



洪昭光

主编

曲建翹 孙 敏 孙 丽 / 编著

家庭主妇

必须知道的

31 个家居健康隐患

做一个称职的家庭主妇，不仅要照顾丈夫和孩子的日常生活，还要把家务料理得井井有条。而这个时代的好家庭主妇，一定是那些懂得营造“健康安全温馨”的家，懂得以健康的家居方式养育孩子和照顾家庭的人。



中国盲文出版社

洪昭光 | 主编 |

必须知道的

家庭主妇

31

个家居健康隐患

曲建翹 孙 敏 孙 丽 / 编著



中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

家庭主妇必须知道的 31 个家居健康隐患 / 曲建翘 孙敏
孙丽 著. — 北京: 中国盲文出版社, 2008.8

ISBN 978 - 7 - 5002 - 2813 - 4

I. 家… II. ①曲…②孙…③孙… III. 健康—基本知识
IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 116832 号

家庭主妇必须知道的 31 个家居健康隐患

编 著: 曲建翘 孙 敏 孙 丽

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 北京东君印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 160 千字

印 张: 13

版 次: 2008 年 9 月第 1 版 2008 年 9 月第 2 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5002-2813-4/R·536

定 价: 22.00 元

此书盲文版同时出版

版权所有 侵权必究

前言

不容忽视的家居健康隐患

近年来，人们时而会在媒体中看到居室环境危害身体健康一类事件的报道。这究竟是确有其事，还是媒体的过分炒作？作为普通百姓，人们希望远离居室危害却无从知晓真相，只能尽自己所能对居室环境提出更高的要求。不仅对住宅环境、户型进行精心选择，而且对居室的健康性、安全性和舒适性等方面也开始加以考虑了。相比过去一味偏好大面积住房、装修之后急于入住，这的确是个好现象。但是，由于普遍缺乏权威的、实际可行的指导，人们还是会问：究竟如何才能真正保证居室健康？

人的一生，有80%~90%的时间是在室内度过的，婴幼儿、孕产妇、老弱病残等人群在室内停留的时间更长，可见居室环境问题与人类的健康息息相关，理应受到重视。而当今，建筑物封闭严、通风条件差，室内污染物在悄悄地危害着人们的健康。

加拿大的卫生组织对影响身体健康的因素进行了调查，结果显示：68%的病是由于室内污染引起的。美国环保科学专家发现11种有毒化学物质在室内的浓度超出室外，其中6种是致癌物质，而污染最严重的场所恰恰是居室。

但是，是不是以上提到的这些百分之百会危害到我们的健康呢？或者说，是不是真如之前媒体报道的那样，任何一点居室危害都必然会造成严重的后果呢？不是的。我们应该明白，虽说危害在生活中确实存在，但是通过学习和了解原理，科学地采取措施，完全可以避免严重事件发生，使居室危害降到最低。

作为多年从事环境与健康、环境监测技术研究的科研人员，我们有责任、有义务去宣传科学知识，纠正社会上存在的错误观念，这也是编写本书的初衷。本书从居室内部可能存在的污染物说起，进而分析污染物危害人体健康的客观因素，然后提出预防危害的诀窍，使您能够正确认识家居环境，消除隐忧，轻松拥有居室健康。书中还穿插了很多其他有益于人们身体健康的保健方法，供大家参考。

祝愿您读完本书以后，能为自己打造出一个既舒适又美丽、既安全又惬意的健康乐园。

感谢每一位读者朋友购买并仔细阅读本书，真诚地期待您的宝贵建议，谢谢！

编 者

2008 月 8 月

目 录

1 美丽与健康同行

- 功能性布料的奥秘 / 1
- 识别纺织物有妙招 / 2
- 鞋子穿法有讲究 / 3

2 干洗店里的秘密

- 洗衣原理 / 6
- 干洗衣服经常遇到的问题 / 8
- 干洗衣服带来的危害 / 9
- 干洗衣服应注意哪些 / 10

3 好手艺 好工具

- 拿起菜篮子，丢掉塑料袋子 / 11
- 铝制品该不该放弃 / 13
- 铁锅虽稳定，五忌要小心 / 14
- 不推荐使用不锈钢厨具的理由 / 15

- 慎防陶瓷餐具中的美丽花纹 / 16
- 选购保鲜膜三注意 / 17
- 菜板选择有学问 / 19

4 正确使用家庭清洁剂

- 看清家庭清洁剂 / 21
- 清洁剂不可混合使用 / 25
- 使用家庭清洁剂七注意 / 27

5 清洁反被清洁污

- 家中藏污纳垢的冠军 / 30
- 比衣服还脏的洗衣机 / 32
- 小抹布与大健康 / 33

6 健康饮水有讲究

- 饮用水可引起哪些疾病 / 35
- 饮用哪种水更健康 / 37
- 饮用水时存在的误区 / 40
- 不宜饮用的五种开水 / 41

7 不可小看首饰皮炎

- 从奇怪病因说起 / 42
- 佩戴首饰特别注意 / 43

8 皮肤不是试验田

- 一年中抹在脸上 2.3 公斤的东西安全吗 / 45
- 莫让“毒”从口入 / 47
- 美甲小心受伤 / 49
- 四类人跟香水说“NO” / 50

9 染出烦恼丝

- 染出来的故事 / 51
- 染出来的危害 / 52
- 染发需三思而行 / 54

10 无处不在的微生物

- 微生物都藏在哪儿 / 55
- 最大限度减少细菌传播 / 58

11 宠物让人欢喜让人忧

- 宠物带来的危害 / 60
- 巧妙处理宠物粪便 / 62
- 被宠物伤害后怎么办 / 63
- 哪些特殊人群应远离宠物 / 63

12 小蚊蝇 大伤害

- 白天出沒的蒼蠅 / 65

- 孽生于水中的蚊子 / 66
- 无处不在的蟑螂 / 69

13 防不胜防的电器危害

- 所有电器都有危害吗 / 71
- 部分人群不适用电热毯的理由 / 72
- 微波如何防 / 73
- 如何远离电磁辐射 / 75
- 安全使用家用热水器 / 76
- 饮食强身防危害 / 78
- 物理保护必不可少 / 78
- 电器防火七必需 / 80

14 电冰箱不是保险箱

- 电冰箱污染综合征 / 81
- 巧用冰箱为食品做好双重保险 / 82
- 放进冰箱真的就事事无忧 / 83
- 有些食物不宜放进电冰箱储存 / 85

15 饮水机的卫生与安全

- 认清饮水机的构造 / 87
- 饮水机存在的危险隐患 / 88
- 简单易行的清洗法 / 89

16 别让光照毁了眼睛

- 室内光源有哪些 / 91
- 光照对眼睛的影响 / 92
- 室内光照巧布置 / 94
- 淘汰白炽灯，使用节能灯 / 94

17 环保装修前的必修课

- 家装建材大列表 / 98
- 室内氡气不容忽视 / 103

18 甲醛不可怕

- 遍及生活全方位的甲醛 / 107
- 甲醛对人体的危害究竟有多大 / 108
- 消除危害尽在掌握 / 110

19 易被忽视的家具污染

- 衣柜内的环境如何治理 / 111
- 不被注意的舒适沙发 / 113
- 被人忽略的装饰布 / 113
- 健康地毯巧选择 / 114

20 分享阳光更要分享空气

- 居室的空气污染问题 / 116

- 中央空调应定期清洗 / 117
- 空气净化器该不该用 / 118
- 汽车内的空气污染 / 119

21 空气中的“隐形杀手”

- 什么是可吸入颗粒物 / 122
- 空气中的颗粒物来自哪里 / 123
- 颗粒物对人体健康有何危害 / 124
- 怎样减少可吸入颗粒物的危害 / 126

22 健康生活的“好帮手”

- 神奇的活性炭 / 128
- 生活中的净化能手 / 129
- 怎样使用活性炭 / 131

23 让居家环境“静”下来

- 我们生活在一个声音的世界里 / 132
- 噪声会带来哪些危害 / 133
- 为居家环境防噪支招 / 134

24 寒冷时节增温别忘加湿

- 室内小气候对人体健康有何影响 / 137
- 我们该拥有怎样的室内小气候 / 139
- 如何增加室内空气的湿度 / 140

25 七彩家居为生活添色

- 颜色与健康 / 143
- 颜色与光照 / 147

26 马桶上的卫生与安全

- 不可忽视的马桶健康问题 / 150
- 马桶清洁有妙招 / 153

27 让卫生间更卫生

- 卫生间要注意通风防潮 / 157
- 别让卫生间成储物间 / 159
- 清洁卫生间做好四方面 / 160

28 枕着健康入眠

- “高枕”也有忧 / 163
- 枕芯选择因人而宜 / 165
- 枕头清洁很重要 / 167

29 室内外绿化不可少

- 合理安排植物的岗位 / 169
- 摆放花卉需注意的问题 / 172

30 学会“扔垃圾”

- 危害人体健康的“顽疾” / 174
- 废旧电池不要乱扔 / 176
- 废旧光盘也能提取黄金 / 177
- 废旧电脑、手机污染凶猛 / 178
- 废卡污染不可小视 / 179

31 烟雾杀手：香烟与油烟

- 肺癌与香烟 / 181
- 油烟可控可防 / 184

附录一 未来的环保房屋 / 187

附录二 国际癌症研究所 (IARC)

将甲醛列为人类致癌物 / 194

1 美丽与健康同行

❖科技的不断进步，导致一些传统纺织品，如外套、内衣、袜子、鞋等，逐渐被人类合成纤维取代。由于这些材料中含有化学成分，或穿戴方面存在误区，结果给家庭带来了很多安全隐患。

功能性布料的奥秘

人的皮肤接触到有质量问题的服装时，最初反应是局部刺激引发身体的不适，继而引起接触性皮炎；如果衣物里的某些化学成分刺激皮肤，还会引起刺激性皮炎；不过这还只是一些简单的皮肤病，而比皮肤病更严重的危害是衣物中的有毒物质侵入人体，导致内脏受损。一般来说，合成纤维制品，如锦纶、涤纶等布料，吸湿性差，不利于人体汗液的吸收和散发，容易引起皮肤过敏；尼龙等化纤类衣服中含有大量化学物质，如乙内酰胺，它可能会引起皮肤干燥、粗糙等症状，诱发皮炎、湿疹等皮肤病。

我们提倡人们多穿棉织品衣服，尤其是内衣、内裤等贴身衣服，这一点对有过敏体质的人、妇女、儿童、老人尤为

重要。纯棉衣服柔软、吸汗、透气、保暖性强，穿着感觉很舒服，不含铅、汞等化学物质，一般对身体都没有危害，对皮肤刺激性不大，不易诱发皮炎、荨麻疹、过敏和湿疹等皮肤病。另外，丝绸、麻类质地的衣服也是不错的选择。

识别织物有妙招

人们所穿衣服的用料，品种繁多，我们该如何鉴别呢？这并不难，只要从衣料边角上取几根纱线，通过燃烧，即可识别。

有较浓的烧发气味，灰烬呈黑色疏松球状，是纯毛或真丝衣料，而毛是短纤维，真丝是长纤维，从外形上即可区别。



有烧发气味，灰烬中有灰白色的粉状，是毛粘混纺织物。

有烧发气味，灰烬呈较坚硬的球状，是毛和合成纤维的混纺或交织织物。

既无烧发味，又无烧纸味，而是其他特殊气味，灰烬坚硬呈球状或块状，是合成纤维纯纺或混纺织物。

鞋子穿法有讲究

腿（脚）是人体的重要组成部分，对人体作用很大，正所谓“千里之行始于足下”。卫生专家也告诫人们每日步行6000米来锻炼身体，因此保护好腿（脚）对人们来说具有重要意义。

然而人们在穿鞋方面，存在着许多错误观念。正是这些错误观念，一直影响着人们的健康。

误区一：给孩子穿大一号的鞋，或者让自己的孩子穿别的孩子不合脚的鞋，以节省钱财。

错误原因是：如果鞋和脚趾之间留的空隙过大，那么鞋就无法提供足够的支撑力，结果会导致孩子摔倒或发生别的意外。每个人的脚形各不相同，鞋会随着穿者的脚变形，如果自己的孩子穿上别的孩子不合脚的鞋子，不仅不舒服，反而还会影响双足的发育。

误区二：胖人买鞋底较硬、结实的鞋，以图穿的时间

长些。

错误原因是：由于胖人体重大，踝关节和跖趾关节承受的压力也相应增大，过硬的鞋不但增加不了支撑力，反而会使这些关节的负担加重，产生劳损和脚部疼痛。因此，胖人应该选择鞋底较软、减震力强的鞋。另外，胖人最好穿鞋帮略高、两边加强承托的鞋，以防止踝关节扭伤。

误区三：让老人和孩子穿鞋底稍厚的鞋，因为这样的鞋耐磨。

错误原因是：老人和小孩子如果穿了底较厚的鞋，很容易因脚部与地面的接触感减弱，失去平衡而导致摔跤。

误区四：老年人走路少，一双鞋就穿了好多年。

错误原因是：老人的活动量不管有多少，一旦鞋底的防滑纹磨损厉害，就得丢弃。因为这样的鞋底已经失去了弹性和保护功能。

误区五：有的人冬季怕脚冷，刻意穿一双比较紧的鞋，或是穿很厚的袜子。

错误原因是：因为脚部尤其是脚趾如果受挤压，会影响血液循环，引起脚趾肿胀、疼痛，甚至形成血栓。鞋太紧并不会使人感到更暖和，只有脚部血液循环通畅了，脚部保暖才更有效。