

JIANKANG BAIBEI
JIANKANG SHIJIE



健康宝贝 健康世界

封志刚 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

健康宝贝健康世界

封志刚 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS
浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

健康宝贝健康世界 / 封志刚著. — 杭州: 浙江大学出版社, 2016. 9

ISBN 978-7-308-16257-9

I. ①健… II. ①封… III. ①婴幼儿—保健 IV. ①R174

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第236238号

健康宝贝健康世界

封志刚 著

策划编辑 张 琛

责任编辑 张颖琪

责任校对 李 晨

封面设计 项梦怡

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路148号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州金旭广告有限公司

印 刷 杭州杭新印务有限公司

开 本 710mm × 1000mm 1/16

印 张 11

字 数 152千

版 印 次 2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-16257-9

定 价 28.00元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: (0571) 88925591; <http://zjdxcs.tmall.com>

前言

一切为了孩子

——保卫孩子 保卫健康 保卫环境 保卫地球

宋庆龄说过，“一切为了孩子，为了孩子的一切，为了一切孩子”。

孩子是我们的希望，孩子们的健康就是我们的财富。

在今天，对一个个信誓旦旦地要为孩子付出所有的父母而言，我们真的知道如何去保卫我们的财富、保卫孩子的健康吗？看看每天的雾霾指数，听听电台里充斥的食品安全问题，再去网站上查一查经常避而不谈却日益严重的水污染问题，再回到那到处是合成化学品填满的我们那可爱的家，我们这些父母真的还能这么淡定吗？最近，冯小刚的贺岁片《私人定制》中出乎意料地在结尾部分增加了一个环保短片，我也很受触动。可是，如果你觉得那雾霾、水污染和化工生产离你比较遥远时，那么至少请你在递给孩子一颗鲜艳的棒棒糖的时候，请你为了孩子的健康，先去仔细阅读一下那颗棒棒糖的成分说明。如果我们不能做到保护，至少让我们不要成为帮凶，因为我们所做的一切都是为了孩子。我们可以无畏，但不能无知，因为保护好我们的孩子是每个父母不可推卸的责任。

孩子的健康就是我们的财富，当我们初为人父为人母时，我们最大的



期望就是孩子的健康。

为人父母，就必须时刻敲响警钟，我们让这个可爱而又神秘的小生命降临到这个世界上，他/她如同一个奇迹一样诞生在我们面前。我们将他/她带到这个世界上，就有义务保证他/她健康地成长，帮助他/她学习，给予他/她保护，让他/她在一个安全舒适的环境中长大。不仅如此，我们还要他/她开开心心地成长。所以你做的任何事都要符合他/她的想法、动机和爱好。也许有的父母会有一些强迫性存在，但是也不能完全不顾孩子们的感受。比如说，他们总是会在地板上爬来爬去，所以我们就应该给那些危险的插座装上一个盖子，或者用沙发或其他家具将这些插座遮挡住，这样就能很好地保护他们了。你必须时刻保持警惕，大到在街道上注意来往车辆，小到饭前不能吃冰淇淋，你都需要尽到做家长的义务。身为父母，你就要尽量保证你的孩子不受到任何伤害。

当我太太刚刚怀孕的时候，我沉浸在各种育儿书籍中，有些专业书籍会按月、按周甚至按天来讲解婴儿的发育过程，教你如何补充营养、如何胎教。一些大型医院和育儿机构也会为我们这些即将成为父母的年轻夫妇提供从营养学、围产期医学到婴幼儿护理等知识讲座。当然，定期的正规妇产科检查既是准妈妈们产前保养最重要的一环，也是父母们获得有关胎儿知识的最权威的渠道和方式。但是，很多家长，甚至于一些自认为很有学识或有专业背景的家长，经常会忽略潜伏在我们身边的、时刻损害我们宝贝健康却难以察觉的“隐形杀手”——有毒化学品。在这一点上，我的生物医学工程博士的光环并没有让我更早地意识到危险的程度，从而更好地保护我的女儿免受那些有害的化学物质和污染物的伤害。现在，回想起来，我们的环保和自我保护意识其实是非常薄弱的，而这些本来都该是孩子们的福祉，是我们的责任，并不仅仅是我们口号式的美好愿望而已。我清楚地记得，我的第二个孩子在美国加州出生前，当地的医生和环保人士们让我非常幸运地得到了很多关于儿童健康生活的知识，特别是有毒的化学品如何损害孩子健康的知识。那一刻，我简直惊呆了。我无法理解为什么

么我的专业背景在面对超市中琳琅满目的儿童用品时不仅毫无用处，反而豪爽地将大量的含有有害有毒物质的食物、用品买下，并且毫不犹豫地亲手喂给我最亲爱的宝贝。甚至有些有害的成分就赫然清楚地在产品的标贴中列明，可我却从未真正关心过。从那时起，我便疯狂地到处寻找这些相关的内容，并惊喜地发现世界上一些知名的环境科学家、儿童医生，以及儿童健康倡导者正在从事相关的研究。我想如果能把这些内容整理出来，将使更多的父母和孩子从中受益，让更多的人得到帮助。在这方面，我们是非常需要帮助的，因为我们每天呼吸的每一口空气、饮用的每一滴水、吃的每一餐食物可能都包含某些毒素。孩子们平时玩的玩具，以及他们经常玩耍的房间和草地，很不幸的是，都是由各种各样的合成化学品制成的。我们日常生活中的这些合成化学品经测试证实，大部分还是有益的，但是这些注册使用的合成化学品中，也有一部分被证实是有毒性的。我们根本无法判断到底哪些东西存在风险，也不知道它们之间是不是会有一定的相互作用。无论如何，这些发现都告诉我们，的确是有风险存在的。而我们无时无刻都与这些不同配方的化学物质生活在一起，它们都在神不知鬼不觉地侵入我们的生活，而真正可怕的是我们毫无知觉。



数据

每天都有190多亿千克的化学品在美国生产或者是进口，也就是说每个美国人每天需要消耗60多千克化学品。

（美国国家污染防治和毒物咨询委员会，2005）

对比美国的数据，我们国内的情况会更加乐观吗？还是更为糟糕？我不需要给你答案，但至少希望引起每位家长的思考，意识到这个问题的严重性。你可能会说：“我没有看到哪个孩子因为吃了含有添加剂的食品而生病的呀？”没错，你的孩子可能永远都不会把手指放到那些插座孔里，尤其是沙发后面的那些，但是你仍然会担心这些事万一发生，所以你想尽



办法覆盖它们，让你的孩子不会被这些东西伤害到。这就是我们要谈到的预防，其实预防本来是医学中的术语。我们要等多久才能有更加明确的数据来显示某些化学品和健康之间的关系呢？明年？还是十几年之后？经过了十几年的研究证明，吸烟会导致癌症和心脏病，但这也只是一种高度怀疑。在环境科学中，我们经常会引用“预防原则”，也就是说，我们觉得安全预防要比说抱歉更好。所以说，我们非要等到孩子生病后才去关注水、空气、食品安全对孩子健康的危害吗？那可能就太晚了。希望我们的孩子能够更健康，我们就必须从拒绝那些已经或以后会被证明是有害的物质做起，更何况我们每天都在面对大量的已经被证明有害的化学品。

插座是一个实体，你可以看到它，也可以触摸到它，你也非常明白它所潜在的危害。但是农药所带来的危害却不是这样的，它们不能以一种有形的方式检测出来。大部分情况下，它们所带来的危害都是肉眼无法识别的。有的时候你可能从它们的味道感觉出来危险的存在，但是你也要明白，有的时候这些微观上的危险是不那么容易被发现的，这些你无法判断的、无法察觉的极小分子会对你的孩子造成巨大的伤害。尤其是他们粉嫩的笑脸趴在地板上的时候，他们伸着小嘴用力吹出那些绚丽多彩的泡泡的时候，正是这些有毒化学品对他们的健康造成危害的时候，而我们无法不苦思冥想地去避免一切可能对你的孩子造成伤害的方法，并且付诸行动。我们是不是真的需要这种谨慎呢？那么就问问你自己，你是不是真的希望你和你的孩子都能健健康康的？

小孩子的成长是一个精确而又非常微妙的过程，一个孩子的食量是成年人的三分之一或四分之一，而一个静止不动的婴儿需要吸入的空气是一个成人的两倍。儿童在同等的情况下会比成人吸收更多的营养，也很容易吸收到更多的毒素，因为他们的代谢系统还没有发育完全，他们的解毒和排泄系统还不那么完善，无法与成人的能力相比。所以，他们往往更容易受到有害物质的侵袭。更重要的是，他们对污染物的接触也更加频繁，因为他们总是在室内或者室外的地面上玩耍，那些婴儿更是喜欢把什么东

西都放到嘴里尝一尝。

就好像对营养素的吸收一样，他们很早就接触到有害的化学物质。在他们还在妈妈的肚子里的时候，某些有害化学物质就可以穿过胎盘，在孩子发育的关键时刻对其形成巨大的影响。事实上，这样的情况下，这些化学物质所带来的危害是更大的，在怀孕期间的每一天对于宝宝的成长发育都是异常关键的。成人将体内的有害物质传输给小小的胎儿，往往会在日后发生想象不到的危害。那些小婴儿往往会承受更大的患病风险。例如，现在很多孕妇妈妈都知道添加叶酸来预防初生儿兔唇，也知道妊娠糖尿病（GDM），并用唐筛检查来预防孕期糖尿病和唐氏综合征的发生，也有人特别在意孕期的用药毒性对胎儿的影响，可是我们却对每天摄入的大量有毒合成化学品视而不见，很少人去检测孕产妇的血液的铅、汞、二噁英等含量水平。与此同时，有些儿童疾病，例如哮喘、癌症的发病率都在直线上升。这些慢性疾病的病因都是非常复杂的，而环境作用对于这些疾病的影响变得越来越显著。看看我们的身边，你就会发现以往那些只有高龄人群才会易患的恶性疾病，如肿瘤，其在低龄人群甚至是婴幼儿中越来越普遍地发生。几天前，我在北京参加全国骨科会议时与一位资深骨科专家讨论人工关节置换这个话题，我向他请教为什么现在由于退行性病变坏死而不得不选择人工关节置换的患者会与日俱增，而早些年前却并不多见。他说，如今的环境污染是造成骨关节退行性病变的一个重要因素，而这是骨科医生无能为力的。医生并不能解决预防的问题，很多疾病等我们找到医生时已经太晚了。

这些情况并非危言耸听，但也不是无可救药。在这里，我想同大家分享一下我自己的预防原则。我从无数的实例中得出了这些推断：不要被那些你所认为的危害所吓倒，如果你每件事情都要小心翼翼地，做父母的估计早晚都会疯掉的。先做个深呼吸吧，其实一切都没有你想的那么糟糕，也不会像你预计的那么难以控制。就像那个插座盖一样，其实很简单，并没有那么可怕。而且一切的事情，只要你肯开始，其实就不迟。每一代人



都会有些这方面的遗憾，我的父母出生在20世纪40年代，家里到处都弥漫着香烟的烟雾，还有那些早期含铅溶剂型油漆的味道。我小的时候也经常看到装满农药的卡车毫无避讳地穿梭在街道上，而孩子们就在街道上快乐地玩耍着，甚至还有孩子会跟着卡车奔跑，只为能多闻一下汽车尾气中特别的味道。家里用来杀虫的敌敌畏也是随处乱放，和我同时代的孩子们也是在这些有毒的喷雾中无知地玩耍。虽然生活环境并不是那么健康，但是我们仍然生活得快快乐乐，无忧无虑。相比之下，我们这一代要幸运多了，在过去的几年里，国际上越来越多的科学家、政府和相关行业（不可否认，他们中大部分都是好人），他们听取民众的声音，保护环境，并且为了使我们的孩子能够在健康的环境中成长，致力于生产那些安全无毒的产品，并且将详细信息提供给我们，从而在相当大的程度上保证了我们的健康。当然，目前国内食品安全成为令人头痛的顽疾，更不要说其他家居用品了。在目前我们还不能改变大环境的条件下，我们首先要做的就是保护我们的小家庭、我们的孩子，而要做到这一点的前提就是我们要了解相关的信息，掌握相关的专业知识，我们称之为“扫盲”，从“无知无畏”到“有知有畏”。然后，从了解到行动，把保卫孩子健康的行动贯彻到我们的日常生活中，为我们的孩子营造健康安全的环境。

这本书就是要提供这些相关的信息和简单的步骤来帮助你了解到如何更好地保障你的孩子和家人的健康。这里都是一些极具可行性的做法。你可以按照书上的步骤，在家里让你的孩子更加安全舒适地成长。近年来，我们收集、提取和翻译了很多科学专业资料，希望通过教育家长，使家长能够掌握专业知识，具备防范意识，从而让孩子更加健康地成长，保护孩子们的身体健康，这一直是我们最推崇的。在这本书中，我们增加了许多世界级的专家的声音、很多专业环保网站的专业知识以及很多父母的个人实践经验。通过这些信息的整合，我们希望可以给所有的父母和准父母们进行一次科普教育，用专业的知识武装他们，从而更好地保护我们的孩子。

疾病让人唯恐避之不及，没有任何一个父母希望发生在自己的孩子身

上，可现实却是持续升高的发病率。面对这个现实问题才是我们需要做的第一件事情，否则接下来的行动就无从谈起。以下我借用美国疾病控制中心的一些数据来警示目前还处于“无知无畏”的父母们，我们不能一边保持自己的无知和不良习惯，一边倔强地认为这些正在蔓延的可怕疾病永远不会降临在我们的孩子身上。为此，我将列举一些能够激励我们去采取实际行动的严酷的事实。

• **癌症** 国际防治癌症联合会的报告显示，目前全世界每年确诊儿童癌症患者超过25万人，死亡16万人。在美国，儿童癌症的发病率已经增长到27%。在我国，儿童癌症同样不容忽视，每年新增患癌儿童3万多人。首都医科大学附属北京儿童医院血液病中心主任吴敏媛称，近年来，儿童癌症发病率不断上升。2004年的统计资料显示，我国儿童癌症发病率为104人/百万人，占癌症患者的0.6%。虽然发病率不高，死亡人数却占了儿童死亡总人数的10.7%。在我国14岁以下儿童的死因中，癌症仅次于意外伤害。最新科学研究发现，环境致癌大约需要20年的潜伏期，而儿童患癌的年龄远远低于这个时间，说明除遗传基因决定了儿童患癌概率的高低以外，怀孕期母亲的生理健康问题会直接影响婴幼儿的患癌概率。而且，环境因素将直接导致潜伏期后癌症的发生，可以明显提高孩子成年后癌症的发病风险，我们仍然需要继续在这个方面做跟踪研究。另一方面，为了治愈这些生病的孩子，我们付出了极大的代价。值得高兴的是，存活率也迅速飙升。但是，虽然能够通过一系列手段杀死孩子体内的癌细胞，但是同时也伤害到了他们那些健康的细胞，从而导致心脏病和肝病这些并发症。好消息是儿童癌症的存活率是死亡率的10倍以上，通过长期治疗的效果高于普通人群。美国癌症协会的研究表明，75%的癌症是由环境因素导致的，比如接触农药、有害的空气污染物或者甲醛都会增加儿童癌症的发病概率。儿童所患的癌症有50多种，其中以白血病（血癌）占首位。例如，澳大利亚南部地区患癌症的儿童中，白血病占38%，其中最常见的是急性淋巴细胞性白血病占88%，其次为急性粒细胞性白血病（7.5%）。此外，



还有交感神经细胞瘤、视网膜胚细胞瘤、溶骨肉瘤、伊氏骨瘤、畸胎瘤、横纹肌肉瘤、纤维肉瘤、间质肉瘤、黑色素瘤、转移细胞肉瘤、乳头状肉瘤等。患儿年龄多在6岁以下，以3~5岁者居多。除了具有与成人癌症的共同复杂因素外，儿童癌症尚有儿童自身的特点，这就是：儿童正处在生长发育时期，许多组织器官尚未发育成熟，特别是神经系统、造血器官及肾脏等组织细胞的免疫功能很弱，对外来的致癌物十分敏感；在致癌因素作用下，细胞很容易变异，发生癌变。

• **哮喘** 根据美国疾病控制和预防中心2005年的统计，有650万名18岁以下的儿童患有哮喘，与1980年相比，增幅超过200%。大约有十分之一的学龄儿童患有哮喘，学龄前的儿童比其他任何年龄组的发病率都高得多。而我国0~14岁儿童中，从2000年到2010年，哮喘患病率增加了50%左右。作为著名的儿科呼吸道疾病专家、世界卫生组织全球哮喘防治委员会委员，陈育智教授主持了3次全国儿童哮喘的流行病学调查工作。调查表明：1990年，我国0~14岁儿童中哮喘平均患病率为1.08%；2000年这个数字增加到1.97%；2010年，儿童哮喘患病率达3.01%，在2000年的基础上上升了50%。哮喘始于病毒感染诱发的喘息，多与过敏相关。儿童过敏和出生后与室内过敏原（螨、霉菌、动物皮屑等）接触有着密切的关系，同时吸烟、大气污染及花粉也是诱发过敏的因素。对于这个情况，室内空气质量就是罪魁祸首之一。此外，尘螨、霉菌、宠物皮屑、二手烟还有空气污染物都会导致哮喘的发作。尤其是那些塑料制品还有某些杀虫剂和化学制品，特别是甲醛，对于孩子的健康会造成极大的危害。

• **过敏** 过敏反应在过去的几十年里是非常普遍的。过敏性皮炎（皮疹发痒）是一些儿童最常见的皮肤疾病。从20世纪60年代到90年代，患有过敏性皮肤病的儿童百分比增加了300%。甘草热（过敏性鼻炎）被认为是对儿童影响最大的过敏病，它能够影响将近40%的儿童，几乎每一天都会有大约一万名美国儿童由于甘草热而缺课。我国的情况也不容乐观，首都儿科研究所耳鼻喉科医生高帆称，10年前，她所在的科室一天的门诊量也

就是三四十个病人，而今是三四百人，暴涨10倍之多，而且这些就诊的病人60%以上是过敏性鼻炎患者。

• **自闭症和多动症** 据联合国统计，全球约有3500万名自闭症患者，而我国自闭症患者在700万名以上。在我国，过去被认为是罕见证的自闭症目前发病率是1/150，已经位居我国幼儿残疾发病率第二位，仅次于弱智。美国精神病学杂志发表的一些研究表明，自闭症和多动症在过去的20年中增长接近400%。这些简单的属性识别与诊断都表明这种增长率实在是太高了。造成这种疾病的原因是非常复杂的，许多化学物质都会对这个病造成影响，如铅、汞、多氯联苯（PCB）、酒精，还有一些其他溶剂也被证实会干扰到大脑的发育。

• **弱智** 美国环境署（EPA）预计，多达60万人还在出生前，就由于经常接触甲基汞而使智商的发育遭到中度或者重度的损伤，也有很多证据证明多氯联苯（PCB）对智商的发展会造成一定的阻碍作用。而这两个主要有毒化学品的来源是在怀孕时间食用的鱼。同时，还有许多其他的不充分的测试表明，工业化学品会对儿童脑潜能的开发造成破坏。

• **荷尔蒙失调** 经常能够发现一些内分泌干扰物，广泛存在于各种塑料制品和化妆品中，从而造成体内激素水平失调。动物试验研究已经证实这会导致出生缺陷。虽然还没有足够的临床证据证明这一事件，但是这一类型的出生缺陷的出现愈加频繁，关于此类方面的研究变得十分迫切了。

• **肥胖** 不健康的饮食和缺乏锻炼都会造成儿童肥胖症。美国外科医生的临床表明：在6~19岁之间的美国儿童中，有六分之一都是超重的。二型糖尿病曾一度被称为成人型糖尿病，而现在儿童群体的发病率正逐年提高：在2000年出生在美国的儿童，有1/3多都将发展成糖尿病患者。非洲裔和拉美裔的孩子，比前面说的都更容易患病，比例将达到1/2。原因不仅是因为他们有着不良的饮食习惯，还有研究表明，化学品，如双酚A（BPA），出现在一些塑料制品如水瓶中，都会干扰儿童正常的激素功能，大大加大肥胖的患病率。



预防的最好方法

照顾我们的孩子是一个最好、最美的体验，每个人都应该有这样的经验。但是，我知道这对于父母来说，也是一个非常大的挑战。我们全神贯注地照料和喂养他们的同时，下一个艰巨的工作也即将开始，那就是保证他们的安全和健康。一个安全的家，是可以保护婴儿免受那些不必要的伤害的，比如说那些楼梯和一些尖锐的棱角都是我们经常能看到的，这就会给婴儿造成一定的危险，可是有的危险我们却很难避免，比如那些杀虫剂和其他不健康的化学品。

在过去的那些日子里，如果你知道你对你的孩子说过多少次“小心”，你会觉得非常诧异的。谨慎是很重要的，在我们当父母的第一天我们就会受到此类的训练，虽然这不是一个人的原始心态，但是我们需要让自己时刻都绷紧神经，保持警惕性，最重要的就是不要伤害到孩子。环境科学家致力于保护孩子们，这种“小心”就被称为“预防原则”（在整本书中我都会强调这件事）。

我们知道，每年都会有一些被认为是无害性的东西产生严重甚至是灾难性的后果，没人能够想到在天花板上会存在那些放射性的物质，这些物质是可以引起致命的肺部疾病的。发胶也可以使臭氧层遭到破坏，从而导致皮肤癌在全球蔓延开来。约翰·缪尔是美国一位伟大的自然学家，他说：“如果你伸手扯出自然中的一小部分，你就会发现这一切连接着另外的一切。正是因为这种伟大的连接，我们经常会犯一些致命的错误，造成更多的伤害。”“哎呀，我以前怎么根本不知道有的化学物质是可以致癌的呢？”“哎呀，太抱歉，我们对河流造成的污染会延续100年，殃及我们的下一代，或者是下下一代。”这些都会产生意想不到的后果，孩子们生活这样的环境下，是非常令人担忧的，因为他们早期的生活经验会直接决定他们长大后是否能够过上健康快乐的生活。

也许你已经了解到一些严重的儿童疾病的发病率在急剧上升，如癌症、哮喘、自闭症和出生缺陷等。环境污染对成长中的孩子造成了巨大的危害，大部分的化学物质都是我们所不了解的，而这些往往与健康问题有着密切的关联，这就是令人担忧的地方。事实证明我们的担心并非空穴来风，所以我们必须采取一些行动。可是有的人明明知道这些，却迟迟没有做出任何行动。为什么还有这么多人不作为呢？因为在很大程度上，只要政府无法证明产品是有害的，那么这些产品就被允许公开出售。事实上，我们应该认为任何的化学品都是有害的，除非它被证明无害。我们必须要求行业界能够证明某种化学品是绝对安全的，才有资格将该产品大量地贩卖。

非常不幸的是，我们还不能实现这样的保护水平。但是，好消息是越来越多的机构和学者开始关注并开展具体的项目来研究工业化学品是如何影响我们孩子的健康的。其中美国联邦的一个儿童研究项目将通过血检来测量10万名婴儿的血液内化学品含量，然后跟踪这些孩子在未来20年里的健康状况，从而寻找化学品和疾病之间的联系。我们希望，在这项工作的最初几年里，就可以回答一些紧迫性的问题，比如“哪种化学品是与自闭症有联系的”。

在此期间，还是有很多理由可以让我们保持乐观的。在过去的20年里，我们已经去除了大量的涂料和汽油中所含的铅，开始了巨大的回收计划，鼓励数以百万的人停止吸烟，禁止石棉的使用，推广有机食品，设计每百千米耗油量只需6升的节油型汽车，学会通过防晒霜和其他防护措施来预防皮肤癌。

我们已经部分改变了之前糟糕的状况。为了孩子们的健康，我们必须做得更好。在本书中，你可以找到很多方法，来帮助你的孩子们更加健康地成长。

所以，恭喜你成为这一庞大的父母群体的一员，我们的目标就是能够给我们的孩子健康的身体和健康的星球，这些就是我们给孩子们留下的最丰厚的遗产。现在让我们撸起袖子去努力工作吧！

小变化，大回报

阅读这些关于儿童疾病的资料，会让你感觉不舒服，甚至有些人可能会开始担心。但要说明的是：小小的、简单的改变就会产生巨大的回报。一直以来，我始终坚信这点，也是这么做的。

我在大学从事教学工作时，曾接受高校关于科学、教育、心理学部分的培训，也亲眼见证许多孩子直到大学还饱受一些慢性疾病的困扰，比如说过敏、哮喘、呼吸困难、学习能力差和发育迟缓等。尽管在这个领域我没有足够的经验，但是我知道，对家庭环境做出小小改变就可以改善整个家庭的健康状况，这些解决方案是切实可行的。

在一个实例中，我曾经接触到一名患有哮喘病的女孩。她对香草的味道近乎痴迷，每天都会在身上喷很浓的香草味的香水，几乎在宿舍里的各个角落都放着一些香草味的产品，比如香草味的除臭剂、香草味的蜡烛、香草味的喷雾剂、香草味的化妆品等，甚至饭后的冰淇淋都要吃香草味的。可是，这些人工香料会刺激肺部，从而让她的慢性病——哮喘更加频繁地发作。我还接触到一个女孩，和她的母亲一样，她的皮肤非常敏感，全身都有皮疹，还有持续性的瘙痒、感染和粉刺。她一直进行各种各样的过敏测试，但毫无结果。后来，她的父母得知化学品是可能引起过敏的罪魁祸首后，把家里的合成清洁剂和含磷洗衣粉用天然植物成分的替代品取代，用天然精油代替了以前的各种复杂配方的乳霜等化妆品，因为这些日化产品中含有大量对皮肤有刺激的石油化工产物。她的化纤的床上用品也都换成了纯棉的，因为很多化学纤维本身会刺激皮肤，而且含有阻燃剂，在短期内就可以造成皮肤病加重，长期使用更是不健康的。3个月后，她的皮肤明显好多了，就这么简单。

当然，单凭除掉这些化学品是无法解决困扰我们的一切问题的。但是，在我们身边的确每天都在发生并能够听到很多实例，当父母对家中的环境做出简单改变后，许多生病的孩子都痊愈了。我曾经亲眼看到环境对儿童的影响是多么大，比如说哮喘、行为障碍、慢些鼻炎和喉咙痛等。我

们可能无法一下子改变整个世界的大环境，但是我们的确可以把自己的小环境做一些小小的改变，这会给我们的健康带来巨大的回报。还记得我之前提到的预防原则吗？小改变，大益处。

没有人可以做所有事，但是每个人都可以做点事

可以为我们的孩子做哪些最重要的、最实用的、最有效的事呢？我们首先应该做什么？最紧迫的是什么呢？以下的章节里，每个章节都会处理家庭环境的不同方面，如空气、水、食品、清洁用品、化妆品、玩具、园艺和家居装饰。有些父母可能会首先决定改用有机、无农药的食品，而其他父母可能需要安装空气净化器和家庭整体水净化设备，还有些父母可能会首先从减少塑料制品开始。无论你打算怎么做，我觉得你可以怎么舒服怎么来。只要跨出一小步，健康保障就会迈进一大步。没有人可以做所有的事，但是每个人都可以做点事。

我认识的许多人都愿意为了孩子尽他们最大的努力，尽量给他们的孩子提供最好的教育、最好的物质条件、最好的生活环境。现在，是为你的孩子的健康而去学习和了解化学品的危害，从而为孩子们提供更加安全的生活环境的时候了。让我们一起为了孩子出发吧！

目 录

001	前 言 一切为了孩子 ——保卫孩子 保卫健康 保卫环境 保卫地球
1	第一章 迎接宝宝的到来
19	第二章 健康食品 ——选购、食用和储藏健康的食物
50	第三章 安全饮水
66	第四章 自由呼吸
82	第五章 绿色清洁 ——安全环境 绿色清洁
106	第六章 化妆品安全
126	第七章 玩具安全
145	第八章 环保家装 ——打造一个健康安全的家