

警惕

主编 缪金华 谈鸿 胡亚明

居室中的健康杀手



上海中医药大学出版社

警惕居室中的健康杀手

顾问	颜永平	李俊	侯建和
主编	缪金华	谈鸿	胡亚明
副主编	包青年	金浩	缪洁
编委	余笑	闵毅松	吴信芳
	李长桥	刘从安	古中霞
	赵卫军	缪强	阮雪亚
	陈晓湘	赵家鹏	严春光
	张飞侯	缪楠	林燕
	纪健	朱红昆	

上海中医药大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

警惕 居室中的健康杀手/主编:缪金华 谈鸿 胡亚明.
—上海:上海中医药大学出版社,2000.12
ISBN 7-81010-523-X

I. 警… II. ①缪… ②谈… ③胡… III. 居住环境-污染防治 IV. R5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 57501 号

责任编辑/单宝枝

技术编辑/宓国华

责任校对/冯佳祺

封面设计/王磊

出版/上海中医药大学出版社

(200032) 中国上海零陵路 530 号

发行/新华书店上海发行所

印刷/大丰市科星印刷有限责任公司

版次/2000 年 12 月第 1 版

印次/2000 年 12 月第 1 次印刷

开本/787×1092 1/32

字数/86.5 千字

印张/4

印数/1—4 000 册

ISBN 7-81010-523-X
R·495 定价:7.40 元

前 言

有史以来,追求美好生活,是人类为之苦苦奋斗的目标。在这个过程中,人与天斗,与地争,征服了无数自然对手,但同时也为自已带来了不少“杀手”和“掘墓人”,大至自然界,小到自己的卧榻旁,豪华的居室装饰不时释放出有害有毒的物质,高档的家用电器发出阵阵的辐射,无数诱人的食品中残存着农药或增加了不应有的添加剂……

人,在这个自己创造的自以为完美的小世界里,乐此不疲地“与狼共舞”着,一步步走向深渊,一步步走向不归之路。

以人为本,实现人与自然的和谐统一,这是新世纪开始之际,人类在遭受无数自然的、人为的温柔毒吻之后,将为自己选择一条新的生存之道。

自然地生活,自然地居住,成为一种时尚,更是人类谋求自我生存之道的正确的价值取向。

渺渺人生,数之有限,思之无限,在这有限与无限辩证统一的旅途中,我们生命中的百分之八十时光是在小小的居室之中度过的。这小小的居室记录了我们的生存、繁衍,讲述着我们的件件往事;这小小的居室,是我们灵魂的归宿之地,它应是宁静、温暖、富丽的……同时也应是安全、环保、绿色的……营造“绿色居室”,防止健康的杀手,正是编著本书之目的。

姚建芳/02

本书编者多是从事环保工作多年,出自工作和自身需要,搜集了一些有关居室环保的资料,将其出版,就是希望与热爱生活、热爱家庭、珍惜生命的人共勉。

衷心感谢淮阴市人大常委会副主任刘群同志,江苏省环保厅副厅长朱铁军高级工程师,中国人民解放军第 82 医院院长、主任医师姜管徐大校,江苏省环保厅宣教处处长兼省环保宣教中心主任凌静同志,宿迁市环保局局长柏仇勇高级工程师,淮阴市劳动局局长张卫东高级工程师等领导和专家的关心、支持和指导,终于使这本册子得以面世,并使之成为读者的健康和长寿起个参谋作用。

编 者

2000 年 8 月

目 录

警惕! 居室内污染最严重.....	1
吸烟的危害.....	3
驱蚊不当 有害健康.....	4
室内燃煤会引起氟中毒.....	7
不可小看煤气对人体的侵害.....	8
厨房油烟污染的严重性	10
居室养花有促癌危险	11
宠物对人体健康的影响	15
地板打蜡 当心爆炸	16
放射性污染与“氧魔”	17
卫生间的污染与癌症	21
家庭噪声损健康	23
居室霉菌 轻视不得	25
使用清洁剂 小心受伤害	27
提心吊胆吃蔬菜	28
当心! 虾里可能有“砒霜”	29
过热油炒菜危害多	30
菜油与肺癌	31
“老火熬汤”会致癌	31
防止保鲜膜的侵害	32

食品色素——悦目的杀手	33
“花脸”水果不宜吃	34
喝纯净水不利于健康	35
清晨,警惕“水杀手”	36
“老化水”喝不得	36
猛饮开水易中毒	38
潜伏在盛水器里的“凶手”	39
厨房用具也会影响人体健康	41
抽油烟机使用有学问	42
酒与咖啡、汽水、胡萝卜忌同饮同食	43
饮食当心 防止食物相克	44
黄曲霉毒素——健康的大敌	46
动物的某些器官吃不得	48
当心,可怕的李斯特菌	49
食物中毒种种	50
天然香料也有副作用	58
铝锅不可盛米酒	59
谨防“甜蜜的杀手”	60
食物霉菌危害大	61
隔日的动物血吃不得	63
青蛙之肉吃不得	64
剩饭少吃为佳,蔬菜不能久放	65
熏烤的食物应少吃	66
“龙虾”味美 食用小心	67
鸡蛋多吃也中毒	68
春食野菜有危险	69

冰镇西瓜不宜吃	70
时装也会成“杀手”	70
干洗的衣服不可立即穿	71
错用洗涤品 伤衣也伤人	72
樟脑丸对人体的影响及真假之分	73
首饰——美丽的杀手	74
钞票——“人见人爱”的污染	75
钥匙也会传染疾病	76
学生不宜用涂改液和蜡笔	77
插花瓶——鲜花带来的重灾区	78
水晶眼镜不护眼	79
手机的危害严重	79
果酸护肤需注意	81
当心化妆品的伤害	82
擦掉口红再吃饭	83
涂指甲油会引起中毒	84
当心染发剂的伤害	85
吹电风扇不当会生病	86
警惕“空调综合征”	87
静电危害勿忽视	89
看电视的 A、B、C	90
冰箱与疾病	94
电脑与人体健康	96
微波炉泄漏危害大	98
谨防电热毯的副作用	99
小心！超役家电会伤人	101

“随身听”——害己的享受	101
次声——听不见的伤害	102
注意,某些中药会致癌	103
混用中西药,当心有危险	104
服中药时间有讲究	105
玻璃台板有损健康	106
深色塑料拖鞋应少穿	107
幼儿须防凉席性皮炎	107
雷雨天不可用喷头冲凉	108
用去头屑洗发液,小心!	109
虫小危害大——螨污染	110
家用杀虫剂会诱发帕金森病	112
一级致癌物质——二恶英	113
劣质家电是杀手	115
节日蜡烛 有害健康	116
煤气泄漏 小心爆炸	117
“人味毒”危害人	118

警惕！居室内污染最严重

一提起污染,人们习惯地想到室外的大气污染,往往忽视了室内的空气质量。实际上,多数人在其一生中有百分之八十以上的时间是在室内环境中度过的,而室内空气的污染程度远远超过了人们的想象。美国新泽西州曾在 350 位城市居民家中装上空气监测器,监测结果令人大吃一惊:室内空气污染程度比室外一般高 2~5 倍,有的甚至高达百倍,可见室内空气污染程度之严重。

室内污染的主要来源有:

1. 燃烧物:煤炉、煤气炉灶、室内吸烟产生的 CO 、 CO_2 、 SO_2 及 NO_x 等,是室内常见的污染物。

2. 生物学物质:冷却系统水箱内繁殖的细菌、潮湿的空调过滤器滋生的真菌、尘埃中生长的尘螨以及从室外带进的花粉等致敏物。

3. 化学残留物:喷洒在墙上的杀虫剂会在数月甚至长达数年的时间内仍有少量的蒸发,装潢家具或其他用品如塑料中的苯乙烯、洗涤剂中的苯、胶合板中的甲醛等等。

4. 放射物质:最普遍的室内放射性污染要数氡,这是由放射性元素——镭蜕变产生的。弥漫在空气中的氡可衰变为铅、铋、钋等放射性同位素,以金属离子形式与空气一道被人们吸入肺中,有的附着在支气管表层粘膜上,有的经体液进入细胞组织,它们继续衰变放出粒子,破坏细胞组织,诱发癌

变。据调查,人类目前所受的放射性污染有 54% 来自氡。

5. 石棉: 建房时,用石棉做外壳的管道,用石棉瓦楞纸做通风管道都会因磨损、风化脱落造成室内空气的长期污染。

这些污染物中,很多都是致癌物质,氡致肺癌,石棉也致肺癌,苯和苯乙烯也是致癌物质,甲醛不仅使人出现头痛、眩晕、恶心症状,也会导致鼻癌。生活在居室内的人们有时受到单一污染的危害,有时会受到多种污染物的同时伤害,甚至危及生命。室内污染的简单治理方法就是通风。通过管道或使用电风扇可以排出氡气,改进通风设备可以把许多化学物质浓度降到安全线以内。常开门窗,让室内外空气对流,以便让室外清新的空气置换室内污浊的空气。俗话说:门窗常开,清风常进,健康常在。

室内空气中的主要污染物与来源表

主要污染物	来源(包括室内及室外)
NO ₂ , CO	燃料燃烧
CO ₂	燃料燃烧, 代谢活动
SPM/RSP	环境烟草烟雾, 悬浮颗粒物, 蒸气冷凝物及燃烧产物
VOC	挥发, 燃料燃烧, 油漆, 代谢作用, 各种杀虫剂及杀菌剂
孢子	真菌及霉菌
主要污染物	来源(主要为室内)
Ra, Rn	水, 土壤, 各种建筑材料
甲醛	绝缘材料, 装饰材料, 环境烟草烟雾
石棉	防火材料, 绝缘材料

氨	清洗剂,代谢活动
多环芳烃,砷, 尼古丁,丙烯醛	环境烟草烟雾
VOC	胶粘剂,溶剂,烹调,各种化妆品
Hg	杀真菌剂,油漆,含汞制品的破裂和溅出
气溶胶	日用品,室内灰尘
致敏剂	室内灰尘,动物皮屑
微生物	各种感染

吸烟的危害

人人都知道吸烟有害,但大多数吸烟者就是知错不改。近年来,许多国家,中老年吸烟人数有所下降,但在青壮年人群中,吸烟人数却有增多的趋势。在办公室、会议室、公共汽车、娱乐场所,甚至学校等公共场所,吸烟者吞云吐雾,不吸烟者深受其害。

吸烟分直接吸烟和间接吸烟。直接吸烟就是吸烟者本人自己污染自己,自己损害自己;间接吸烟就是被动吸烟,一般又分两种情况:一是在公共场所及居室内被吸烟者污染;二是子宫内胎儿因妊娠的母亲吸烟而间接受到影响。

吸烟时产生的烟雾分主流烟和副流烟。主流烟就是吸烟者吸入口内的烟;副流烟,是烟草点燃后外冒的烟,这种烟对被动吸烟者有直接危害。主流烟除含有氮、二氧化碳、一氧化碳气体外,还含有焦油、尼古丁等。化学家分析,烟中含有

三四十种物质,其中对人体有危害的是一氧化碳、焦油、尼古丁和一些致癌物质。被动吸烟者不仅受到副流烟的影响,有时还受到直接吸烟者喷吐出的主流烟及混合烟的影响,其毒性比主流烟大2~5倍。特别是副流烟中的亚硝酸物质浓度比主流烟中多5倍以上。

被动吸烟对身体影响很大。尼古丁会引起缺血性心脏病,1974年美国医生统计,由被动吸烟所发生的心绞痛病人并不少于直接吸烟者的发病人数。1980年,美国儿科医生警告说,冬季婴儿发生的支气管炎、肺炎以及哮喘,大多数与被动吸烟、呼吸道受刺激有关。奉劝吸烟者为了自己和他人的健康,请戒烟或少吸烟吧!

驱蚊不当 有害健康

联合国世界卫生组织(WHO)宣布蚊子是威胁人类健康的头号公敌。为了防止蚊子叮咬,人们采取了多种方式驱蚊,因某种原因,有时忽视了其带来的负面影响。如燃柴驱蚊,这多为农民在居室内使用的驱蚊方法,殊不知柴草燃烧时会产生严重危害人体健康的一氧化碳、氮氧化物、颗粒物和苯并芘等有毒有害物质。

一氧化碳是一种窒息性气体,它通过呼吸道进入肺部后,很快被血液吸收与血红蛋白结合成高铁血红蛋白,减弱了血液输送氧气的能力。轻者感到头痛、头昏、恶心、乏力,重者则中毒、昏迷,几分钟即可致死。

氮氧化物是一种刺激性气体,它进入细支气管和肺泡内会产生亚硝酸,亚硝酸与体内碱结合成亚硝酸盐,会引起血管扩张,血压下降,甚至出现紫绀等中毒症状。

颗粒物具有很强的吸附力,极易和二氧化硫、氮氧化物、放射性物质等起协调作用,增加对人体的危害。小的颗粒物(5微米以下)进入肺部组织,能引起气管炎、肺气肿等。

科学家测试证明:1克柴草燃烧后可产生60~120微克的苯并芘,而苯并芘是引发肺癌的最危险的物质。

因此,室内燃柴驱蚊,对人危害甚大,不宜采用。

还有人利用蚊香来驱蚊,但要注意,因为蚊香分安全型和有毒型两种:

安全型蚊香以除虫菊酯等植物杀虫剂为主要原料,能麻痹蚊子,使其死亡,对人基本无害;有毒型蚊香是以有机氯、有机磷或氨基甲酸酯类农药为原料制成,加大了驱蚊作用,对人体危害较大。研究资料表明,蚊香燃烧后只剩下8%左右的灰,其他部分燃烧时化成直径很小的微粒飘散在空中,人们呼吸时吸入肺泡,部分沉积下来损害机体。有人为了驱蚊,通宵点蚊香,特别是有毒型蚊香,人若长期吸入这种含有多种农药的气体,极可能引起肺癌、前列腺癌。因此,人们驱蚊时,应使用无毒蚊香。

无毒蚊香加工精细,色泽鲜明,附着力强,一盘蚊香可点燃6小时左右,不易熄灭,火焰为黄色,烟雾为白色或青色,清淡,且气味芳香;有毒蚊香一般加工粗糙,肉眼可看到较大的颗粒杂质,附着力弱,易折断,一盘蚊香只能燃烧4小时左右,易熄灭,火焰呈绿色,冒黑烟,有刺鼻的气味,人闻了感到头昏。

用蚊香驱蚊,不要贪图价廉,应尽量选择质优、无毒的蚊香。若购进的是有毒蚊香,应在室内无人时,关上门,打开窗,再点上蚊香,将蚊驱出室外。蚊香燃完后及时打开门,放下门帘、窗纱,让室内有毒气体全部排出,这样做,既达到驱蚊的目的,也减轻了有毒蚊香对人体的伤害。

避免蚊虫伤害,可采取一些对人体无害的方法,如:

1. 维生素驱蚊:一次口服 200 毫克维生素 B_1 ,可有效地避蚊 2 天。

2. 食大蒜防蚊叮咬:德国慕尼黑自然保护局的研究人员发现,大蒜含有丰富的维生素 B_1 ,人们食后,皮肤会散发出类似薄荷和番茄的味道,蚊子一闻,即退避三舍。若将新鲜的葱蒜切碎置放于蚊子经常出没的地方,亦可驱蚊。

3. 涂橙皮汁可防蚊:外出旅游时,不妨可带一些柑、橙、橘类水果,既可解渴消除疲劳,又能将其新鲜的皮汁涂在皮肤上,防蚊叮咬。在房间内,点燃几块晒干了的柑、橘、橙皮,打开窗子,蚊子会仓皇逃走。

4. 洗浴时,在水盆中放点花露水,洗后亦可防蚊叮咬。

5. 气味驱蚊:蚊子对某些香味或气味不堪忍受,如盛开的茉莉、米兰,夜间移居房内,驱蚊效果很好。盆栽西红柿的秧苗发出的气味同样可驱蚊。夜来香驱蚊效果甚佳,但不宜长时间使用,因其气味对人有害。人们还可在室内、床下或人脚旁放几盒揭了盖的清凉油或风油精,其散发的气味同样可驱蚊。化学喷剂驱蚊因其对人体有害,应慎用。

6. 艾叶驱蚊:用艾叶搓成中粗绳条或编成辫子,晒干后挂室内点燃。既驱蚊,又使室内空气清香。

7. 瓶子灭蚊:用空酒瓶或罐头瓶装入 3~5 毫升糖水或

啤酒,置于蚊子较多的地方,让其自投罗网。

8. 收音机灭蚊: 日本科学家吉田教授研制出一种灭蚊收音机。他根据蚊子怕某种频率的声波及气味的弱点,在特制的收音机内侧装上一个特殊的“气囊器”,这个气囊器能发出一种使蚊子丧生的气味。收音机一打开,播放出人们欣赏的优美音乐,而蚊子在这种波长及气味中会丧生。据说这种收音机有效范围为 25 平方米,很适宜于家庭使用。

9. 绝育灭蚊: 美国科学家培育一种经过特殊处理的雄蚊子,这种蚊子和雌蚊子交尾后,雌蚊子不能正常繁殖,下一代蚊子数目就大大减少,美国在一个海岛上先后放出 4 万只不育雄蚊,当繁殖到第三代时,卵不孕率已达 85%,效果很好。

10. 变吸血蚊为无害蚊: 英国伦敦的“热带病研究中心”披露,一种不叮人的“未来蚊”即将在实验室问世,这种“特殊蚊”与蚊子群体杂交后,会把“不叮人”的遗传基因扩散到整个蚊子群体,以达到蚊子不叮人的目的。

11. 最近,人们已发明一种特殊灯,这种灯发出的灯光会诱蚊,从而达到驱蚊、灭蚊之目的。

驱蚊不是最终目的,灭蚊才是从根本上的驱蚊。要消灭蚊子,就必须消灭孑孓。大力开展爱国卫生运动,清理阴沟,喷药灭孑,这才是灭蚊的根本方法所在。

室内燃煤会引起氟中毒

我国南方某些农村,因为阴雨天多,空气湿度大,老百姓

有在室内用明火烘烤玉米、辣椒、茶叶的习惯。为此常发生氟中毒事件。

在室内烧煤时,煤中的氟释放出来,形成室内高氟环境,不仅使人因直接吸入氟而中毒,还会使烘烤的粮食、蔬菜增加含氟量。据试验,存放在高氟环境中的粮食和蔬菜,吸收、积蓄氟的速度与其含水量成正比。经常使用燃煤明火烘烤新收割的或受潮的粮食、蔬菜的农户家中,粮食、蔬菜以及水缸中的水都有很高的含氟量。人们使用时,受到了氟的危害。人们就是通过这种途径吸入了大量氟而引起氟中毒的。

为防止室内燃煤引发氟中毒的现象出现,我们要改变在室内燃煤用明火烘烤食品的坏习惯,应选用其他科学卫生的方法。实在因为条件所限,暂时沿用老办法时,也需注意不要使用高氟煤或以木柴、焦炭等代替。

不可小看煤气对人体的侵害

现在许多家庭都以煤气作为生活燃料,总认为燃气要比烧煤和烧柴干净得多。可事实并非如此,俗话说,“哪里有火,哪里就有烟”。科学工作者发现,煤气燃烧时产生的污染远比我们想象的严重。

煤气分天然气、焦炉煤气、液化石油气。煤气燃烧时可产生多种有害成分,如 CO 、 CO_2 、 NO_x 以及 Bap(苯并芘)。美国加利福尼亚州劳伦斯·伯克莱实验室的研究者,在一个通风设备简陋的厨房里,对一个燃烧在 350 华氏度的煤气炉所排

❖ 8 ❖