

J I A T I N G

家庭

● 丛书主编 殷大奎

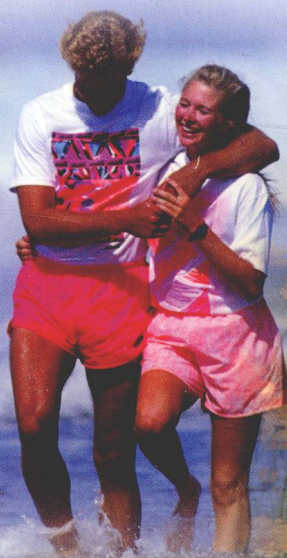
医学全书

YIXUE QUANSHU

环境与生活

主编 邵强 副主编 何兴舟 秦钰惠

8



四川科学技术出版社

I I A T I N G

家庭

主编 廖卫平 副主编 廖卫平

医学全书

（本分册为《环境与生活》）

环境与生活

主编 廖卫平 副主编 廖卫平



湖南科学技术出版社

四川省图书馆
之八



环境与生活



主 编 邵 强

副主编 何兴舟 秦钰惠

四川科学技术出版社

序

面向新世纪的医学科普

——写在《家庭医学全书》出版之际

殷大奎

在新世纪之初,大型医学科普丛书——《家庭医学全书》与读者见面了。我们衷心祝愿大家在新世纪身心健康,事业兴旺!

同人类的任何科学技术一样,医学的生命力也在于不断发现、不断创新,而不断发现、不断创新的动力和目的在于普及,因为只有医学真正普及了,才能“普渡”众生,才能使医学科学转化为现实的生产力,才有社会价值和经济价值。

江泽民同志说:“创新是一个民族进步的灵魂,是一个国家兴旺发达的不竭动力。”他还明确提出:“要树立全民族的创新意识,建立国家的创新体系。”医学的创新体系,应是国家创新体系的重要组成部分,它关系到我国全民族健康保障的大问题,应不断地充实它、完善它。

创新除了新发现、新发明、新改进等以外,还包括新知识、新技术的传播。正因为如此,我国的医学、药学等部门及其众多的工作者,都应该既能从事研究工作、医疗工作,又能从事普及工作,这是建立和完善医学创新和普及体系的需要。有幸的是,这次编著大型医学科普读物——《家庭医学全书》

(以下简称《全书》),相关的一些高层次的研究机构和医疗部门及其众多有丰富临床经验的专家学者,都以极大的热情自觉地投入到这项艰巨的编著工作中来,不仅确保了《全书》的高品位、高质量,以精品的容貌展示在读者面前,而且为新世纪的医学科普工作开了一个好头。

医学科普有两个层次。一是通过医疗服务普及,不断促进我国医疗、预防、保健整体水平的提高;二是通过健康教育,普及医学知识,提高群众的健康意识和自我保健能力,养成良好的卫生习惯和文明健康的生活方式。很显然,《全书》编著的定位和服务对象是后者而不是前者。参与编著的专家学者们,在确保《全书》内容科学、准确的前提下,尽量使之既有深广的医理,又通俗易懂,使读者能学以致用。专家们同时认为,作为贡献给新世纪家庭保健的精品之作,也不宜采取一问一答的简单形式,不仅要讲是什么病症、应该怎么治,还要讲为什么会得此病症,为什么必须这样治,应如何预防,特别是要尽量多介绍一些新的医学知识,以便于提高大家的医学素养。

医学知识的创新普及工作,既是物质文明建设的重要内容,又是精神文明建设的重要内容。我们有充分的理由相信,医学科学知识和其他科学技术知识的创新、普及,是能战胜一切迷信、愚昧、歪理邪说和贫穷落后的,是能把人们的生产、生活导入文明、科学轨道的。这不仅已被人类的科学史所证明,也已被整个人类社会的进步史所证明。《全书》的编著者们,以塑造社会两个文明为目标,精心荟萃传统医学知识,积极吸纳现代医学的最新成果,严格防止一些尚未被确切证明的医药观点进入《全书》,对社会上一些不同的医药观点和养生观

点的讨论,专家们也作了必要的说明,以免误导读者,尽力把医学观念、思维的创新与普及,统一于《全书》之中。

人类在上一世纪中对自身的健康问题,有诸多新认识、新突破,其中新的健康概念和新医学模式的提出,对整个医疗卫生事业产生了重大影响。我们不难预料,在新的千年中,人们对自身健康问题的认识,将会有更多的新认识、新创造,医学卫生科学知识将在我国得到更广泛的普及。当然,任何新认识、新创造,都是以前人的优秀文化思想和科学成果为基础的,判断新与旧的一个重要原则,不但要看其是否有超前性,而且还要看其是否适合社会现实发展的需要,不适者为旧,适合者为新。《全书》的作者们认为,健康新概念(即“健康是身体、精神和社会生活诸方面圆满适宜的一种状态,而不仅是没有疾病和不虚弱”)和“生物——心理——社会”医学模式的提出,虽然前者是上个世纪40年代世界卫生组织提出的,后者是上个世纪70年代美国恩格尔教授提出的,至今已相隔几十年,但对当今乃至今后很长时间内中国仍然是适用的,仍然有重大的实践意义。在《21世纪的家庭保健(代总论)》卷中,对健康新概念问题、对“亚健康”问题和医学模式的转变等问题,均作了专题论述。对心理与健康、饮食与健康、环境与健康、运动与养生以及寻医问药等专题,《全书》设置了专卷,占了全书近一半的篇幅。在上述各卷中,相关专家都认真做了科学周密且详尽生动的阐述,引导读者在自然环境和社会环境中,注意在社会物质生活和精神生活诸方面保持“完满状态”。换句话说,《全书》不仅重视人的生物属性,坚持以生物学为医学的基础,而且还十分重视人的社会属性,重视环境对人的健康的影响。几位参与审读的专家认为,以这样大

篇幅系统地从心理和社会医学模式的视角,为广大群众提供科学的健康咨询,这是国内外一般保健科普读物所没有的,至少是很少见的,这是《全书》的一大特点,这使我们《全书》的编著者们,感到很欣慰。

充分地满足当今疾病谱的变化和群众防治疾病的需要,是《全书》又一特点。为此《全书》设置了《常见病、多发病的防治》、《心脑血管疾病的防治》、《肿瘤防治》、《性与生殖》等专卷。这些卷专业性很强,同时又都很贴近家庭保健需要的实际,注重体现健康新观念和新医学模式,注重吸纳新的防治方法和新医药、新医技。这是因为《全书》所面对的都是生物性和社会性相统一的人,无论是常见病、多发病,还是肿瘤、心脑血管和生殖系统等方面的疾病,无不与心理因素和社会因素的影响有关,都需要用健康新概念(即健康新标准)和新医学模式的观点去审视判断,去开具防治“处方”。

为了从多方面满足家庭保健咨询的需要,《全书》设置了《寻医用药指南》卷,着重阐述了科学的求医用药观,强调能防治疾病、热心服务的医生就是好医生,能防治疾病的药就是好药;向群众介绍了我国卫生改革与发展的新情况,鼓励群众积极参与医疗保险制度的改革,正确对待医疗纠纷,依法维护自己的正当权益;还向群众解释了药品分类和如何防范购买服用伪劣药品等问题。

《全书》从家庭个体的产生、发展和消亡的全过程出发设置了《临终关怀与善后》卷。这与其他医学科普读物相比,又是《全书》的一个特点。在《临终关怀与善后》卷中,着重阐述了科学的死亡观,说明人的生死是一个自然过程。如一个人确实因病而进入临终阶段,其人其时最需要的,是至诚的关怀

和爱护,而要实施至诚至爱的临终关怀,不仅需要崇高的精神,还必须懂得临终阶段患者的生理和心理需要,才能理智和科学地去处置,避免被迷信和邪说所愚弄,造成患者本来完全可以避免的痛苦和钱物的浪费。在这一卷中,专家们对居丧期间的家人和亲属如何注意自身的生理、心理健康以及如何依法处理各种善后事宜,也作了科学、详尽的阐述,倾注了医学专家们的一片真情实意。应该说,这是开了医学科普读物中把卫生保健延伸到临终关怀领域的先河。

《全书》立项编著之初就明确,要重在预防,要便于全社会千家万户的自主健康。“预防为主”是我国卫生工作的重要方针,是祖国医学的优秀传统。如果说在上世纪 50 年代我们面对的是众多的文盲,是“千村薜荔人遗矢,万户萧疏鬼唱歌”那样一种局面,还尽力贯彻以预防为主的方针,动员群众参与,并很快取得了明显的效果,那么 50 多年后的今天,我国民众的文化素养和卫生状况已有了根本改观,我们更应坚持贯彻预防为主的方针,更应动员群众参与。我们之所以下大力气编著这部大型医学科普丛书,其主要用意也正在于此。所以,无论是在各疾病防治分卷中,还是在各社会与健康分卷中,《全书》都注重向读者宣传防治疾病的科学知识,鼓励人们要有勇气和决心与自己不健康的生活方式和行为决裂。《全书》除了赞成世界卫生组织提出的开展“全球居民卫生运动”,做到“人人学知识,人人都参加,人人得健康”以外,还主张中、西医两法并重,这对我国广大群众来说,是最积极有效的保健办法。因此,《全书》各卷在许多条目中,特别注重介绍了中西、西医或两者相结合的保健方法,尤其是在《运动与养生》、《饮食与健康》等卷中。

我国医药卫生体制的改革,一方面要增强医药卫生事业的活力,充分调动医药卫生人员的积极性,促进卫生机构和医药行业的健康发展,让群众享有价格合理、质量优良的医疗服务;另一方面要大力向群众开展健康教育,普及医药卫生科普知识,增强群众自我保健的意识和技能,调动群众搞好个人、家庭和社区卫生保健的积极性。这两个积极性相结合,是搞好各项卫生保健工作的基础,也是达到提高全民整体健康水平的必由之路。我们之所以能够在新世纪之初,向广大读者特别是向具有较高阅读能力和自主健康能力的读者,推出这套大型医学科普丛书,最根本的就是要满足社会主义市场经济条件下城镇医药卫生体制改革的需要。《全书》的内容,几乎涵盖了医学科学知识的方方面面,在一定意义上讲,它是一位21世纪的“家庭全科医生”,能很好地满足家庭保健咨询的需要。

历史经验已经证明,加强医学科普和健康教育工作,是低投入、高产出的保健措施,是提高全民族健康水平的捷径,对于促进两个文明建设及实施科教兴国战略都有重要意义,于国、于民、于家都十分有益,在新世纪中应当得到更充分的重视。

在《全书》出版之际,我们还要特别致谢北京天九智业科技发展有限公司卢俊卿先生,他从新世纪发展战略预测的高度,提出在和平与发展的世界主题下,健康将成为人们的第一需要。因而,他热忱满腔地承担了《全书》总策划的繁重任务,并从多方面为《家庭医学全书》的编著出版提供了有力的保障。医学的创新和普及十分需要卓有远见的企业家们的鼎力支持,我们非常愿意与卢俊卿先生这样的企业家们合作,以

激励社会力量办好新世纪的医学事业。

参加编著《全书》的 300 多名专家学者慎重表示,我们以及我们的后继者们,将在新的千年中不断充实完善这部《全书》,使之长久地成为千家万户卫生保健的良师益友!

2002 年 9 月

环境与生活卷简介

本卷由中国预防医学科学院研究员、卫生部公共卫生专家咨询委员会委员邵强主编,并有多名博士生导师参与撰稿。

全卷知识面广而新鲜,有不少新的创意。

在第一篇中对自然环境、居住环境、室内环境对家庭保健的影响,对诸如居屋选址、装修、空气、饮用水、家具、家用电器等,与每个家庭健康息息相关的问题,都做了科学分析,为家庭避害提供了咨询。

在第二篇中对社会工商企业环境的危害因素和控制途径做了指导,以便使工作在这些环境里的家庭成员注意防范粉尘、有害气体、高温辐射、白色污染等职业环境的危害。同时,对工作于豪华楼宇的家庭从业成员,如何防治由室内温差、光辐射、有机污染物等引起的“病态大楼综合征”问题,做了科学释解。

在第三篇中向读者重点介绍了树立环境意识对维护家庭健康的意义。对诸如室内外绿化、家用化学品的选购、吸烟的危害等生活环境意识问题,做了生动有趣的阐述。



24

24

前言

当今,“环境”二字确实实成了人们的热门话题,高质量的生态环境是现代化城市和新农村的重要保证条件和标志之一,人们的生活时时刻刻、处处事事无不与环境相关。从自然环境、社会环境、生存环境、人文环境直至家居环境、交通环境和人工环境均与家庭保健密不可分。人们渴望求得生活环境的不断完善,企求获得极佳的生活环境状况,这就要求做到诸多环境要素的和谐统一,其间,首当其冲的是营造物质文明与精神文明高度发达的境界,这是个大环境氛围。本卷旨在阐明生活与环境的关系,剖析自然环境、生态环境对生存环境的制约,揭示人居环境与人们生活之间的微妙啮合,让人们掌握环境钥匙,开启家庭保健的保险箱。

环境与生活



本卷中心内容涉及自然环境、居住环境、空气、饮用水质量等生活环境与保健的关系,也兼谈作业环境与微小环境有关的家庭用品以及随着城市化日趋发展后产生的特殊环境问题。其中,生活环境与家庭保健是本卷的重点篇章。人们向往目之所及是蔚蓝的天空,却常看到烟尘蔽日、雾气濛濛的景



象；期盼绿草如茵，板结的裸露硬土却处处可见；渴求喝到清冽的甘泉，一不留神却让不洁之水侵入机体。当你陶醉在优美的乐曲声中时，施工机械、机动车辆的轰鸣却不绝于耳；你欣赏绚丽多彩的城乡景观，那地下树上的白喳喳饭盒、破塑料袋让人心烦意乱；你辛苦一生购置了商品房，精心布饰的居室本应成为尽享休闲之乐的避风港，谁料装饰涂料散发毒气，你安坐家中却得了莫明其妙的病症。本卷的主要内容还将提示，盖房子的目的，不仅是为了好看，而是为了营造一个适合人类心理和生理需要的、与外界不同的环境。当你阅读本卷自然环境对健康的影响和人居环境要素的有关章节之后，便会扫去你心中的块垒，为你释疑。你想购房吗？可千万得看好“风水”，小区环境、户型特色优劣相差甚远，选址、布局、绿化、配套设施、交通环境均要综合考察，大至地理条件，如土壤是否干净、地温是否适宜、地下水是否受到污染、地磁是否适中，周围景观环境是否可心，了解和掌握这些资料和现状正是你所需要的信息。如果你想弄清选定的户型功能是否齐全，配置是否合理，安全卫生程度如何，面积容积是否大而失当，层次朝向处何等地位，怎样制造宜人的人工环境，室内装饰色彩搭配是否符合心理、生理健康，起居室、餐室、厨房、卫生间布置是否合乎卫生要求等等与你及你的家庭息息相关问题，只要翻开本卷，家庭参谋、家政服务员就在你面前。

此外，本卷对作业环境和特殊环境要求也给出明确的答案。其着眼点在于无论你家庭中的主人公是蓝领还是白领阶层都是国之栋梁，本着以人为本的理念出发理应人人享有保健，工作环境与家庭环境在时空上虽有差别，但环境因素对人的心理、生理影响却没有不可逾越的鸿沟。本卷开辟必要的



篇幅对工业企业车间、矿井环境危害因素和控制途径提出指南,使家庭主人公摆脱粉尘、有害气体、噪声振动、高温辐射的职业环境危害。对改革开放以来拔地而起众多外观豪华的写字楼、办公楼的室内空气环境质量也不能掉以轻心,坐在舒适办公桌前指挥若定的老板和在电脑桌前操作电脑的白领的人得了并不舒适的“病态大楼综合征”。由编者收集或亲自实测的资料表明,在这类特殊环境中,室内空气污染已与室外大气污染一样严重,特别是室内有机物污染已经构成了对白领阶层人体健康的影响,对这一国内出现的新型环境卫生问题本卷亦将述及。再者,目前家庭用品琳琅满目,空调器、空气净化器、热水器、化学品(化妆品、杀虫剂)、儿童玩具、饰品、眼镜等绝大多数与环境有直接、间接关系,其中有些家庭用品本身就是制造微小气候、微小环境的,如果选购、使用不当,往往适得其反,甚至成为新的家庭污染源,可谓小中见大,不可轻视。本卷关于家庭用品与环境关系的阐述将比购物指南的导向更准,层次更高,使你知其然更知其所以然。

本卷也涉及诸如臭氧层减少、空洞生成、全球变暖、温室效应、冰川融化、厄尔尼诺现象等近代大环境问题,上述问题虽然较为深奥,都直接或间接与人们生活环境有关,随着时间的推移,离家庭生活保健的距离日益缩短,有些“大现象”产生的效应已渗透到每家每户之中。

本卷编写的原则是围绕环境、紧扣生活、强调保健、贴近百姓、复盖面广、内涵深刻、阐述精辟、条目清晰。在编写过程中,上网调出国内外有关领域的最新信息,做到广泛收集占有

环境与生活



资料,力求把科学知识普及化,但必言之有据,做到定性描述有论据,定量表达有数据。生活与环境涉猎甚广,容量甚大,编写时既参阅了名编名著权威书刊及本领域最新科技动态,又注意吸收国际国内有识之士在报章、杂志上发表的高明、精辟论点、建议,有些内容则是编者本人的毕生科研成果,被学界和公众认可的科学结论。编写本卷,特邀请国内资深环境卫生学专家何兴舟、秦钰慧、陈亚妍、曲建翘和卫生工程学专家戴自祝、刘光铨诸先生为撰稿人,以保证本卷的质量和权威性。中国预防医学科学院环境卫生与卫生工程研究所金银龙所长为本卷撰写绪论,该所刘江高级工程师和郭文宏副研究员积极供稿,对此深表谢意。编者特别感谢丁望兰、谢在永、袁镔、朱颖心、李长泽、蒋家琨、王晶珠诸位特约作者对本卷的大力支持,由于各位的真知灼见,为本卷生色增光,实有画龙点睛之妙。施谨同志协助编者校阅初稿,在此一并致谢。

环境问题虽尽人皆知,细研之下又非常复杂,环境保护是我国的重大国策之一。限于编者知识结构和水平,卷中不妥甚至舛误之处,敬希广大读者不吝赐教。

邵 强

2001 年 12 月

目录

1 绪论 21 世纪中国环境卫生的挑战

第一篇 生活环境与家庭保健

14 第一章 自然环境与家庭保健

14 一、生态环境与家庭保健

18 二、气候与疾病

21 三、气象条件不仅是冷暖问题

33 四、全球变暖对人体健康的影响

39 五、植被与绿化和生命科学

42 六、森林与健康

44 七、提倡绿色化学, 保护地球环境

49 八、地球生命保护伞——臭氧层与健康

52 九、紫外线对健康的危害与防护措施

57 十、空气湿度与健康休戚相关

61 第二章 居住环境与家庭保健

61 一、城乡规划与生活质量

69 二、最佳小区环境应是什么样子?

72	三、宜人的周围景观
75	四、谈谈生态住宅
79	五、时下各类户型之异同
87	六、健康卫生的居住条件
92	七、对健康住宅的卫生要求
96	八、符合卫生要求的室内小气候环境
99	九、美化居室窗明几净
105	十、居室生辉
110	十一、“厨房革命”，清洁是要害
115	十二、对燃煤气灶的卫生要求
117	十三、动脑筋布置阳台
120	十四、小议卫生间中坐便器
123	十五、照度与保健
126	十六、物业管理的环境卫生内涵
130	第三章 空气、饮水的质量与家庭保健
130	一、室内空气常换常新
134	二、让室内空气年轻化
142	三、颗粒物与人体健康
146	四、切勿把“杀手”引入室内
149	五、室内氨污染引起的思考
153	六、防止家具污染室内空气
157	七、人也是污染源
159	八、服装——可携带的环境
172	九、地毯里面有活物——驱走隐藏在居室里的尘螨
174	十、宠物与家庭防病