

细说家居环境

XI SHUO
JIAJU HUANJING

——帮你保持身体健康

主编 武星户



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS





细说家居环境

XI SHUO JIAJU HUANJING

——帮你保持身体健康

——BANGNI BAOCHI SHENTI JIANKANG

主 编 武星户

编 者 邵启生 张 屹 张丽英



人民军医出版社

People's Military Medical Press

北 京

图书在版编目(CIP)数据

细说家居环境——帮你保持身体健康/武星户主编. —北京:人民军医出版社, 2006. 4

ISBN 7-5091-0186-7

I. 细… II. 武… III. 居住环境—影响—健康—研究
IV. X503.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 00177 8 号

策划编辑:周 垒 加工编辑:杨玉兰 责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 277 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www.pmmp.com.cn

印刷:京南印刷厂 装订:桃园装订有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:5.125 字数:87 千字

版、印次:2006 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~4000

定价:15.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内容提要



本书是一本介绍生活中诸多环境因素对健康影响及如何采取自我防护措施的科普读物。从现实生活出发,讲述了自己动手、动脑改善生活环境,增进健康的防护科技知识与方法。内容分五部分,包括环境污染与健康、家庭环境与我保健、公共场所环境与我保健、自然环境与我保健、灾害引发的环境危害与我保护等。针对在生活中常会遇到的 120 多个环境难题,作了详细阐述和通俗介绍,适合城乡居民阅读,也可供环保志愿者参考。

责任编辑 周 垒 杨玉兰

前言

人类疾病因素的多元化,即由医学生物学因素转变为包括社会经济因素、生物学因素,环境因素、心理行为因素、卫生保健因素,使人类在战胜疾病,保护健康方面面临更多的问题。然而,随着环境污染的日益严重,改善环境质量在维护人类健康中的地位和作用显得越来越重要。如何通过自我保健措施,消除危害健康的因素。改善生活环境质量,增进健康正是本书要回答的问题。

本书紧紧围绕家庭、公共场所中普遍关注的环境及卫生问题,介绍了一些简便易行的自我保健知识和使用技术与措施,包括环境污染对健康的影响及自我防护,家庭环境中影响健康的因素与自我保健措施,公共场所存在的健康问题及公众自我防护,灾害引发的环境危害

与公众自我防护。

由于水平有限,不妥和错误之处,敬请广大读者指正。

编 者

2006 年



目 录

第一章 环境污染与健康/(1)

- 一、环境因素在自我保健中的地位
和作用/(1)
- 二、环境污染对健康影响的主要特征/(2)
 1. 多样性/(2)
 2. 潜在性/(3)
 3. 综合性/(3)
- 三、环境污染对健康的危害/(3)
 1. 环境污染对健康影响的表现/(3)
 2. 大气污染对健康的影响/(5)
 3. 水污染对健康的影响/(9)
 4. 食品污染对健康的影响/(11)
 5. 土壤污染对健康的影响/(13)
 6. 重金属污染对健康的影响/(14)
 7. 环境污染物的致癌作用/(16)
 8. 环境质量与青少年健康成长息息



细说家居环境——帮你保持身体健康

相关/(17)

9. 环境污染对人体免疫功能的影响/(18)

10. 环境污染影响优生/(18)

四、预防环境污染危害的自我保健

措施/(20)

1. 减少接触空气污染物/(20)

2. 做好自来水入户后的卫生防护/(20)

3. 做好自备水源井的环境保护/(21)

4. 做好户用水箱、水缸的清洗和消毒/(22)

5. 合理选择食物/(22)

6. 注意选择抗癌抗污染危害的食物/(22)

7. 防止环境污染物通过生物富集和
食物链进入人体,危害健康/(22)

8. 控制吸烟/(24)

9. 限酒/(24)

10. 适当地参加文化娱乐活动/(24)

11. 注意个人防护/(25)

第二章 家庭环境与自我保健/(26)

一、影响健康的环境污染物及因素/(26)

1. 家庭环境中的致癌物/(26)

2. 家庭环境中的致敏物/(27)

3. 家庭环境中的可吸入颗粒物/(28)

4. 家庭环境中的病原微生物/(29)

5. 来自厨房的污染物/(29)

6. 来自建筑、装饰材料的污染物/(30)



7. 来自吸烟的污染物/(30)
8. 来自生活用品用具的污染物/(32)
9. 来自室外的污染物/(32)
10. 来自人体的污染物/(33)
11. 家庭环境中的异臭污染物/(34)
12. 家庭噪声/(34)
13. 家庭中的电磁辐射/(35)
14. 居室装修色彩影响健康/(35)
15. 居室微小气候对健康的影响/(36)
16. 采光与照明紧系健康/(36)
- 二、健康住宅的卫生标准与要求/(36)
 1. 房间构成合理/(36)
 2. 居室的净高、面积、容积符合卫生要求/(37)
 3. 微小气候适宜/(38)
 4. 采光照明良好/(38)
 5. 室内空气清新/(39)
 6. 使用清洁燃料/(39)
 7. 室内装修无污染/(40)
 8. 通风换气通畅/(40)
 9. 供暖及制冷设施设备运转正常/(40)
 10. 居室环境安静/(40)
- 三、居住环境质量存在的几个主要问题/(41)
 1. 过度装修带来居室空气污染,破坏了



细说家居环境——帮你保持身体健康

家庭应有的氛围/(41)

2. 住宅小区外环境质量达不到健康
住宅要求/(42)

3. 家用化学品大量进入家庭,增加了
住宅内化学性污染负荷/(43)

4. 家用电器的普及带来了电磁辐射
及噪声污染/(44)

5. 家庭饲养宠物和养花中存在诸多
误区,加重了居住环境的污染/(45)

四、改善居室环境质量的对策与 措施/(45)

1. 减少居室内可吸入颗粒物/(45)

2. 重视通风换气/(47)

3. 消除居室尘螨/(49)

4. 消除居室内异臭污染/(51)

5. 谨防家庭电磁辐射污染/(52)

6. 搞好厨房卫生/(54)

7. 重视居室装饰色彩对健康的影响/(55)

8. 降低居室中甲醛浓度/(57)

9. 家庭养花要兴利除弊/(58)

10. 防止化妆品危害健康/(59)

11. 预防化纤织品对健康的危害/(60)

12. 正确使用灭鼠药/(60)

13. 安全使用家用杀虫剂/(61)

14. 安全使用洗衣粉和洗涤剂/(62)



15. 安全使用农药/(67)
 16. 合理利用住房面积和空间/(68)
 17. 家庭装修谨防污染/(68)
 18. 家庭装修中的八个不室/(70)
 19. 创造适室的室内微小气候/(76)
 20. 谨防空调综合征/(77)
 21. 正确使用排气扇和抽油烟机/(78)
 22. 消除过敏源,预防过敏症/(78)
 23. 防止静电危害/(79)
 24. 预防宠物传染疾病/(82)
 25. 减少室内空气污染/(83)
 26. 减少家庭噪声/(84)
 27. 减少环境致癌物对人体的接触量/(85)
 28. 安全存放有毒有害物品/(86)
 29. 不要把工作服穿回家/(86)
 30. 预防煤气中毒/(87)
 31. 防止来自玩具的污染/(88)
 32. 重视床上用品对健康的影响/(89)
 33. 营造有利于思维的家居环境/(93)
 34. 了解家居中与健康密切相关的数字/(97)
 35. 走出净化美化居住环境中的误区/(100)
 36. 营造老人宜居的环境/(104)
 37. 做好高层住宅的安全卫生防护/(107)
- 第三章 公共场所环境与公众自我保健/(113)**
- 一、公共场所环境与公众健康/(113)



细说家居环境——帮你保持身体健康

1. 公共场所的分类/(113)
2. 公共场所空气中主要污染物/(113)
3. 公共场所环境中有害因素/(114)

二、公共场所环境有关的疾病/(115)

1. 传染病/(115)
2. 空调病/(116)
3. 公共场所环境中的致癌物质/(117)

三、公众自我保健措施/(118)

1. 自觉维护公共场所卫生/(118)
2. 不在公共场所久留/(119)
3. 了解各类公共场所卫生标准和要求/(119)
4. 对一氧化碳敏感者要少去污染重的场所/(119)
5. 共同创造文明卫生车厢环境/(119)

第四章 自然环境与自我保健/(121)

一、气象条件与自我保健/(121)

1. 一些疾病易发作的气象背景/(121)
2. 气候变化对情绪的影响/(122)
3. 预防春寒危害健康/(123)
4. 消除苦夏,预防中暑/(124)
5. 逆温状态下的空气污染与自我保护/(125)

二、绿化与健康/(127)

1. 绿化的环境保护效应/(127)
2. 绿化庭院植物的选择/(129)

三、户外健身与个人防护/(130)



1. 空气污染与户外健身/(130)
2. 洗冷水浴应注意什么/(132)
3. 洗地下热水浴应注意什么/(133)
4. 进行日光浴应注意什么/(133)
5. 如何预防日光性皮肤病/(134)
6. 矿泉疗法如何选择浴泉/(135)
7. 进行海水浴应注意什么?/(136)
8. 进行森林浴应注意什么?/(137)

第五章 灾害引发的环境危害与公众自我保护/(139)

一、发生地震、火灾、水灾时的避险与急救/(139)

1. 地震时的避险与自我防护/(139)
2. 火灾中的自我救护/(140)
3. 水灾时的安全防范/(141)

二、气体中毒的预防与急救/(142)

1. 刺激性气体的预防/(142)
2. 窒息性气体的预防/(143)
3. 几种有毒、有害气体中毒的急救/(144)

三、传染病暴发流行时公众自我保护/(146)

1. 呼吸道传染病暴发流行时自我防护
(以非典为例)/(146)
2. 消化道传染病暴发流行时自我防护
(以甲型肝炎为例)/(149)



第一章 环境污染与健康

一、环境因素在自我保健中的地位和作用

20 世纪 70 年代末期,有的经济发达国家曾对 10 种主要死因进行统计分析,结果表明,70% 以上与环境因素和不健康的生活方式有关,只有 30% 与人类生物学方面的因素和保健措施不健全有关。对人类健康威胁较大的心血管疾病、脑血管疾病、癌症、糖尿病等与环境因素的关系极为密切,尤其是癌症 80% 以上与环境污染有关。对人类健康产生影响的环境因素包括自然的、社会的、经济的和家庭的诸多方面环境,其中,自然和生活环境的污染影响最甚。针对危害健康的因素,专家们提出 10 项保健措施:①减少职业危害;②降低环境污染负荷;③控制病菌、病毒的传播;④控制有毒有害化学制品进入家庭;⑤合理膳食和营养;⑥改变不良的生活方式和行为;⑦提倡体育锻炼;⑧消除紧张和不安的心理;⑨预防意外伤害;⑩强化预防保健管理和服务。



细说家居环境——帮你保持身体健康

自我保健的重要内容之一就是创造清洁舒适的生活和工作环境。当医学模式由生物型向生物-心理-社会模式转变的时候,医学专家们特别强调,通过减少环境污染和选择健康的生活方式预防疾病,增进健康。告诫人们不要自毁和随便污染环境,保护环境就是保护健康,保护环境就是保护人类的未来。

从某种意义上讲,环境污染所致疾病,是人类自身“创造”的,对于这些疾患只能通过人类自身的行动加以控制和消除。其中,采取自我保健的方法,即通过个人和集体的行动,保护和改善环境,是一种行之有效的方法,可见自我保健对保护和改善人类生存环境是非常重要的。

二、环境污染对健康影响的主要特征

只有充分认识和掌握环境污染对健康影响的特征,才能有效地进行自我保健。这些特征主要有:

1. 多样性 污染物种类多、来源广泛,可造成多种危害。污染因素包括物理的、化学的、生物的。进入环境中的6万多种化学物质,其中多数能对人体产生直接或间接影响。环境污染物来自自然环境、工作场所、居住环境、公共场所及食、衣、住、行等各方面。污染物可使人体多部位受害,人体几乎所有器官都是污染物的靶器官。所致疾病多种多样,对于这一点人们应该是熟知的。



2. 潜在性 环境污染所致疾病除急性中毒外,其症状和危害经过几个月、几年甚至几十年才能显露出来。环境污染不仅直接影响到当代人的健康,而且影响到子孙后代的健康。环境污染物致癌、致畸、致突变的作用就是潜在性危害的典型表现。

3. 综合性 环境污染物作用于人体往往并非单一的,而是多因素、多种类污染物同时作用,这种联合作用和综合影响,常常是加重危害。尤其是化学污染物之间的联合作用,许多情况表现为相加或协同作用。如吸附多种有毒有害物的可吸入颗粒物与二氧化硫之间的联合作用表现为协同作用,伦敦烟雾事件造成数千人中毒死亡就是例证。最近,国外学者研究认为,噪声污染可以增强大气污染对人体的危害。

环境污染物可通过生物体富集和食物链对人体产生更大的危害。农药和有毒重金属污染造成的公害事件,大都与此有关。

三、环境污染对健康的危害

1. 环境污染对健康影响的表现 人类环境被污染后,由于污染区域的气象条件、地理环境、人们的生活习惯不同,污染物来源、种类、性质、浓度和持续时间不同,以及年龄、健康状况不同,对健康产生不同的危害,环境污染对健康的影响可分为急性中毒和死亡、慢性和远期危害三种。



(1)急性中毒和死亡:当一种或几种高浓度污染物短时间进入体内后,可引起急性中毒和死亡。急性中毒有时波及一个或几个工业区,甚至整座城市。英国伦敦、格拉斯格、曼彻斯特三城市,自1973年以来发生过12次大气污染事件,使近万人丧生。美国洛杉矶、纽约和日本东京、大阪等地多次发生的光化学烟雾事件,造成2 000多人死亡,6万多人急性中毒。近几年来我国也出现过氯气、氟化物、硫化氢、氟化物及砷化物污染急性中毒事件,对居民健康造成了较严重的危害。

(2)慢性危害:低浓度环境污染物长期、反复对人体作用,能引起慢性危害。所谓慢性危害或慢性中毒是指在低浓度污染环境中生活数月、数年,甚至几十年后逐渐出现的中毒症状。慢性危害可影响生长、发育,使人体抵抗疾病的能力下降,改变生理生化功能,使污染地区人群中某些慢性疾病的发病率和死亡率增高,甚至发生新的公害病。如日本发生的三大公害病:水俣病、骨痛病、四日市喘息病就是典型的慢性中毒的事例。我国一些大城市居民呼吸道疾病如气管炎等发病率显著高于农村和清洁的城市,这也是大气污染造成的慢性危害。

(3)远期危害:某些污染物质污染环境后,它的危害短时期内不表现,往往需要经过一段较长的潜伏期才能表现出来。有些危害在当代表现不出来,而在后代中表现出来。远期危害主要有致癌作用、致突变作用和致畸胎作用。