

# 恐怖的家庭有毒物质

知道早一点活得好一点  
风靡台湾的家庭健康专家  
林碧霞博士 著



The Terrible  
**Toxic**  
Substances  
in Your Family



# 恐怖的家庭有毒物质

林碧霞◎著

 云南大学出版社

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

恐怖的家庭有毒物质/林碧霞著. — 昆明: 云南大学出版社, 2010  
ISBN 978-7-5482-0153-3

I. ①恐… II. ①林… III. ①有害物质-污染防治-普及读物 IV. ①X505-49

中国版本图书馆CIP数据核字 ( 2010 ) 第114041号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经柠檬树国际书版有限公司  
授权出版中文简体字版。

## 恐怖的家庭有毒物质

林碧霞 著

策 划: 英特颂/阎小青  
责任组稿: 周 琼  
责任编辑: 于 学 黄河飞  
特约编辑: 彭金陵

|        |                                                       |
|--------|-------------------------------------------------------|
| 出版发行   | 云南大学出版社                                               |
| 地 址    | 云南省昆明市翠湖北路2号云南大学英华园                                   |
| 邮 编    | 650091                                                |
| 网 址    | <a href="http://www.ynup.com">http://www.ynup.com</a> |
| E-mail | <a href="mailto:market@ynup.com">market@ynup.com</a>  |
| 电 话    | 0871-5031071 5033244                                  |
| 经 销    | 上海英特颂图书有限公司                                           |
| 开 本    | 889mm×1194mm 1/24                                     |
| 印 张    | 7.25                                                  |
| 字 数    | 118千                                                  |
| 版 次    | 2010年9月第1版                                            |
| 印 次    | 2010年9月第1次印刷                                          |
| 印 装    | 常熟华通印刷有限公司                                            |
| 书 号    | ISBN 978-7-5482-0153-3                                |
| 定 价    | 25.00元                                                |

经销电话: 021-56550055

# 目录

推荐序一：对的观念，就要让更多人知道 / 01

推荐序二：为后代子孙留一片无毒的净土 / 03

作者序：识毒与避毒，现代人必修的一堂课 / 05

## Part 1 厨房与食物的事

### 做好厨房管理与清洁，守护全家健康

01 家庭清洁剂的伤害比工业污染还要大 / 002

02 不用清洁剂，也能去除油污 / 006

03 漂白水能消毒，也能变毒害 / 010

04 不做家事也会有富贵手！ / 013

05 怎么洗，农药才能“完全”不残留 / 016

06 蔬菜里的硝酸盐，你知道有多可怕吗？ / 019

07 清洗仔细，才能吃的安心 / 023

08 小心居家变成毒气室！ / 026

09 无毒的抽油烟机清洁配方，保护妈妈的肺 / 030

10 砧板、抹布一定要定期清洗 / 032

11 别在冰箱养细菌！ / 035

12 小小鸡蛋，挑选处理学问大！ / 038

13 买菜回来，别急着进冰箱！ / 040

14 用错锅具，小心慢性症上身！ / 043

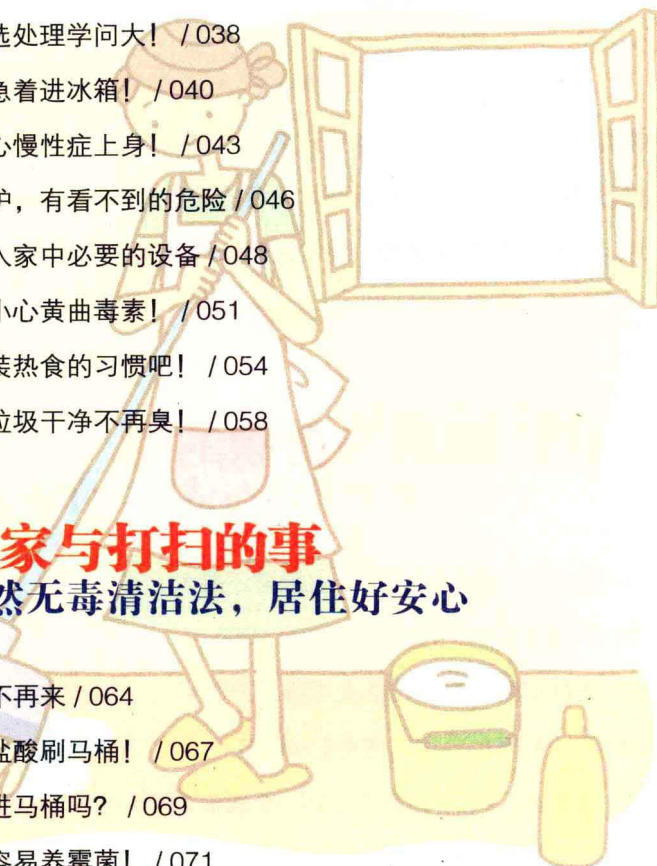
15 微波炉、电磁炉，有看不到的危险 / 046

16 请将滤水器列入家中必要的设备 / 048

17 米保存不当，小心黄曲毒素！ / 051

18 改掉用塑料袋装热食的习惯吧！ / 054

19 橘子油让厨房垃圾干净不再臭！ / 058



## Part 2 居家与打扫的事

### 天然无毒清洁法，居住好安心

20 橘子油让蟑螂不再来 / 064

21 危险！别再用盐酸刷马桶！ / 067

22 卫生纸可以丢进马桶吗？ / 069

23 潮湿的浴室最容易养霉菌！ / 071

24 牙膏越清凉越好用吗？ / 073

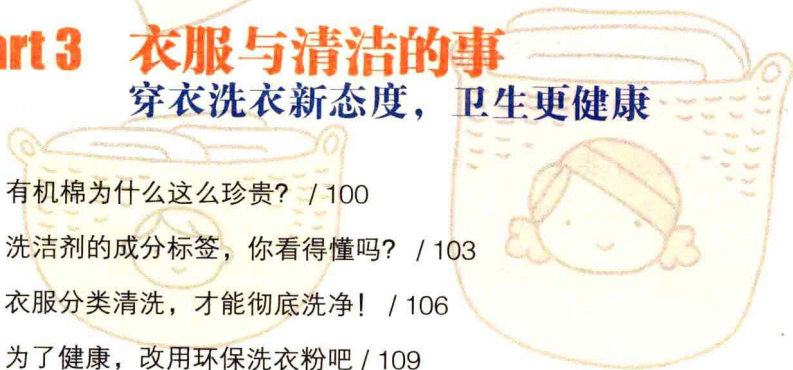
25 你家空调多久清理一次？ / 075

- 26 电蚊香比蚊香片更安全吗？ / 077
- 27 窗帘、沙发、家具，通通都有毒！ / 080
- 28 水塔不干净，你用水能安心吗？ / 083
- 29 用对除湿方法，摆脱湿霉空气！ / 085
- 30 防水涂料安全吗？ / 088
- 31 别让鞋柜成为家里最脏的地方 / 090
- 32 书本竟成细菌屋？ / 092
- 33 自制天然的木质家具保养蜡 / 094
- 34 一颗电池，会污染600万吨的水 / 096

## Part 3 衣服与清洁的事

### 穿衣洗衣新态度，卫生更健康

- 35 有机棉为什么这么珍贵？ / 100
- 36 洗洁剂的成分标签，你看得懂吗？ / 103
- 37 衣服分类清洗，才能彻底洗净！ / 106
- 38 为了健康，改用环保洗衣粉吧 / 109
- 39 洗衣机不干净，衣服当然越洗越脏！ / 111
- 40 别被荧光剂制造的假象骗了！ / 113
- 41 别把柔顺剂当成是必需品 / 115
- 42 别再用松香水去除衣服油渍 / 118



## Part 4 育儿与保养的事

### 给自己和下一代最细腻的呵护

- 43 塑料奶瓶比玻璃奶瓶安全吗? / 122
- 44 奶嘴怎么消毒才安心? / 125
- 45 纸尿裤, 五百年才能分解 / 127
- 46 杜绝污染源, 新手父母必看! / 130
- 47 别把婴儿房布置成毒气室 / 136
- 48 从小就给宝宝吃天然的食材 / 139
- 49 少用湿纸巾, 健康又环保 / 142
- 50 磨砂洗面奶可以去粉刺? / 145
- 51 洗澡非用沐浴乳不可吗? / 146
- 52 用对洗发水, 才能呵护你的头皮 / 150
- 53 接受无味良品, 拒绝人工香精 / 153
- 54 干洗手剂能取代水洗吗? / 155
- 55 可以吃的就可以拿来保养 / 157

附 录: 日常环境中的有毒化学物质 / 159



Part

1

**厨房与食物的事**  
**做好厨房管理与清洁**  
**守护全家健康**

# 01

## 家庭清洁剂的伤害 比工业污染还要大

科学家发现，有些化学物质会对环境、生态、动物内分泌等造成严重的影响，欧美人士称之为“持久性环境污染物”，但学界总觉得表达不够贴切。当“环境荷尔蒙”一词由日本横滨市立大学井口教授提出后，大家莫不点头称道：“对！就是这个意思！”

### ◆ 什么是环境荷尔蒙？

环境荷尔蒙，也就是来自于环境的内分泌干扰物质，它的特点是持久存在，还会不断入侵所有生物体（尤其是通过食物链），此外，它具有类似荷尔蒙的功效，尤其会干扰动物的性荷尔蒙分泌系统，容易引出“趋雌化”。换句话说，它形同一种假的荷尔蒙，会发出假的讯号干扰身体原本的机制，导致荷尔蒙失调，进一步降低生育机能或引发癌症。

生活中的环境荷尔蒙多不胜数，联合国列出的几十种之中，以DDT、二恶英类、壬基苯酚（Nonyl Phenol，简称NP）的伤害最为常见。其中，壬基苯酚是近年来饱受关注的焦点，它与家庭清洁剂的关系始终难分难解。

## ◆ 壬基苯酚的毒药，你吃下多少？

市售的清洁剂里，包括洗洁精、沐浴乳、洗发水、洗衣粉等，有很高比例的产品含有过量的壬基苯酚，家家户户使用了这些清洁剂，一部分进入了人体，一部分排出到河流中，对于环境的伤害远比工业污染、焚化炉更大，也促使蛙类、鱼虾的趋雌化。欧盟在1990年便禁止家庭清洁用品含有此成分，2006年连工业清洁用品也加以禁止，国内也明确规定壬基苯酚作为成品或原料，其浓度等于或大于0.1%时，不得在市场上销售。

壬基苯酚是石化分子的一个小片段分子，因为成本低、去污力强，常以它搭配其他物质，制造石化表面清洁剂。当这些清洁剂跟着家庭废水排出，自然界把其他成分分解了，壬基苯酚却顽强地存留下来，跟着水四处污染。水中的水草被污染，小鱼吃水草，大鱼吃小鱼，人类吃大鱼；水灌溉了土壤，稻米、筴白笋、果树、青菜统统“中奖”，最后通过食物链，我们的身体全数接收，变成最大的受害者。

台湾地区阳明大学王教授曾把人类的食物做分析，发现几乎都含有壬基苯酚；再依照中国人的饮食物量做推算，发现中国人一天的壬基苯酚摄取量是德国人的4倍，是新西兰人的8倍。

## ◆ 请谨慎使用洗洁精

洗洁精是用来清洗餐具的，可是，它残留在餐具上的机会非常大，而餐具又直接接触到食物，一不小心，残留的壬基苯酚便沾黏在食物上，被我们直接吃进肚子。清洁剂不管多天然或多不天然，使用者应秉持着三个基本态度来面对：

一、能不用就不用。

二、能少用就少用。

三、一定要挑对人体健康、对环境不会残留毒害的清洁用品。

谨守这三点，至少可以保护自己和家人，也比较对得起我们的环境。



每天都要使用的洗洁精、沐浴乳、洗发水、洗衣粉等家庭清洁剂，你可曾了解其中的化学物质会对人体与环境造成伤害？

## 林博士小百科

## 趋雌化带来的严重影响性

日本科学家发现，有条河川的琵琶鱼繁殖力衰退，雄鱼数量锐减且性征几乎不见了，明显有趋雌化现象，据判断和河川受到壬基苯酚污染有关。

美国虽在1972年便禁用DDT杀虫剂，至今仍在承受DDT的余害。在部分溪口，母鳄数量特别多，公鳄的性征却越来越不明显。

环境荷尔蒙也从食物、清洁剂，不断入侵人体。在正常状况下，人类男婴和女婴的出生比例约1.08~1.05:1，这是为了平衡男婴死亡率略高所衍生出来的自然机制。爱斯基摩人的村落里，男婴出生率远少于女婴，这种反自然现象引发了科学家的关注。后来发现，爱斯基摩人的饮食习惯几乎是肉食性，所吃的鱼有严重趋雌化现象，食用后，影响了当地男女婴的出生比例。

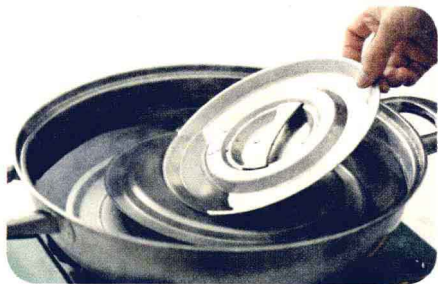
法、日、英、美等国的科学家也发现，人类男性的精子数量比五十年前的男性减少了一半，而且男性因趋雌化变得雄性特征较不明显，女性则是超雌化，女孩过早发育，且成长后容易引起乳癌及生殖系统癌症，这些都是环境荷尔蒙的影响。

## 不用清洁剂，也能去除油污

为了清除厨房的油污，许多主妇付出健康做为代价，忍受着难闻的清洁剂，甚至让双手接触到具有腐蚀性的化学用品。其实如果定期清理，学习随手可做的小窍门，苦差事也能变轻松。

### ◆ 高温煮沸，油污自动分离

家中的炒菜锅或汤锅，锅盖难免会卡油垢，成为吸引蟑螂前来“作客”的温床，为了健康起见一定要清理。处理被油包覆的锅盖，多数人会使用大量的清洁剂和钢丝球，但这做法吃力又不环保。许多主妇问我有没有更好的方法？有的，让我们善用温度吧！



▲ 将锅盖放入热水中煮沸，可以让油污轻松分离。

找出家里最大一口锅子，在里面注入六七分满的水，煮沸后，将需要刷洗的锅盖一一放入，改以小火续煮3分钟，熄火后再浸泡一下。小心取出锅盖，原本卡住的油垢已大致被热水溶解了，至于少数较顽强的，再以少量洗洁精刷洗，就可以完好如新。这是

利用热水的温度，使油脂和锅盖之间的结合力变弱。

这个清理方法简单又环保，但必须很谨慎，别让自己的手被热水或热气烫伤，处理时尤其注意不要让孩子靠近厨房。

下面条或烫青菜之后，剩余的水若倒掉太可惜，趁它还温热时，把手边油腻的碗筷、汤匙丢进去搓洗，很容易就能去除黏答答的感觉，完全不需要使用洗洁精，最后再用清水冲洗一遍即可。

如果这个方法仍然无法去除你家餐盘的油腻，这时，就该回头检视烹调时是否用了过多的油，吃得太油腻了。

## ◆ 烤箱、微波炉，禁用清洁剂

清理料理台对多数家庭而言是大工程，对于处理这种油腻腻的事，主妇们并不喜欢。我建议，清理工作最好化整为零，改掉“固定多久做一次大清理”的习惯，而是天天做、轻松做。

轻松做的关键在于选对时机。当你做饭完毕，所有食物都被端出厨房后，这时，趁料理台、抽油烟机和煤气灶都还温热着，选择一块干净、好擦拭的抹布，把她们仔细擦拭一遍。最初可能还需使用极少量的厨房清洁剂，几天之后，只需用抹布擦过就干净了。

同样的道理，在使用过烤箱、微波炉之后，也要趁余温还在的时候做清洁工作，摆久了，油脂凝结成块垢，附着在内壁上，要清理就麻烦了。尤其这两种小家电，我不建议使用清洁剂，因为无法用水大量冲洗，只能用抹布多次擦拭，清洁剂残留在内壁上的几率几乎是百分之百；下次加热使用时，残留的化学物若非直接碰触食物，便是以气体方式污染食物，吃下后，又是一番毒害了。



▲ 烤箱与微波炉等家电，使用后趁着余热以湿抹布擦拭，切勿使用清洁剂。



利用①高温烹煮、②热水清洁、③使用后立即擦拭等方式，不用清洁剂就能轻松除垢。

## 林博士小百科

## 自制天然橘子清洁剂

注重环保，不愿意使用石化表面清洁剂的朋友越来越多了。在此，告诉大家一个替代的好方法——善用橘子皮，来制作橘子水清洁剂。

**STEP 1** 把3颗橘子的果皮放入锅中，以清水淹过橘子皮，煮至果皮软烂、水呈现深橘色再熄火，橘子水即完成。



▲橘子水一定要煮到颜色变深，才能让橘子皮的精油完全释放。

**STEP 2** 将橘子水倒入有喷头的瓶子中，加上一点点醋（约2滴）即可使用。

**STEP 3** 喷在料理台、抽油烟机或煤气灶等油污的地方，静置几分钟。

**STEP 4** 用抹布擦拭，油污就可以顺利去除。

**STEP 5** 橘子水也可以用来清理烤箱和微波炉的内壁，轻轻擦拭就很干净。如果觉得烤箱和微波炉仍有异味，不妨放进橘子皮烘烤一下，就能清除异味，留下清香。

## 漂白水能消毒，也能变毒害

“有必要学餐厅用漂白水煮碗盘吗？”当我第一次被问到这个问题时，着实大吃一惊，可是随着被问的次数越来越多，我觉得有必要把话说清楚。

### ◆ 请选择“氧系”漂白水

餐厅和医院的共同之处是人来人往，它的客人来自四面八方，谁也不知道上一个使用餐具的客人是否为甲肝或流感患者，只好从严把关，利用稀释的漂白水来煮沸餐具消毒。但我认为在一般家庭里，此举不但没有必要，反而有危险。

如果家人里有甲肝或传染病患者，最该做的，并非将全家人的餐具用漂白水煮沸，而是要把病人的餐具单独摆放、单独消毒。

每户家庭应多准备一两套餐具，专门给访客使用，尤其在流行病盛行期，每次使用后得定期消毒。其他时间，只需要热水彻底洗净、烫过即可。

有些主妇执著于非用漂白水不可，我会建议至少改用“氧系漂白水”。漂白水分“氯系”和“氧系”，氯系的杀菌效果较佳，但它会释放出明显的氯臭，且不适合和其他清洁剂一同使用。氯一旦碰触到含硫的物质，会产生硫化氢或氨，硫化氢