 健康 $\times 10^{\sum n}$ ，一旦失去健康，幸福总量将恒等于零

幸福诚可贵，健康价更高！



任何科学体系一旦能用数学模型表达就将发生质的飞跃，研究幸福尤其如此。在量化幸福的方程式中：幸福 = 健康 $\times 10^{\sum n}$ ，收入丰、贡献大、住房宽、智商高、朋友多、模样俏、儿女孝、职称高、交通便、爱好广……等，都是影响结果的自变量，它们的取值根据“存在”与“不存在”只能是1或0。只要拥有健康（取值=1），随着 $n=1$ 或2或3或4……幸福总量将以10倍的级差递增；一旦失去健康（取值=0），即便 $n=\infty$ ，幸福总量将恒等于零。

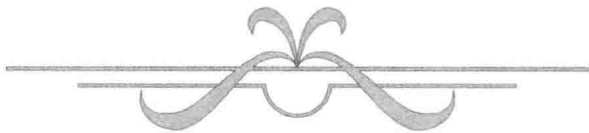
亲爱的读者，您也许已发现，幸福方程式的结果并不重要，重要的是该数学模型蕴藏的真理——幸福诚可贵，健康价更高！愿您以健康的体魄撑起自己硕果累累的幸福常青树！

伴随人口老龄化、城市化和生态环境破坏，各种急/慢性、传染/非传染性疾病成为人类生存的最大威胁，仅以心脑血管病为例，全球患者超过3亿人、中国每分钟病死/病残者分别达4人和3人，成为我国因病死亡的第一位，由于其病程长、难根治、资源耗费巨大，已经或将给千万个家庭造成灾难。科学研究表明：生活方式优化和自我保健措施至少可减少50%的病死/病残发生率，即医学界拼搏百年仍不能阻止新老疾病肆虐人类的重要原因之一是公众缺乏必要的保健常识和医生轻视预防。从事疾病预防、诊断、治疗和康复的专门机构有责任率先关注公众健康教育、推进社会文明。为此，来自不同学科方向的数十位医学专家共同编写了这套《大众保健知识丛书》（40个分册），全套书收录了涉及男女老少合理饮食、合理睡眠、合理锻炼、合理用药、常见疾病表现、如何应急、如何处置等医学常识的8000多个问题和解答。读者可在轻松零散的闲暇中了解、掌握保健知识，感受到医学科学的博大精深和医务工作者的爱心与智慧……

该丛书向追求幸福的读者朋友献上21世纪最珍贵的礼物——保健知识，愿您和您的亲朋好友拥有21世纪最宝贵的财富——健康！



前 言



古代的君王不惜重金礼聘所谓的“仙人”炼丹寻药，以求长生不老。现代人虽已不再如此愚昧，但健康长寿也是人人追求的目标。随着人类生活水平和认识水平的逐步提高，对健康的关注也越来越重。

众所周知，现代工业在生产中使用并产生了大量有害污染物，对人类赖以生存的生态系统造成了极大的破坏，人类自身的健康也受到极大威胁。有关研究表明，人类癌症的高发、生物体畸变或器官退化病变、遗传物质精子或卵子质量与数量下降等问题的出现都与环境恶化有密不可分的联系。工业上的污染或许比较容易辨识，而在日常生活中碰到的一些污染，许多人都不太留意，甚至有时自己也不知不觉地成了污染的制造者，例如，使用微波炉加热食品，是否会对健康造成危害？味精是否会损害健康？开窗通风多长时间为最佳？

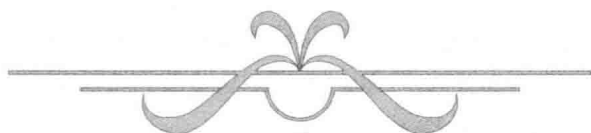
其实，这些问题无处不在，并与人类朝夕相处，如果不留意，则很容易危害到人类的健康。本书就是从基本概念入手，从家居装修、光污染、食品安全、辐射污染与防治和健康必备知识等六个方面，汇总了日常生活中与健康密切相关但又经常被大家忽视的一些问题，奉献给读者。全书采用问答的形式，将知识性、趣味性和实用性融为一体，语言通俗易懂，言简意赅，希望能为关注自身健康的读者提供参考。

由于编者水平有限，编写经验不足，书中的不足之处在所难免，敬请各位读者批评指正。

编 者



目 录



一、几个相关概念

1. 什么是生态环境? (1)
2. 什么是生活环境? (1)
3. 什么是污染? (1)
4. 什么是威胁人类的十大环境祸患? (2)
5. 空气主要污染物有些什么? (2)
6. 地面水中的主要污染物有些什么? (2)
7. 什么是温室效应? (2)
8. 什么是噪声污染? (2)
9. 什么是白色污染? (3)
10. 什么是绿色消费? (3)

二、家居装修与健康

11. 健康住宅的基本卫生要求是什么? (4)
12. 健康住宅的相关数据有些什么? (5)
13. 室内空气治理技术现状是什么? (6)
14. 如何避免装修污染, 提高生存空间的空气质量? (6)
15. 如何选择检测单位? (6)
16. 装修过后多久搬回新居适宜? (7)
17. 甲醛污染对人体健康的危害有哪些? (7)
18. 如何清除甲醛? (7)



19. 如何清除装修后异味达到入住条件? (8)
20. 室内环境污染超标怎么办? (8)
21. 在装修中, 哪几种物质危害最大? (9)
22. 装修中造成甲醛污染的主要原因是什么? (9)
23. 室内空气质量检查包括哪些项目? (9)
24. 如何布置室内灯光? (10)
25. 室内防噪措施有哪些? (10)
26. 开窗通风有什么好处? (10)
27. 为什么不宜在室内拍打地毯、沙发、床垫? (11)
28. 为什么不宜全天挂窗帘? (11)
29. 为什么不宜蒙头睡觉? (12)
30. 为什么起床后不宜马上叠被? (12)
31. 为什么拖鞋不宜混穿? (13)
32. 为什么夏天不宜赤身睡凉席? (13)
33. 为什么不宜将微波炉放在卧室内? (13)
34. 为什么鸟笼不宜挂在居室里? (14)
35. 为什么不宜搂着猫狗睡觉? (14)
36. 为什么室内养花不宜过多? (15)
37. 老人居室要注意些什么? (15)
38. 最适合室内摆放的能吸收有毒化学物质的植物有哪几种?
..... (16)
39. 最适合室内摆放的能驱蚊虫植物有哪几种? (16)
40. 最适合室内摆放的杀病毒植物有哪几种? (16)
41. 不适于室内种植植物有哪几种? (17)

三、光污染与防治

42. 光污染有哪些种类? (19)
43. 光污染有哪些危害? (19)
44. 怎样防治光污染? (20)

四、食品安全常识

45. 为什么要普及食品安全常识? (21)
46. 食品安全有些什么内容? (21)
47. 如何识别无公害蔬菜? (22)
48. 蔬菜质量的感官鉴别方法是什么? (22)
49. 蔬菜质量感官鉴别后的食用原则是什么? (23)
50. 如何给蔬菜去毒? (23)
51. 什么是蘑菇的鉴别方法? (24)
52. 什么是香菇的鉴别方法? (25)
53. 什么是黑木耳的鉴别方法? (25)
54. 什么是黄花菜的鉴别方法? (25)
55. 什么是大料的鉴别方法? (25)
56. 如何选购肉制品? (26)
57. 如何从商标内容判断饮料质量? (26)
58. 如何从外观上判断饮料质量? (27)
59. 如何从气味和味道判断饮料质量? (27)
60. 如何从实质判断饮料质量? (27)
61. 如何选购“安全水果”? (27)
62. 如何选购奶粉? (28)
63. 如何购买定型包装食品? (29)
64. 如何购买腌腊食品? (29)
65. 酒有哪些种类? (29)
66. 如何购买酒类食品? (30)
67. 如何鉴别真假洋酒? (30)
68. 如何购买米面类食品? (31)
69. 如何选购速冻面米制品? (31)
70. 如何购买调味品? (32)
71. 如何正确选购酱油和醋? (32)
72. 怎样识别饼干质量? (33)



73. 优质饼干有什么特征? (33)
74. 劣质饼干有什么特征? (33)
75. 如何辨别鸡鱼肉蛋的好坏? (33)
76. 如何保存鲜蛋? (34)
77. 如何选购超市冰鲜海产品? (35)
78. 如何选购火腿肠? (35)
79. 食用火腿肠时应注意些什么? (36)
80. 火腿肠产品在保存时应注意些什么? (36)
81. 如何选购膨化及油炸小食品? (36)
82. 什么是好大米? (37)
83. 什么是陈米? (37)
84. 如何识别以次充好的大米? (37)
85. 怎样选购粉丝粉条? (37)
86. 如何鉴别粉丝粉条的优劣? (38)
87. 如何识别真假碘盐? (38)
88. 如何选购糖果? (38)
89. 如何鉴别海味的优劣? (39)
90. 如何鉴别花生油品质? (39)
91. 如何正确选购熟肉制品? (40)
92. 如何选购冰棒、雪糕、冰淇淋等? (41)
93. 如何选购汽水、果蔬汁、酸梅汤等? (41)
94. 如何选购茶叶? (41)
95. 优质罐头有什么特征? (42)
96. 劣质罐头有什么特征? (43)
97. 如何选购强化的婴儿食品? (43)
98. 如何选购猪肉? (44)
99. 怎样鉴别母猪肉? (44)
100. 怎样鉴别病猪肉? (45)
101. 如何挑选猪肝? (45)



- 102. 如何挑选猪肚? (45)
- 103. 如何挑选猪腰? (45)
- 104. 怎样选购活鸡? (46)
- 105. 怎样识别瘟鸡? (46)
- 106. 怎样鉴别病鸡? (47)
- 107. 怎样鉴别变质的烧鸡? (47)
- 108. 如何鉴别牛肉质量? (47)
- 109. 生活中容易引起中毒的蔬菜有哪些? (48)
- 110. 如何防止蔬菜中毒? (48)
- 111. 如何预防豆浆中毒? (48)
- 112. 如何预防豆角中毒? (49)
- 113. 如何预防发芽土豆中毒? (49)
- 114. 如何预防亚硝酸盐中毒? (49)
- 115. 如何预防沙门氏菌属食物中毒? (50)
- 116. 如何预防鱼类引起的组胺中毒? (50)
- 117. 如何预防河豚中毒? (51)
- 118. 如何预防变形杆菌食物中毒? (51)
- 119. 黄曲霉素中毒如何急救处理? (52)
- 120. 什么是假冒进口食品? (52)
- 121. 怎样鉴别假冒进口食品? (52)
- 122. 食用高粱的禁忌有哪些? (53)
- 123. 食用黄豆的禁忌有哪些? (53)
- 124. 食用豆浆的禁忌有哪些? (53)
- 125. 食用绿豆的禁忌有哪些? (53)
- 126. 食用红豆的禁忌有哪些? (54)
- 127. 食用胡萝卜的禁忌有哪些? (54)
- 128. 食用菠菜的禁忌有哪些? (54)
- 129. 食用豆腐的禁忌有哪些? (55)
- 130. 食用西红柿的禁忌有哪些? (55)



- 131. 食用鲤鱼的禁忌有哪些? (55)
- 132. 食用带鱼的禁忌有哪些? (55)
- 133. 食用螃蟹的禁忌有哪些? (56)
- 134. 食用田螺的禁忌有哪些? (56)
- 135. 食用鸡蛋的禁忌有哪些? (56)
- 136. 食用苹果的禁忌有哪些? (57)
- 137. 食用梨的禁忌有哪些? (57)
- 138. 食用桃的禁忌有哪些? (58)
- 139. 食用李子的禁忌有哪些? (58)
- 140. 食用荔枝的禁忌有哪些? (58)
- 141. 食用枣的禁忌有哪些? (58)
- 142. 食用香蕉的禁忌有哪些? (59)
- 143. 食用瓜子的禁忌有哪些? (59)
- 144. 食用菠萝的禁忌有哪些? (59)
- 145. 食用橘子的禁忌有哪些? (59)
- 146. 食用葡萄的禁忌有哪些? (59)
- 147. 饮茶的禁忌有哪些? (60)
- 148. 转基因食品是否会危害健康? (61)
- 149. 使用不粘锅炒菜会产生有毒物质吗? (61)
- 150. 使用微波炉加热食品是否会对健康造成危害? (62)
- 151. 用塑料盒在微波炉里热饭菜安全吗? (62)
- 152. 用什么样的塑料盒存放剩菜比较安全? (63)
- 153. 重复使用塑料瓶会致癌吗? (64)
- 154. 喝自来水健康吗? (64)
- 155. 喝自来水时如何避免铅的摄入? (65)
- 156. 什么是食用色素? (65)
- 157. 什么是合成色素? (65)
- 158. 糖精是否对人体有害? (66)
- 159. 蔗糖素是否对人体有害? (66)

160. 食物中添加“蛋白精”有没有营养价值? (66)
161. 食物中添加三聚氰胺有什么害处? (66)
162. “蛋白粉”有没有营养价值? (67)
163. 含“瘦肉精”的猪肉会不会对人体有害? (67)
164. 味精是否会损害健康? (68)
165. 鸡精是不是一种天然的调味品? (68)
166. “奶精”是用牛奶制造的吗? (68)
167. “奶精”对身体有没有危害? (69)
168. 喝了注射过生长激素的牛产下的牛奶是否会损害健康?
..... (69)
169. 低热量可乐中使用的代糖是否会损害健康? (69)
170. 常用的食品防腐剂有哪些? (70)

五、辐射污染与防治

171. 什么是电离辐射? (71)
172. 什么是电磁波污染? (71)
173. 什么是电磁辐射? (72)
174. 电磁辐射是怎么产生的? (72)
175. 辐射在哪里? (72)
176. 电磁辐射和电磁辐射污染有什么区别? (73)
177. 手机基站辐射对人的身体有什么影响? (73)
178. 电磁辐射频段如何分类? (73)
179. 不同强度的电磁辐射对人体有什么影响? (74)
180. 电视的辐射值是多少? (74)
181. 影碟机和家庭影院的辐射值是多少? (74)
182. 电脑 CRT 显示器的辐射值是多少? (75)
183. 台式电脑的主机的辐射指数是多少? (75)
184. 低音炮音箱的辐射指数是多少? (75)
185. 笔记本电脑的辐射指数是多少? (75)
186. 电脑配件的辐射指数是多少? (76)



187. 制冷制热家电、电热毯的辐射指数是多少? (76)
188. 加湿器、空气净化器的辐射指数是多少? (77)
189. 电磁炉、电火锅、微波炉的辐射指数是多少? (77)
190. 一些家庭常用电器的辐射指数是多少? (77)
191. 灯具的辐射指数是多少? (78)
192. 怎样预防上网时辐射? (78)
193. 怎样在日常生活中防护辐射? (79)
194. 如何解决电脑性皮肤? (80)
195. 孕妇怎样选择防电磁辐射服装? (80)
196. 孕妇如何防护电磁辐射? (80)
197. 如何预防电视机的辐射? (81)
198. 什么是手机辐射? (81)
199. 手机辐射对人体有什么影响? (81)
200. 如何避免手机辐射? (82)
201. 哪些地方的电磁辐射容易超标? (83)
202. 电磁辐射对人体健康有怎样的不良影响? (83)
203. 哪些人群是重点要防护辐射的对象? (84)
204. 辐射对胎儿有何影响? (84)
205. 哪些食品可以防辐射? (85)
206. 怎样解决居室“电磁污染”问题? (85)

六、必备健康知识

207. 为什么不能喝生水? (87)
208. 怎样预防食物中毒? (87)
209. 吃盐过多对健康有什么影响? (87)
210. 成人每天适宜的食盐量是多少? (87)
211. 厕所、粪坑应离开水源多远? (88)
212. 粪便无害化处理的方法有哪些? (88)
213. 饲养家禽家畜怎样才能符合卫生要求? (88)
214. 为什么不要随地大小便? (88)



215. 随地吐痰有什么坏处?	(88)
216. 四害是什么?	(88)
217. 四害都能传播什么疾病?	(88)
218. 灭鼠的方法有哪些?	(89)
219. 儿童计划免疫可预防哪些疾病?	(89)
220. 为什么不能近亲结婚?	(89)
221. 怎样预防小儿佝偻病?	(89)
222. 母乳喂养对婴儿的生长发育有什么好处?	(89)
223. 为什么要作产前检查?	(89)
224. 怎样预防感冒?	(90)
225. 怎样预防细菌性痢疾?	(90)
226. 怎样预防农药中毒?	(90)
227. 怎样预防病毒性肝炎?	(90)
228. 怎样预防高血压?	(91)
229. 共用洗脸毛巾有什么害处?	(91)
230. 为什么饭前便后要洗手?	(91)
231. 为什么要勤晒被褥?	(91)
232. 吸烟对健康有什么害处?	(91)
233. 酗酒有什么害处?	(91)
234. 狗咬伤后怎么办?	(91)
235. 什么是健康?	(92)
236. 家庭卫生要达到哪些要求?	(92)
237. 个人应养成哪些良好的卫生习惯?	(92)
238. 小学生应养成哪些个人卫生习惯?	(92)
239. 什么情况下应洗手?	(93)
240. 书写、阅读时, 眼和书本的距离应是多少?	(93)
241. 为什么要及时理发和经常洗头?	(93)
242. 为什么不能吃腐败变质食物?	(93)
243. 挑食和偏食有什么害处?	(94)



244. 为什么饭后不宜马上进行剧烈活动? (94)
245. 看书、写字时要注意什么? (94)
246. 做眼保健操有什么好处? (94)
247. 每天应该刷几次牙? (94)
248. 怎样保护牙齿? (94)
249. 为什么不能咬笔头和手指? (94)
250. 为什么不能随意挖耳朵? (95)
251. 怎样预防蛔虫病? (95)
252. 怎样预防沙眼? (95)
253. 小学生每天应至少保持多长时间的睡眠? (95)