

家庭环境保护

JIATING HUANJINGBAOHU

指南

ZHI
NAN

袁 黛 主编

江苏科学技术出版社



JIATING HUANJINGBAOHU

**ZHI
NAN**

袁 黛
主编

江苏
科学技术
出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭环境保护指南/袁黛主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2002. 12

ISBN 7 - 5345 - 3640 - 5

I. 家... II. 袁... III. 环境保护-指南
IV. X-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 052615 号

家庭环境保护指南

主 编 袁 黛
责任编辑 金宝佳

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
经 销 江苏省新华书店
照 排 南京展望照排印刷有限公司
印 刷 宿迁市印刷厂

开 本 850mm×1168mm 1/32
印 张 19.25
插 页 2
字 数 470 000
版 次 2003 年 1 月第 1 版
印 次 2003 年 1 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7—5345—3640—5/X·9
定 价 32.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



前 言

在当代环境保护理念日益深入人心的时候，人们关注着蓝天白云、关注着江河湖海、关注着人类的伙伴——动植物。近年来，北方春季的沙尘暴牵动人心，不断敲响着环境危机的警钟。地球生态环境是一个大系统，其实就在我们身边，生活中的污水和垃圾就可能是江河污染的来源；日常使用的某些物品和餐桌上的食品也许既危害了环境，又危害了自身。

有人说，环境保护是国家政府、环保局该管的事，不竟然。环境保护恰恰是应该从身边的小事做起，从我们每个人做起。关心每个家庭的绿色健康生活，集合起来就是关心社会大家庭，关心大自然的健康和纯洁。报刊广播中时有报道，小学生因经常咬涂了油漆的铅笔而引起铅中毒，有毒的大米对人身健康造成很大的威胁；你喝的水到底是不是洁净，家用电器怎样使用才安全，食品和药品怎样吃才算健康，这点点滴滴的事情无不关联着社会和我们生活的环境。

编写本书即是想把家庭生活中的各个方面，例如室



内空气、电磁、噪声、噪光、化学日用品、食品药品以及生物性污染的原因和现象给读者以提醒，指出某些认识上的误区，同时尽我们所能给出预防治理的措施。不仅如此，我们还希望通过本书能与每一位读者一起，共同做一名环保人。

参与本书编写的还有副主编卢益中，编写人员孟宪乔、郭玉叶、戴祺瑞、迟建强、韩泓、周子雯、叶峰、万萍、王昊、贾家军、孙伟、向林王、高金等；张颖、袁靖为本书配了插图。在编写过程中，参考吸收了图书、报刊上的许多资料，在此一并致以诚挚的感谢！

作 者

2002 年 8 月

第1篇 生活中的环保大问题

21 世纪影响环境的十大问题	3
生活垃圾正在严重地污染着我们的环境	8
某些国家人们的环保意识	9
什么叫绿色消费	11
你是一个环保人吗	14
你具有环保意识吗	18

第2篇 空气的污染和防治

什么是空气污染和污染的来源	23
空气中的烟尘污染	25
空气中二氧化硫的污染	26
空气中一氧化碳、二氧化碳、氮氧化物的污染	27
空气中光化学、氟化物、重金属的污染	29
空气污染的危害与防范	31
住宅室内空气的污染	33
室内空气污染的防治	36
什么叫空气污染预报及主要影响因素	37
空气污染的各项指标	39
生活中有关的气象指数(晨练、着装、紫外线、霉变、啤酒)	42
什么是空气舒适度	44
有关沙林毒剂的危害	46
来自汽车的污染	48
什么是绿色环保汽车	49

中国的绿色环保汽车现状	52
汽车空调对环境的污染	53
地下车库的环境污染和防治	55
浴室中的环境问题	56
有关氧吧的健康和污染问题	57
室内空气的污染和空气净化器的种类	59
空气净化器都有哪些功能	61
如何减少空气净化器和空调的污染	63
厨房的环境污染问题	65
燃料燃烧对环境的污染和防治	66
烹调加热对环境的污染和防治	69
炭火烧烤对环境的污染	71
香烟的危害	72
烟酒同行危害更大	76
被动吸烟的危害性	76
“安全卷烟”真的安全吗	78
有关绿色冰箱的概念	80
陶瓷洁具具有放射性吗	82
装修石材中是否含有放射性物质	84
怎样避免建筑和装饰材料中的放射性伤害	88
室内氡污染的危害	88
如何预防室内氡污染	91
家具及地板亮光剂中的有毒物质及防治	92
刨花板中的有毒物质及防治	94
室内装饰涂料对环境的污染	96
乳胶漆中的有毒物质	97
如何选择环保型的装饰涂料	99
油漆装饰涂料对环境的污染及防治	100

第3篇 电磁、噪声、噪光、热污染和防治

什么是电磁污染	105
磁疗产品的保健作用和使用注意事项	107
一些家用电器的电磁污染	109
有关电脑的电磁污染问题	112
如何减少电脑对人体的危害	114
有关手机的电磁污染和防护措施	115
有关微波炉的电磁污染和防护措施	117
使用家电要防电源污染	118
噪声的危害有哪些及其防治	119
家庭中防止噪声的几点建议	122
立体声音乐对人体的噪声污染	123
“随身听”的噪声污染	124
玩具噪声对儿童的侵害	126
交通噪声对人类的侵害	127
噪声产生的振动污染	128
什么是噪光污染	129
炫光对人眼的侵害	130
视觉污染及其预防	132
照明污染对人造成的危害	133
激光对人眼的侵害	136
日晒过度对人体的侵害	137
如何防止日晒过度	139
紫外线的侵害和预防	141
居室不宜安装有色玻璃	142
热污染的侵害和预防	143

第4篇 化学日用品的污染和使用安全性

化学日用品的污染和预防措施	149
劣质太阳镜对眼睛的侵害	151
如何选择太阳镜	152
如何正确佩戴隐形眼镜	154
水晶眼镜能护目吗	157
有关 OK 眼镜的佩戴须知	158
镜架虽时髦眼球受不了	160
正确选用家用消毒剂	160
正确选用洗洁精	163
如何使用餐具洗洁精	164
正确选用清洁剂	165
如何使用空气芳香剂	168
如何选用蚊香	169
正确使用灭蚊药和灭鼠药	170
正确使用其他家用杀虫剂	171
樟脑丸的选用	173
游泳池中消毒剂的安全性	176
化妆品中的化学成分对人体的侵害	178
口红中的有害化学成分	180
眼部化妆品中的有害化学成分	181
美甲化妆品中的有害化学成分	182
香水中的有害化学成分	182
如何选购化妆品	184
含氟的漱口水及牙膏中的有害成分	185
假牙清洗剂的使用注意事项	186

止汗剂和盥洗剂中的有害成分	187
沐浴用品中的可能有害成分	188
除毛膏的使用注意事项	189
超强吸收力卫生棉条的危害	189
使用纸尿裤的危害与预防	191
爽身粉的使用与注意事项	191
如何正确选用护肤品	192
慎用祛斑美容品	194
如何正确地祛斑美容	196
果酸美容效果好吗	197
儿童慎用化妆品	199
美发物质对人体的危害及使用注意事项	201
洗发精对人体的危害及使用注意事项	201
染发物质对人体的危害	203
如何防止染发物质对人体的危害	205
涂改液不利健康	207
香味蜡烛对人体的危害	208
铅对儿童的危害	209
如何预防儿童铅中毒	210
关注烹饪器具对食品造成的污染	213
铝制品对人的危害及预防	213
铜制品对人的危害及预防	215
铁制品对人的危害及预防	216
不锈钢制品对人的危害及预防	217
陶瓷制品对人的危害及预防	217
塑料食具中的有毒物质	219
塑料食具制品中有毒的添加剂对人体的危害	221
如何选用安全的塑料食具	222

用微波炉当心包装盒污染	223
食品包装用纸的卫生要求	223
慎用保鲜膜	225
塑料袋盛装食品安全吗	226
乙烯、聚乙烯塑料制品中的有毒成分	227
热固性塑料、丙烯酸塑料制品中的有毒成分	229
塑料制品安全吗	230
热塑性塑料制品中的有毒成分	231
热固性塑料制品中的有毒成分	232
橡胶制品的安全性和有毒成分	234
玻璃台板对人体的危害	235
环氧树脂、橡胶粘胶和快干胶中的有毒成分	236
家庭中有毒的石棉物质	237
布料的染色剂对人体的危害	238
服装中其他有害的化学物质	240
人造纤维中的有害成分	243
衣物清洁剂中的有毒成分	243
卫生纸中的化学污染	247
城市中垃圾的处理和回收	248

第 5 篇 生物性的污染及防治

生物性污染对现代社会的影响	253
你知道细菌侵袭的范围有哪些吗	255
如何防范细菌的侵袭	257
现代大都市中传染病的侵袭危害	259
流感的危害与预防	260
结核病的危害与预防	262

登革热的危害与预防	263
对食物怎样正确地进行清洗	264
家庭中的“冰箱病”及其预防	265
致病性大肠杆菌的危害及预防	267
室内尘螨的防治	268
蟑螂的危害及防治措施	269
苍蝇的危害及防治措施	271
蛔虫的危害及防治措施	273
城市中的环境卫生问题	274
使用吸尘器的卫生注意事项	275
牙刷勿放在厕所、浴室中	276
用盐水漱口易孳生细菌	277
公共浴室中的细菌污染及消毒	277
洗桑拿浴时应注意什么	280
居室内腐生菌的危害及消除	281
当心宠物身上的寄生虫传染疾病	281
宠物身上的细菌对人的危害及防治	283
观赏植物中的毒素对人皮肤的危害	285
什么是有毒的室内盆景植物	286
请关注卫生纸的卫生问题	288
卫生纸不能用作餐巾纸	290
卫生巾的卫生问题和使用	290
有关性病的危害及预防	292
有关艾滋病的认识和防治	294
艾滋病在全球范围内的情况	296
中国有关艾滋病的情况	297
艾滋病的防治与对艾滋病人的关爱	298
乙型肝炎疾病的危害与预防	299

第 6 篇 食品污染与食品的安全性

食品污染和食品安全性的概述	305
什么是食品的安全性	307
食品的保质期和保存期	310
怎样预防食物中毒	311
天然食品中也有毒素吗	313
转基因食品安全吗	314
水对于人的重要性和人对水的需要量	317
水体污染的物理、化学、生物过程	318
水体污染物的来源	320
污水处理的方法	322
水中有害物质最高允许浓度和饮用水质标准	323
软水和硬水的区别和利弊	327
自来水中的污染物	329
健康水的标准	331
饮用纯净水的利与弊	332
净水器的种类	334
如何安全使用净水器	336
慎重饮用电解水	338
纯净水不适宜儿童饮用	338
要有针对性地饮用矿泉水	339
儿童慎饮酸性饮料	340
饮料中色素及糖分对儿童的危害	342
妇女妊娠期应慎饮汽水	344
结石患者不宜饮橙汁	345
心脏病病人慎饮可口可乐	345

未消毒的牛奶不能喝·····	345
牛奶中的乳糖对人体的影响·····	347
消化性溃疡患者慎饮牛奶·····	349
牛奶中某些蛋白质对人体的影响·····	349
喝牛奶的禁忌·····	350
婴儿不适宜喝炼乳·····	351
豆浆未煮熟有毒·····	352
运动后不要吃大量的冷饮·····	353
各种各样的冷饮病·····	354
儿童不宜多吃冷饮·····	356
咖啡的危害·····	358
喝咖啡容易罹患骨质疏松症·····	359
烈酒对人体健康的危害·····	360
啤酒与人体健康·····	363
酒精饮料与人体健康·····	363
白酒中甲醇含量为何不允许超标·····	364
酒后喝浓茶好不好·····	365
茶叶中的污染物·····	366
隔夜茶是否还能饮用·····	367
蜂蜜中的有害物质·····	368
蔬菜污染对人体有何危害·····	369
施用化肥对蔬菜有污染吗·····	372
吃虫咬菜是否安全·····	374
蔬菜不宜久存·····	376
“激素菜”不能吃·····	376
什么是含天然毒素的植物·····	377
土豆中的有毒物质·····	380
野菜不能随便采食·····	381

芦荟中的毒素	383
菠菜对贫血有好处吗	384
如何正确食用胡萝卜	386
怎样预防毒蕈中毒	387
四季豆中的毒素	388
鲜黄花菜中的毒素	389
慎吃香身的保健食品	390
生食蔬菜、水果应注意排除污染	391
水果上的添加剂对人体的危害	393
如何安全地食用水果	395
水果防腐剂的危害及预防	395
霉烂水果不可食	397
生吃红菱、荸荠可能感染寄生虫病	399
鲜荔枝不能大量食用	400
生吃白果要慎重	400
慎吃可能有毒的生果仁	401
吃柿子要注意的事项	402
霉变甘蔗为什么不能吃	403
为什么吃有黑斑的红薯易中毒	404
霉变的大米不能吃	405
野生动物不能随便吃	407
野生动物与寄生虫感染	409
野生动物与细菌感染	410
含天然有毒物质的鱼类	412
含天然有毒物质的蛤类	414
含天然有毒物质的螺类	415
含天然有毒物质的海参类	416
怎样识别、去除鱼的有毒部位	417

二恶英的危害与预防	419
有关疯牛病的危害及预防知识	420
化妆也可能患上疯牛病吗	423
有关疯牛病问题的回答	424
口蹄疫是怎样开始传播的	426
口蹄疫到底是一种什么样的传染病	427
冬食羊肉要注意什么	429
肉、禽、蛋、奶中的化学污染	429
禽蛋中有哪些细菌	432
怎样识别健康禽与病禽	433
活禽屠宰与死禽冷宰如何鉴别	435
吃皮蛋要注意预防细菌中毒	436
松花蛋与铅中毒	437
如何鉴别死鱼鲜度	438
不要购买被污染的鱼	440
海味中的副溶血性弧菌中毒	441
吃海味要预防甲醛中毒	443
吃海鱼须防雪卡毒素中毒	443
怎样预防河豚鱼中毒	444
食用海鲜应注意寄生虫的污染	446
海产品寄生虫污染对人体的危害	449
如何安全地吃海产品	450
捕食青蛙可能感染什么疾病	452
猪肉中的污染问题	453
寄生虫对猪肉的污染	454
怎样辨别冷宰猪肉	455
怎样识别猪肉的新鲜度	456
“米猪肉”不能吃	458

食用动物肝脏应注意什么问题	459
微波食品有害健康吗	460
昆虫对食品安全性的影响	462
什么是弓形体病	463
食品中的硝酸盐和亚硝酸盐类物质	464
食品添加剂的定义与分类	466
常用食品添加剂的作用与危害	468
食品中添加的色素对人体的危害	470
慎吃颜色过白的馒头	472
食品中使用味精的安全性问题	474
婴幼儿多食味精可致缺锌	476
食品中使用盐的安全性问题	477
方便面不宜常吃	477
快餐中的营养有多少	479
是否应该经常食用工业化营养食品	481
警惕二氧化硫对食物的侵害	481
慎吃白色食品	483
现代人的饮食病——糖尿病	485
不宜常吃零食	486
胶姆糖的弊病	487
如何选购保健食品	489
如何选购烹调油	490
如何合理使用食油	491
食用含油较多的食品要注意保质期	492
油炸食物中的致癌物	493
炒菜愈是火旺油多愈好吗	495
慎食“腊味菜”	496
不宜常食油条作早餐	498