

谁动了 孩子的健康

아이 몸에 독이 쌓이고 있다



让孩子远离毒素的生活管理



〔韩〕林钟翰
王 蓉
王 佳

著
译

中国妇女出版社

谁动了 孩子的健康

아이 몸에 독이 쌓이고 있다

让孩子远离毒素的生活管理



〔韩〕林钟翰 著
王 蓉 译
王 佳

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

谁动了孩子的健康：让孩子远离毒素的生活管理 /
(韩) 林钟翰著；王蓉，王佳译. —北京：中国妇女出版社，2015.1

ISBN 978-7-5127-0359-9

I. ①谁… II. ①林… ②王… ③王… III. ①儿童—
保健—基本知识 IV. ①R179

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第242831号

아이 몸에 독이 쌓이고 있다——孩子身体里慢慢堆积毒性物质

Copyright © 2013 by Leem Jonghan (林钟翰)

All rights reserved.

Original Korean edition published by WISDOMHOUSE PUBLISHING CO., LTD.

The Simplified Chinese edition © 2014 by China Women Publishing House through Beijing Read Product Joint Culture Media Co., Ltd.

The Simplified Chinese translation edition is published by arrangement with WISDOMHOUSE PUBLISHING CO., LTD., through EntersKorea Co., Ltd., Seoul, Korea.

著作权合同登记号 图字：01-2014-3276

谁动了孩子的健康——让孩子远离毒素的生活管理

作 者：〔韩〕林钟翰 著

译 者：王 蓉 王 佳 译

责任编辑：王 琳

封面设计：猫座设计工作室

版式设计：许 可

责任印制：王卫东

出版发行：中国妇女出版社

社 址：北京东城区史家胡同甲24号 邮政编码：100010

电 话：(010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址：www.womenbooks.com.cn

经 销：各地新华书店

印 刷：三河市九洲财鑫印刷有限公司

开 本：165 × 235 1/16

印 张：16

字 数：205千字

版 次：2015年1月第1版

印 次：2015年1月第1次

书 号：ISBN 978-7-5127-0359-9

定 价：35.00元

版权所有·侵权必究

(如有印装错误，请与发行部联系)

毒素正在我们孩子的身体里慢慢堆积

现如今，孩子被包围在遭到污染的环境和各种有毒物质之中，面临着各种前所未有的现代疾病的威胁。从过敏、特应性皮炎、哮喘到先天性生殖器官疾病，环境之灾已经深深侵入孩子的身体，其危害之大超出想象。医学界将这种在群体范围内发生的疾病称为流行病（Epidemic）。我们的孩子正不断受这些现代流行病的侵害，而现今的医疗系统和环境污染治理系统却显得无能为力。

展望你我未来的身体状况

把一只青蛙扔进开水里，它因感受到巨大的痛苦而奋力一蹬，跳出水面。但是如果把它放进一盆温水中，然后再逐渐增加水的温度，青蛙就会因无法明显感知这一变化而最终被烫死。当我们在讲到全球变暖现象的严重性时，通常会引用“青蛙效应”这个典故。

如果把这个故事中的青蛙比作人类，温水比作我们生活的世界，温度的变化比作疾病会怎样呢？生病之后我们通常都会马上去医院接受治疗，

但是在我们的身体发出不适这一信号之前，换言之，在我们意识到自己生病了这一事实之前需要很长一段时间，就像水温的逐渐变化。一般来说，我们的身体受有毒物质侵害直到生病之前是完全无法察觉的，但是突然有一天我们就会发现自己已身患重疾，甚至是不治之症。

这一悲剧，从人类在妈妈的肚子中卵子和精子相结合完成受精的那一刻开始就上演了。妈妈摄取的食物和吸入的空气通过脐带传递给胎儿，胎儿出生来到外部世界之后，又通过母乳对妈妈给予的营养成分照单全收。幼年时，孩子无法自行选择食物和环境，只能依靠父母的管理和照顾吃饭、呼吸和生活。

累积在身体中的营养成分让孩子茁壮成长，他们长大成人作为父母之后又赋予自己的孩子生命，如此重复着这一过程，生生不息。人类的身体在经历整个生命的过程中会形成并最终完成一套免疫系统。因此，接触有毒物质会给个人、家庭甚至整个社会造成巨大的伤害。

轰然倒塌的身体防护墙

不幸的是，因急速的工业化和城市化以及随之产生的生活方式的变化，有毒物质日益“猖獗”，不断地削弱着人类的免疫系统。人类的免疫力因此不断下降，而相对地，有毒物质却层出不穷。我们的孩子正以一种毫无防备的状态暴露于充满毒素的环境之下。现代医学虽然正在日新月异地耀眼发展，但是从胎儿时期就开始累积的有毒物质仍在不断作恶，造成遗传物质异常，妨碍孩子的正常发育成长，导致各种生活习惯病和癌症。

现在，除了哮喘、过敏等疾病，像糖尿病等生活习惯病也常常出现在孩子身上。为什么孩子会患上这种以成年人为主要对象的生活习惯病呢？

患有隐睾症或尿道下裂等疾病的先天性生殖器畸形的婴儿也在不断增加。甚至有调查结果显示，成年男性的精子数量减少，使得年轻夫妻之间出现不育现象的概率达到15%~20%。而这种现象，无一例外地出现在正经历工业化和城市化的所有国家和城市当中。

另外，我们身体的免疫系统如果无法正常运行，就会使像甲型H1N1流感病毒所引起的流感等新型疾病不断增加。更加雪上加霜的是，对抗生素产生免疫的细菌不断出现，削弱现有治疗系统的效力，带来巨大的危机。人类因感染对多种抗生素免疫的细菌而死亡的事例，不再是假设而是现实。

不仅仅是人类因免疫力下降而变得容易生病，整个生态界的问题其实更加严峻。2010年口蹄疫疫情爆发，导致几百万家畜被活埋，成为一个史无前例的大事件，国家也因此受到了巨大的经济损失。

口蹄疫是一种家畜传染病，因口蹄疫病毒的传播而产生。口蹄疫病毒通过空气依靠30纳米（纳米：1米的十亿分之一）大的核糖核酸（运输脱氧核糖核酸中的遗传信息，并选取合适的氨基酸合成蛋白质的一种长链状分子）病毒进行传播。口蹄疫主要在偶蹄动物，即牛、羊、猪等动物中集体发生。受到感染的动物需要被隔离并接受集体处决。口蹄疫病毒即使只感染了10头动物，它的威胁也没有消失。病毒还弥漫在空气中进行传播，波及范围在陆地上为50千米，海面上达到250千米。此外，口蹄疫病毒和流感病毒一样可能发生异变，传染性和生存力较强，是一种十分可怕的病毒。

家畜在工厂式集体养殖的条件下，对口蹄疫等传染性疾病的抵抗能力非常弱。值得庆幸的是，口蹄疫病毒不会传染到人类身上，但是也不能排除它可能会像禽流感病毒一样发生变异，最终在人与人之间进行传播，因为气候变化引起的异常现象随时会促进新型感染性疾病的出现。

比吸烟危害更大的有毒物质之全盛时代

孩子免疫力下降的原因主要有食物的污染、有害化学物质的接触、不良生活习惯、过大的压力以及各种耐性菌和变异病毒的出现等。饮食习惯迅速西化，生活在城市的人口大大增加，过大的压力让人产生疲劳感和无力感。

成年人为了缓解压力而吸烟喝酒，所以免疫力当然不可避免地不断下降。所有癌症中30%起因于烟，特别是直接接触到烟气的器官，例如口腔、食道和肺。另外，与支气管相关的癌症有90%是吸烟导致的。不仅如此，即使不直接接触烟气的器官部位，吸烟者比不吸烟者的癌症发病率要高出1.5~3倍。吸烟百害而无一利。

如果说我们正在不知情的情况下，让自己的孩子吃一些比吸烟危害更大的食物，大家能够相信吗？全家爱吃的各种加工食品，就是用危害不亚于烟的有害化学物质制成的。父母给孩子吃这种食物，就等同于鼓励孩子吸烟。

含有反式脂肪和人工着色剂、甜味剂、防腐剂的甜甜的饼干，含有大量味精（Monosodium glutamate，简称MSG）的炸酱面或方便面包，大肠杆菌泛滥的快餐企业制作的高热量汉堡包，加入焦糖色素制作而成的冰激凌，排放出大量环境激素的即食烹调食品，受到农药的洗礼之后漂洋过海而来的进口水果和蔬菜……

含有大量有害物质的食物正在威胁着孩子的健康，但父母却以肉眼看不见有害之物、方便、好吃或孩子喜欢为理由毫不迟疑地让孩子摄取。实际上，这些含有大量化学物质的食物正在将孩子逐渐变成温水里的青蛙。

如今，人们已经逐渐认识到化学物质的巨大危害，各国就此做出各种努力，评估市面上流通的各种化学物质的毒性并将其记录下来，同时还努

力限制使用毒性得到确定的物质。如果不严格限制含有致癌性和生殖器官毒性的物质，那么我们将难以承担日益加重的疾病负担。最近，毒理学、遗传学、分子生物学、流行病学等各学术界的研究指出，即使不属于遗传物质，仍然存在许多能够遗传至下一代的“表观遗传学”中所提及的因素。父母时代的生活习惯和身体中累积下来的化学物质，可能会给下一代造成负面影响的事实已经得到科学的证实。

孩子生活的环境中处处隐藏着有毒物质，其危害并不亚于食物所带来的负面影响——电视进行了防染处理，家具和地毯也穿着一层防污剂外衣……食品储存器所使用的塑料也存在问题：为了增加塑料的弹性使用塑化剂，从而能够将塑料做成想要的任何形状。塑料玩具也是因为聚氯乙烯（PVC）的帮助才能实现百变形态。

原本是为了卫生而清洗身体、衣服或餐具，但这些放在浴室或洗碗槽的各种合成洗涤剂却反过来危害到我们的身体健康。在一件颇为有名的事件中，原本为了消除加湿器中繁殖的细菌使用杀菌剂，最后却让大量产妇和儿童患上肺纤维化症导致肺部硬化而离开人世。

父母的关注守护家人的健康

食物和生活环境中存在各种有毒物质，而我们正身陷其中，甚至达到无法摆脱的地步。有时是因为物质的危害性还未被揭露，有时是因为其危害性还未得以传播和普及，有时是因为没有足够的时间去证实其危害性……种种原因让我们无法应对这些有害物质带来的危险，并长期生活其中。

在资本主义社会，经济效益永远优先于人类的精神和健康。处在这种现实下，生产各种食物和工业产品的企业就更急于最大限度降低生产成本

和物流费用，从而增加收益，因此也就不会去考虑其安全性。政府也同样无法在赋予企业经济活动自主性、独立性和国民的安全两者之间坚定立场。

所以到最后，能够守护自身安全的最强力量就源自我们自己。消费者必须变得更加聪明、更加挑剔，才能影响企业和国家的决定。世上没有会鼓励孩子吸烟的父母，也没有父母想要如此。但是消费者的关注越少，世界就越会被像烟这样的有毒化学物质搞得乌烟瘴气。

有毒物质一旦进入身体就会堆积在大脑、肝脏、骨骼、肌肉、精液和母乳中，污染我们的整个身体。世上存在的化学物质总共达10万余种，韩国现在正在使用的化学物质有3.6万余种，重量达到4.325亿吨。不仅如此，每年还会新引进200多种新化学物质。孩子们喜欢的饼干、冰激凌、快餐自然不必多说，就连我们吃喝拉撒睡的空间中都充满了这些有害物质。

本书旨在对这些食品产业、家居产业、制药产业的副产物——化学物质是如何威胁到孩子健康的这一问题进行说明，并提出保护我们的孩子远离这些威胁的具体方法。

希望本书能够促使各界人士在分析威胁人类健康的化学物质以及制定相关对策时，付出更大的努力。如果置之不理，那我们就必然无法给孩子一个健康的未来。

为孩子的身体“解毒”固然重要，但最重要的还是预防，让有毒物质远离我们的身体，这才是守护孩子未来的正道。

林钟翰

2013年5月



阅读前需要了解的一些化学物质名称	1
------------------	---

PART 1

无意间喂给孩子的食物成为病源	7
----------------	---

为了孩子的健康，改变家中的饮食习惯	8
-------------------	---

01 不为商业伎俩所骗的父母才能守护孩子健康	11
------------------------	----

饮料中的化学调料 / 无声的致癌凶手 /

加工而成的咸味，被掩藏的真相 / 甜甜的毒品——糖

02 我们给孩子吃的是垃圾吗	18
----------------	----

一场冒着生命危险的试验 / 这是食物吗 /

与垃圾食品的战争 / 了解垃圾食品坏处的权利

03 不吃冰激凌的冰激凌家族	25
----------------	----

因为鲜艳，所以危险 / 忘记第32种味道

目录 Contents

04	餐馆食物的侵袭.....	30
	吃炸酱面会头疼吗 / 吃肉没关系还是有关系 / 中毒性强的调味料	
05	便利店食物的秘密.....	36
	3年陈米的闪亮变身 / 方便的包装容器导致胎儿畸形 / 阻碍孩子成长的坏能量	
06	肉食之殃.....	43
	吃的是肉，问题却出在玉米身上吗 / 营养零食的陷阱	
07	闪亮水果的真面目.....	48
	受农药洗礼的进口水果 / 不安全的水果包装纸 / 增加癌症危险性的加工水果饮料	

PART 2

世上最危险的地方——家..... 55

无法逃离化学物质的现代人..... 56

01 日常生活中的有害物质..... 59

喷洒的有害香气 / 远离致癌物质 / 攻击肺部的加湿器杀菌剂 /
为杀害虫反害己 / 隐形的敌人——螨虫

02	新居让孩子生病.....	67
	危害家人生命安全的新家 / 加重过敏和哮喘的毒性物质 / 梦想一个健康之家——“盐之屋”	
03	孩子的玩具是危险品.....	75
	检查孩子的桌面 / 吸入环境激素的孩子 / 威胁孩子健康的“塑料王国”	
04	方便的厨房背后一片狼藉.....	83
	不粘的平底锅——多亏了致癌物质 / 方便的厨房用具是福还是祸 / “零双酚A”制品真的安全吗	
05	生活必需品过剩的时代.....	91
	婴幼儿湿巾的陷阱 / 洗发露的问题 / 纤维柔顺剂——纤维是柔顺了，皮肤却遭殃了 / 香水对肌肤的害处 / 威胁日常生活的“多种化学物质过敏症”（MCS）	
06	城市中不断失去健康的孩子们.....	101
	道路上的有毒气体 / 远离垃圾填埋处 / 需要彻底整顿的地方——工业区 / 为了工业化的未来，置孩子的未来于何处	

PART 3

父母要比医生更明智、更挑剔的理由..... 109

与前所未有的疾病共存的现实..... 110

01 维生素片、营养剂、生长激素的全部奥秘..... 113

维生素片，越仔细考究越安全 / 是天然维生素，还是合成维生素 /
生长激素的虚与实

02 不正确服用可能反受其害的药..... 121

慎选药品——抗生素 / 是药三分毒 /
药的保存方法和服用方法一样重要 / 分辨好药的火眼金睛

03 孩子的性发育不断出现异常..... 130

妨害性发育的环境激素 / 雌性激素让男人女性化 /
隐藏在城市日常生活中的农药

04 生活处处潜藏着致命的致癌物..... 137

可怕的铅阻碍成长 / 无色无味的凶手——氡 / 肺癌之母——石棉 /
导致生殖器官畸形的聚氯乙烯 / 毒药之王——砷 / 威胁大脑的手机电磁波 /
可乐和烧酒的毒性 / 失眠也致癌

05	破坏孩子大脑的化学物质	147
----	-------------	-----

引发注意力缺陷多动障碍的化学物质 / 引发忧郁症的食物 / 假颜色损伤基因/
无脑儿的诞生 / 自闭症和化学物质的关联性 / 注意力缺陷多动障碍、
忧郁症和自闭症是遗传导致的吗

PART 4

	胚胎期到幼儿期决定孩子的人生	157
--	----------------	-----

	福岛核事故，最怕遗传下一代	158
--	---------------	-----

01	一代传一代，不断延续的化学物质毒性	161
----	-------------------	-----

父母的饮食习惯影响孩子 / 孕妇传递给胎儿的毒性物质 /
特应性过敏症是无可奈何的遗传病吗

02	在母体里就开始继承毒性物质	166
----	---------------	-----

对爱酒孕产妇的警告 / 化妆和美容，暂时忍一忍吧 /
怀孕期间亲密行为对胎儿不好吗 / 生产的真实揭露——分娩诱导剂和无痛分娩注射

03	化学物质质量少就无妨吗.....	173
	不可小觑的香肠固色剂 / 极度危险的二噁英 / 婴幼儿应特别注意的20种化学物质	
04	孩子的身体能够自行解毒吗.....	185
	人类身体的衰老不可阻挡 / 排毒的重要性	
05	为孩子排毒的方法.....	189
	我们身体的排毒系统 / 有利排毒的生活习惯 / 有利排毒的食物	
06	创造良好的环境.....	198
	挑剔饭菜也会变成一种习惯 / 挑剔饭菜的习惯要这样改 / 减少加工食品的方法 / 找找少放调味料的饭店 / 电磁波闪一边 / 选择餐具不要太随便 / 预防孩子食物中毒的方法	
07	让生活回归大自然的理由.....	205
	人类在自然面前是渺小的存在 / 城市的解决方案就是“人工大自然” / 绿色就是健康	
08	1℃体温的秘密.....	210
	体温的变化是身体发出的警告 / 日常生活中提高体温的实践方法 / 快速提高体温的食物	

09 增强免疫力的方法.....	215
摄取维生素E / 有规律的运动 / 增强免疫力的泥巴游戏 / 冥想 / 有利于增强免疫力的食物 / 免疫力强化食品	
10 让每一天都远离毒性物质.....	224
 结束语：健康就在日常生活中.....	228
 附 录.....	233
阅读食品包装说明的方法.....	234
营养成分表的5大秘密.....	236

阅读前需要了解的一些化学物质名称

我们身边隐藏着各种有害化学物质，它们使毒素在我们的身体内慢慢累积。这些有害物质中有一些最近尤为活跃，我将这些处于“全盛时期”的物质进行了一番整理。下表中，前面标有“*”号的是对下一代有害且影响较大的物质，即为了预防“遗传毒性”必须避开的化学物质。

其中，我们尤其无法忘记“甲基异噻唑啉酮（MIT，防腐剂）”“聚六亚甲基胍（PHMG，纺织品抗菌剂）”“寡〔2-（2-乙氧基）-乙氧基乙酯〕氯化胍（PGH）”是加湿器杀菌剂事件的三大罪魁祸首——“吸入式毒素三剑客”。

胶姆剂	实现炸猪排干脆口感的化学添加剂，主要有瓜尔豆胶、槐豆胶、黄蓍胶等，其中炸猪排主要使用的是瓜尔豆胶。
*谷氨酸钠 （MSG， Monosodium glutamate，味 精）	该成分通常是做菜时用于提鲜的化学调味料。虽然曾有报告显示，摄取大量的味精会引起头痛、肌肉痉挛、恶心等症状，但是其后的研究表明这之间没有任何关联，从而使这种化学物质的使用限制被解除。2010年，韩国食品药品安全厅（以下简称“食药厅”）发表声明称，这一化学物质没有任何危害。但是，各界对其安全性产生的争论从未停息。