

众多名家强力推荐



一点通

主 编
董 宇 国



军事医学科学出版社
金 盾 出 版 社

环保健康一点通

主 编 董宇国

军事医学科学出版社
金 盾 出 版 社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

环保健康一点通/董宇国主编. - 北京:军事医学科学出版社,2005
ISBN 7-80121-731-4

I.环… II.董… III.环境保护-关系-健康-基本知识
IV.①X②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 119494 号

出 版:军事医学科学出版社

发 行:金盾出版社

地 址:北京市海淀区太平路 27 号

邮 编:100850

联系电话:发行部:(010)66801284

63800294

编辑部:(010)66884402 转 6210,6213,6216

传 真:(010)63801284

网 址:<http://www.mmssp.cn>

印 装:华润印装厂

发 行:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:8.375(彩页 4)

字 数:210 千字

版 次:2006 年 1 月第 1 版

印 次:2006 年 1 月第 1 次

定 价:17.00 元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 简 介

目前,人类的衣、食、住、行生存环境不断地受到农药和被污染的大气及水源的危害。尽管没有人能超脱这种现实环境,但是,人们可以通过掌握医学科学知识,从而最大限度地降低各种污染对人体的伤害程度。这也正是我们编写《环保健康一点通》一书的目标。本书是由众多医学专家、学者编写而成,通俗易懂。全书主要从医学科学角度阐述了环境污染对健康的危害,以及人们应怎样防护这些危害,提高自我保护意识。相信本书的出版,将成为广大读者环保健康的良师益友。

前 言

近几年来,新闻媒体大量报道的家庭装修污染问题、蔬菜水果农药残留问题、食品的防腐剂等等问题,其实是一些老问题,只不过是人们生活水平提高后,更关心生活质量,从而也就更关心自己衣、食、住、行的安全问题罢了。在人类历史的发展过程中,随着科学的进步,尽管人类征服自然的能力越来越强,但是人类生存环境的恶化问题仍未得到有效控制。沙漠化、臭氧层的破坏,全球气候变暖等问题,正在威胁着人类。大的环境问题,不是我们一两个人能解决的,那是要靠全人类共同努力才能面对的问题;但是像房屋装修,选用食物这些日常生活中的事情,谨防污染,是我们能做到的事情,应引起每个人的重视。

污染能使人罹患白血病等各种癌症,几乎是人类所有疾病的重要发病原因之一。我们组织众多医学和环境科学专业学者编写了这本书,希望读者朋友掌握一些基本的医学科学知识,避免不必要的伤害。

董宇国

2005年10月8日

编 委 会

主 编 董宇国

编 委 (按姓氏笔画为序)

于长水	卫 洁	孔琴心	尹松年	王连杰
王庚辰	王保卫	王 毅	王耀峰	田 林
田剑清	白常乐	任麒升	曲建翹	李 彬
李鸿洲	杜长明	汪诚信	谷春艳	陈先诚
周志刚	孟宪红	郑桂兰	胡大一	胡 楫
钟志勇	郭玉德	钱宗薇	徐东群	徐志军
徐峰林	徐曙光	贾源隆	彭 锦	董宇国
傅贤波	谢鹏鸿	蒲昭和	樊树英	薛同大
霍寿喜	戴自祝			

主要参编专家学者名录



薛同大

江苏连云港板浦中心医院 主任医师 中国现代医学医药书刊编委会 总编



董宇国



傅贤波

北京医科大学 研究生导师 教授



钱宗薇

中国医科大学 研究生导师 教授



胡大一

北京医科大学 博士生导师 教授



胡楫

广东省昆虫研究所 高级工程师



郭玉德
湖北医科大学 教授



钟志勇
广州中山医大中山眼科中心



任麒升
中国现代医学医药书刊编委会 研究员



尹松年
中国毒理学会常务理事



王耀峰
中国农业银行长治市分行 高级经济师

徐东群	中国预防医学科学院环境卫生监测所 副研究员
谢鹏鸿	中国质量认证中心产品三处 教授
郑桂兰	北京市纺织产品及染料助剂质量监督检验站 工程师
汪诚信	中国预防医学科学院流行病学微生物学研究所 研究员
李鸿洲	中国科学院大气物理研究所 研究员
曲建翹	中国预防医学科学院环境卫生监测所 高级工程师
王庚辰	中国科学院大气物理研究所 研究员
王 毅	北京市环境保护监测中心 高级工程师
孔琴心	中国科学院大气物理研究所 研究员
于长水	天津市卫生防病中心 主任医师

目 录

第一篇 衣、食、住、行谨防污染

噪声影响孩子成长·····	(3)
室内花草不一定能抗污染·····	(4)
户外锻炼学会“辨天”·····	(5)
远离家中的危险·····	(7)
中毒,一个严重的社会问题·····	(8)
群体歇斯底里症发作可能加剧·····	(10)
剧毒——氰化物·····	(11)
家用杀虫剂易诱发帕金森病·····	(14)
家电“新概念”模糊不得·····	(15)
“网虫”,小心“网络中毒症”·····	(17)
电磁辐射污染·····	(19)
户门的装饰·····	(20)
家居装饰 11 忌·····	(21)
床垫:敌友难辨·····	(23)
飞机噪音:高血压温床·····	(24)
鲜花与健康·····	(25)
能净化居室的花卉·····	(27)
清洁——厨房的灵魂·····	(29)

您家常消毒吗	(30)
装修危害多大,关键在通风	(32)
饮水机中水不洁净——使用饮水机应注意清洗与消毒	(35)
装修污染,请离我远点儿	(36)
室内污染你知道多少	(38)
居室色调与健康	(41)
话机表面细菌横行——请与电话保持距离	(43)
冬季调节好居室湿度	(44)
如何减少纺织品污染	(45)
盆花入室熏倒人	(46)
装修别找便宜料	(47)
种花生农药浸种,收花生食后中毒	(48)
长时间乘飞机对身体有害	(49)
保暖过度,小儿发烧	(51)
过分清洁易过敏	(53)
强化地板细挑选,卫生指标很关键	(54)
家里别装黑光灯	(55)
吃鱼也要当心	(56)
把化肥搬出居室	(58)
干洗的衣服别急着穿	(59)
劣质印染甲醛高	(60)
小心家具“下”毒	(61)
装修“杀手”怎么防	(62)
除菌 = 健康?	(63)
点钞后请洗手	(65)
降低室内污染,开窗最好	(66)
用空调也需常开窗	(68)

让室内空气“年轻化”	(69)
过度使用笔记本电脑有害健康	(71)
警惕氡污染,避免患肺癌	(72)
尚无证据表明手机辐射危害人体健康	(74)
封闭式空调藏健康隐患	(75)
视觉污染引发心理疾病	(76)
二氧化碳损伤听力	(77)
四成 5 岁内儿童因环境而得病	(78)

第二篇 污染与疾病防治

开窗换气有科学	(81)
正确使用家用电器	(81)
“高危人群”当心“局部污染”	(82)
黑猫易使人过敏	(83)
居室灰尘可能有助预防儿童哮喘	(84)
鼠药何其毒	(85)
春季灭鼠	(87)
“颗粒物”是什么	(89)
环境污染与健康	(91)
“热岛”火上浇油	(94)
“风岛”雪上加霜	(96)
威胁生命的“雾岛”	(97)
“逆温岛”积污存秽	(98)
“浑浊岛”助纣为虐	(99)
噪音严重危害健康	(101)
汽车尾气加重心脏病	(102)

孕妇应远离电器	(103)
空调房内得感冒,小心招上军团菌	(105)
光污染——尚未引起警觉的危害	(107)
热污染危害人体健康	(109)
当心服装污染	(111)
神秘综合征不仅仅与环境有关	(112)
布置一间舒适的家庭病房	(114)
猫狗讲卫生,人就少得病	(115)
氨毒,从何处来	(117)
农药残留“食物链”	(118)
潮热气候“红眼”多	(119)
农药可能导致帕金森病	(120)
切莫引狼入室	(121)
春雾伤人	(123)
劣质杀虫剂威胁健康和环境	(124)
环境激素对胎儿危害最大	(125)
空调车内怎么发生了煤气中毒	(127)
环境是癌症的决定性因素	(129)
游泳水不洁出毛病	(130)
白血病与家庭装修有关吗	(131)
健康的潜在威胁——噪声	(133)
氨有多可怕	(136)
“焚风天”躲着点“焚风病”	(138)
吃生鲜食品要当心谨防感染食源性寄生虫病	(140)
键盘:有害菌传播新途径	(141)
超级病菌可存活数周	(141)
别跟宠物太“腻乎”小心染上“宠物病”	(143)

杜绝装修给儿童带来疾病	(145)
医务人员应率先戒烟	(147)
向家中电磁场说不	(150)

第三篇 环保健康专家谈

怎样净化室内空气	(155)
家庭消毒也要严	(157)
电磁环境与健康	(158)
手机离远点,少打点	(159)
安全气体,安全使用	(160)
警惕都市隐形污染	(161)
常去林中走走	(163)
赏艺养生,习艺保健	(165)
灭鼠投饵讲究多	(166)
灭鼠重点——拆迁区	(166)
雌蚊的自白	(169)
初夏灭蝇事半功倍	(171)
烟熏越冬蚊	(172)
移动通信建设要“环保”	(173)
食物链的“再污染”	(174)
气候逐渐变暖,人类健康堪虞	(176)
黑潮泛滥	(178)
资源枯竭	(181)
烟尘对气候的影响不容忽视	(185)
保护资源刻不容缓	(186)
地层深处的危机——地下水污染问题亟待解决	(188)

头上的天线不一定有害	(198)
现代生活避不开电磁波	(200)
花与健康	(201)
芳香疗法,千姿百态	(202)
鲜花不利于病人康复	(205)
让鲜花装点生活	(206)
气候变化与健康	(207)
清洁剂、消毒剂、芳香剂别混用	(208)
移动电话与脑瘤无关	(210)
酸雨污染无国界	(211)
别把教室密封	(213)
夏季,你家凉快吗	(214)
乘飞机会受辐射危害吗	(215)
人类十大环境困惑	(216)
吃“粗”食“野”也讲环保	(218)
春季过敏的征兆及预防	(220)
如何避免花粉过敏	(222)
环保廉价新建材——碳纤维	(223)
人体的“绿色包装”	(225)
绿色消费,从我做起	(227)
吃出“绿色”并不简单	(228)
精确农业有益环保	(231)
花木有灵早知污染	(231)
营造凉爽居室	(233)
改变日常习惯,有益环境保护	(233)
哪型保健衣料适合您	(235)
电磁场可能导致妇女不孕	(236)

空气污染的危險	(237)
室内氨说根源	(238)
冷静看待健康保暖内衣	(240)
回归自然别让毒蛾败了兴	(243)
室内环境标准你知多少	(245)
电磁波,你的安全线在哪儿	(246)
花卉夜间会与人争氧	(249)
提高室内空气湿度,适时开窗通风	(250)

第一篇

衣、食、住、行谨防污染