

# 保护您 和您的家庭

如何防止生活用品对人的危害

柳金矿 张文川 编译



安徽科学技术出版社

# 保护您和您的家庭

如何防止生活用品对人的危害

柳金矿 张文川 编译

庄志雄 校

安徽科学技术出版社

责任编辑：王 颖

## 保护您和您的家庭

如何防止生活用品对人的危害

柳金矿 张文川 编译

· \*

安徽科学技术出版社出版

(合肥市九州大厦八楼)

安徽省新华书店发行 安徽新华印刷二厂印刷

\*

开本：787×1092 1/32 印张：3.5 字数：77,000

1991年2月第1版 1991年2月第1次印刷

印数：00,001—5,000

ISBN 7-5337-0607-3/R·101 定价：1.75元

## 编译者的话

人的生活离不开衣、食、住、行，也离不开家庭日用品。也许您对每天都使用或接触的生活用品并不在意，可实际上它们无一不与您的工作、学习、生活和健康有着密切的关系。

今天，随着科学技术的高速发展，化学日用品已进入寻常百姓之家。为此，美国的无毒替代物研究专家德伯拉·琳·大德告诫人们：在现代社会中，要想健康长寿，就得避免各种化学日用品对人体的健康危害，“回到自然中去，使用无毒的天然替代品”。

的确，只要您细心观察自己身边的每一件日用品，就不难发现，从各种化妆品、香水、香皂、发乳、洗发剂、烫发剂、爽身粉、含氟牙膏到各种清洁卫生用品，从时髦的紧身弹力服、亚麻织品到洗染用品，从精美的包装食品、肉制品到家庭中常备的药物，从最易被人忽视的人造光到阳台上、庭院中的盆景、花卉……它们都有一种潜在的危害。怎么办？本书将向您介绍各种家庭生活用品对人的健康危害，并逐一提出预防措施以及无毒替代物，这些无毒替代物价格低廉、简便易购、效果较好。

本书根据德伯拉·琳·大德（Debra Lynn Dadd）的《无毒害家庭》（The Nontoxic

Home) 编译, 为了保持原书的风格, 书中仍用第一人称。

本书在编译过程中, 得到孙秀英教授、罗在平副主任医师和肖志球高级讲师的热情指教, 在此表示感谢。

限于编译者水平, 谬误之处恳请广大读者指正。

# 目 录

|                    |    |
|--------------------|----|
| 绪 言                | 1  |
| 一、警惕家庭生活用品的危害      | 3  |
| 二、生活用品中毒的一般预防及急救措施 | 1  |
| 三、个人卫生用品           | 13 |
| 假牙清洗剂              | 14 |
| 妇女喷雾香水和妇科冲洗剂       | 16 |
| 发用气溶胶喷雾剂和定型发乳      | 17 |
| 去头屑洗发剂             | 19 |
| 含氟漱口剂和氟牙膏          | 20 |
| 指甲油和去指甲油剂          | 22 |
| 褪毛剂                | 23 |
| 烫发液                | 23 |
| 香 皂                | 23 |
| 化妆品                | 25 |
| 爽身粉                | 27 |
| 旧尿布                | 27 |
| 卫生纸                | 28 |
| 四、清洁卫生用品           | 30 |
| 排水沟清洗剂             | 33 |
| 氨液和其他多用途清洗剂        | 35 |
| 家具上光漆和地板蜡          | 36 |
| 银器擦洗剂和其他金属清洗剂      | 38 |
| 霉菌清洗剂和防霉清洗剂        | 39 |

|                     |    |
|---------------------|----|
| 灭菌消毒剂·····          | 41 |
| 毡子、地毯和室内装潢毯清洗剂····· | 42 |
| 洗碟液·····            | 44 |
| 玻璃清洗剂·····          | 44 |
| 空气清新剂·····          | 45 |
| 去污粉·····            | 47 |
| 五、衣服、床上用品和洗染用品····· | 48 |
| 合成纤维产品·····         | 48 |
| 织物染料·····           | 50 |
| 免烫亚麻床单和弹力织物·····    | 51 |
| 洗涤剂·····            | 52 |
| 漂白粉·····            | 53 |
| 干洗剂·····            | 55 |
| 除渍剂·····            | 56 |
| 卫生球·····            | 57 |
| 六、家用灭鼠、杀虫剂·····     | 60 |
| 灭鼠药·····            | 62 |
| 杀虫剂·····            | 63 |
| 七、食    品·····       | 68 |
| 包装食品·····           | 69 |
| 甜味剂·····            | 72 |
| 肉、禽、奶、蛋·····        | 74 |
| 含酒精饮料·····          | 76 |
| 水产品·····            | 77 |
| 八、药    物·····       | 78 |
| 抗风湿、镇痛解痉药·····      | 79 |
| 抗酸、导泻、止吐药·····      | 80 |
| 抗感冒和镇咳药·····        | 82 |
| 安眠药·····            | 83 |

|                       |           |
|-----------------------|-----------|
| <b>九、潜在的危害</b> .....  | <b>85</b> |
| 有毒的庭院植物 .....         | 85        |
| 各种燃料 .....            | 86        |
| 石 棉 .....             | 89        |
| 塑 料 .....             | 90        |
| 刨花胶合板和脲醛树脂泡沫绝缘体 ..... | 95        |
| 人造光 .....             | 96        |
| 氨 .....               | 98        |
| 打字改正液 .....           | 100       |
| 胶 水 .....             | 101       |

## 绪 言

本书是为所有希望保护自己及其家庭成员免遭家庭生活用品危害的人们而编写的。我并不是以一名医生或科学家的身分，而是以一个受过教育的消费者的身分来写这本书的。我将六年来在一个无毒害家庭中生活的亲身体验，以及研究这一课题所获得的心得、体会和结果全部倾注于书中，因此，读者定会从中获益。

自1980年以来，我最大的兴趣是研究家庭生活用品中有毒物质对人的健康危害及寻找其安全代用品，因为当时我的机体免疫功能受到损害。医生说这是生活高度紧张和接触有毒化学物质的结果。我为此惊讶——自己接触化学物质的程度与今天世界上的一般人并没有什么两样呀！我在大都市的一个城区中生活，并没有化学物质的职业接触史。但我尚未察觉到，自己的家庭中时刻存在着许多使人致病的、有害的化学物质。

也许您对此不以为然，但生活中，确实有不少有害的日用品在悄悄地危害着您和您家庭成员的健康，您和您的家庭成员一天天地遭受着它们的侵袭。不幸的是，您也许对此还毫无察觉。

看来，了解这方面的知识是必要的，在生活水平不断提高，家庭日用品日益繁多，人们对自身健

康愈来愈关注的今天尤其如此。

要防止家庭生活用品对人的健康危害，从何处着手呢？本书重点之一就是针对人们在这方面的热门话题进行讨论。本书不仅介绍各种家庭日用品中有毒物质的来源，而且还介绍人们家中各个角落的日用品对人体的各种健康危害。它也向人们介绍这方面的知识，即哪些日用品最危险；要防止这种危害，最简单也是最经济的方法是什么。它对引导人们去选用那些天然、无害的日用品，具有极大的启迪性。

我知道，要在自己家中开展一场变革是不容易的，在大量资料认为化学物质对人体的危害很难避免的情况下尤其如此。

我们能采取的最佳办法就是，正确地了解每种日用品的危害性，再权衡其利弊关系，然后决定我们个人是否有必要去承担这种风险和继续使用它们。今天，世界上充满了正在日益增长的健康危害因素，这种选择开始后将永无休止。我们最有权力开始采取措施的地方，也是需要变革的地方，不在别处，就在我们自己的家庭之中。

## 一、警惕家庭生活用品的危害

我们已经了解到有关饮水、食品、空气被污染的大量事实。今天，人的健康与周围环境的密切关系已越来越明显。然而，当电视、报纸上不断地披露化学物泄漏、毒物废料和工业污染对人体造成的急性危害时，我们个人应如何马上采取对策，对这一点却未引起足够的重视。

本书将向您介绍观察中毒的正确方法，以及您家中存在的有害物质是如何影响您的健康的。它还向读者提供这样的信息：要成为无毒害家庭，您必须作出选择，并开始变革。尽管这种变革是不彻底的，选择也将是不难的。

为什么人们要关注自己家中的有害物质呢？道理很简单，人们与化学物质最频繁的接触正是在自己的家中。您的家中很可能充满各种日用品，而有些日用品是用可致癌或引起人体先天缺陷、基因结构改变和免疫功能减退的原料做成的；它还可使人对多种疾病易感。一些人出现的常见症状，如头痛、抑郁也都与接触某些家庭用品有关。甚至根本未患感冒的人也表现出常见的流感症状，而这可能就是杀虫剂中毒或家具上光漆引起的中毒反应。

在日常生活中，人们往往很难发觉自己每天看得最多、用得最多的东西是什么？也许，您会以为

自己和家庭成员所使用的是与外部环境危害无关的安全日用品。那么，现在我们就来详细查看一下一个现代家庭或您的家庭中每个房间里的日用品，了解它们的安全性以及是否对使用者产生健康危害：

### 起居室

- 酒精饮料
- 人工光源
- 火炉
- 家具上光漆和地板蜡
- 花卉
- 微粒板家具
- 被褥、地毯、室内装饰毯
- 人造壁毯
- 烟草
- 甲醛-尿素绝缘泡沫
- 塑料电话

### 厨房

- 铝炊具
- 氨液和多用途清洁剂
- 人造甜味剂
- 石棉-乙烯地板砖
- 漂白粉
- 餐具洗涤剂
- 去污粉
- 水沟清洗剂
- 果蔬吸潮剂
- 鱼和海产品

- 煤油炉
- 煤气炉
- 杀虫剂
- 微波炉
- 炉灶清洁剂
- 微粒板厨柜
- 塑料时钟
- 塑料口杯
- 塑料食品袋和塑料食品盛器
- 加工食品
- 灭鼠器具
- 银器光亮剂和其他金属洗涤剂
- 禽蛋
- 肉制品
- 乳制品
- 维生素和无机盐类食品强化剂
- 罐头食品
- 自来水
- 巧克力和咖啡
- 塑料瓶装饮料

#### 卫生间

- 发用溶胶喷雾剂
- 止血药
- 浴用泡沫
- 隐形眼镜片
- 化妆品
- 去头屑洗发剂

- 牙用清洁剂
- 香皂
- 旧布做成的婴儿尿布
- 香水喷雾剂
- 妇科冲洗液
- 含氟漱口剂
- 含氟牙膏
- 灭菌剂
- 玻璃清洗液
- 染发剂
- 褪毛剂
- 定型发乳
- 干燥剂和祛霉清洗剂
- 指甲油、指甲油褪除剂
- 剃须护肤油
- 烫发用永久定型液
- 卫生纸
- 滑石粉
- 聚乙烯浴用挂帘

## 卧室

- 儿童卧具
- 避孕药
- 卫生球
- 去离子床单
- 尼龙长统袜
- 紧身弹力服
- 塑料婴儿玩具

- 塑料雨衣、塑料伞
- 聚乙烯塑料鞋、聚乙烯塑料背包

#### 写字间

- 塑料灯架
- 家用电脑
- 不褪色书写钢笔
- 胶水、粘胶剂
- 打字改正液

以上列出的各种日用品，对人的健康都具有不同程度的危害。它们不是引起人体的急性危害，就是在使用后很长时期内慢慢地损害人的健康。然而，人们不可忽视这一事实：上述每一种日用品都具有相应的安全、无毒的替代品。

今天，一个普通家庭中的化学品比本世纪早期一个典型的化学实验室中的化学品还要多。

我听到有人说：“我又没得病，何必为此大惊小怪？”当然，如果您是一个健康的青年人，如果您既无抽烟、饮酒嗜好，又很少服药，并且心情开朗、营养适宜、坚持锻炼以及有足够的睡眠，那么您将会有强健的身体，去抵抗那些每日与您接触的化学物质危害。即使如此，大多数家庭毒物仍然是有害的，甚至对素来健康的人也有危害。令人遗憾的是，许多化学物质对人体的长期效应至今仍不清楚，我们也未掌握化学物质与食物、水和空气相结合或者化学物质在人体内与另一种化学物质相互作用时可能发生的协同作用。

儿童特别容易遭受日用品毒物的危害。例如，他们由于在身高和生理方面受到限制，往往要比同处一室的成年人更多地接触到一些室内污染物。由于儿童呼吸率比成年人快10倍，而且一般污染物的颗粒比空气重，因此儿童要比成人吸

入更多的污染物。即使儿童与成人同时接触相同数量的化学物质，但由于儿童体重较轻，相对而言，儿童仍比成人接触的化学物质多。儿童在摄食、饮水方面的情况也是如此。同时，儿童的身体发育尚不完善，不能及时处理有毒化学物质，因而其危险性比成人大。

人们所关心的问题并非只是室内污染对儿童的健康危害，更严重的是，每年都出现大量的室内中毒病例，其中许多人因中毒而死亡，而且大多数中毒者为儿童。这些中毒都是由于他们偶然地食入某些家庭用品所致，尽管用品上面注有“避免儿童接触”之类的标签。在一般情况下，这种中毒是可以避免的，因为大多数日用品都存在相应的无毒、有效的替代物。

如果您想生个孩子，或已经怀孕，那么您有必要考虑到化学物质对未出生胎儿的毒性作用。据说许多普通的家庭日用品可引起胎儿先天性生理缺陷，这种说法尚未得到科学实验证实。某些有毒化学物质可损伤人的精子，受损精子将会繁殖出畸胎。还有一些化学物质可使人发生遗传改变，由此导致后代的健康问题和先天性生理缺陷。

我们还要考虑到年龄老化问题。要是您已感觉到过去那些岁月里所受到的影响，或是负责照料年老的双亲，您将会体验到那种人到老年，身体状况“每况愈下”似的感受。一个人对化学物质的耐受力也是逐渐减弱的。使您能保持身体健康或许延年益寿的一个良好方法之一，就是在无毒害环境中生活。世界上所有的长寿者都生活在原始的环境中，而不是生活在工业发达的地区。

如果您患了病，哪怕是患了轻微的感冒，那么您对家庭污染物的耐受力就会减弱；如果您或您的家庭成员时常发病，

这也许是您家庭污染严重的一个预兆。一些病因不明的中毒常常表现出流感症状，而使医生难以确诊。

作者在书中并非进行危言耸听的宣传，而是引导人们去改变被污染的家庭环境。作者提出的问题都有独到见解，而且是新颖的。作者试图通过本书告诫读者：为防止不必要的健康危害，你们切不能再凭自己的直观、习惯和兴趣去选购家庭日用品了。我们现在都应认识到这种危害，并设法将其减低到最低限度。

一夜之间变革整个家庭环境是不可能的，这种变革是一个逐步进行的过程，首先是下定决心，这是认识所在；继而付诸行动。教条性地只读书是无济于事的，读者应按照书上介绍的方法去实践。

要下定决心去变革是不容易的，而寻找无毒替代物却是容易和有趣的，随之您也会喜爱这种家中自制的无毒替代物。有人或许认为这些只不过是“区区小事”，何必把生活用品的毒害描绘成危害人体健康的“元凶”呢？可是这个“元凶”正是在您的家中，一个您借以获得温暖、安全的栖身之处，一个人们对自己的“区区小事”造成的后果负有责任的地方。环境学家提出的口号是：防止家庭、环境的污染应从“大处着眼、小处着手”。

书中介绍的所谓无毒害家庭中使用的无毒、天然替代物，都是作者本人通过亲身试验而发现的，它们也是最安全、最简便的。本书仅介绍最常用的日用品的替代物。

全书收集了生产厂家刚印制的日用品警告标签内容。把产品标签内容与该产品的实际危害性相比较，我认为这是一种有益的作法。特别是当地中毒控制中心告诉我，市场上约有85%的日用品都有乱用标签的现象。有些标有“有毒”标