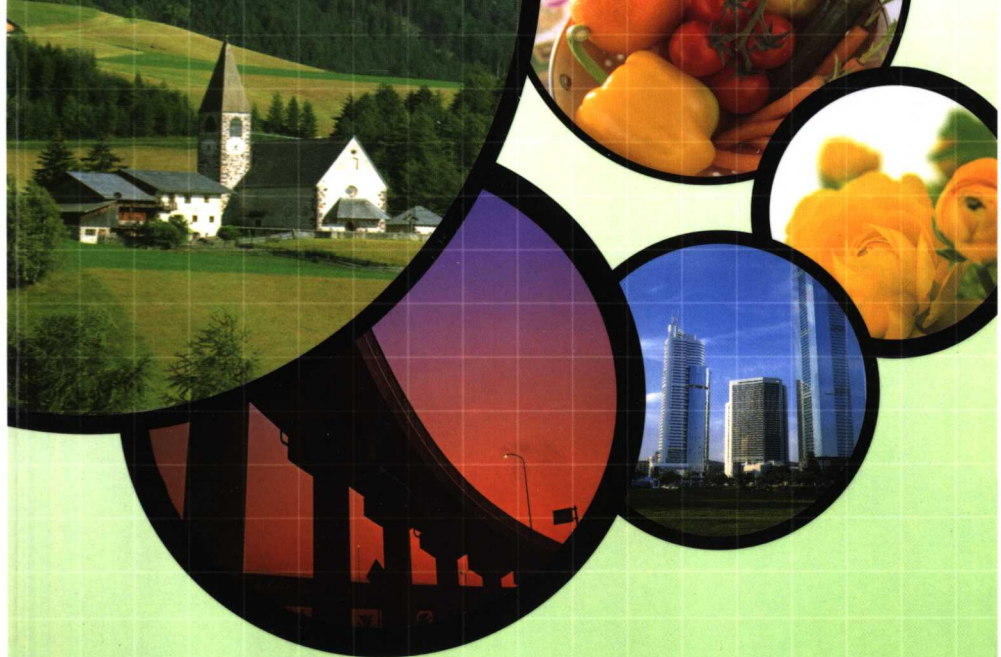




周中平 程 远 陈朝东 编

环境与健康 知识问答



化学工业出版社
环境·能源出版中心



周中平 程 远 陈朝东 编

环境与健康 知识问答

本书采用问答的形式,从基本概念、衣、食、住、用、行等方面,汇总了日常生活中与健康密切相关但又经常被大家忽视的一些问题。“衣”中包括服装、首饰、隐形眼镜、鞋等;“食”中包括健康食品的选择、食品污染、优劣食品识别等;“住”和“用”中包括室内各种污染的辨别和预防,以及如何营造健康环境等;“行”中则主要介绍了汽车与健康的关系。

本书语言通俗易懂,言简意赅,集知识性、趣味性和实用性为一体,适合于关注自身健康的大众读者。

图书在版编目(CIP)数据

环境与健康知识问答/周中平,程远,陈朝东编. —北京:化学工业出版社,2006.4
ISBN 7-5025-8590-7

I. 环… II. ①周…②程…③陈… III. 环境影响-健康-问答
IV. X503.1-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第038719号

环境与健康知识问答

周中平 程远 陈朝东 编

责任编辑:管德存 左晨燕

责任校对:吴静

封面设计:史利平

*

化学工业出版社 出版发行
环境·能源出版中心

(北京市朝阳区惠新里3号 邮政编码 100029)

购书咨询:(010)64982530

(010)64918013

购书传真:(010)64982630

<http://www.cip.com.cn>

*

新华书店北京发行所经销

北京云浩印刷有限责任公司印装

开本 850mm×1168mm 1/32 印张 8 1/4 字数 227 千字

2006年6月第1版 2006年6月北京第1次印刷

ISBN 7-5025-8590-7

定价:18.00元

版权所有 违者必究

该书如有缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责退换

前 言

古代的君王不惜重金礼聘所谓的“仙人”炼丹寻药，以求长生不老。现代人虽已不再如此愚昧，但健康长寿也是人人追求的目标。随着人类生活水平和认识水平的逐步提高，对健康的关注也越来越重。

众所周知，现代工业在生产中使用并产生了大量有害污染物，对人类赖以生存的生态系统造成了极大的破坏，人类自身的健康也受到极大威胁。有关研究表明，人类癌症的高发、生物体畸变或器官退化病变、遗传物质精子或卵子质量与数量下降等问题的出现都与环境恶化有密不可分的联系。工业上的污染或许比较容易辨识，而在日常生活中碰到的一些污染，许多人都不太留意，甚至有时自己也不知不觉地成了污染的制造者，例如，“拖鞋皮炎”是怎么产生的？化妆品是否会影响人类健康？服装会有哪些污染？同时，一些不正确的生活方式也经常被人类忽视，例如，怎样科学地吃盐？什么样的环境有助于睡眠？“压马路”有什么危害？

其实，这些问题无处不在，并与人类朝夕相处，如果不留意，则很容易危害到人类的健康。本书就是从基本概念、衣、食、住、用、行等方面，汇总了日常生活中与健康密切相关但又经常被大家忽视的一些问题，奉献给读者。全书采用问答的形式，将知识性、趣味性和实用性融为一体，语言通俗易懂，言简意赅，希望能为关注自身健康的读者提供参考。

参加编写的人员有：周中平、程远、陈朝东、黄浩、许薇、张敏、程亚萍。

由于编者水平有限，编写经验不足，书中的不足之处在所难免，敬请各位读者批评指正。

编者

2006年3月

目 录

一、概述	1
1. 什么是环境?	3
2. 什么是环境问题?	3
3. 什么是世界范围内“环境污染十大事件”?	4
4. 北美死湖事件是如何发生的?	4
5. 卡迪兹号油轮事件是如何发生的?	5
6. “死亡谷”是怎么回事?	5
7. 博帕尔公害事件是如何发生的?	5
8. 环境因素对人体健康的影响有哪些类型?	6
9. 环境污染导致了哪些著名的急性中毒事件?	7
10. 水俣病是如何发生的?	7
11. 四日市哮喘病是怎么回事?	8
12. 爱知县米糠油事件是如何发生的?	9
13. 痛痛病是怎么回事?	9
14. 环境污染对人体健康有哪些远期危害?	10
15. 什么是致癌作用?	10
16. 环境中有哪些常见的致癌物质?	11
17. 什么是致畸作用?	11
18. 什么是环境化学物质的致突变作用?	12
19. 环境对健康的影响有什么特点?	12
20. 如何研究环境与健康之间的关系?	13
21. 什么是环境健康学?	14
22. 什么是大气污染?	14
23. 大气污染对人体有什么危害?	15
24. 什么是水体污染?	16

25. 水体污染会产生哪些健康危害?	16
26. 什么是环境物理性污染?	17
27. 水的生物性污染有什么危害?	18
28. 空气生物性污染有什么危害?	18
29. 什么是环境激素?	19
30. 环境激素有哪些危害?	19
31. 如何防治环境激素对人体的损害?	20
32. 什么是持久性有机污染物?	21
33. 什么是环境卫生标准?	22

二、衣..... 23

34. 什么是服装污染?	25
35. 服装污染从何而来?	25
36. 服装污染有哪些危害?	26
37. 如何判断服装是否安全?	27
38. 如何识别“洋垃圾”?	29
39. 购买衣服时有哪些注意事项?	29
40. 平时穿衣服有哪些注意事项?	30
41. 如何正确存放服装?	31
42. 为什么要防止洗衣粉侵入人体?	31
43. 如何从中医理论出发正确选择服装材质?	32
44. 服装色彩会对人的心理健康产生哪些影响?	33
45. 什么是服装气候?	33
46. 服装材料的性质如何影响服装气候?	34
47. 为什么不要用围巾当口罩?	34
48. 如何正确看待皮衣?	35
49. 如何充分利用旧服装?	36
50. 什么是首饰污染?	36
51. 成色好的黄金首饰也会褪色吗?	37
52. 为什么睡觉的时候最好不要佩戴首饰?	38

53. 皮肤穿孔佩戴首饰有哪些危害?	38
54. 防治首饰污染有哪些注意事项?	39
55. 如何保养、护理首饰?	39
56. 怎样保养珠宝玉石首饰?	40
57. 什么是隐形眼镜污染?	40
58. 佩戴隐形眼镜的七不要是什么?	41
59. 怎样才能保证隐形眼镜佩戴健康?	41
60. 如何正确护理保养隐形眼镜?	42
61. 哪些人不宜佩戴隐形眼镜?	42
62. 什么时候要让隐形眼镜“休息”?	43
63. 为什么戴隐形眼镜别沾自来水?	43
64. 戴隐形眼镜者应从哪些方面防范阿米巴原虫 感染呢?	44
65. 什么是高跟鞋的美丽后遗症?	44
66. 如何使高跟鞋不影响健康?	45
67. 什么是“拖鞋皮炎”?	45
68. 如何防治“拖鞋皮炎”?	46
69. 什么是“靴子病”?	46
70. 什么是绿色纺织品?	47
71. 什么是绿色服装?	47
72. 什么是生态服装?	48
73. 如何选择有环保生态标志的服饰?	48
74. 如何进行基于服饰文化的环境教育?	49
三、食	51
75. 美国的食品安全研究管理体制是怎样的?	53
76. 欧盟的食品安全研究管理体制是怎样的?	53
77. 加拿大的食品安全研究管理体制是怎样的?	54
78. 英国的食品安全研究管理体制是怎样的?	54
79. 韩国的食品安全研究管理体制是怎样的?	55

80. 日本的食品安全研究管理体制是怎样的？	56
81. 我国的食品安全管理体制是什么样的？	57
82. 我国在食品安全方面存在哪些问题？	58
83. 食品经营隐患有哪些？	59
84. 近年来发生哪些食品安全事件？	59
85. 食品中有哪些污染？	60
86. 如何应对污染食品？	61
87. 食物中毒和传染病如何界定？	61
88. 食品安全是指食品完全不含有害成分吗？	62
89. 怎样正确认识有害物质超标？	62
90. 食品污染后的致癌物有哪些？	63
91. 为什么慎吃油炸烧烤食物？	65
92. 如何正确看待油炸、烧烤食品？	66
93. 微生物是怎样污染食品的？	66
94. 有机氯农药残留有哪些特点？	68
95. 有机磷农药残留有哪些特点？	68
96. 拟除虫菊酯类农药残留有哪些特点？	69
97. 有机氮农药残留有哪些特点？	69
98. 有机汞农药残留有哪些特点？	70
99. 什么是熏蒸剂污染？	70
100. 农药污染食品有哪些方式？	70
101. 什么是抗生素污染？	71
102. 为什么食品中会有抗生素污染？	72
103. 抗生素在食物中残留会产生哪些危害？	73
104. 儿童袋装食品存在哪些安全隐患？	74
105. 如何正确看待小食品？	74
106. 如何正确看待“电视食品”？	75
107. 如何选择使用健康的食品包装材料？	75
108. 吃水果有什么学问？	76
109. 味精是食品污染剂吗？	77

110. 怎样科学吃盐?	78
111. 做菜时如何正确放盐?	79
112. 如何辨别真假碘盐?	80
113. 如何辨别受污染的鱼类产品?	80
114. 如何辨别注水肉?	80
115. 如何识别加料面粉?	81
116. 如何识别掺假食用油?	81
117. 如何识别硫黄熏过的银耳?	81
118. 如何识别甲醛水发货?	82
119. 如何识别催熟的西瓜?	82
120. 如何识别催熟的西红柿?	82
121. 如何识别化肥豆芽?	83
122. 如何识别假奶粉?	83
123. 如何识别色素葡萄酒?	83
124. 什么是转基因食品?	83
125. 转基因食品有哪些类型?	84
126. 转基因的历史与现状如何?	85
127. 国外如何看待转基因食品?	86
128. 我国如何看待转基因食品?	87
129. 我国的转基因食品是如何标识的?	88
130. 什么是三绿工程?	88
131. 什么是绿色食品?	89
132. 我国的绿色食品是如何分级的?	90
133. 绿色食品生产基地有哪些要求?	90
134. 如何对绿色食品生产基地进行管理?	90
135. 绿色食品生产应该遵循什么原则?	91
136. 绿色食品在我国的发展前景如何?	92
137. 什么是有机食品?	93
138. 为什么要发展有机食品?	93
139. 我国有机食品发展的现状是怎样的?	95

140. 什么是无公害蔬菜？	95
141. 无公害蔬菜与绿色食品、有机食品有什么区别和联系？	96
142. 饮水机里也有污染吗？	97
143. 什么是健康水？	97
144. 什么是矿泉水？	98
145. 矿泉水健康吗？	99
146. 纯净水是如何生产的？	99
147. 纯净水健康吗？	100
148. 为什么要少喝饮料？	101
149. 功能饮料也要少喝吗？	102
四、住	103
150. 什么是室内空气污染？	105
151. 室内空气主要污染物的来源是什么？	105
152. 室内空气污染的表现是什么？	107
153. 为什么说夏季是室内空气污染高峰期？	107
154. 控制室内空气污染有哪些对策？	108
155. 常开窗有哪些好处？	109
156. 夏季如何正确开窗通风？	109
157. 为什么儿童冬季睡觉时要开窗？	110
158. 儿童冬季睡觉时如何正确开窗？	111
159. 什么样的环境有助睡眠？	111
160. 中央空调系统对室内空气质量有什么影响？	112
161. 中央空调系统产生的物理因素变化对健康有什么影响？	112
162. 如何正确使用、改进和管理中央空调系统？	113
163. 什么是不良建筑综合征？	114
164. 什么是军团病？	114
165. 室内空气中微生物从何而来？	115

166. 空气中微生物如何传播?	115
167. 空气中微生物污染对健康会产生什么影响?	116
168. 甲醛对人体健康有什么影响?	116
169. 什么是挥发性有机物?	117
170. 室内挥发性有机物从何处来?	118
171. 挥发性有机物会对人体产生呼吸道毒性吗?	119
172. 挥发性有机物会对人体产生神经毒性和心血管毒性吗?	119
173. 挥发性有机物会对人体产生致癌性吗?	120
174. 什么是人味污染?	120
175. 烹调油烟的化学成分是什么?	121
176. 我国进行过烹调油烟流行病学研究吗?	122
177. 植物如何影响人体健康?	122
178. 哪些植物可能存在致癌效应?	123
179. 为什么广东和广西两省都是鼻咽癌的高发区?	124
180. 哪些花卉适合室内种植?	124
181. 哪些花卉不适合室内种植?	124
182. 室内为什么有氡污染?	125
183. 氡污染有什么危害?	125
184. 怎样防止室内环境的氡污染?	126
185. 室内氡污染从何处来?	127
186. 室内氡污染有什么危害?	127
187. 臭氧会影响人体健康吗?	127
188. 臭氧能用于空气净化吗?	128
189. 空气中的负离子从何处来?	129
190. 负离子有益健康吗?	130
191. 负离子如何影响室内空气环境?	131
192. 如何开发利用负离子产品?	131
193. 颗粒物会影响健康吗?	132
194. 烟花燃放会产生哪些影响人体健康的物质?	132

195. 烟花燃放对人体健康有哪些危害？	133
196. 为何煤气会使人中毒？	133
197. 常见的煤气中毒原因有哪些？	134
198. 如何识别急性一氧化碳中毒？	134
199. 决定煤气中毒轻重程度的因素有哪些？	135
200. 如发生煤气中毒应该采取哪些措施？	135
201. 煤气中毒治愈后有哪些注意事项？	135
202. 人们对煤气中毒存在哪些误解？	136
203. 为什么要强调农村室内空气污染？	137
204. 燃料柴草、作物秸秆等有什么危害？	138
205. 使用低质量燃煤有什么危害？	138
206. 农村不合理的生活方式会对室内空气质量产生哪些 不良影响？	139
207. 如何减少农村室内空气污染？	140
208. 如何合理利用生活能源以避免室内空气污染？	141
209. 如何加强建筑工程室内环境质量管理？	142
210. 我国目前有哪些室内空气质量法规？	143
211. 什么是绿色建筑？	144
212. 绿色建筑是如何与环境融合的？	145
213. 什么是生态建筑？	147

五、用

214. 什么是静电污染？	151
215. 如何防治静电污染？	151
216. 如何防治家电的静电污染？	152
217. 什么是电磁污染？	153
218. 电磁污染有什么危害？	153
219. 哪些人最易受到电磁辐射损伤？	154
220. 如何防治电磁污染？	154
221. 为什么怀孕时要特别注意防止电磁污染？	155

222. 如何减少汽车电磁污染？	156
223. 什么是噪声污染？	157
224. 噪声污染有哪些特别之处？	157
225. 噪声污染从何处来？	158
226. 噪声污染有哪些危害？	159
227. 如何防治噪声污染？	160
228. 什么是放射性污染？	161
229. 放射性污染从何处来？	161
230. 放射性污染有什么危害？	162
231. 什么是空调综合征？	163
232. 什么是手机综合征？	164
233. 微波炉真的会损害人体健康吗？	165
234. 微波炉使用时有哪些禁忌？	165
235. 微波炉在使用和维护上有哪些注意事项？	166
236. 家用清洁用品会产生哪些环境问题？	167
237. 如何合理选择家用清洁用品？	168
238. 洗涤剂对人体健康会产生哪些影响？	169
239. 一次性物品有什么危害？	170
240. 化妆品为什么会影响人体健康？	171
241. 化妆品可能对人体造成哪些伤害？	172
242. 如何测试是否对化妆品过敏？	173
243. 如何快速辨别化妆品的好坏？	174
244. 怀孕后禁用哪些化妆品？	174
245. 如何健康使用化妆品？	175
246. 使用香水有哪些注意事项？	176
247. 使用口红有哪些注意事项？	176
248. 什么是绿色材料？	177
249. 如何鉴别绿色材料？	177
250. 购买材料时有哪些注意事项？	178
251. 什么是绿色产品？	179

252. 绿色产品的评价标准是什么?	179
253. 如何进行绿色产品设计开发?	180
254. 什么是绿色玩具?	181
255. 什么是问题玩具?	182
256. 如何购买健康玩具?	183
257. 什么是环保电池?	184
258. 为什么要使用环保电池呢?	184
259. 什么是绿色家电?	185
260. 如何鉴别挑选绿色家电?	185
261. 什么是绿色电脑?	186
262. 什么是绿色装修?	186
263. 绿色装修有哪些主要原则?	187
264. 如何进行绿色装修?	188
265. 什么是绿色涂料?	190
266. 如何选购绿色涂料?	191
267. 什么是绿色建材?	191
268. 如何评价绿色建材?	192
269. 绿色建材在国外的的发展如何?	192
270. 什么是天然彩棉?	193
271. 天然彩棉发展前景如何?	194
272. 什么是绿色包装?	194
273. 目前有哪些绿色包装材料?	195
274. 巴西如何进行包装废弃物的回收利用?	196
275. 德国如何进行包装废弃物的回收利用?	196
276. 德国是如何进行生活垃圾的分类回收的?	197
277. 什么是绿色饭店?	198
278. 绿色饭店是如何节约用水的?	199
279. 绿色饭店是如何进行能源管理的?	200
280. 绿色饭店在环境保护方面有哪些措施?	200
281. 绿色饭店的垃圾是如何处置的?	201

282. 我国绿色饭店标准有哪些主要特点?	201
283. 我国绿色饭店的等级是如何划分的?	202
284. 什么是绿色商场?	203
285. 绿色商场在环境保护方面有哪些措施?	204
286. 绿色商场是如何预防环境污染的?	204
287. 什么是绿色轮胎?	205
288. 什么是再生橡胶?	206
289. 什么是有机肥料?	206
290. 有机肥料和化学肥料各有哪些区别?	207

六、行

291. 机动车尾气会产生哪些污染物?	211
292. 含铅汽油有哪些危害?	212
293. 柴油车污染有哪些特点?	213
294. 为什么要强调汽车内部的空气污染?	213
295. 汽车内部空气有哪些污染物?	214
296. 车龄和型号会对汽车内部空气污染产生影响吗? ...	214
297. 汽车制造商是如何应对汽车内空气污染的?	215
298. 如何清洗汽车内饰上常见的污染物?	215
299. 如何应对汽车内的污染?	217
300. 如何合理地进行车内空气质量检测?	217
301. 如何进行健康驾驶?	217
302. 我国曾发生过哪些由空气污染引发的长途客车安全 事故?	218
303. 二氧化碳也会使人中毒吗?	219
304. 为什么长途客车内会发生旅客急性中毒?	220
305. 长途客车内空气质量监测结果如何?	221
306. 飞机靠枕会影响健康吗?	222
307. 哪些人不宜乘飞机?	222
308. 乘坐飞机前的饮食要注意什么?	223

309. 乘飞机过程中如何减轻疲劳或不适感?	224
310. 乘飞机时如何做保健操?	224
311. 儿童乘飞机有哪些注意事项?	225
312. 什么是经济舱综合征?	226
313. 如何预防经济舱综合征?	226
314. 交通噪声污染有哪些危害?	227
315. 如何防治交通噪声污染?	227
316. “压马路”有哪些危害?	228
317. 如何防治影剧院内的空气污染?	228
318. 如何防治商场、候车室的空气污染?	229
319. 如何防治宾馆、酒店的空气污染?	230
320. 为什么说旅游业与环境保护事业是高度统一的? ...	230
321. 旅游业会产生哪些环境问题?	231
322. 什么是生态旅游?	232
323. 国内外有哪些生态旅游的成功范例?	233
324. 什么是绿色交通?	234
325. 我们常见的交通方式有哪些优缺点?	234
326. 发展绿色交通有什么意义?	235
327. 我国城市绿色交通的建设目标是什么?	236
328. 如何发展绿色交通?	237
329. 什么是绿色汽车?	238
330. 什么是混合动力汽车?	238
331. 电动汽车有哪些优点?	239
332. 我国电动汽车产业状况如何?	239
333. 什么是磁悬浮列车?	240
334. 氢动力汽车发展前景如何?	241
335. 北欧公共交通发展现状如何?	241
336. 北欧出租汽车发展现状如何?	242
337. 北欧市民强烈的交通环保意识体现在哪些方面? ...	243

七、其他	245
------------	-----

338. 生活中化学物质是如何被人体吸收的?	247
339. 被人体吸收的化学物质通过哪些方式排出体外? ...	247
340. 什么是生物地球化学性疾病?	248
341. 什么是微量元素?	248
342. 金属微量元素有哪些健康效应?	248
343. 非金属微量元素有哪些健康效应?	250
344. 什么是光污染?	251
345. 光污染有哪些常见类型?	251
346. 什么是激光污染?	252
347. 什么是红外线污染?	253
348. 什么是紫外线污染?	253
349. 什么是热岛效应?	254
350. 热岛效应有哪些危害?	254
351. 如何防止热岛效应?	255
352. 什么是雨岛效应?	255
353. 如何防治热污染?	255
354. 中国环境标志是什么?	256
355. 什么是绿色产品奖?	257
356. 什么是绿色消费?	257
357. 什么是可持续发展?	258
358. 什么是清洁生产?	258
359. 什么是循环经济?	259
参考文献	261