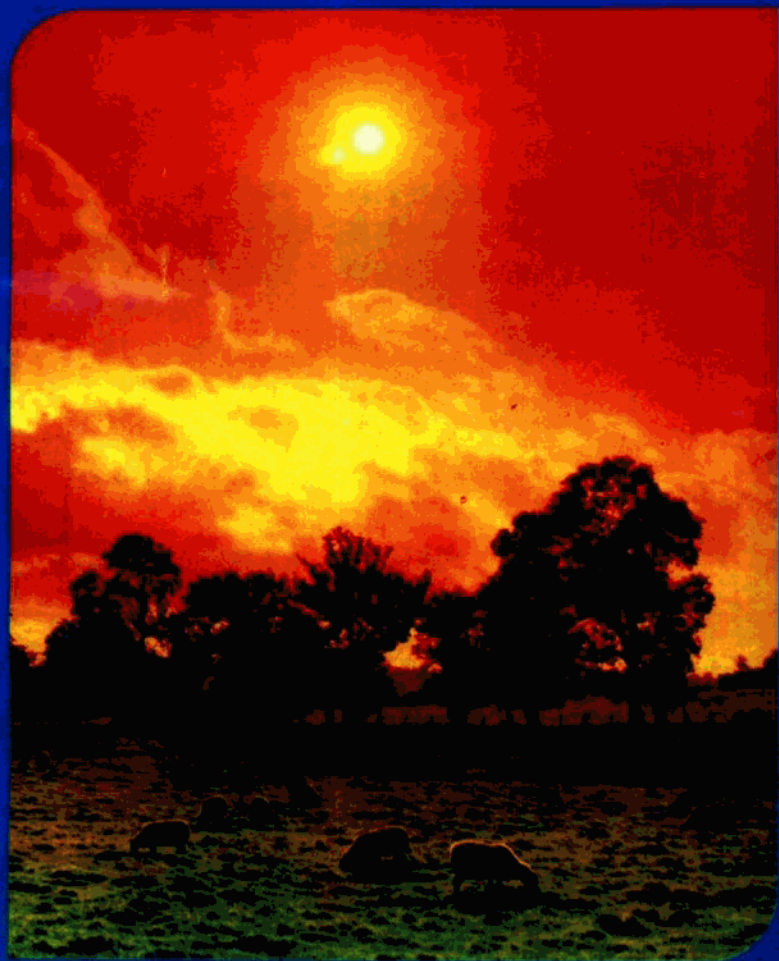


刘树茂 何传盛 张揆一 主编

生命·健康·长寿——十万个为什么

環境優美促健康



湖北科学技术出版社

序

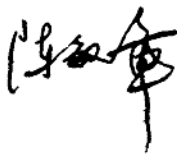
《10万个为什么》丛书在人民群众中享有崇高的威信，它对普及科学知识起到了不可估量的作用。但是，缺少以《生命·健康·长寿》为主题的这类丛书，为了提高全民族的健康保健知识水平，适应我国人民日益增长的医疗保健的需求，我们请同济医科大学有关学科的专家、教授编写了这套科普丛书。这对于普及医学科学知识，提高人民大众的自我保健、自我医疗、自我养生的技能，为读者提供保健咨询，使其在心理上、生理上和社会交往上保持健康，以充沛的精力和健壮的体魄投身于祖国的现代化建设，具有十分重大的意义。

本丛书有四个特点：一是充分体现了主题：书中一律采用了为什么、什么是、是什么、怎么样、怎么办等问答式，回答了广大读者最为关切的有关生命、健康、长寿等问题。二是突出了新颖性和先进性：丛书反映了医药卫生各学科中最常见、最先进、最重要和最有影响的内容。三是具有针对性和群众性：丛书以通俗易懂的语言叙述，选题大多数是从群众中来，

文字简短、明了，融针对性、实用性、知识性、科学性、通俗性和趣味性于一体，使大家看得懂，用得上，乐意看，读后既可获得知识，又知道如何用。四是全书从受孕、出生、婴幼儿、青少年到中老年，从基础医学到临床医学，从医到药，从防到治，既系统、全面、容量大、高度网络化，各分册又具有相对的独立性，便于阅读和查检。

本丛书适于具有初中以上文化程度的工农商学兵群众阅读。它既可作为家庭保健常备案头读物，也可以作为健康教育、中小学生卫生教育、家庭教育、成年和老年大学医学教育的参考教材。

本套丛书的编辑出版，涉及面广，可能存在一些不足，甚至错误，殷切地期望广大读者提出宝贵意见，以便再版时改正。

A handwritten signature in black ink, appearing to read '陈荣' (Chen Rong), with a stylized vertical line extending downwards from the character '荣'.

1993年4月

前 言

环境优美不仅有益于身体健康，而且可以美化人的生活与心灵。为一个家庭提供舒适、安静、优美的居住环境，也就是为一个家庭提供了健康、幸福的摇篮；一派生机盎然的学校、工厂、机关单位，它们的环境也多是“绿树成荫花满院，环境优美赛公园”，一个单位是如此，一个城市何尚不可建设成一个花园城市，我国的苏州即有“园林之城”的美称，新型城市深圳，经济与环境建设同步发展，因此，一进入深圳市，人们就感觉到环境怡人，空气清新。环境添美，社会必增荣，群体的健康水平也一定会随之提高。

鉴于世界范围内的环境污染和破坏日益危及人类的生存与发展，“只有一个地球”、“还我蓝天”的呼声此起彼伏，保护环境的运动风起云涌，世界各国在行动，我们也不甘落后。为了向社会广为宣传，我们编写了《环境优美促健康》这本书，目的是向人民大众普及环境与健康关系的知识，提高认识环境与自我保健水平，以便大家为保护环境和改善环境尽一份力量。这是我们的希望。欲想希望能早日变成现实，请大家一起来读这本小册子吧！

创建一个优美的环境，是我们共同的心愿。

陈学敏

一九九三年三月二十八日

目 录

一、环境对人类的喜与忧

1. 什么是环境？	1
2. 为什么说环境对人类有喜又有忧？	2
3. 什么是优美环境？	3
4. 环境中的致病因素有哪些？	4
5. 什么是环境性疾病？	4
6. 什么是自然疫源性疾病？	5
7. 什么是高原病？	5
8. 减压病是怎样发生的？	6
9. 为什么说阳光与人体健康密切相关？	6
10. 为什么说过度的阳光曝晒对人有害？	7
11. 为什么要在盛夏严防热浪的侵袭？	7
12. “火炉”城市为什么多在长江沿岸？	8
13. 何谓环境污染？	8
14. 为什么说防止环境污染工矿企业责任大？	9
15. 乡镇企业不应生产的产品和项目有哪些？	10
16. 我国发生事故性环境污染的状况如何？	10
17. 何谓环境质量评价？	11
18. 环境污染对健康有什么危害？	11
19. 什么是环境保护法？	12

二、生命的源泉——水

1. 为什么生命离不开水？	13
2. 环境中的水是怎样循环的？	13
3. 地球上的水取之不尽，用之不竭吗？	14
4. 人体内有多少水？它们是怎样分布的？	14
5. 人体内的水是怎样平衡的？	15
6. 什么是软水？什么是硬水？	16
7. 什么样的水才符合卫生标准？	16
8. 什么叫自来水？它是怎样生产出来的？	18
9. 适宜的水源水应满足哪些要求？	18
10. 什么是最佳的饮用水源？	19
11. 饮用水消毒有哪几种方法？	19
12. 氯气为什么能消毒？	20
13. 什么叫水中余氯？对人体有害吗？	20
14. 饮用水用氯气消毒还存在哪些问题？	21
15. 雨、雪水能喝吗？	22
16. 哪些人不宜多喝冷饮？	22
17. 为什么胃溃疡病人不宜多喝汽水？	23
18. 为什么吃饭时不宜喝汽水？	23
19. 为什么不宜过多饮用汽水？	23
20. 茶有什么好处？	23
21. 为什么用泉水泡茶最佳？	24
22. 为什么浓茶并不能解酒？	25
23. 饮茶时需注意什么？	25
24. 为什么吃药要多喝水？	25

25. 为什么药物最好用白开水吞服?	26
26. 为什么西瓜解暑有时也会不灵?	26
27. 什么样的病人要多喝水?	27
28. 为什么大量出汗后要及时补盐水?	27
29. 为什么大量出汗后不能狂饮水?	28
30. 为什么老年人要经常喝水?	28
31. 清晨喝杯水有什么好处?	28
32. 为什么我国不提倡生饮自来水?	29
33. 为什么发达国家居民常生饮自来水?	29
34. 为什么不能长期饮用储备水?	30
35. 为什么自来水烧开 2~3 分钟最佳?	30
36. 为什么水中有致病菌? 怎样消除?	31
37. 为什么说霍乱流行与水有关?	31
38. 为什么伤寒流行与水有关?	32
39. 什么叫水型肝炎? 它为什么会暴发流行?	32
40. 为什么菌痢会暴发流行?	33
41. 为什么水灾后易出现大疫? 怎样预防?	33
42. 水是怎样被污染的?	34
43. 什么叫水俣病?	35
44. 什么叫“婴儿青紫症”? 与饮水有关吗?	36
45. 为什么说癌症也与饮水有关?	36
46. 为什么吃河水不中毒? 而吃该河中鱼却中毒?	37
47. 为什么冬天不宜长时间洗热水淋浴?	38
48. 什么是磁化水? 它有什么功效?	38
49. 什么叫“活性水”? 它有什么功效?	39
50. 什么是家用净水器? 它有什么功效?	40

三、与生命、健康息息相关的空气

1. 什么是大气圈？	41
2. 大气中有哪些成份？	42
3. 什么是臭氧层？	42
4. 臭氧层中臭氧减少对人体健康有什么影响？	43
5. 为什么臭氧层中的臭氧会减少？	43
6. 什么是蒙特利尔议定书？	45
7. 城市空气中的刺激性烟雾是怎样发生的？	45
8. 为什么大气污染可增加儿童佝偻病的患病率？	46
9. 汽车废气中有些什么有害东西？	46
10. 什么是光化学烟雾？	47
11. 为什么臭氧是光化学烟雾污染程度的指标？	48
12. 居室空气中有哪些污染物？	48
13. 为什么厨房中的铁锅、铝壶等器皿会被腐蚀？	50
14. 如何减少厨房空气中的二氧化硫污染？	50
15. “煤气中毒”是怎样发生的？	51
16. 怎样预防“煤气中毒”？	52
17. 为什么煤灰的放射性强度远高于原煤？	52
18. 为什么纸烟烟雾易引起支气管炎？	53
19. 为什么儿童贫血可能与大气铅污染有关？	53
20. 人是怎样感知臭气的？	54
21. 常闻臭气有什么不好？	54
22. 臭气也可引起急性中毒吗？	55
23. 怎样消除或减少臭气？	56
24. 香气与身心健康有关吗？	56

25. 空气中的离子是怎样形成的？	57
26. 为什么把空气中的阴离子称为空气中的维生 素？	58
27. 什么是“温室效应”？	58
28. 大雷雨怎样影响人的身心状况？	59
29. 什么是酸雨？	60
30. 酸雨为什么是一个重大的环境问题？	60

四、人类发展的支撑点——土壤

1. 什么叫土壤？	62
2. 土壤家族有哪些成员？	62
3. 什么叫土壤质地？与人体健康有啥关系？	63
4. 土壤中含有哪些微生物？	63
5. 什么叫土壤污染？土壤污染有何特点？	64
6. 什么叫土壤的生物性污染？对人体健康有何 危害？	65
7. 什么是卫生的土壤？不卫生的土壤对人体健康 有害吗？	65
8. 什么叫土壤农药残留量？对人体健康有害吗？	66
9. 什么叫土壤的自净作用？与人体健康有何关系？	66
10. 什么叫腐殖质？与人体有什么关系？	67
11. 什么叫“卫生数”？在评价土壤卫生状况时有何 意义？	67
12. 为什么人与污染土壤直接接触易得病？	68
13. 为什么儿童玩沙土也可引起皮炎？	68

14. 什么叫“痛痛病”?患了“痛痛病”怎么办?	69
15. 什么叫“水土不服”?	69
16. 为什么生吃蔬菜、瓜果易得病?	70
17. 为什么在血吸虫病区粪便处理提倡用“密封 发酵法”?	70

五、环境中量小作用大的物质

——微量元素

1. 什么叫微量元素?	72
2. 什么叫水土病?	73
3. 为什么人体不能缺锌?	73
4. 为什么男性不育症与锌缺乏有关?	74
5. 为什么人工喂养儿要补锌?	74
6. 为什么补锌要注意防止铜缺乏?	75
7. 为什么说锌摄入过多有害?	75
8. 锌也能防治流行性感冒吗?	75
9. 为什么人体不能缺铁?	76
10. 缺铁的原因有哪些?	77
11. 为什么说龋齿与氟缺乏有关?	77
12. 为什么说地方性氟中毒与饮水有关?	78
13. 为什么燃煤可以引起氟中毒?	78
14. 为什么不要滥用氟化物防龋牙膏?	79
15. 为什么说人体不能缺铬?	79
16. 为什么人体不能缺铜?	80
17. 为什么说少年白发与铜缺乏有关?	80

18. 为什么不能用铜制品装煮食物?	81
19. 为什么说克山病与硒缺乏有关?	81
20. 为什么说硒是“癌症”的克星?	82
21. 为什么要谨防硒中毒?	82
22. 为什么古罗马贵族多患慢性铅中毒?	83
23. 为什么不能忽视儿童的铅中毒?	83
24. 为什么儿童不能吃爆米花?	84
25. 铝制炊具使用不当有什么危害?	84
26. 甲状腺肿与碘有什么关系?	85
27. 什么叫地方性克汀病?	86
28. 为什么说地方性砷中毒与饮水有关?	86
29. 为什么在施用硼肥中要防硼害?	87
30. 为什么说出生缺陷与微量元素有关?	87

六、敲响无形污染的警钟

1. 什么是环境中的无形污染?	89
2. 为什么说电磁波与人体健康有关?	90
3. 为什么说看电视过久对人体有害?	90
4. 看电视应注意哪些问题?	91
5. 为什么吃饭时不宜看电视?	92
6. 为什么孕妇不宜久看电视?	92
7. 玩游戏机对儿童健康有害吗?	93
8. 什么叫收音机综合症与音响病? 是怎样引起的?	93
9. 为什么要注意预防“电冰箱病”	94?
10. 怎样防止微波炉对人体的影响?	94

11. 什么叫“微波惨案”？是怎样引起的？	95
12. 为什么说核电磁波是白血病的罪魁？	96
13. 电视塔周围能住人吗？	97
14. 什么叫家电“时髦病”？	97
15. 怎样防止电磁波对人体的影响？	98
16. 怎样防治日射病？	99
17. 使用家用空气清洁机对健康有害吗？	100
18. 为什么说空调机对人体健康有利有弊？	100
19. 如何合理使用空调机？	101
20. 什么叫振动？与生命的节律有何关系？	101
21. 什么是振动病？	102
22. 什么叫振动疗法？	103
23. 为什么说声音与生命有关？	103
24. 什么叫噪声？	104
25. 为什么说噪声对婴儿有影响？	105
26. 为什么说噪声对胎儿有害？	106
27. 什么是声外之声？无声杀手是指什么？	107

七、吸烟——人类健康的“杀手”

1. 为什么说吸烟是 20 世纪的“瘟疫”？	108
2. 烟气中有哪些有害化学物质？	109
3. 吸烟过度会致死吗？	110
4. 为什么说每天吸一盒烟，缩短寿命 5 年？	111
5. 自己吸烟，旁人为什么也受害？	111
6. 为什么冠心病患者不宜吸烟？	112
7. 为什么吸烟能影响心血管功能？	113

8. 为什么说吸烟能致癌？	114
9. 吸烟可以引起不孕症吗？	115
10. 为什么吸烟者清晨起床后频繁咳嗽？	116
11. 青少年吸烟的害处在哪里？	116
12. 吸烟能“提神”吗？	117
13. 为什么吸烟会“上瘾”？	118
14. 戒烟的难点在哪里？	118
15. 戒烟后的好处有哪些？	119
16. 戒烟方法有哪些？	120
17. 马克思、恩格斯、列宁是怎样戒烟的？	121

八、提防环境中的癌贼

1. 为什么说癌症与环境有关系？	123
2. 什么是致癌物？	124
3. 什么东西里有天然致癌物？	125
4. 为什么把香烟叫做“癌棒”？	125
5. 从衣食住行谈起：什么职业与癌症有关？	126
6. 为什么滥用药物要不得？	127
7. 为什么说厨房里也有致癌危险性？	128
8. 为什么废塑料烧不得？	129
9. 为什么沟塘水吃不得？	130
10. 为什么矿渣砖房子住不得？	130
11. 为什么核电站使人们担惊受怕？	131
12. 为什么孕妇要少照 X 光？	132
13. 为什么要禁用有机氟杀虫剂？	133
14. 为什么说烧菜用香料也要防癌？	134

15. 为什么要慎食腌制食品？	134
16. 为什么要“劝君少吃熏肉”？	135
17. 人吃进多少致癌物方可得癌？	135
18. 为什么说吃蔬菜水果可以预防肠癌？	136

九、穿戴的健美

1. 为什么说穿戴要讲究健康效果？	138
2. 为什么服装色彩能表达情感？	139
3. 不同性别年龄的人如何选择衣料颜色？	140
4. 不同体型和肤色的人怎样选择衣料颜色？	141
5. 夏季怎样选择服装？	142
6. 冬季选择什么服装好？	143
7. 冬天衣服穿得过厚为什么不好？	144
8. 为什么婴儿因衣被过厚会“热死”？	144
9. 为什么有些新衣服会使皮肤发痒？	145
10. 衣领过高过硬为什么不好？	146
11. 您知道穿牛仔裤的害处吗？	146
12. 为什么出租婚纱也能传播疾病？	147
13. 孩子的足部为什么会变成畸形？	148
14. 青少年为什么不宜穿高跟鞋？	149
15. 如何选择防寒鞋袜？	150
16. 佩戴金饰之物也要注意卫生吗？	150

十、居室是健康、幸福的摇篮

1. 为什么说居室是健康、幸福的摇篮？	152
2. 为什么建房要看“风水”？	153

3. 为什么有的住房冬暖夏凉?	153
4. 为什么说氡是住宅中的潜在“杀手”?	154
5. 为什么会发生致病性建筑物综合征?	155
6. 为什么会出现“老年居室综合征”?	155
7. 为什么说厨房是居室重要的污染源之一?	156
8. 为什么要警惕厨房里的油烟?	156
9. 为什么应警惕居室内的氟污染?	157
10. 为什么燃气热水器不宜装在浴室内?	158
11. 为什么开燃气热水器时应注意开窗通风?	158
12. 为什么居室内尘埃如此多?	159
13. 为什么孕妇更需要清新的空气?	159
14. 为什么每天最好在 10~14 时开窗换气?	160
15. 为什么冬季应多晒太阳?	160
16. 为什么冬夜要少用日光灯?	161
17. 为什么说光线与人的工作情绪有关?	162
18. 现代化居室装修时的色彩如何搭配?	162
19. 什么是人体最适宜的温度?	163
20. 什么是居室内的致敏原?	164
21. 为什么不能滥用洗衣粉?	164
22. 为什么蟑螂危害难以根除?	165
23. 为什么说蟑螂与人的癌症发生有关?	166
24. 为什么不提倡家庭养猫?	166
25. 为什么孕妇更不宜玩猫?	167
26. 床铺的最佳选择是什么?	167
27. 为什么不宜久坐沙发?	168
28. 为什么小孩不宜睡席梦思软床?	169

29. 为什么起床后不宜先叠被?	169
30. 为什么交谈要保持适当距离?	170
31. 为什么吃饭时不宜训斥孩子?	170
32. 为什么服维生素 B ₁ 能防止蚊子叮咬?	171
33. 怎样用紫外线消毒室内空气?	171

十一、社交要注意环境美

1. 为什么要文明社交环境美?	173
2. 什么是公共场所卫生特点?	173
3. 什么是《公共场所卫生管理条例》?	174
4. 什么是公共场所卫生管理?	174
5. 什么叫星级旅馆?	175
6. 什么是旅店卫生问题?	175
7. 什么是旅店的卧具(床单、被罩、枕巾)一人 一换制?	176
8. 为什么在舞厅工作的小王患失眠症?	176
9. 为什么提倡淋浴?	177
10. 为什么沐浴卫生不良会传播疾病?	177
11. 什么是一客一用的毛巾消毒制度?	178
12. 什么是商场的卫生问题?	179
13. 带空调的商场、宾馆空气好吗?	179
14. 什么是游泳易传播的疾病?	180
15. 什么是旅游者腹泻?	180
16. 什么是旅游恐怖症?	181
17. 为什么说把马路边当作活动场所是有害的?	181

十二、花、草、林木

——人类健康的朋友

1. 世界上假如没有森林，将会变得怎样？ 183
2. 你知道一棵树的生态价值吗？ 183
3. 你知道城市中的草地有什么好处吗？ 184
4. 鲜花对人体健康有什么好处？ 185
5. 家庭种树有什么好处？ 185
6. 楼房、屋顶可以种花、植树吗？ 186
7. 居室不宜放哪些花？ 187
8. 为什么人们喜爱在室内放“龟背竹”？ 187
9. 为什么病房不宜放置盆花？ 188
10. 盆花可以摆在电视机旁吗？ 188
11. 为什么提倡创建花园式的工厂？ 189
12. 工矿厂区绿化以选择什么树种为好？ 189
13. 如何租用工厂绿化植物作为环境污染“报警器”？
..... 190
14. 你知道花王牡丹作为“臭氧监测器”的重要作用
吗？ 191
15. 夹竹桃，仅仅是一种供人观赏的植物吗？ 192
16. 凤尾兰在环保中有何作用？ 192
17. 你知道“爬山虎”吗？ 193
18. 为什么提倡在氟化物污染的工厂周围栽植枫杨？
..... 194