

# 远离经皮毒

見て分かる！図解 経皮毒

——别让毒素从皮肤侵蚀你的健康

[日] 山下玲夜 著  
[日] 竹内久米司  
稻津教久 监修  
韩海生 译



防御疾病从保护皮肤开始  
家庭必备的安全生活宝典

国内首次引进：拒绝经皮毒，才能让我们的身体更健康

洗发露、沐浴露、化妆品、清洁剂、染发剂、  
漱口水等都潜伏着危险的毒素。  
日本最新健康观念，教你选用正确的生活用品。

“经皮毒系列丛书”

日本销售逾  
300 000册

广西科学技术出版社

# 远离经皮毒

——从日常用品到家居环境中的化学隐患



日常生活中的化学无处不在  
如何避免化学品的危害

《远离经皮毒》——从日常用品到家居环境中的化学隐患

作者：[美] 詹姆斯·M. 坎普 / 著  
译者：[中] 李静 / 译



China Medical Science Press

# 远离经皮毒

見て分かる！図解 経皮毒

——别让毒素从皮肤侵蚀你的健康

[日] 山下玲夜 著  
[日] 竹内久米司  
稻津教久 监修  
韩海生 译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字：20-2009-35号

**MITEWAKARUI ZUKAI KEIHI-DOKU**

by Akiyo Yamashita (supervised by Kumeji Takeuchi, Norihisa Inazu)

Copyright © Akiyo Yamashita, 2005

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Nitto Shoin Honsha.

This Simplified Chinese language edition is published by arrangement with  
Nitto Shoin Honsha, Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

远离经皮毒：别让毒素从皮肤侵蚀你的健康 / (日) 山下玲夜著；韩海生译. —南宁：广西科学技术出版社，2009.12

ISBN 978-7-80763-316-7

I. 远… II. ①山… ②韩… III. ①有毒物质—防护—基本知识 ②皮肤—护理—基本知识  
IV. R595 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第105467号

**YUANLI JINGPIDU—BIERANG DUSU CONG PIFU QINSHI NI DE JIANKANG**

**远离经皮毒——别让毒素从皮肤侵蚀你的健康**

作 者：[日] 山下玲夜

翻 译：韩海生

监 修：[日] 竹内久米司 稻津教久

策 划：冯靖城 陈 瑶

责任编辑：刘 杨 冯靖城

装帧设计：卜翠红

责任校对：曾高兴

责任印制：韦文印

责任审读：梁式明

出版人：何 醒

出版发行：广西科学技术出版社

社 址：广西南宁市东葛路66号

邮政编码：530022

电 话：010-85893724 (北京)

0771-5845660 (南宁)

传 真：010-85894367 (北京)

0771-5878485 (南宁)

网 址：<http://www.gxkjs.com>

在线阅读：<http://www.gxkjs.com>

经 销：全国各地新华书店

印 刷：中国农业出版社印刷厂

邮政编码：101149

地 址：北京市通州区北苑南路16号

开 本：710mm × 1020mm 1/16

字 数：124千字 印张：8

版 次：2009年12月第1版

印 次：2009年12月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-80763-316-7/R·68

定 价：22.00元

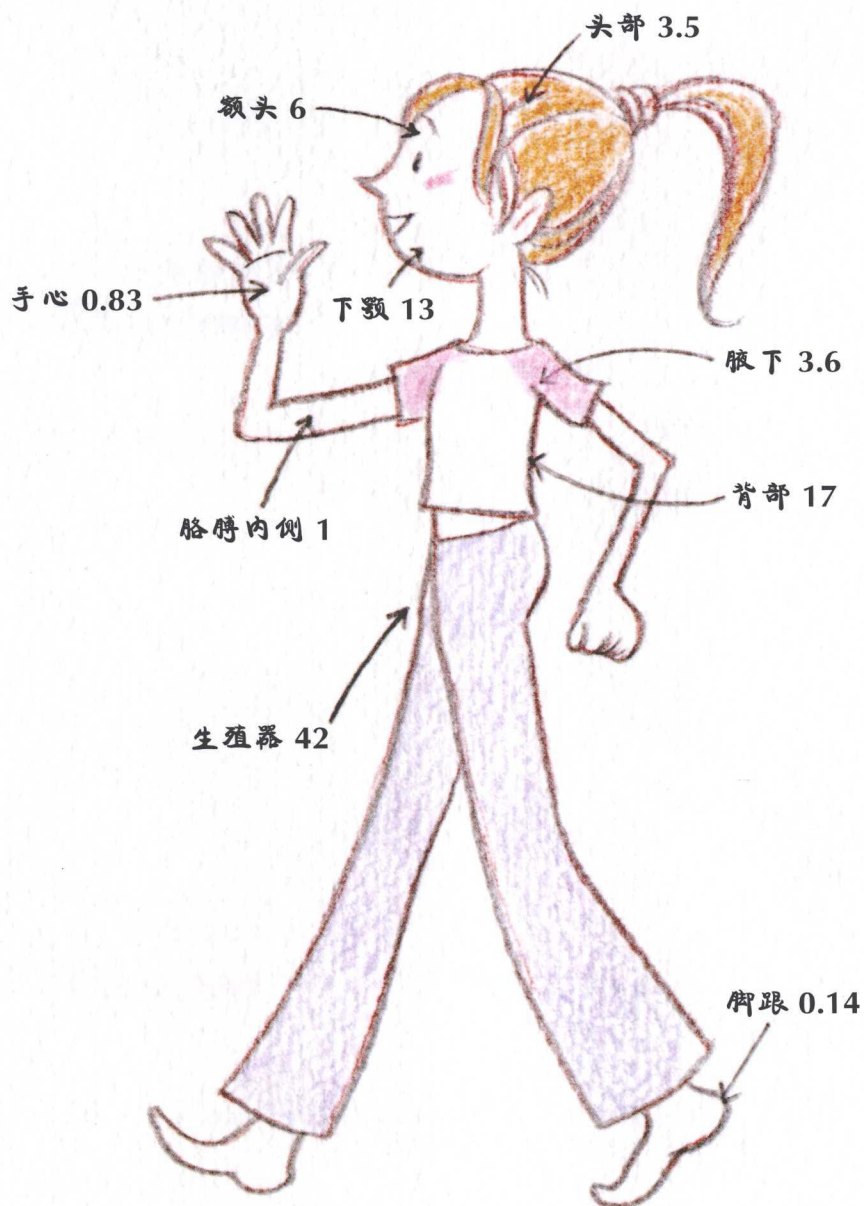
## 版权所有 侵权必究

质量服务承诺：如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题，可直接向本社调换。

服务电话：010-85893724 85893722 团购电话：010-85808860-801/802

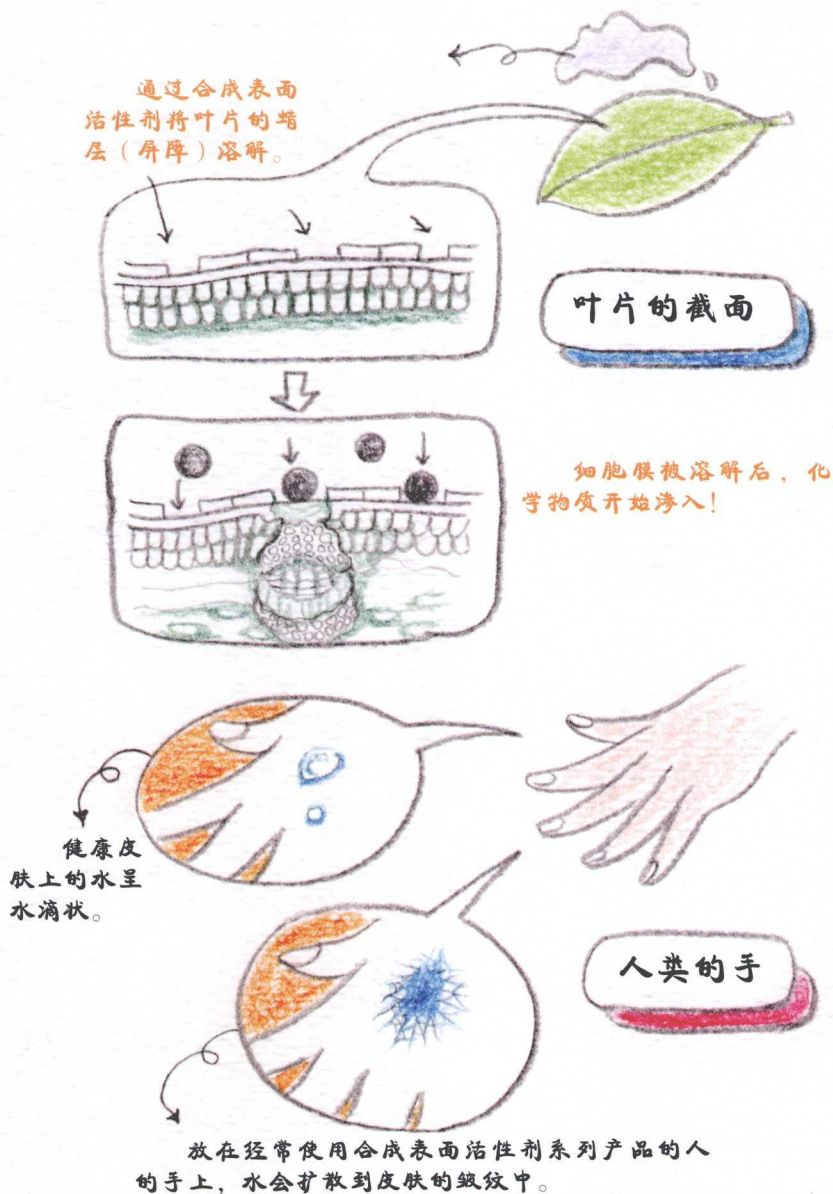
# 身体各部位对经皮毒的吸收

假设胳膊内侧的吸收率为1时……



吸收率根据身体部位的不同而不同。角质层较厚的部位吸收量较少，较薄的部位吸收量较多。吸收量最多的部位是……

# 我们的皮肤能抵挡“毒物”吗



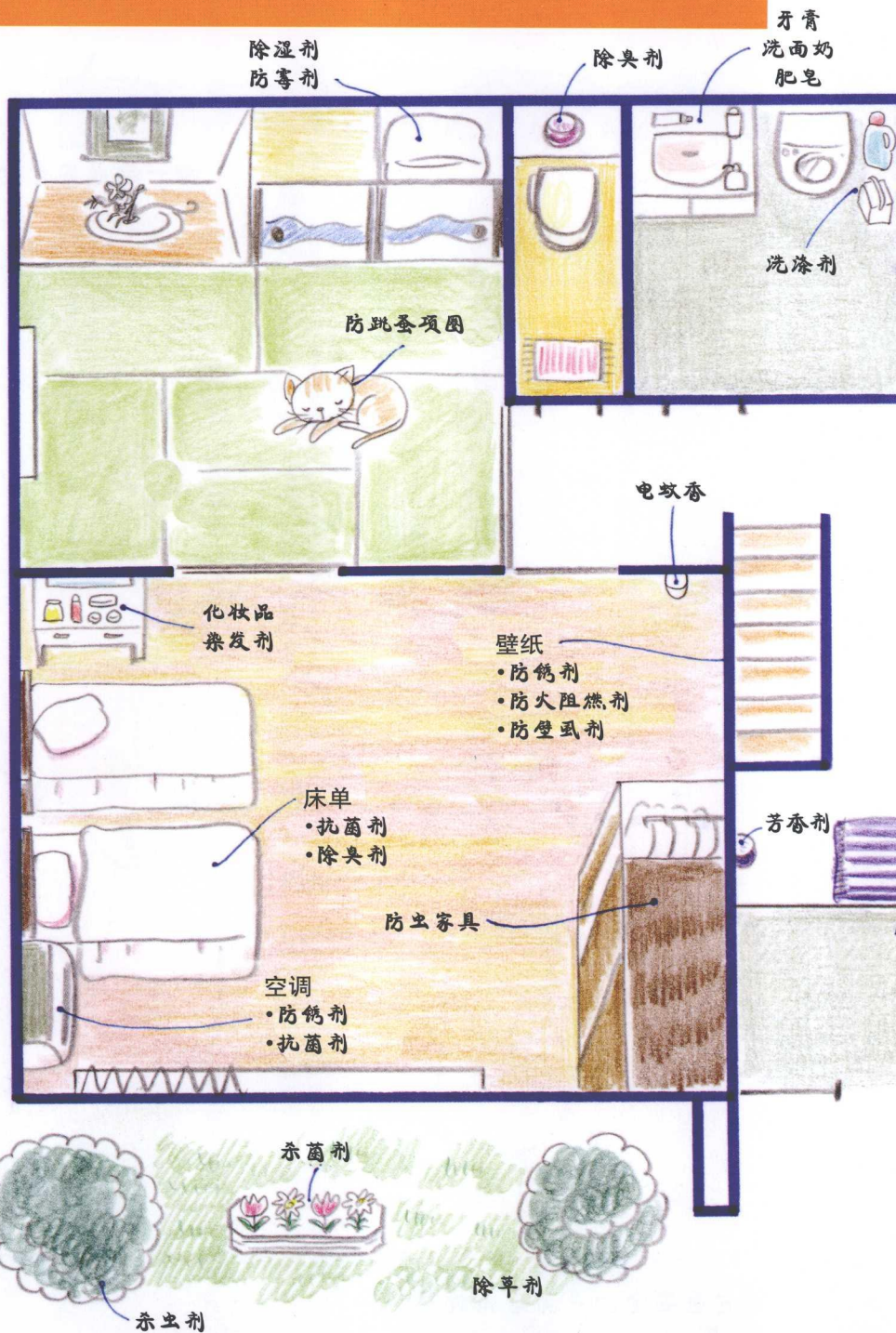
通过对叶片进行的实验我们可以知道，合成表面活性剂、溶剂等在溶解叶片表面的蜡层后，化学物质的侵入会变得轻而易举。人类的皮肤也是如此。

# 什么样的产品才是安全的



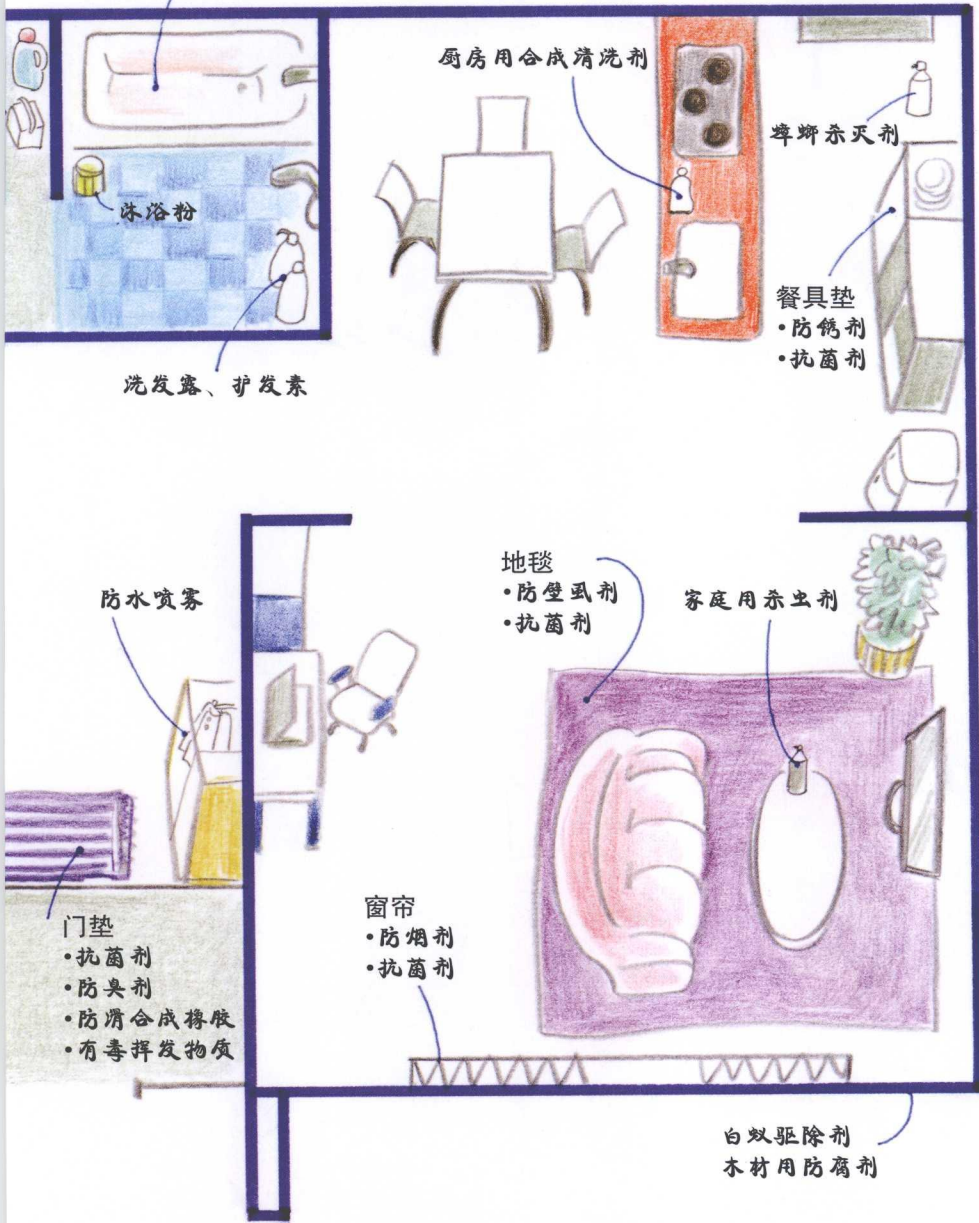
确定是安全的产品后再购买哦!

# 日常生活中泛滥的化学物质





洗澡水中的三卤甲烷

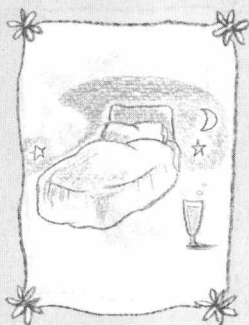


由于易于使用且廉价，数量众多的石化产品被开发出来，泛滥于居家和日常生活中。

# 我们所用化学物质的去向



合成清洗剂等日用品作为生活废水流入河流，焚烧过的石化产品扩散到大气中，这都会导致环境污染。



# 目 录 CONTENTS

## 第一章

### 什么是经皮毒 1

什么是经皮毒 2

警惕“指定成分”引起皮肤问题 4

日用品中的化学物质并不安全 6

为什么要生产含有害化学物质的产品 8

如果是这样，你还会使用吗 10

什么是“经口吸收” 12

什么是“经气管吸收” 14

什么是“经皮吸收” 16

皮肤的结构是如何为我们提供屏障的 18

我们的皮肤是一个超精密的器官 20

经皮毒是怎么从皮肤侵入的 22

皮肤屏障是怎样被破坏的 24



身体各部位吸收毒素各不同	26
吸收经皮毒的条件是什么	28
进入体内的化学物质的去向	30
有害化学物质会积存在哪里	32
进入体内的化学物质影响恶劣	34
经皮毒导致中毒，超乎想象	36
经皮毒与疾病有什么关系	38
经皮毒会促使过敏的产生	40
过敏是一种生活习惯病	42
妇科病与经皮毒有关	44
经皮毒对大脑也有影响	46
对儿童的脑神经疾病有很大影响	48
癌症与经皮毒也有关系	50

## 第二章

### 日用品中泛滥的化学物质 53

每天使用的日用品中哪些是有害的	55
-----------------	----



我们每天需要留意什么	56
洗发露不只是损伤头发	58
护发素比洗发露更毒	60
沐浴露会使身体发痒	62
沐浴粉可以去除疲劳吗	64
厨房清洗剂会使手变粗糙	66
洗涤剂也会“经皮吸收”	68
化妆品不一定会让人变漂亮	70
女性一生会吃掉30支口红	72
护肤品不一定会护肤	74
染发剂有时会致命	76
刷牙后吃饭味道会发生变化	78
漱口水甚至会致癌	80
婴儿用品的安全尤为重要	82
电蚊香为什么危险	84
为什么不安全产品也会成为商品	86



### 第三章

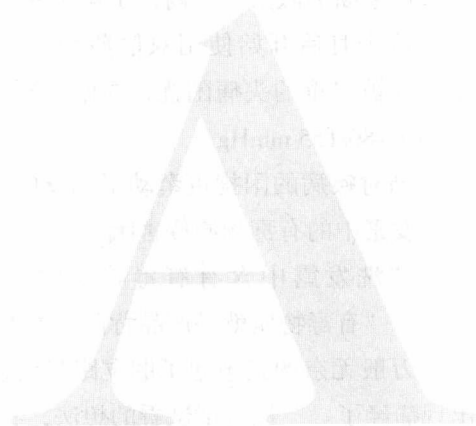
## 为了地球和孩子的未来，做我们力所能及的事情 89

- 我们所用化学物质的去向 90
- 地球环境安全吗 92
- 我们要注意什么 94
- 我们如何远离有害物质 96
- 体内蓄积的有害物质可以排出吗 98
- 如何打造健康的身体 100
- 如何守护健康的身体 102
- 有利于健康的“经皮吸收” 104
- 你需要知道经皮毒的理由 106
  
- 附录 108
- 后记 114

# Q

## 第一章

# 什么是经皮毒



# 什么是经皮毒

经皮毒是指日用品中所含的化学物质通过皮肤侵入身体进而产生有害作用的毒素。

## ■ 洗发露是产生经皮毒的原因吗

大约是四年前的一天，淋巴腺肿得使我几乎不能走路。于是我去了妇科，结果被诊断为子宫内膜炎和右卵巢囊肿。正常的子宫只有拳头大小，而我当时的子宫却是正常的5倍，足有25厘米大小。每个月都有一周时间的疼痛，疼得睡不着吃不下，体重先是瘦10千克然后再恢复，如此反复着，止疼药和阴道栓剂从不离身。


医生说需要马上做手术，并进行激素治疗。结果经过四个月，25厘米的子宫虽然减小到了16厘米，但是在大约两个月后却又出现了排尿困难的现象。于是到泌尿专科医院去做检查，但没有发现任何异常。再次回到妇科，结果被诊断为激素不平衡，子宫又回到了原来的25厘米。

两个月后开始使用双倍药剂进行治疗，也没有任何效果。不仅没有效果，还被严重的头痛困扰，左眼看到的東西都变成了分散的波纹状，血压也升到了180/155 mmHg。

当时疾病的困扰也牵动了朋友的心，朋友曾说过：“可能是受到洗发露和护发素中的有毒物质侵害哦。”

“洗发露中含有有毒物质吗？”“怎么可能，大家不是都在使用吗？”“有毒物质就是产品背面写着的成分？”……我无法理解。

万般无奈的我想起了朋友跟我说过的话：“我在更换洗发露后就没有再出现痛经了。”抱着试试看的想法，我更换了洗发露、护发素和清洗剂等。

一年多来，我都将信将疑，但是疼痛渐渐地消失了，身体也变得轻松多了。仅仅是换了洗发露而已……这是为什么呢？



## ■ 为什么命名为经皮毒

日用品中含有很多容易被皮肤吸收的化学物质。如果单单使用化学成分名称对这些日常用品进行分析说明的话，虽然也能看到其内含的化学物质有危害，却不能让人真切地感觉到它的危险性，这真让人心里着急。

因此，在与药学博士竹内久米司及稻津教久老师商量后，为了正确且容易地理解有害化学物质的可怕性，将其命名为经皮毒。

