

XIANDAI SHENGHUO YU ZIWEI BAOJIAN

现代生活

与自卫保健

何士明 著



東華大學出版社

现代生活与自卫保健

何士明 著

 東華大學出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活与自卫保健/何士明著. —上海: 东华大学出版社, 2006. 6

ISBN 7-81111-069-5

I. 现... II. 何... III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 045324 号

书 名 / 现代生活与自卫保健

作 者 / 何士明

责任编辑 / 张益储

封面设计 / 吴丹红

出 版 / 东华大学出版社

地 址 / 上海市延安西路 1882 号

邮政编码 / 200051

电 话 / 021-62193056

发 行 / 新华书店上海发行所

印 刷 / 常熟大宏印刷有限公司

版 次 / 2006 年 6 月第 1 版

印 次 / 2006 年 6 月第 1 次印刷

开 本 / 787×1092 1/32

印 张 / 10.5

字 数 / 224 千字

印 数 / 0001—5000 册

书 号 / ISBN 7-81111-069-5/G·006

定 价 / 16.00 元

幸福之源 身体健康
家庭和睦 经济宽裕
知识丰富 朋友何求
而成年者 暖花研之

内 容 提 要

现代社会孕育现代生活,现代生活又孕育诸多对健康不利因素,白领群体、知识阶层由于自身特点,在现代生活中所面临的健康不利因素更多、更严重。

作者多角度、多层次并侧重在白领群体、知识阶层方面,剖析了现代生活所带来的对健康的种种不利因素,同时分别提出了应对策略及预防措施,以求达到在不利因素面前进行自卫保健的目的。

本书为漫笔散文集,叙述明白晓畅,引用材料权威翔实,并不乏抒情与议论,文章格调朴实优美。读本书如同当面聆听作者娓娓道来,又如在与一位老朋友促膝交谈,倾听心声,不但在保健知识上获益匪浅,而且能在精神上得到美的享受。

前 言

几年来我悟出一个道理：在市场经济社会里，在相当长一个历史时期里，作为消费者进行自卫重于一切。

美国卫生部门的专家常检测出某个跨国公司的某个知名品牌产品含有致癌物质，而该公司的专家站出来说“产品是安全的”，这个产品继续在全球市场上销售。在我国常常有这样的现象：某个假冒伪劣产品被曝光了、查处了，但市场依然故我，这个假冒伪劣产品依然存在，或者改头换面，或者“打一枪换一个地方”，或者通过更隐蔽的渠道流入市场。所以，新闻媒体、执法部门对假冒伪劣产品的曝光、查处，与其说是禁绝，倒不如说是提醒广大消费者：注意了，市场上有某某假冒伪劣产品！曝光和查处的首先一个意义在于提醒广大消费者进行自卫。

至于现代社会孕育的现代生活，现代生活又孕育的对健康的种种不利因素，谁也无能为力加以改变，因为历史不会开倒车，现代社会不可能退回到传统社会，现代生活不可能回复到传统生活，于是“现代”对健康的种种不利因素将继续存在下去。如网络贻害了多少青少年，但网络还得继续存在下去；竞争机制使多少人身心俱惫，但竞争机制还得继续存在下去，等等。因此我说，“在市场经济社会里，作为消费者

进行自卫重于一切”。

以上就是我写作这本书的目的。我想我的工作是有意义的,对读者朋友会有所帮助。

何士明

2006 年 5.1 国际劳动节

目 录

1. 厨房油烟应回避	1
2. 烹调锅子铁锅好	6
3. 再生塑袋拒用它	14
4. 一次餐盒有毒素	19
5. 保鲜膜袋认“PE”	24
6. 微波炉前防伤害	30
7. 冰箱不是保险箱	35
8. 德国小蠊开水烫	39
9. 装修不当害健康	45
10. 家具世界问题多	54
11. 空调须防“空调病”	63
12. “空气净化”乃噱头	72
13. 居室养花利弊析	78
14. “另类”宠物藏隐患	85
15. 慎用蚊香换蚊帐	91
16. 床上用品注意事	98
17. 垃圾服装甲醛衣	105
18. 女装无益太“时尚”	114
19. 效颦金发犯禁忌	122

20. 淡妆浓抹谁相宜	129
21. “庐山”不识真面目	137
22. 减肥“交响”辨真音	147
23. 微黄超白孰为优	157
24. 荧光纸巾“黑湿巾”	165
25. 消毒香皂沐浴露	173
26. 手机辐射勿轻视	182
27. 轿车污染莫等闲	189
28. 经济健康成反差	195
29. 现代“深闺”锁白领	204
30. 如何克服亚健康	213
31. 现代苦果综合征	223
32. 如何克服综合征	232
33. 是是非非保健品	240
34. 骨质疏松与补钙	250
35. 增高奇闻相与析	261
36. 洗肠驱铅专家观	272
37. 快乐时光踩“地雷”	281
38. “心灵窗户”倍爱护	290
39. “天籁之器”痛珍惜	302
40. 育儿误区快跳出	313
后记	322

1

厨房油烟应避免

“厨房杀手”。烹调产生的油烟号称“厨房杀手”，对“马大嫂”们的健康造成很大的危害，可引起多种疾病，甚至导致肺癌。

厨房油烟是由食用油和食物在高温加热下产生的，在煸炒菜肴时产生的油烟最多。现在我国人民特别是大中城市居民的生活水平大大提高了，食用油消费量大幅度增加。居家过日子，食用油消费量上升了，相应产生的油烟也多了。由于以下三个因素，产生的油烟更多。一是现在的食用油普遍为精制油，容易挥发，容易产生油烟；二是结束了煤球炉时代，家家户户使用煤气灶、天然气灶，火力大也容易产生油烟；三是在煸炒菜肴时开大火，锅内的油处于沸腾状态，则更容易产生油烟。

不是家家安装了吸油烟机吗？但我们必须了解以下事实。首先，吸油烟机不可能把全部油烟吸走，就算吸走了绝大部分，也还是有一小部分留在厨房内。第二，有些吸油烟机质量差，吸油烟的效果就差。《解放日报》2005年8月3日报道，市工商局公布一次对上海市销售的61种吸油烟机质量监测报告，“其中合格39种，合格率63.9%；不合格22种，其中有5种质量低劣”。不合格、质量低劣的吸油烟机

吸油烟的效果必定非常差。第三,各家不可能经常清洗吸油烟机,当吸油烟机工作了一段日子后,机内会囤积废油,并且废油越积越多,严重影响吸油烟的效果。第四,吸油烟机的排气口清一色开在紧靠厨房窗子的旁边,厨房窗子一般都开着,在排气时有一部分油烟从窗子回流进厨房,特别是在有风吹进来时回流的油烟更多。第五,一梯四户住宅楼,02、03室的厨房外面是公共走道,吸油烟机的排气口对着走道,通风不畅,油烟消散极缓慢,当02、03室在烹调时,走道里油烟弥漫,这时候你如果从外面回来,简直无法忍受那浓烈呛人的油烟味,只能屏住呼吸或赶快退回到外面去躲避。因此,02、03室在烹调菜肴时,如果厨房靠走道一边的窗子开着,居室的门也开着,油烟回流进厨房的情况严重,可以说这时的吸油烟机形同虚设,厨房与走道内油烟“平衡”。

油烟致癌。据报道,我国肺癌发病率每年以26.9%的速度递增。《解放日报》“健康周刊”2005年4月5日报道,来自上海市疾病预防控制中心的统计表明:“肿瘤患病人数最多的就是肺癌,占全部肿瘤新病例的12.8%,男性77.2万,女性22.6万。自1983年至今,我国的肺癌发病率一直居高不下,稳稳‘霸占’着男性恶性肿瘤发病率的首位。目前,仅上海每年的新发病例就有5000至6000人,男女肿瘤死亡率肺癌居首位。”报道在分析导致肺癌增多的原因时,所列举的环境污染、职业因素等七大原因中就有“厨房油烟”这一原因:“尤其引人注目的是,家庭中小环境的空气污染正被日益重视,比如房间设计不合理,导致油烟倒排至卧室(室内)。”

《新闻晨报》2005年10月22日也以“烹调油烟:肺癌的

可疑因子”为题报道：“中国女性广泛地接触油烟，虽然目前尚无人体油烟接触致癌的直接证据，但一些流行病学调查结果表明，烹调油烟是肺癌发生的可疑因子。”报道说，专家对南京市 91 例原发性肺癌进行病例对照研究，结果显示病例中有“51% 的肺鳞癌和 61% 的肺腺癌的发生应归因于家庭厨房油烟气污染”。

《解放日报》“健康周刊”2005 年 10 月 4 日又以“节日健康，从厨房开始”为题作专门报道，告诫我们“当心厨房油烟”，指出厨房油烟的主要成分是苯并芘、挥发性亚硝胺、杂环胺类化合物等有毒有害物质，这些物质可导致人体细胞突变、致癌等多种疾病，并援引了上海交通大学医学院营养系蔡美琴教授介绍的动物试验有力证据。蔡教授所作的动物试验表明，厨房油烟的主要危害有以下这些方面：

肺脏毒性：大鼠吸入烹调油烟，会引起肺部炎症和组织细胞损伤。

免疫毒性：烹调油烟能影响机体的细胞免疫、巨噬细胞功能、抗肿瘤效应、免疫监视功能，使机体免疫功能下降。

致突变性：烹调油烟能引起基因突变、DNA 损伤、染色体损伤等不同生物学效应。油温越高、煎炸次数越多的枯油产生的油烟致突变性越强。

致癌性：小鼠吸入烹调油烟，会诱发肺部肿瘤，主要是肺腺癌。

生殖毒性：大鼠吸入烹调油烟，睾丸组织有不同程度的异常病理变化，并且这种病理变化随吸入油烟时间的增加而加重；烹调油烟还会降低成熟精子的活性。

该报道最后强调居家生活必须“预防厨房油烟的侵害”。这种强调对整天围着锅台转的“马大嫂”们，对白天在

封闭式写字楼里呆了一天回家做晚餐的白领女士们来说，具有多么重要的意义，既是忠告，又是警告！

应对办法。那么如何才能避免烹调油烟的危害呢？结合我的实践经验，应对的办法是做到两个“永远”：一个是在烹调菜肴时永远不要开大火；一个是永远不要将烹调油加热到高温，成为沸油。

所谓不要开大火是这样的：我将天然气灶火分为6档——大火、中上火、中火、中下火、小火、微火，在煸炒菜肴时只使用中火或中上火，永远不使用大火。关于油温我是这样控制的：在煸炒菜肴时只将油加热至5~7分热，永远不加热至7分热以上，并在煸炒菜肴时，如系已沥干或易干燥的菜肴，如茄子等，同时加入1~2匙水（在煸炒过程中视情况决定是否还应加入一些水），以进一步减少油烟的产生和防止“飞油”。实践证明，家庭烹调菜肴做到两个“永远”是正确的、科学的，不但尽可能地减少了油烟的产生，有利于健康，而且避免了“飞油”浪费。

结语。为了写这篇文章，我特地到一些邻居家里观察，发现他们无一例外在煸炒菜肴时开着大火，将油加热成高温油、沸油，这使我非常吃惊。如果说从前的食用油为非精制油，可能存在黄曲霉菌，烹调菜肴时将油加热成高温油、沸油，以除去黄曲霉菌，那么现在的食用油为精制油，已经除去了黄曲霉菌，实在没有必要将油加热成高温油、沸油。将油加热成高温油、沸油，不但产生的油烟多，对健康危害大，而且造成“飞油”现象，即一部分甚至大部分油挥发“飞”走了。“飞油”现象说它是浪费，现在的人富裕了，似乎“浪费得起”；但你富裕了，想多吃些油，结果因为“飞油”而使“多吃些油”打了折扣，甚至打了大折扣，这又何必呢？

参考资料:

- (1)《解放日报》2005年8月3日:“吸油烟机安全隐患严重”(本报讯)。
- (2)《解放日报》“健康周刊”2005年4月5日:“‘绿肺’,源自无烟空气”(廖美琳)。
- (3)《新闻晨报》2005年10月22日:“烹调油烟:肺癌的可疑因子”(据新华社电)。
- (4)《解放日报》“健康周刊”2005年10月4日:“节日健康,从厨房开始”(许菊芬)。

2

烹调锅子铁锅好

特富龙“地震”。2004年7月8日，美国国家环境保护局(EPA)出台一份报告，指控杜邦公司20多年来从未通报过在其生产的使用特富龙(Teflon)涂料的不粘锅含有的一种关键原料全氟辛酸铵(PFOA)，“可能会给人类健康和环境带来潜在危害”，因而要对其处以美国有史以来数目最大的数亿美元罚金。PFOA对人类的危害是“致癌性”，对环境的危害是这种污染物在自然界中半衰期特别长。

杜邦是美国的一家以化工为主导的超级大公司，成立于1802年，现在它的子公司、代理商遍及世界上70多个国家和地区。我国实行改革开放后，杜邦是首先打进中国市场的少数几个跨国公司之一，还是在上世纪80年代初，我清楚地记得那时候许多杂志上印有整页的以关心中国知识分子为“兴”(一种诗歌创作方法)的“杜邦广告”。现在杜邦在中国土地上早已站稳了脚跟，总投资超过7亿美元，既有子公司，又有代理商、特许生产商，爱仕达、格兰仕、苏泊尔、南方等都是大型企业，均有特富龙不粘锅生产，品种多达上百种。目前我国特富龙不粘锅年产量达8000万至1亿只，大部分供出口，国内销售量为3000万只左右。

EPA对杜邦的发难迅速传遍全球。消息传至国内，真像

是冷水泼进油锅里——炸开了！媒体连续报道：“太平洋百货撤掉‘特富龙’”，“北京也有‘特富龙’不粘锅撤架”，“业界‘危言’不粘锅市场或临夭折”，“‘特富龙’余震短期难消”，“消费者告‘杜邦锅’欺诈案开庭”……而各有关部门也迅速作出反应。国家质检总局：“正密切关注事态发展，同时积极组织国内专家对‘特富龙’是否存在有害物质进行检测，并在适当时候采取相应措施，以提醒消费者谨慎使用。”国家工商部门：“如果确认特富龙产品对人体有害，相关生产厂家应实施主动召回制度。”中消协：“如果证明此事属实，那么杜邦公司以及国内的生产厂家、经营者都应该并有义务向消费者明确说明。消费者有权向杜邦公司索赔。”

杜邦面对 EPA 的发难，面不改色心不跳，沉着应战，先是一方面宣称 EPA 的指控没有法律根据，一方面声明“过去 50 年所积累的经验 and 科学研究表明，全氟辛酸铵对人体和环境无害”，因而强烈表示“反对任何有关全氟辛酸铵有害人体健康或环境的说法”；又接着声明“涂有特富龙不粘涂层的炊具不含全氟辛酸铵”，因为该物质作为特富龙品牌的聚四氟乙烯的一种加工助剂，“已经从制造过程中除去”；再接着将一份有“美国食品与药物管理局对特富龙安全性的论证”内容的传真发到各地下属单位。之后就未见有媒体报道 EPA 进一步的动作。

以上就是被媒体称作的所谓特富龙“事件”，被我称作的特富龙“地震”。尽管事件一开始轰轰烈烈，但给人以虎头蛇尾的感觉。其间穿插有一篇报道“合理使用不粘锅无危害”，援引中科院有关专家的观点：“对特富龙没有必要恐慌，特富龙不粘锅可以按产品说明书照常使用。”不久事件平息下来，舞照跳，马照跑，特富龙不粘锅照卖！

特富龙“余震”。然而到了2005年7月8日,正好是特富龙事件一周年之际,战火又重开。《新闻晨报》上又有新的报道:美国当地时间7月6日下午(北京时间7月7日凌晨),EPA召开电话会议,“讨论杜邦公司用于生产特富龙不粘锅的全氟辛酸铵(PFOA)是否会对环境和人体健康产生影响”。报道说:“电话会议上,美国环保局下的科学顾问委员会递交了报告草案,草案指出:全氟辛酸铵对人体健康的危害风险超过了美国国家环保局早些时候发表的一份报告中估计的程度。与此同时,杜邦公司则在会上提供了有关全氟辛酸铵与人体健康的关系的最新研究数据,以证明‘接触全氟辛酸铵不会有致癌风险’。”又说讨论的焦点主要集中在“应该将全氟辛酸铵描述成‘可能导致人体癌变’,还是‘提示性致癌物’上”。

特富龙“又震”。到了2006年春季,特富龙又发生“地震”,这次的震级大大超过了2004年的第一次“地震”,《新闻晨报》连续予以报道。2月15日,美国环保局科学顾问委员会所有成员全票通过“特富龙可能致癌报告”,报告由该委员会下属的一独立专家小组提出。报告说,特富龙在生产过程中所使用的化学物质全氟辛酸铵“很可能为致癌物质”,这与现有证据相一致。专家小组还建议美国环保局在其有关全氟辛酸铵的致癌评估意见中,加入“全氟辛酸铵有可能诱发肝、睾丸、胰脏和乳腺癌的信息,以及全氟辛酸铵会对人体激素分泌、免疫和神经系统产生影响的说明”。

专家们“全票通过”,特富龙为害从“提示性致癌”升格为“很可能致癌”,从笼统致癌到明确多种致癌,都表明特富龙此次“地震”震级之强大。就在此次大“地震”中,美国《巴尔的摩太阳报》报道,美国约翰斯·霍普金斯医院研究人员连