

(京)新登字 050 号

警惕！现代文明病

田文谋 任奉文 编著

*

中国人口出版社出版

(北京市海淀区大慧寺 12 号 邮政编码:100081)

北京师范大学印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经销

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:9 字数:200 千字

1994 年 3 月第 1 版 1994 年 3 月第 1 次印刷

印数:1—5 500 册

ISBN 7—80079—110—6/R·28

定价:5.90 元

内 容 提 要

社会发展和物质文明进步,给人类生活带来舒适、愉快、幸福,但同时也带来一些潜在的不利于健康的因素,如果忽视这些因素,就会危害身体,引起疾病。本书是为提醒人们预防“现代文明病”而编写的。

全书结合现代生活与健康的众多方面,内容包括:高层建筑和多层住宅、居室装饰、食品炊事、服饰、美容化妆、电讯电器、现代交通、休闲娱乐、补品补药、人口与环境等方面和疾病的关系。

本书着重针对性、实用性,内容深入浅出,通俗易懂。读后不仅能增加一些科技、医学知识,对于增进健康,预防“现代文明病”也将大有裨益。

前 言

自改革开放以来,我国经济有了很大发展,人民生活水平有了明显提高,现代物质文明已深入到市民生活之中,与十年前相比,衣、食、住、行、用发生了巨大变化。

然而,世间任何事物都是一分为二的,好事中总是蕴藏着不利因素,物质文明虽可使人们的生活改善,但也会相伴产生一些不利于人体健康的弊端,甚至能导致发生一些疾病。

鉴于当今社会,人们只注意追求现代物质生活的享受和舒适,然而却忽略了现代生活中潜藏着不利于健康的弊病,以及现代人口增长、环境污染等危及人类生存的情势,所以编写一本《现代文明病》的科普读物,可能有助于提醒人们注意,在享受现代物质文明的同时,还应对物质文明带给人们的一些副作用有所警惕,并防止其危害。

由于本书涉及现代生活很多方面,所含科技与医学的内容广泛,加之我们的知识和水平所限,书中的缺点和错误在所难免,恳切希望读者批评、指正。

编 者

1991. 12. 1

目 录

高层建筑、高层住宅楼与健康	(1)
高层住宅与异常分娩.....	(1)
高层建筑有条飘尘污染带.....	(2)
谈谈“病大楼综合征”.....	(4)
高层住房不能防噪声.....	(5)
不科学的房屋设计有害健康.....	(7)
住宅内氡气污染可增加患癌危险.....	(8)
居室内飘尘有毒性	(10)
谨防建材的毒性污染	(11)
邻街住宅,当心次声的损害.....	(13)
阳台封闭弊端多	(15)
单元房与老人孤寂伤身	(16)
 室内装饰与健康	(18)
室内装饰材料对健康的影响	(18)
当心塑料家具产生的静电	(19)
室内甲醛污染与致癌隐患	(21)
地毯——尘螨的良好孳生地	(22)
 地下空间的开发利用与健康	(25)
地下室旅社的环境污染与旅客健康	(25)
开发地下空间谨防空气负离子缺乏症	(26)
地下商业一条街与游客健康	(28)

饮食卫生与健康	(30)
谈谈食品卫生与优生	(30)
警惕饮食中的致癌因素	(31)
谨防“美味综合征”	(33)
烤羊肉串的致癌物——苯并芘	(34)
吃涮羊肉谨防旋毛虫病	(36)
不可用自行车条烤羊肉串	(37)
吃火锅当心“火锅病”	(39)
油炸方便面为什么会引起中毒	(40)
食油贮藏不当可致癌	(42)
谨防变质食油中毒	(43)
嗜饮咖啡对健康有害	(45)
“饮食西化”易致结肠癌	(46)
儿童不宜多吃泡泡糖	(48)
巧克力的益与弊	(49)
为什么 80 年代肥胖儿增多?	(51)
着色食品不宜多吃和常吃	(52)
吃细软食物会引起儿童牙颌畸形	(54)
粮食污染有害健康	(55)
鱼受污染 嫁祸于人	(57)
谈谈蔬菜污染与无公害蔬菜	(58)
慎防“罐头食品污染病”	(60)
不可忽视厨房里的油烟	(61)
使用天然气也需防中毒	(63)
厨房污染与致癌隐患	(64)
当心压力锅的意外伤害	(66)

一次性餐具好,但不可重复使用·····	(67)
要选用无毒塑料作食具 ·····	(69)
报纸或白报纸包装食品对健康有害 ·····	(70)
用塑料袋包装食品好不好 ·····	(72)
服饰与健康 ·····	(74)
化纤织品静电对人体的影响 ·····	(74)
牛仔裤的隐患 ·····	(75)
衣料选用不当会致病 ·····	(77)
羽绒服并非人人都宜穿 ·····	(79)
穿国外旧服装引起的疾病 ·····	(80)
鞋跟过高弊病多 ·····	(82)
盛夏当心塑料鞋皮炎 ·····	(83)
时髦尖皮鞋与脚病 ·····	(84)
谈谈“大框眼镜综合征” ·····	(86)
合理选用太阳镜和变色镜 ·····	(87)
切勿戴用摊贩出售的劣质眼镜 ·····	(89)
戴隐形眼镜的隐患 ·····	(90)
水晶眼镜利弊谈 ·····	(92)
电讯、电器与健康 ·····	(94)
“空调症”——现代工业病 ·····	(94)
空调房间需要新风 ·····	(95)
空调水里细菌多 ·····	(97)
谈谈电视病 ·····	(99)
当心彩电的 X 射线照射 ·····	(100)
长时间看电视伤眼睛·····	(102)

警惕儿童的“电视孤独症”.....	(103)
“屏幕下的青光眼”是怎么回事.....	(105)
迷恋电子游戏机有害.....	(106)
病菌在冰箱里仍能“生儿育女”.....	(108)
复印机——复印室内的无形“杀手”.....	(109)
谈谈“计算机病”.....	(111)
绿色荧屏伤眼睛.....	(112)
谨防“电脑后遗症”.....	(114)
电话机——传播疾病的帮凶.....	(115)
谈谈微波炉与微波效应.....	(116)
吸尘器也可造成室内飘尘污染.....	(118)
使用负离子发生器谨防臭氧和降尘.....	(119)
慎防“电热褥综合征”.....	(121)
超声波加湿器也会致病.....	(122)
电扇久吹有害身体.....	(124)
爱好卡拉 OK 者应防“卡拉 OK 病”	(125)
使用电须刀需防接触性皮炎.....	(126)
现代交通与健康	(129)
车厢环境与健康.....	(129)
列车卫生与旅客健康.....	(130)
乘公共汽车慎防乙型肝炎.....	(132)
坐汽车吃东西有害.....	(133)
旅游车上看电视有损视力.....	(135)
乘车与“月票病”.....	(136)
汽车空调为什么令人中毒.....	(138)
为什么酒后不能开车.....	(139)

出车前不宜看电视·····	(141)
服用哪些药物后不宜驾车·····	(142)
车祸——发达社会的一大公害·····	(144)
机动车伤害易致多发伤·····	(145)
红绿灯下——城市污染的重灾区·····	(147)
乘飞机引起的“晕机病”·····	(148)
时差何以头昏脑胀和疲劳·····	(150)
戴头盔要防颈椎病·····	(151)
谈谈“跑车病”·····	(153)
美容化妆与健康 ·····	(155)
为何美容竟毁容·····	(155)
浓妆有害·····	(156)
在皮肤增白的背后·····	(158)
高级美容霜与皮肤黑变病·····	(159)
营养化妆品未必能“营养”皮肤·····	(161)
潜伏在化妆品中的细菌祸根·····	(162)
看病就医莫化妆·····	(164)
化妆品与酒渣鼻·····	(165)
涂口红谨防口红过敏症·····	(166)
纹眉与画眼线的利弊·····	(168)
谨防染发性皮炎·····	(169)
染发、美发与致癌·····	(171)
戴项链者谨防过敏性皮炎·····	(172)
谈谈“戒指病”·····	(174)
戴耳环当心“耳环皮炎”·····	(175)
留胡子对健康有害·····	(177)

文身的流行与危害·····	(178)
妇幼卫生与健康 ·····	(180)
慎防“月经塞病”·····	(180)
谈谈“胸罩综合征”·····	(181)
避孕药与肝脏肿瘤·····	(183)
生活水平提高,乳癌发病逐渐增加 ·····	(185)
不要使用不合格的卫生纸、卫生巾 ·····	(186)
婴幼儿不宜使用泡沫塑料围嘴·····	(187)
蚊香烟雾有害人体·····	(189)
不宜用洗衣粉洗刷餐具、茶具 ·····	(190)
补药、补品与健康 ·····	(193)
健身强体不应靠服补药·····	(193)
乱吃加药食品有害·····	(194)
为何六岁孩子长胡须·····	(196)
谈谈药物依赖·····	(197)
生活节奏过快与健康 ·····	(200)
怎样消除“城市生活紧张症”·····	(200)
奇怪的“办公室病”·····	(201)
伏案工作者与“低头综合征”·····	(203)
人脑的现代病——“信息症”·····	(204)
现代生活与眩晕症·····	(206)
为什么社会发达冠心病相伴增加·····	(207)
现代生活与健康 ·····	(210)

不良生活习惯与“城市病”.....	(210)
家庭主妇的“星期一病”.....	(211)
谨防“节日病”.....	(213)
谈谈“四二一”综合征.....	(214)
模仿心理与“电视中毒症”.....	(216)
娱乐、休息与健康	(218)
鞭炮——高档噪声源.....	(218)
放鞭炮带来的污染.....	(219)
游乐园里需防惊险游乐病.....	(221)
切勿小看娱乐场所的灯光污染.....	(222)
花钱买来的“煎熬”——通宵电影.....	(223)
谈谈“迪斯科舞综合征”.....	(225)
不好的音乐有害健康.....	(226)
长期听耳塞,可使听力减退	(228)
谈谈霹雳舞与“霹雳病”.....	(229)
警惕玩具对儿童的伤害.....	(231)
怎样预防“童车病”.....	(232)
谨防玩具里的毒性元素对儿童的危害.....	(233)
给新生儿拍照不宜使用闪光灯.....	(235)
养鸽养鸟与健康.....	(236)
“麻将热”有害健康.....	(238)
豢养动物能给健康带来危害.....	(239)
使用碳纤维钓竿钓鱼当心触电.....	(241)
练气功须防“走火入魔”.....	(242)
书摊租书谨防脏书传播疾病.....	(244)
哪些人不宜睡沙发床.....	(245)

人口增长、环境污染与健康	(248)
人口密集与“拥挤综合征”	(248)
空气污染与晨练患病	(249)
注意预防“城市心绞痛”	(251)
自然环境恶化 儿童受害最深	(252)
人口增长与生态环境恶化	(254)
城市水污染对健康的影响	(255)
环境污染可致男性不育	(257)
城市噪声污染能有哪些危害	(258)
现代生活中的铅污染	(260)
城市热污染与健康	(261)
电磁辐射——不易察觉的污染	(262)
 医院、浴池、发廊与健康	 (265)
候诊室——相互传染的场所	(265)
浴池公共用具的污染与顾客健康	(266)
发廊卫生不佳与疾病传播	(268)
 性乱与健康	 (270)
为什么性病“死灰复燃”	(270)
警惕超级癌症——艾滋病	(271)

高层建筑、高层住宅楼与健康

高层住宅与异常分娩

十年改革开放以来,一些大城市相继兴建了许多高层住宅楼,迁入高层住宅里的人们,此后不仅可以享受单元房的各种方便,而且高层空间视野开阔,凭窗远眺,可见蓝天白云,高楼林立,绿树葱茏,使得心胸舒畅,很有利于休息。

然而,有些高层住宅楼,或是电梯经常发生故障,或是电梯只限于上、下班时间内使用,这样就会给年老体弱者,特别是一些孕妇,带来很多不便之处,容易造成老年人体力活动减少,体质和抵抗力下降,加速心脑血管疾病的发生,尤其值得注意的是,孕妇则容易出现难产。

住在高层住宅里的孕妇外出活动很少,但是体力活动和运动,对孕妇却极为重要,且益处甚多。例如可以防止身体过重,保持腹肌张力,从而可使分娩顺利。此外,运动还可减轻背痛等妊娠症状。医学研究表明,怀孕期间始终保持适当运动的孕妇,其胎儿的新陈代谢旺盛,免疫力有所增强,平均早生一周,而且体重较轻。如果体重仍在正常范围内,早些分娩比过期分娩要好。

据报道,日本东海大学公共卫生部讲师逢坂文夫曾发表一篇引起轰动的研究报告。该报告称,居住在高层住宅楼的家庭,随着层次的增高,产妇的剖宫产和足位产的异常分娩率也随之增高。为了研究这一课题,逢坂文夫花了两年时间对横滨市 1000 个新生儿进行了调查。调查结果是:居住高层住宅 1、2 层的产妇,异常分娩率为 20.3%;3 至 5 层的产妇,异常分娩率为 25.2%;6 层以上的产妇则为 27%。

此外,他还对高层住宅新生儿的平均体重进行了比较。住 1、2 层的新生儿为 3165 克;住 3 至 5 层的新生儿为 3169 克;住 6 层以上的新生儿为 3212 克。这就清楚地说明了,随着居住层次的增高,新生儿体重也呈增高的趋势。逢坂先生据此推测说:居住层次越高,孕妇就越懒得出门上下楼,造成运动量不足,以至新生儿体重增加,异常分娩率增高。

高层住宅除了能影响孕妇致使异常分娩率增高外,对于幼儿的生活自立能力,也有不良影响。据日本东京大学母子保健学教授织田正昭的调查研究表明,东京某个 23 层的高层建筑里,99 名 6 岁以下的幼儿,以穿衣脱衣为例,1 至 5 层会穿脱衣服的为 79%,14 层以上为 44%。相反,完全不会穿衣服的,1 至 5 层为零,而 14 层以上的是 30%。

所以,在建筑高层住宅楼时,应安置两部电梯,以保障高层住户全天乘坐电梯的方便,并应经常维修,不使电梯常坏妨碍高层居民下楼。孕妇要争取多下楼活动,以防导致异常分娩。住楼周围应设置一些有吸引力的娱乐设施,使孩子愿意下楼活动、玩耍。

高层建筑有条飘尘污染带

近年来,我国城市建筑发生了巨大变化,高楼大厦不断兴

建,大量市民喜迁新居,住入塔式楼群的单元住宅,有的住户从此生活在较高的居住空间,不仅可以享受较多明朗的阳光,而且站在阳台俯览街景,还可以给生活增添一些乐趣。一些来访的客人常称赞地说,高层住房好,“眼前豁亮、空气好”。其实这只能说对了一半。事实上,9~10层以上的高层住宅,大约在30~50米的外界空间大气中,有条飘尘污染带,能对高层住宅居民的健康构成一定的危害。

什么是飘尘呢?一般来说,直径小于10微米的烟尘微粒,由于自身重量过轻,可以在大气中长时间飘浮,就称为飘尘。为什么说飘尘有害呢?这是因为各种有机或无机的烟尘微粒,可以随空气经呼吸道进入人体,并根据微粒的不同大小,停留在呼吸道的不同部位。大于5微米的尘粒,常停留在上呼吸道,能对气管支气管粘膜产生刺激作用,引起慢性炎症;小于5微米的尘粒可以进入小支气管和肺泡,刺激小支气管使分泌物增多,增加呼吸阻力,在肺泡里的尘粒还可促进肺组织纤维增生,影响肺的换气功能。

此外,飘尘还常吸附致癌性很强的苯并芘等碳氢化合物,如果经常吸入体内,很容易引起肺癌。飘尘中常含有氮氧化物、二氧化硫、金属铅等有害物质,它们可以使肺部、鼻咽、眼睛等器官发生各种病理变化,引起发病。

那么,高层建筑空间为什么会形成一条飘尘污染带呢?对此,科学家们曾进行过研究。据报道,1989年甘肃省环保所的专家们经调查发现,兰州市距地面50米的高处,大气飘尘污染最严重。他们分别采集了1.5米、50米、100米和150米四个高度的飘尘样品作了分析化验。结果表明,以50米高处污染最为严重,据分析这与现有锅炉的烟囱高度有关,很多集中供暖的大烟囱高度只有30~40米高度,燃烧煤炭时产生的烟

气上升和随风扩散,从而导致 50 米高度范围内污染相对严重。

目前,城市楼房大量兴建,相应地增加烟囱高度,对减少高层住宅空间大气污染将有积极作用。此外,改进燃烧方法,使燃料充分燃烧,减少烟尘产量,以及安装除尘净化设备等,都有助于减少大气污染。对居住区域进行绿化,也有利于大气净化。高层住宅居民在冬季早、晚 6~7 点钟,空气污染高峰时间,不宜开窗进行居室通风换气。有风天气如果风向高层住宅方向流动,则应紧闭门窗以防烟尘飘入居室或楼道,这样可以减少吸入污浊空气和有害的烟尘。

谈谈“病大楼综合征”

高楼大厦为人们的工作提供了现代化的便利条件。然而,很多人在这里度过一天以后,常常感到精疲力竭、困倦烦躁,甚至头痛、咽干、咳嗽、流泪。对这一现象,科学家们通过检查发现,导致不适的真正病因,不是由于人们体质差或患有疾病,而是高楼大厦这种现代化建筑本身对人体产生多种不良影响的缘故。科学家们称这种危害人们健康的大楼为“病大楼”,对于上述一组不适症状,称为“病大楼综合征”。据调查,“病大楼”在欧美、澳大利亚等工业发达的国家最为常见,美国约有一半的高层建筑是病大楼。

是什么使高楼大厦变成了病大楼呢?一般来说,有以下几个原因。

首先,高层建筑的大楼里,空气中含有危险的尘埃。由于吸烟或使用天然气、煤气等燃料,不仅会释放出各种氧化碳、氧化氮和微量化学元素,而且还散发出密度不同的微粒。此外,清洁剂、洗涤剂、油漆、粘合剂等,也可不断地释放出许多

种有机化学物质。由于高楼人们在室内逗留时间较长,加上通风不好,就会使空气“稠化”。空气中的化学物质,随着尘埃在室内飘荡,可以使人发生过敏反应、呼吸道感染,以及其他慢性疾病。

其次,地磁减弱。人类生活的地球,是一个巨大的磁场,人们时时受着地磁场的作用,而适当的磁场有益于人体。如果人们长期在高层建筑里工作,使得地磁场的保护作用减弱,就会引起不适和病症,例如头痛、失眠,有时还伴有头晕、关节疼痛等症状。这类因缺磁引起的头痛、失眠,当采用磁枕、磁力床等人造磁场补充调节后,常收到满意的疗效。

第三,大楼里有很多机电设备与电器,例如微波通讯、食品干燥机、射频理疗机、微波炉、日光灯、电子计算机等。它们都在向空间发射不同能量、不同频率的电磁波,由于大楼混凝土板块的作用,电磁波便象幽灵一样,在大楼里荡来荡去,这些电磁波会影响人体固有的电流和磁波,会导致心律不齐和神经衰弱。

第四,现代建筑物所用的各种新型材料,以及室内塑料地板、壁纸、家具等装饰用品,常含有不同程度的有毒成分,例如聚氯乙烯、铅、石棉、甲醛、酚等。这些物质可以通过人体呼吸道和皮肤的吸收,侵入血液循环,影响机体的免疫力,从而导致病症发生。

因此,新楼建成后不宜立即搬入办公。平时应注意利用自然通风,排出楼内污浊有毒气体,保持室内空气清新干净。在室内逗留时间较长的人,应安排一定时间到室外活动。

高层住房不能防噪声

现今,住进塔式高层住宅楼里的居民,生活条件比过去有

了很大改善,在设计合理的单元住房里,如果再加以适当的装饰、美化,就会居住得更为安逸、舒适,非常有利于休息和健康。

然而,美中不足的是,在高层住宅,特别是邻近街道的住宅楼,往往感到环境噪声很大,同通常人们想象的不一样。从常理推测,人们总以为,地面上的嘈杂喧哗、来往车辆的喇叭声和轮胎摩擦声等等噪音,住在高至九、十层以上的房间与住在三层以下的房间相比,距离噪声源要远得多,理应吵闹声音小一些。然而,事实恰恰相反。这是为什么呢?

环境卫生学家对这种现象进行过调查研究,从高层住宅实地监测的结果看,第十一层的平均噪声为 76.4 分贝,第二层的平均噪声为 70.2 分贝。高层反而比低层噪声大,这同站得高能看得远的道理有些类似。人们在高处所以能看得远,是因为视线不受许多障碍物的阻挡。声音也是这样,声波在空气中是以纵波的形式传播,并以每秒 344 米的速度向四方扩散。在楼房高层,由于没有障碍物的阻挡,许多声音可以直接传播过来,因而就显得更吵闹些。而在楼房的低层,虽然距离街道、马路很近,但声音容易被地面障碍物阻挡、衰减、吸收,所以与高层住房相比,反而吵闹声要小些。

邻街高层住宅的居民,由于外界噪声干扰了生活和休息,很容易影响身体健康。当住宅内噪声达到 65 分贝以上时,则感到吵闹得难以忍受。人们在噪声的干扰下,往往感到烦躁不安,容易疲乏,注意力不易集中,反应迟钝。长期受到噪声的影响,还会引起一些疾病。

那么,高层住宅应怎样防治噪声呢?

一般来说,防治噪声主要是在门窗上加装隔声或吸声材料。据报道,西方一些国家,例如西德慕尼黑市,政府曾专门拨