



主编 \ 王兮 侯安继

副主编 \ 王红

编者 \ 王红 汪春红



现代人健康系列丛书
— 都市人系列

环境与健康



全国优秀出版社
武汉大学出版社

现代人健康系列丛书——都市人系列

环 境 与 健 康

主 编 王 兮 侯安继

副主编 汪春红

编 者 王 红 等

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

环境与健康/王红,汪春红编. —武汉: 武汉大学出版社, 2002. 10

(现代人健康系列丛书/王兮,侯安继主编;王红副主编)

ISBN 7-307-03582-0

I. 环… II. ①王… ②汪… III. 环境影响—健康—普及读物 IV. ①R12-49 ②R503.1-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 029988 号

责任编辑:刘争 责任校对:刘欣 版式设计:支笛

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件 wdp4@whu.edu.cn 网址 www.wdpwhu.edu.cn)

印刷: 湖北省荆州市今印印务有限公司

开本: 787×960 1/32 印张: 8.5 字数: 135 千字

版次: 2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-03582-0/R·75 定价: 11.00 元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题者,请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会

2002年6月

序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着我们现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的

目标。

这套由王兮和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002年6月

目 录

环境污染与健康

1.1	什么是环境？	3
1.2	什么是环境污染？	3
1.3	为什么要重视环境保护？	4
1.4	什么是美国洛杉矶光化学烟雾事件？	5
1.5	什么是英国伦敦烟雾事件？	6
1.6	什么是日本水俣病事件？	8
1.7	什么是日本“痛痛病”事件？	9
1.8	什么是切尔诺贝利核电站事故？	10
1.9	癌症与环境污染有关吗？	12
1.10	环境致癌物怎样分类？	13
1.11	空气污染会导致癌症吗？	13
1.12	水污染也会致癌吗？	15
1.13	怎样预防癌症？	16
1.14	什么是“白色污染”？	17
1.15	“白色污染”有什么危害？	17

- 1.16 怎样治理“白色污染”? 19
- 1.17 为什么要搞城市绿化? 21
- 1.18 城市绿化的作用是什么? 22
- 1.19 城市绿化的误区有哪些? 24
- 1.20 电池为什么不能到处乱扔? 25
- 1.21 废旧电池的危害在哪里? 26
- 1.22 你知道塑料垃圾污染的来源和
危害吗? 28
- 1.23 剩餐的来源和危害是什么? 29
- 1.24 油漆、粘合剂、颜料类垃圾的来源和
危害是什么? 30
- 1.25 清洁类化学药品污染物的来源和
危害是什么? 30
- 1.26 废纸张、易拉罐和玻璃瓶的来源和
危害是什么? 31
- 1.27 你知道垃圾可以回收利用吗? 32
- 1.28 你知道生活垃圾中哪些是可以回收
利用的吗? 33
- 1.29 垃圾是怎样进行处理的? 34
- 1.30 为什么要提倡利用垃圾资源? 35
- 1.31 垃圾资源如何更好地回收利用? 36
- 1.32 我们为什么要保护森林? 37
- 1.33 森林为什么越来越少? 39
- 1.34 破坏森林会有什么样的后果? 40

- 1.35 为什么要使用无铅汽油? 41
- 1.36 你知道威胁人类生存的十大环境问题吗? 43
- 1.37 为什么说燃烧煤炭对环境的危害巨大? 44

大气环境与健康

- 2.1 什么是大气污染? 49
- 2.2 哪些物质能造成大气污染? 49
- 2.3 大气污染的危害有哪些? 51
- 2.4 二氧化硫与人体健康有什么关系? ... 54
- 2.5 氮氧化物与人体健康有什么关系? ... 54
- 2.6 什么是总悬浮颗粒? 55
- 2.7 臭氧层怎样保护地球? 56
- 2.8 臭氧层遭受破坏后会怎样? 57
- 2.9 臭氧层是如何被破坏的呢? 58
- 2.10 为什么雨会是酸的? 60
- 2.11 酸雨是怎么形成的呢? 61
- 2.12 酸雨会造成什么危害? 63
- 2.13 我国的酸雨分布是怎样的? 65
- 2.14 怎样减小酸雨造成的危害? 66
- 2.15 你知道紫外线的作用吗? 67
- 2.16 怎样防止皮肤受到紫外线的伤害? 69
- 2.17 什么是紫外线指数? 70

2.18	如何根据紫外线指数采取防护措施？	71
2.19	为什么日光浴时间不可过长？	71
2.20	新鲜空气“鲜”在哪？	73
2.21	空气负离子有什么好处呢？	74
2.22	地球为何会变暖？	77
2.23	地球变暖后将会怎样？	78
2.24	如何防止地球变暖？	80
2.25	什么是城市热岛效应？	81
2.26	城市热岛效应是怎样形成的？	82
2.27	城市热岛效应的危害是什么？	83
2.28	怎样防止城市热岛效应的产生？	83
2.29	什么叫“光污染”？	84
2.30	光污染的污染源有哪些？	85
2.31	光污染的危害应该怎样进行防治呢？	87
2.32	环境激素是什么？	87
2.33	怎样认识环境激素的危害？	88
2.34	怎样减轻环境激素给人类造成的危害？	90
2.35	什么时间锻炼最好？	92
2.36	锻炼身体为什么选择在树林中进行？	94
2.37	被动吸烟的危害更大吗？	96
2.38	为什么公共场所要禁止吸烟？	99

水与健康

- 3.1 可使用的淡水资源有多少? 103
- 3.2 为什么全球淡水资源是短缺的? 104
- 3.3 为什么说人口的迅速增长是导致
淡水资源短缺的最基本原因? 105
- 3.4 地理因素对淡水资源有什么
影响? 106
- 3.5 为什么说保护森林能稳定淡水
资源? 107
- 3.6 温室效应对淡水资源有影响吗? 108
- 3.7 水资源的利用率过低对水资源短缺有
什么影响? 109
- 3.8 地区性缺水的具体表现有哪些? 110
- 3.9 水资源短缺对生产和生活用水有
什么影响? 112
- 3.10 天然水有哪些种类? 114
- 3.11 水源是被什么物质污染的? 116
- 3.12 为什么要制定生活饮用水的
标准? 117
- 3.13 制定饮用水的微生物学指标的
目的是什么? 118
- 3.14 什么是水的感官性状和一般化学
指标? 119
- 3.15 制定饮用水的毒理学指标的

是什么?	120
3.16 有必要制定饮用水的放射性 指标吗?	121
3.17 喝纯净水更有益健康吗?	122
3.18 你知道什么是天然水吗?	124
3.19 怎样衡量水质的好坏?	126
3.20 水中的微量元素对健康有什么 好处?	128
3.21 什么是纯净水?	129
3.22 什么是富氧水?	130
3.23 什么是酸碱离子水?	131
3.24 什么是矿泉水?	131
3.25 什么是城市管道水?	132
3.26 什么是人造矿溶水?	132
3.27 纯净水等于健康水吗?	133
3.28 喝什么水能健康长寿?	134
3.29 什么是赤潮?	135
3.30 赤潮发生的主要特征有哪些?	137

土壤与健康

4.1 什么是农药残留?	141
4.2 农药残留对人体有哪些危害?	142
4.3 农药残留的主要原因是什么?	143
4.4 如何清除蔬菜中农药残留?	145
4.5 如何减少农药残留?	146

4.6	什么是沙漠化？	147
4.7	沙漠化的原因是什么？	148
4.8	如何防治沙漠化？	149
4.9	什么是水土流失？	150
4.10	什么是土壤污染？	152
4.11	土壤污染物主要来自于哪些物质？	153
4.12	土壤污染物的种类有哪几种？	155
4.13	如何防治土壤污染？	157

室内环境与健康

5.1	为什么室内环境对人体健康更重要？	161
5.2	居室卫生污染的来源有哪些？	163
5.3	什么是有病建筑综合征？	164
5.4	你的办公环境存在哪些污染？	165
5.5	如何治理写字楼内的空气污染？	167
5.6	厨房油烟会给你带来什么危害？	168
5.7	厨房里的能源污染会给你带来什么危害？	169
5.8	厨房里的洗涤用品有什么危害？	172
5.9	装修会造成室内环境污染吗？	173
5.10	装修中存在哪些污染？	174
5.11	装修引起的室内空气污染如何防治？	175

5.12	什么是噪声污染？	176
5.13	城市环境噪声的来源是什么？	177
5.14	噪声对人体健康的危害是什么？	178
5.15	如何控制噪声污染？	178
5.16	家庭中存在哪些致癌物？	180
5.17	建筑陶瓷的放射性是什么？	182
5.18	怎样保护自己不被建筑和装饰中的 放射性物质伤害呢？	183
5.19	天然石材的组成特点是什么？	184
5.20	天然石材中的放射性物质对人体的 危害是什么？	184
5.21	天然石材按放射性如何分类？	186
5.22	怎样合理利用天然石材？	187
5.23	氡是一种什么物质？	188
5.24	氡对人体有哪些危害？	189
5.25	写字楼和家庭室内空气中的氡是从 哪里来的？	190
5.26	怎样防止和降低室内空气中氡污染的 危害？	191
5.27	室内氡气含量对健康有何影响？	192
5.28	室内氡来自哪里？	193
5.29	怎样才能降低室内氡的含量？	194
5.30	甲醛是一种什么气体？有什么 危害？	196
5.31	室内空气中的甲醛是从哪里	

- 来的? 197
- 5.32 室内空气中甲醛浓度的限值是
多少? 198
- 5.33 怎样才能降低室内空气中的甲醛
浓度? 199
- 5.34 家具造成的空气污染对人体健康都有
哪些危害? 200
- 5.35 怎样才能有效防止和减少由于家具
造成的室内空气污染呢? 201

家用电器、日用品与健康

- 6.1 什么是电磁辐射? 207
- 6.2 你知道电磁辐射的危害吗? 208
- 6.3 日常生活中如何防止电磁的
辐射? 212
- 6.4 使用电脑会患哪些疾病? 213
- 6.5 如何防治电脑引起的疾病呢? 215
- 6.6 操作电脑如何保护眼睛? 216
- 6.7 看电视对健康有什么影响? 218
- 6.8 什么是“空调病”? 220
- 6.9 哪些人易患“空调病”呢? 222
- 6.10 如何预防“空调病”? 222
- 6.11 冰箱使用应注意些什么问题? 224
- 6.12 饮水机应常消毒吗? 226
- 6.13 如何对饮水机进行消毒? 228

- 6.14 生活中需要消毒柜吗? 229
- 6.15 微波炉的加热原理是什么? 233
- 6.16 使用微波炉有哪些烹调技巧? 234
- 6.17 使用微波炉有哪些注意事项? 236
- 6.18 微波煮食有什么优点? 236
- 6.19 使用手机安全吗? 238
- 6.20 如何防止手机带来的危害? 241
- 6.21 什么是空气净化器? 242
- 6.22 目前市场上空气净化器都有哪些
类型? 243
- 6.23 影响空气净化效果的因素有
哪些? 245
- 6.24 我们在购买空气净化器的时候要
注意什么问题? 246
- 6.25 复印机产生的臭氧及其对人体的危害
有哪些? 247
- 6.26 使用电风扇会得风扇病吗? 249
- 6.27 冬季使用电热毯对健康有何
影响? 250
- 6.28 电话会传播疾病吗? 251
- 6.29 怎样科学使用不锈钢餐具? 252
- 6.30 使用陶瓷器具会导致铅中毒吗? ... 254