

健康
新概念
丛书

绿色家庭

姜 彬 主编

广东经济出版社

绿色家庭

广东经济出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

绿色家庭/姜彬主编. —广州: 广东经济出版社,
2000.9

(健康新概念丛书)

ISBN 7-80632-753-3

I. 绿… II. 姜… III. 环境保护—普及读物 IV. X-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 46079 号

出版 发行	广东经济出版社 (广州市环市东路水荫路 11 号 5 楼)
经销	广东新华发行集团股份有限公司
印刷	广东科普印刷厂 (广州市广花四路棠新西街 69 号)
开本	850 毫米×1168 毫米 1/32
印张	8.5 2 插页
字数	214 000 字
版次	2000 年 9 月第 1 版
印次	2000 年 9 月第 1 次
印数	1~5 000 册
书号	ISBN 7-80632-753-3 / X·2
定价	13.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与承印厂联系调换。

读者热线: 发行部 [020] 83794694 83790316

(发行部地址: 广州市合群一马路 111 号省图批 107 号)

·版权所有 翻印必究·

引 言



美国康奈尔大学参考联合国世界卫生组织、美国疾病预防控制中心以及多所大学的有关资料，对世界人口发展趋势、气候变化、污染日趋严重以及新疾病不断出现等现象进行的研究，得出了一个结论：世界人口的增长和环境的恶化严重威胁着人类的健康，人类正屠杀自己！！

这项研究发现，全世界约有 40% 的死亡是由各种环境因素特别是有机污染物和化学污染物引起的。城市生态环境日益恶化，不但容易使本已消失的疾病卷土重来，还会滋生新的疾病。更糟糕的是，全世界生活在这样的城市生态环境中的人口还在增长，人类承受的压力变得更大了。此外，由于营养失调以及空气、水和土壤的污染空前严重，疾病的流行情况也更加严重了。

全球性环境危机的出现，使世界各国都不得不对人与自然关系重新反省和审视。我国是发展中国家，长期以来实行粗放型经济增长模式，既高度耗费了资源，又造成了严重的环境污染，从而严重影响人民的身心健康，破坏人们的生存环境，同时也制约了我国经济的持续发展。人口膨胀、物种灭绝、土地沙化、温室效应、厄尔尼诺现象等全球环境危机，是由人的物质生产和生活

行为的不当引起的，解决这些问题也应由人来完成。即必须唤醒人类的环境意识。

文明从火开始。文明的确立，也是与犯罪同时发生的。人类在不断地有所谓的进步，也不断地犯罪，又不断地受到惩罚。不同的是，进步的方式不同，犯罪的方式也不同。有些人认为，现在的生态的恶化并不比古代社会以至原始社会严重。因为，他们认为，生态就是生存、生命的状态。最初的人类，因为我们现在所称的“生态”太好了，而濒临毁灭：森林、野兽、变化无常的气候，使人们生活在恐怖之中，生存时时刻刻受到威胁。现在刚好相反，我们所称的“生态”太坏，森林和野兽濒临毁灭，气候则更加变化无常，我们生活在恐怖之中，生存时时刻刻受到威胁，这种威胁不是抽象的，而是可触摸的，就像人类最初每踏出一步都小心翼翼一样。比如说在北京，我尽量少逛街，因为空气太差，呼吸会感到困难，但我要乘公共汽车上班，在公共汽车站等车时，我会呼吸到来往汽车的废气，这是都市生活最痛苦的一幕。据报道亚洲污染最严重的十个城市就有上海和北京。尽管大家都知道这种情况，出门的时候还是愿意打车或开车，因为，这是现代人的身份。

我们通常会认为，人类生活在地球上，每年所遇到的危害，都来自大自然，比如地震、台风、洪水等，这些都是不可避免的。但是，现在通过实际调查表明，现在在人们身旁潜在的而又致命的危险却是——禽流感、红潮、肠病毒以及现代文明所带来的各种化学品、电磁产品、食物中有毒成分等对我们的侵害，这些问题与我们的生活息息相关，但大多数的时候是被人们忽略的。

空气污染使我们生活的气候在变化，温室效应将严重威胁着整个人类。全球气候变暖，地球上臭氧层遭到破坏是主要原因。而臭氧层遭到破坏也是与人们生活方式有关，生活中制造出来的

污染破坏了臭氧层。比如，当你吹着空调的时候，室内吹的是冷气，外面排出的热气就含有氟氯碳化物（CFC）。冰柜、汽车中的制冷剂、女士用的化妆品助喷剂、汽车排放的尾气、冬天燃煤取暖的二氧化硫、煤气排出的一氧化碳等等，这些东西，正在以 1:10000 的比例破坏着臭氧层，污染着空气，并且威胁着上千万市民的健康，因而会导致许多人失去生命。当我们住在装饰一新的房间内的時候，我们的小环境也受到各种装饰材料所散发的化学物质的污染，所以可以说，我们的生命在地球的每一个空间都在遭受着折磨。



全球气候变化使人类的生存环境更加恶劣，也是疾病滋生的温床。全球性温度上升会导致人的疾病、作物病虫害的流行。在现在的新世纪——21 世纪将会产生大量弱不禁风的“环境难民”。因此，我们现在惟一的出路是在综合性人口控制政策和高效的环境治理下，双管齐下。如果国际间不通力合作，世界范围内疾病的流行势头必然会日趋严重，那将最终降低全人类的生活质量。

今天，在这个世界上最贫穷的一些地区，大约有 1/5 的儿童活不到 5 周岁，这主要是由于同环境有关的疾病造成的。这个悲剧将使全球 1100 万人在童年时期夭折，他们主要死于疟疾、急性呼吸道感染和腹泻，而这些疾病基本上是能预防的。

旅游和贸易的发展为全球传染性疾病的蔓延或再次爆发提供了新的机会。在过去的 20 年里，发生了大约 20 种“新”传染性疾痼，例如莱姆关节炎和埃博拉高热出血病，同时过去已经控制住的一些疾病重又猛烈抬头。

另外，富人同穷人之间的差距也在增大。除了收入差距之外，又出现“健康差距”，因为可预防的疾病主要发生在社会最贫穷的阶层，因此导致“流行病两极化”。

在发展中国家的许多新的工业迅速发展地区，居民承受着双重的危险：一方面解决传统的卫生和其他社会需要的工作尚未完成；另一方面工业污染又产生新的问题。这些问题在迅速发展的国家的一些新建的城市，例如巴西的里约热内卢和印度尼西亚的雅加达尤为尖锐。

现代都市生活中，人们越来越重视自己的身体，有些人认为自己得的是一些小病，就随意自行吃一些药，还有的自己去药房买一些药，这就会造成药性与所得的病不符，也会造成用药量的不符，不是小了，不起作用，就是大了，造成对身体的伤害，还有些人长期服用一些药，因而产生了药瘾。

滥用药片会给人们带来不同的伤害。曾经有一个诞生才4个月的婴儿，由于腹泻注射了6支庆大霉素，不久即双耳全聋。这就是滥用抗生素造成的恶果。

氯霉素服用过量可引起再生障碍性贫血、少数病人可发生急性白血病；大量服用雄激素类药物中的甲基睾酮和康复龙，有发生肝肿大或其他癌症的危险；更年期及绝经期妇女如果长期应用雌激素，患子宫内膜癌的危险性会有所增加。

任何一种药物都有其药理作用和心理作用。一项研究表明，在同时接受15种药剂的患者中，18%的人受到药物毒性副作用的危害；而同时接受5种以上药剂的患者中，发生药毒反应者高达80%以上。

所以，我们首先要有自我保护意识，不随便滥用药物。人们应当懂得这样一个道理，药物既能治病，滥用、多用又能致病。任何药物都有一定的毒性。用药应当严格遵照医嘱行事，病已痊愈，药物即止。不要认为服药越多、时间越长越好。疗程宜短不宜长，以防止产生依赖心理，造成药物成瘾或产生抗药性，防止药物蓄积中毒。药品过时变质后就不要再用了。其次，不要滥服保健品。滥服保健品使孩子性早熟、生病的事实时有报道。

人类对食品安全性的认识，有一个历史发展过程。在人类文明早期，不同地区和民族都以长期生活经验为基础，在不同程度上形成了有关饮食卫生和安全的禁忌禁规。近年来，人们对食品安全性逐渐重视，也日益深刻地了解到化学物质对农畜业生产和食品工业的污染，给人体健康带来极大的危害，甚至影响生命。在这种形势下，生产中不添加任何化学物质的食品颇受青睐，身价倍增，各种宣传媒体也大力宣传此种食品对人体健康的各种有益作用，将其描述为有百利而无一害的食品，似乎不添加化学物质的食品就是安全，甚至是绝对安全的食品。但是，实际情况并非如此，在作为食物的有机体中，包括植物、动物、微生物，都存在着许多种天然有毒物质，它们引起人们食物中毒的事件也屡有发生，另外，由于一些错误的营养观念，使得我们过分地相信一些我们自认为很科学的饮食，这都要我们重新认识。

但是现在还有许多人会以为污染主要是工业生产造成的，与自身没有太大关系。实际上研究表明，工业污染只占我们生活总污染源的 41%，而每个家庭中所产生的污染却占到了 59%。

据统计，一个人一天平均要制造 1 千克的垃圾、5 个不可分解的塑料袋、2~3 个一次性饭盒。一个人因洗头、洗澡、洗衣服等等，一天平均可以制造出 200 公升的废水在污染着河流、大海和土壤；并且一个人每天平均就有 20 克的化学用品在污染着整个大环境。化学品带来的污染存在于空气、土壤、水、植物、动物和人体中。即使作为地球上最后的大型生态系统的冰盖也受到了污染，这些有机化合物、重金属、有毒产品，还都集中存在于整个食物链中，并最终将威胁到动植物的健康，引起人体的癌症病症，并会导致土壤肥力减弱。

人们只有病入膏肓后才会有所觉醒。所以，试想人既然如此，我们又怎么能奢望一个城市、一个国家、一个世界来保持好的生态平衡呢？解决生态问题呢？我们只能寄希望地球上发生一

场大灾难，它足以使全人类都像一个心理防线给摧垮的病人那样，全面地检讨自己的过度消耗和过度利用。可是，大灾难正是我们想力求避免的，因为，人类永远都是短视的。即使大灾难发生了，问题解决了，过了三年、十年，或几代人，同样的生态失衡还会发生。所以，历史总是重演的。经验提供的教训，只对经验者有用，对别人没用。所以，台湾历史学家吴鸣说过，历史给予我们惟一的教训，就是它不能给予我们任何教训。

让每个公民自发地形成环境意识是不可能的，因此，我们必须大力进行理论宣传和各种形式的思想教育，环境意识教育开展得如何将直接关系到民众环境意识觉醒的程度，而民众环境意识觉醒的程度，往往是衡量一个国家和民族文明程度的重要标准。我们应该从我们的孩子抓起，并且要给我们的下一代树立正确的榜样，倡导节约用水、爱护树木、讲究环境卫生，只有这样，我们才能少用化学杀虫剂，也就会少污染环境；力求少用化学用品；少吃不洁食品和人工合成食品及药品；在旅游的时候不随意乱扔垃圾，处理垃圾的时候也要本着回收的原则，这样才能保证我们的地球常绿。

本书在编写过程中《北京青年报》果佳提供了大量的数据，中国营养学会的贾健斌提供了大量有关食品安全性方面的指导，并得到了沈业锋、周子雯、许文霞、陈海东、戴京、蒋安琪、陈奇、陆绮、葛晖等各位环保志愿者的支持，在此表示衷心的感谢。并希望，这本书的出版能使我们的绿色事业兴旺发达，造福我们的子孙后代。

目 录

引 言	(1)
第一章 食 品	(1)
1. 绿色食品的毒素	(1)
2. 不能吃的蔬菜	(3)
3. 不能吃的水果	(8)
4. 野菜不能随便采食	(12)
5. 野生动物不能随便食用	(14)
6. 污染的肉、禽食品	(18)
7. 污染的禽蛋食品	(27)
8. 去除海鲜食品的毒素	(31)
9. 食用水的安全	(43)
10. 净水设备的选择	(48)
11. 儿童慎饮饮料	(52)
12. 不宜常喝咖啡	(57)
13. 不宜常吃快餐	(59)
14. 慎吃白色食品	(61)
15. 儿童不宜常吃零食和泡泡糖	(67)
16. 不同烹饪器具的安全	(70)
17. 小心食品包装用纸	(73)

目 录

第二章 药 品 (76)

1. 家庭中存药的安全 (76)
2. 服药的安全 (80)
3. 联合用药的危险 (84)
4. 药物的不良反应 (87)
5. 中药的安全 (89)
6. 抗生素的安全 (90)
7. 药物影响形体 (95)
8. 儿童的安全用药 (99)
9. 老年人的安全用药 (104)
10. 孕妇的安全用药 (110)
11. 如何正确补铁 (114)
12. 如何正确补钙 (115)
13. 如何服用 DHA 胶囊 (123)
14. 香身的保健食品 (125)

第三章 室内环境污染 (127)

1. 室内装饰涂料的污染 (127)
2. 室内装饰材料的污染 (133)

**目
录**

3. 厨房中的污染	(138)
4. 浴室中的污染	(113)
5. 室内尘虫的侵害	(147)
6. 家用杀虫剂的污染	(150)
7. 香味物质的污染	(156)
8. 有毒的室内盆景	(157)
9. 氧吧中的污染	(158)

第四章 室外环境污染 (161)

1. 我们呼吸的空气	(161)
2. 生活燃料的污染	(164)
3. 汽车污染	(168)
4. 汽车空调的危害	(177)
5. 细菌污染	(179)
6. 家电的污染	(180)
7. 空气污染预报	(182)
8. 交通噪音的侵害	(189)
9. 噪音产生的振动污染	(191)
10. 眩光产生的污染	(193)
11. 视觉污染	(195)

目 录

12. 日晒不宜过度	(196)
13. 热污染侵害	(203)
14. 户外植物的毒素	(206)
15. 游泳池的消毒剂	(207)

第五章 日常用品及纺织品 (210)

1. 家用电器的电磁污染	(210)
2. 音箱噪音的侵害	(218)
3. 玩具噪音对儿童的侵害	(220)
4. 涂改液中的有害物质	(221)
5. 化妆品中的有害物质	(222)
6. 护肤用品中的有害物质	(229)
7. 个人卫生用品中的有害物质	(232)
8. 美发用品中的有害物质	(241)
9. 塑料制品中的有害物质	(246)
10. 橡胶产品中的有害物质	(251)
11. 塑胶制品中的有害物质	(252)
12. 服装中的有害物质	(255)
13. 衣服清洗剂中的有毒物质	(259)

第一章 食 品

古有云：“民以食为先”，这句话，亦即表示，在衣食住行四方面，食是最重要的，因为它直接影响我们身体的健康。无可否认，现代人的饮食比从前丰富得多，营养也较好，但是现代人所患的都市病如肠胃病、癌症、心脏病、中风、过敏等病症，未见有所减少，其中原因是由于食物所引致，因此食物跟我们的健康的确是有很大的关系。

1、绿色食品的毒素

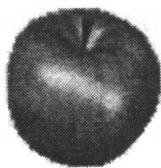


绿色食品并不一定有益健康 “绿色食品”与施用农药、杀虫剂的“有机食品”相比，的确少了含有毒性的化学成分，但切莫一口咬定“绿色食品”一定有益健康。

根据食物药理学家的调查发现；不少植物能够自行合成抗虫的毒剂，这些天然毒素如果多吃，一样会置人于不健康的威胁下。有一位癌症专家指出：人类从食物中摄

取的天然毒素，数量远多于人造杀虫剂的分量。曾有调查显示在某种植物中，天然杀虫剂的摄取量竟高于人造杀虫剂的1万倍。也有实验研究显示，天然毒素一样可致癌。由于人类进食天然食品的机会远比人工培植的食物多，天然食品致癌的概率在某些种群中比人工毒素也高出几百倍。凡事在“适量”，所以，当人们在美滋滋地享用绿色食品时，别忘了它们对人体不利的一面。

另一方面，我们也不能抹杀人造化学品在保存食物方面的功劳。举例而言，苹果若不以防腐剂贮藏，由细菌所感染的棒曲霉菌便会破坏苹果的原味，并且有致癌的危险。其实，每种毒素都有一个天然的可忍受量，人的摄取量只要低于这个剂量，身体便会自然地产生抵抗力，把毒素分解排出体外。因此，我们也不应对人工合成的物品持有过分的怀疑。



吃苹果要适量 就苹果而言，每天一至二个固然可以保持健康，并且促进体态优美。如果每天只以苹果为食物，或每餐吃得胃容纳不下，那苹果足以构成对身体的威胁。

问题在于“适量”二字。毒素固然吸收得越少越好，常吃新鲜、天然种植的蔬果对身体有益，但我们还应该随遇而安，平时，多喝水，多吃含纤维素的食物，少吃动物脂肪，那无论“人工毒素”还是“天然毒素”，我们身体就会有能力把它们分解排出体外。

2. 不能吃的蔬菜



蔬菜生长过程中受到的污染 美国加利福尼亚大学营养学系的专家们指出：“在植物生长的过程中，有机和化学肥料在食物的营养和化学性质上没有变化。所有食物都是‘化学’的产物。”氮肥由于能促进鲜嫩叶子的迅速生

长，对叶类蔬菜、莴苣和包心菜有明显的好处；磷肥不仅增进莴苣头和包心菜的形成，使头部长得结实，并增强了它的越冬和冷藏品质，磷肥还能改进罐装胡萝卜、豌豆和芦笋的滋味等级，并提高洋葱、芹菜、莴苣和菠菜的规格和品质等级；钾肥能改进许多蔬菜的坚实性，并增强它们在运输和贮存过程中的抗损伤能力，促进胡萝卜茂盛生长；改善甜菜根的规格和形状；加速西红柿的成熟。化肥中的氮、磷、钾，对于促进蔬菜中碳水化合物、蛋白质及各种维生素的合成，对于增加果蔬中的矿物质含量都有决定作用。

生活污水和工业废水灌溉蔬菜，固然可以增加肥源、减少河道污染，实行自然净化，但在生活污水中常含有大量寄生虫卵及各种致病菌，若未经处理直接灌溉，很可能引起传染病和寄生虫的发生。沙门氏菌、志贺氏菌、霍乱与副霍乱菌、致病性大肠杆菌、钩端螺旋体病菌等，在水中存活力均很强，在水温适宜的情况下，一般可存活 1416 天，尤其夏天，人们吃凉拌菜较多，或者加热不彻底，吃了这些病菌污染的蔬菜极易发病。轻者腹痛、腹泻，重者甚至造成伤寒、痢疾等大流行。

工业废水中，酚、铬、汞的含量较大。经有关部门抽样检

查，蔬菜中酚的检出率竟达 100%。在一些污染严重的蔬菜中，可检出大量铬。工业上常用的六价铬化合物，有较强的致癌作用。

目前鉴于农药对于蔬菜的污染。我国已经在化学农药的生产使用方面，做出了一系列的规定和安排，剧毒、高毒或低毒残留较长的农药已严禁在蔬菜上使用。规定施药与采收食用之间的间隔期，是因为当蔬菜施洒农药之后，可通过根部吸收和体表的渗透，进入植物体组织中，逐步扩散到叶茎、果实和种子等部位，造成积累残留。残留农药可不断被分解和消失。有的菜农施药除虫时虽然能正确选用农药品种，但有时由于喷药浓度过大、次数过多、使用方法不当，加之受气候环境的影响或产生代谢产物，农药残毒就不能随着植物生理活动而消失（或消失很慢），人吃了这种被农药残毒污染的蔬菜，势必会危害身体健康。

蔬菜被寄生虫卵污染的问题也应注意。无论新鲜蔬菜或咸菜都可以检出蛔虫卵。咸菜多半不经加热就直接入口，一般腌菜和食盐溶液也不能杀灭蛔虫卵，所以咸菜也可能成为寄生虫病的传播媒介。此外，水生植物如红菱、荸荠等，都可被污染姜片虫囊蚴，因而生吃红菱、荸荠，往往可以引起姜片虫病流行。

种植蘑菇不需要用到农药，可是却经常使用甲醛做防腐剂。所以在食用蘑菇的时候，应该先将蘑菇摊开晾晒一会儿，清洗干净再行食用。



虫咬菜不能吃 吃菜，什么样的安全、放心，乃人们餐桌上议论的热门话题。随着近来社会上接二连三由于吃了有农药残留的蔬菜导致中毒甚至危及生命事件的不断发生，使该话题热上加热。有种说法：买被虫子咬过即叶面有窟窿的菜是安全、放心的。殊不知，这是没有科学根据的。虫子咬菜使叶面出现的窟窿的确发生于施药之前，但菜农是以这样的心态看待虫眼的：被虫