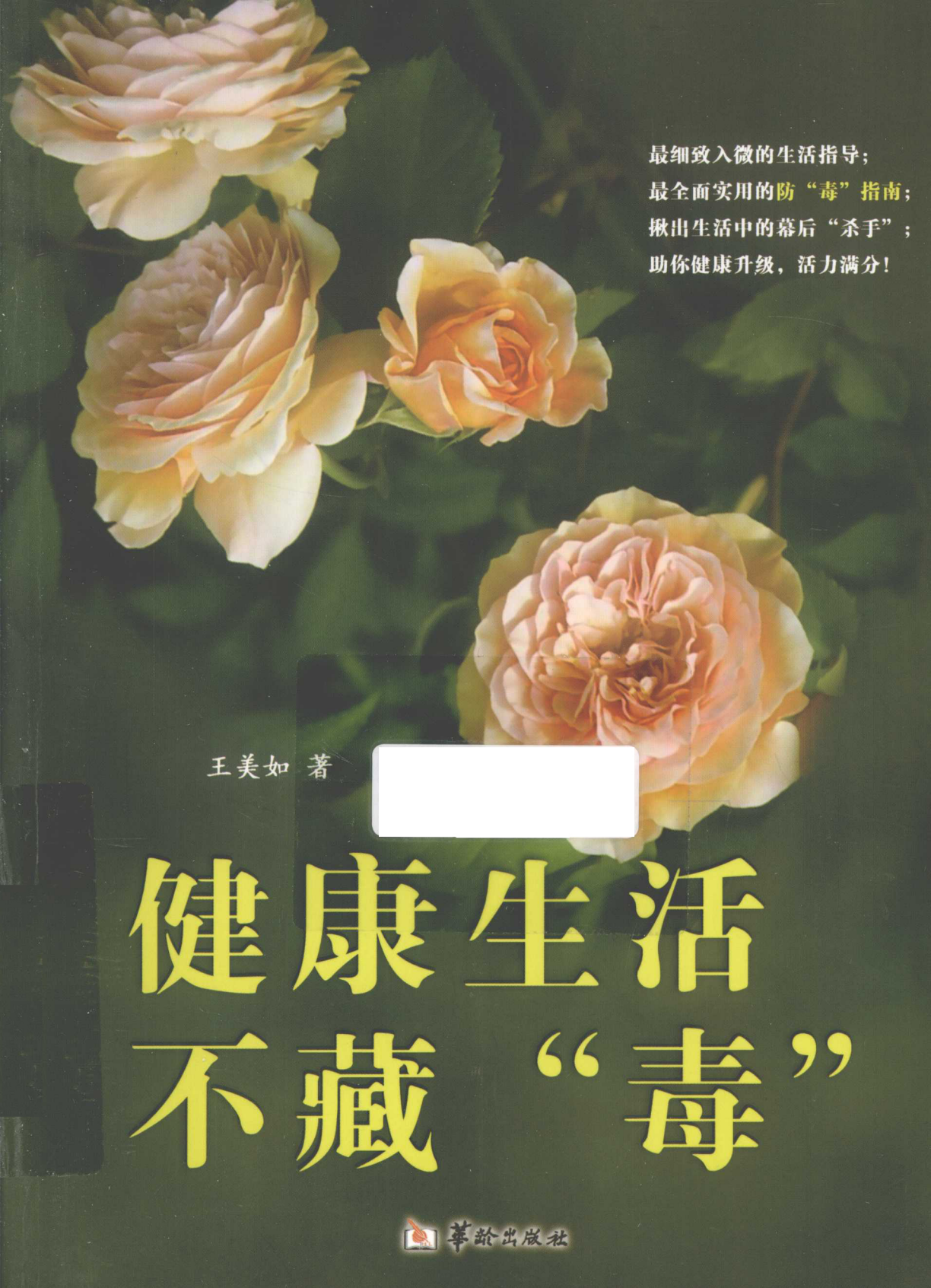




最细致入微的生活指导；
最全面实用的防“毒”指南；
揪出生活中的幕后“杀手”；
助你健康升级，活力满分！

王美如 著

健康生活 不藏“毒”



華齡出版社

健康生活

不藏“毒”

王美如 著



華齡出版社

责任编辑：潘笑竹 高雅婧

封面设计：马 克

责任印刷：李未圻

图书在版编目（CIP）数据

健康生活不藏“毒” / 王美如著. — 北京：华龄出版社，2015.1

ISBN 978-7-5169-0526-5

I. ①健… II. ①王… III. ①有毒物质—影响—健康—基本知识 IV. ①R595 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2014）第 311133 号

著作权合同登记号 图字：01-2014-6753 号

中文简体字版 ©2014 年，由华龄出版社出版。

本书经由厦门凌零图书策划有限公司代理，经知青频道出版有限公司正式授权，同意华龄出版社出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

原著作名：《无毒自然养生法》

原出版社：知青频道出版有限公司

作 者：王美如

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河科达彩色印装有限公司

版 次：2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷

开 本：710×1000 1/16 印 张：14.75

字 数：210千字

定 价：28.00元

地 址：北京西城区鼓楼西大街41号

邮编：100009

电 话：84044445

传真：84039173

网 址：<http://www.hualingpress.com>

前言

看看你日常生活中的一天，是怎样开始的：

闹铃声把你从甜蜜的梦乡中吵醒后，天还蒙蒙亮，太阳要一两个小时后才肯眷顾大地，但你不得不此刻起床。

起床后的第一件事，就是赶紧开窗换气，疏散一夜积存的污浊空气，再将卧室里的花草草搬到阳台上去，让它们和你一同早起。

接着，到洗手间打开水龙头，洗脸刷牙，涂抹化妆品。

洗漱完毕后，到外面的小吃摊上，用塑料袋来装刚起锅的油条和热腾腾的豆浆，或者买几个喜欢吃的粽子，用微波炉热一杯牛奶，然后摆上一小碟咸菜，早餐开始了。

吃完早餐后，换上从衣柜里拿出的昨天刚干洗过的衣服，再往身上喷洒一点香水。

最后，拿起钥匙、手机、钱包，锁好门，开车上班去……

可是，你知道吗？这日常最平凡的一天，如果稍不注意，任何一个环节，都可能为你的健康埋下隐患，日子一久，你就会成为一个“老毒物”！

这并非危言耸听，让专家来分析一下你一天中可能中毒的细节：

起床后立即开窗换气，可能换来的是被污染的不良气体；

鲜花与你一起过夜，晚间会与你争夺氧气，并放出二氧化碳来毒害你；

早晨水龙头流下的第一盆水里，繁殖了大量可以致命的

“退伍军人菌”，如果用这些水来洗漱或者做饭食用，后果很严重；

不合格的塑料袋盛放热的食物，会释放大量有毒物质，而用反复加热的油炸出来的油条，人食用后有致癌的危险；

你要留意用微波炉热牛奶的时候，微波炉会不会发生泄露；

你总是喜欢以腌渍菜佐餐吗？你是否知道长期食用有致癌的危险？

刚刚干洗完的衣服中含有四氯乙烯气体，如果吸入体内很可能会使你出现头痛、晕眩甚至昏迷等症状；

你的钥匙、手机、钱包、门把手，经常消毒吗？

你的爱车里，贴的是不是劣质汽车隔热膜？车内的空气经过甲醛检测了吗？它们是否超标？

以上这些不过是一天的开始，如果继续类推，办公室电器辐射的危害你知道吗？饮水机常清洗吗？中午用免洗筷子吃饭吗？……

2007年3月7日，英国伦敦国王大学环境科学系的史蒂芬·史密斯教授在接受《每日邮报》的采访时惊呼：“天啊！如果连我们的安乐窝都布满了毒，我们岂不成了‘老毒物’？”

事实的确如此，我们每天都在承受着有毒物质的侵袭，从食物中的添加剂，到常用的清洁剂、杀虫剂等日常家庭用品和药物；从卧室、客厅到办公室，甚至是走在大街上，有毒物质都是如影随形。

本书就是从日常生活的点滴和人们常常忽略的细节入手，找出隐藏在生活中的幕后杀手，运用个性化的解决方案，帮助我们排除毒素，获得一身轻松！

目 录

1 饮食——“毒”从食来，病从口入

Part 1 吃错了当然会生病.....	2
易拉罐饮料铝中毒	2
1岁以下宝宝不能吃蜂蜜	4
乱吃零食，小心变成“老毒物”	6
农药残留成可怕的隐形“杀手”	9
早晨不放水，吃下“退伍军人菌”	12
暴饮不排毒，反会“水中毒”	14
揭秘：增白食品吃不得	16
常吃烧烤食物容易致癌	18
咖啡虽好，喝多了也是毒药	20
蔬菜久存冰箱有毒害	22
Part 2 烹调不当毒害健康	24
爱吃“鲜”，但别把自己的命赔上	24
喝了不熟的豆浆容易中毒	26
剩饭、剩菜回锅小心中毒	28
咸菜腌不透就吃，等于吃毒药	29

吃油炸食物有致癌的危险	31
食用油反复加热危害健康	33
食用皮蛋不当会中毒	35
别吃没烫熟的涮羊肉	37
腐烂的姜吃了会中毒	39
未成熟的马铃薯有毒	41
吃海鲜不注意安全会致命	43
味精食用过多会中毒	45
食用鱼胆，小心中毒	47
动物内脏烹制不当成为健康“杀手”	48

2 穿衣——留意最贴身的“毒”害

新衣服“藏毒”，不洗就穿也伤人	51
花色内裤“窝藏”疾病信号	53
干洗衣服不能立刻就穿	55
购买衣服，越鲜艳越可怕	56
选购羽绒服，别买回健康“杀手”	58
鞋柜带来的脚气	60

3 居住——居家之“毒”无处不在

Part 1 室内污染，害你没商量	63
电话细菌多，不清理藏隐患	63
空调不清洗，成“藏毒仓库”	65
冰箱成储存室，食物变“毒物”	67
微波炉泄漏损害人体健康	69
光碟这样放会危害健康	71
危险的门把手，疾病从“手”来	72

251	洗衣机藏污纳垢易致病	74
251	铺地毯应留意尘螨孳生	76
251	“问题”窗帘成健康“杀手”	78
251	二手烟“猛于虎”	80
181	塑料袋使用不当也有毒	82
271	清晨开窗等于引毒入室	84
221	居室养花，当心中“花招”	86
271	起床就叠被，当心“叠”出病	89
281	冲马桶不盖盖危害大	91
181	家用清洁剂危害女性健康	93
	室内装修小心甲醛超标	96
	留意室内“芳香杀手”	98
	使用杀虫剂，杀虫也杀人	100
441	留意室内芳香剂的污染毒杀	102
281	蚊香杀蚊要注意通风防“毒”	104
	Part 2 宠物可爱但须防病毒	106
281	养狗慎防狂犬病	106
281	养猫当心弓形虫	108
321	养鸟留意鹦鹉热	110
421	家庭养鱼，别摆在卧室里	112
281	4 美容——别让美丽与“毒”害同行	
281	Part 1 化妆之毒可美容也可毁容	115
381	时尚美甲暗藏隐患	115
481	注射式隆胸危害健康	117
881	涂鲜芦荟汁当心“毁容”	119
881	化妆品添加剂吓死人	121
051	乱用香水有损健康	123

45	痘痘用手挤易毁容	125
65	长期涂口红等于毒从口入	127
Part 2 美容瘦身也要留意“毒”陷阱		129
68	当心染发染出癌症	129
58	维生素E美容有中毒风险	131
48	牙齿美容当心损害口腔健康	133
68	香体止汗露不止汗反易中毒	135
68	首饰长戴不摘引发疾病	137
10	乱用化妆品小心毁了“容”	139
60	保鲜膜裹身减肥危害健康	141
80	5 用药——小心药物变成“毒”物	143
Part 1 小心服药不当毒害健康		144
401	干吞口服药物害处多	144
601	感冒药与酒同服瞬间变毒	146
601	胶囊里的药倒出来服用后果严重	148
301	服某些药的时候慎吃柚子	150
011	用眼药水不要误入歧途	152
511	自行混合乱用药会丢了性命	154
	牛黄解毒丸解毒也致毒	156
	用药姿势不正确也有危险	158
	服药不忌口，坏了大夫手	160
Part 2 是药三分毒，盲目用药害死人		162
211	当心鱼肝油中毒	162
111	安眠药并非人人可服用	164
611	滥用激素不利健康	166
151	板蓝根不是“保险药”	168
811	产后用人参补不利健康	170

乱服避孕药可致不孕	172
乱用止泻药丢了健康	174
煎中药时间并非越长越好	176
看广告吃药会吃出危险	178
吃过期药会导致严重后果	180

6 日常细节中的超级“毒”杀

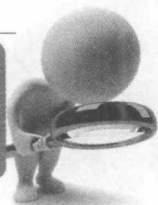
开新汽车要防甲醛中毒	183
汽车隔热膜不好成安全隐患	185
小毛巾易感染大细菌	187
浴厕清洁剂与消毒液是冤家	189
卫生筷病毒多	191
用报纸垫桌子吃饭太危险	193
小小饮水机潜藏大危害	195
电脑灰尘危害健康	197
笔记本电脑严重危害健康	199
熬夜时吸烟“雪上加霜”	201
用力擤鼻涕容易感染疾病	203
长时间嚼口香糖，嚼出大危害	205
泡温泉不当，惹上阴道炎	207
憋尿、憋便容易憋出毛病	209
留意办公室的“电子雾”	211
经常去夜店对健康不利	213
女性游泳当心妇科病	215
雾天运动不利身体健康	217
健身房污染，越锻炼越生病	219
边打麻将边吃东西的习惯害死人	221
莫让隐形眼镜成“隐形杀手”	223

1

饮食——
『毒』从食来，
病从口入

Part 1

吃错了当然会生病



易拉罐饮料铝中毒

玻璃瓶装的啤酒、饮料不仅笨重，而且易碎，携带十分不方便，于是厂商灵机一动，为我们设计出了重量轻、体积小、不易破碎、便于携带的易拉罐饮料，这样一来，旅游也好，上路也好，我们随时随地都能享用到好喝的啤酒或饮料。

但是，专家却建议我们，这种易拉罐装的饮料还是少喝为妙。这又是为什么呢？

病毒扫描



专家不建议我们饮用易拉罐饮料的主要原因，就是易拉罐罐体的含铝量过高，过多饮用有铝中毒的危险。

我们都知道，铝是一种低毒金属元素，并非人体需要的微量元素，如果人体摄入少量的铝不会导致急性中毒，但是一旦超过一定的量，就会对人体健康造成危害。

人体内的铝如果大量蓄积，就会损伤大脑，导致智力受损，还可能出现贫血、骨质疏松等疾病，尤其是老人、儿童和孕妇，如果体内铝的含量过高，可导致儿童发育迟缓，老年人失智，孕妇则会影响胎儿发育。不仅如此，对人的神经系统、骨骼、肝、肾、心、免疫系统等都可造成不同程度的损害。

我们所喝的易拉罐饮料就容易导致人体铝摄入过量，据科学家研究发现，易拉罐饮料中的铝含量比瓶装饮料高3~6倍。这是因为在易拉罐的加工过程中，难免有些地方保护性涂料没涂上，或涂得过薄，致使罐内壁铝合金与饮料接触。而铝单质既能和酸反应生成铝盐，又能和碱反应生成偏铝酸盐，进而导致饮料中铝含量逐渐增大。

设置防火墙

平时尽量少喝易拉罐饮料，特别是那些处于生长发育时期的青少年、儿童，新陈代谢慢、排泄功能较差的老人以及怀有宝宝的准妈妈们更是少喝为妙，应尽量选择玻璃瓶或软包装饮料。

除此之外，平时要尽量多吃一些维生素C含量较高的食物，或者适当补充一些锌、硒等人体必需的微量元素，这样可以有效帮助体内铝元素排出体外。

健康升级

（1）尽量不使用铝制炊具。

铝制炊具一般质地轻软，容易被刀、铲等刮伤，产生肉眼看不见的铝屑，这些铝屑可随饭菜入口进入人体，并且铝还能与盐、糖、酸、碱、酒等发生缓慢的化学反应而溢出较多的铝元素，进而增加了人们摄入铝元素的机会。

（2）少吃含铝量多的食物。

日常中含铝较多的食物有油条、粉丝、凉粉、油饼，用含铝的发酵粉制作的馒头、面包等，还有儿童喜欢吃的膨化食品，如薯片、雪饼、虾条、玉米棒、爆米花等都含有铝，以上这些食物尽量少吃或不吃。

1岁以下宝宝不能吃蜂蜜

蜂蜜是由蜜蜂采集植物花蜜并经过酿造而成的天然食品，味道甜蜜芬芳，所含的单糖不需要经消化就可以被人体完全吸收，还含有十多种酸类物质、十种常见的维生素、二十多种微量元素、多种活性物质以及一些芳香类物质，因此特别适合妇女、幼儿以及老人食用，所以蜂蜜有“老人的牛奶”之美誉。

因为蜂蜜的诸多好处，一些年轻的父母为了给婴儿增加营养，喜欢在婴儿饮用的牛奶或温水中添加些蜂蜜。但是，相关的营养专家却并不支持父母们这样做，理由是：一周岁以内的婴儿不宜食用蜂蜜及花粉类制品，否则可能会因为肉毒杆菌污染而引起食物中毒。

病毒扫描



大气的灰尘和土壤中，存在着大量的肉毒杆菌，蜜蜂在采集花粉酿蜜的过程中，很有可能会把被肉毒杆菌污染的花粉带回蜂箱而制成我们喝的蜂蜜。这种肉毒杆菌适应能力很强，既能耐严寒又能耐高温，甚至能在沸腾的开水中存活6~10小时。因此，即使是商场中销售的经过加工处理的蜂蜜，也可能仍有一定数量的肉毒杆菌芽胞存在。

这些肉毒杆菌芽胞，对成年人构成不了什么威胁，因为成年人的免疫功能比较强，能抑制肉毒杆菌芽胞的生长繁殖和毒素的释放。但对不满一周岁的婴儿却能产生很大的危害。婴幼儿的免疫系统尚未发育成熟，这些芽胞一旦进入婴幼儿体内，便会迅速生长繁殖，发育成肉毒杆

菌，并释放出大量毒性甚强的肉毒毒素。极其少量的毒素就能使婴儿中毒，严重者还可能引起死亡。

设置防火墙

一周岁以后的婴儿方可进食蜂蜜，若想给一周岁以下的婴儿补充营养，不妨给宝宝喂食一些果汁或水果泥；蔬菜方面，可喂食一些空心菜、胡萝卜、小白菜等，但要记得剁碎、剁细，这样宝宝才能咽得下去；豆制品方面，可给宝宝喝豆浆和适量食用一些豆腐。鱼、肉、蛋类也要让宝宝摄取，最好是以鱼肉松或鱼肉泥的方式喂食，鸡蛋要捣碎了才可给宝宝食用。

健康升级

教你识别掺假蜂蜜：

如果是掺有糖的蜂蜜，看起来透明度会较差，不够清亮，呈浑浊状态，花香味也较淡。

也可将蜂蜜滴在白纸上来辨别蜂蜜的真假，如果蜂蜜渐渐渗开，说明这蜂蜜纯度较差，可能掺有蔗糖和水。

将少量蜂蜜加入水中煮沸，待冷却后滴入几滴黄酒，摇匀，如果发现溶液的颜色变成蓝色或红色、紫色，则说明该蜂蜜品质较差，可能掺有淀粉类物质。



乱吃零食，小心变成“老毒物”

随着人们对零食的大量需求，厂商挖空心思为人们开发出各式各样的零食，五颜六色的零食越来越讨人喜欢。如口感软滑、色泽鲜艳、晶莹透亮、清甜滋润的果冻，口味甜美、色泽鲜亮的果干、蜜饯，以及口味多变、富有嚼劲、让人流口水的牛肉干、鱼干等。

不知不觉中，人就暴吃上一大堆零食，忘记了饥饿，忽略了主食，整天沉溺于这些美味里。殊不知，这样暴吃零食虽然满足了口腹之欲，却会在不知不觉中，将你变成一个“老毒物”！

病毒扫描

别看这些零食都色泽美艳，口味令人着迷，但是，如果你知道这些零食的制作内幕，估计就不会对它们有这么多的好感了。



首先，拿果冻来说，目前市场上卖的果冻，即使是果味果冻，绝大多数也并不是用水果制成，而是采用很多人工材料制成的，如将海藻酸钠、琼脂、明胶、卡拉胶等制成增稠剂，再加入少量人工合成的香精、人工着色剂、甜味剂、酸味剂等调制成让你迷恋的口味，果冻就这样大功告成了。如果处于生长期的儿童及青少年长期摄入果冻等含糖食物，

会影响体内丙酮酸、乳酸等代谢废物的排泄，久之就会形成有害的“酸性体质”。“酸性体质”的儿童容易出现好动、易怒、思维及判断能力降低、注意力不集中等症状，不利于他们的健康成长。另外，甜味剂、香精等添加剂还会对人体肝脏等脏器造成损伤，严重影响健康。

再看这些果干、蜜饯类食物。果干、蜜饯在加工过程中，常在腌渍前对原料进行硫处理，以抑制氧化变色，增进果实渗糖，并兼具防腐作用。其中的亚硝酸盐会使人中毒，在肠胃道内可转化为强致癌作用的亚硝胺，可能引起食管癌、胃癌、肝癌和大肠癌等。此外，孕妇过多摄入亚硝酸盐还会导致胎儿畸形。

最后，来看看肉干、鱼干等零食。在鱼干、鱿鱼丝之类的食品中，由于蛋白质分解产物和亚硝酸盐结合会形成强致癌物亚硝胺。另外，由于肉干、鱼干中蛋白质太多，超过了人体的吸收能力，就会在体内形成氨、尿素等一系列代谢废物，增加肝肾的负担，甚至由于消化、吸收不完的蛋白质会促进肠道腐败菌的增殖，在肠中形成粪臭素，甚至致癌物质。

设置防火墙

更科学地吃零食，为零食划分好级别，如“可经常食用”“适当食用”“限量食用”，并遵循以下原则。

（1）可经常食用的零食。

高营养低脂肪的食物为可经常食用的零食，如低脂乳酪、含粗纤维的全麦饼干、不太甜的面包和三明治等，还有杏干、无花果等干果，绿茶、花茶等饮品以及乳制品、豆类制品等，都是可经常食用的零食。此外，一切新鲜的蔬果也是真正的营养健康零食。

（2）适当食用的零食。

可以适当食用的零食，包含营养价值高，但糖分、油脂含量也较高的点心、有馅的甜面包、奶昔、巧克力奶以及坚果类食物等，可适当食用，但要控制食用的数量和次数。

（3）限量食用的零食。

限量食用的零食，即指尽量少食用的零食，一般主要包括糖果、含糖分较多的巧克力、汽水和甜饮料、炸薯片或薯条、酥皮点心、奶油蛋糕以及街头油炸食品等食物。这类零食营养含量极少，而且糖分和脂肪