

家中防毒除害与家居保洁指南

隐形

精编精选

罗斌 焦炜 / 编著

社会的进步，生活水平不断提高，我们身边出现越来越多的『隐形杀手』，但如果我们的生活习惯依旧，不了解我们身边看不见、摸不着的危害我们身体健康的东西，我们就非常有可能受到伤害。本书就是从生活的各个方面来让你知道你应该回避的东西，合理科学利用危害自身健康物品。

——营养师 葛红

杀手



黑龙江科学技术出版社

家中防毒除害与家居保洁指南

隐形

精编精选

杀手



图书在版编目 (CIP) 数据

“隐形杀手”——家中防毒除害与家居保洁指南/罗斌, 焦炜主编.
—哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2008. 5

ISBN 978 - 7 - 5388 - 5748 - 1

I. 隐… II. ①罗…②焦… III. 居住环境 - 影响 - 健康 - 研究
IV. X503. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 044274 号

“隐形杀手”——家中防毒除害与家居保洁指南 “YINXING SHASHOU”

—— JIAZHONG FANGDU CHUHAI YU JIAJU BAOJIE ZHINAN

作 者 罗 斌 焦 炜

责任编辑 张丽生 刘佳琪

出 版 黑龙江科学技术出版社 

(地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001)

电话: 0451 - 53642106 (发行部)

传真: 0451 - 53642143 (发行部)

发 行 全国新华书店

印 刷 北京洲际印刷有限责任公司

开 本 787 × 1092 1/16

印 张 17

版 次 2008 年 7 月第 1 版 · 2008 年 7 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978 - 7 - 5388 - 5748 - 1/Z · 668

定 价 26.80 元

版权所有 侵权必究

为什么写这本书？

本书献给我的母亲、我的妻子和所有需要保护的老人和孩子们。

也许您是一个辛勤的母亲，您要每天把房间打扫得一干二净，把饭菜做得色香味俱全，还要照顾年迈的老人，养育年幼的孩子，牵挂外出工作的爱人。然而，也许您并不知道，您的一些无意识的错误行为，会导致您最亲爱的人染上可恶的疾病，甚至会有生命的危险。有些人认为，我们的上一辈人不懂科学也活得很好，但他们应当认识到，我国人口的平均寿命近几十年来正在大幅度上升，人们的期望寿命为 80 岁以上，这在几十年前是不敢想象的。事实证明，我们应该相信科学，充分认识到生活行为中的安全隐患，比如您的家里就可能存在“隐形杀手”。

可怕吗？的确如此！据有关方面调查统计，在全世界每年无数个家庭失去的亲人中，竟然有一半以上的人是被家中的“隐形杀手”所杀害。这些“隐形杀手”看不见、摸不着，无影无踪，“神龙见首不见尾”。他们可能躲藏在你的床下，也可能藏在你的衣物里，还可能在你的厨房里、沙发上、墙壁里……这些“隐形杀手”可能在你稍不注意时，通过你的手上的小伤口进入你的血液，蚕食你的血红细胞，然后进入你的心脏、肝脏；也可能在你不留意时进入你的胃中，腐蚀胃壁、侵吞胃细胞而后进入肠道；还可能在你毫无察觉的情况下进入你的肺里，“吃”掉你的肺泡，“咬”烂你的肺叶……这些“隐形杀手”本来以千百万计，可瞬间就可复制亿万，成几何级数繁殖，千军万马、密密麻麻而又所

向披靡、锐不可当。

这些“隐形杀手”就是我们通常所说的“菌”、“毒”和“有害的化学物质”。这些物质就在我们的饮水中，就在我们所吃的食物里，就在空气中。

我们要生活，就必需和各类生活用品打交道，假如不能合理利用它们，就会带来祸害！我们编此书的目的就是警示这些危险的存在，告诫每一个家庭成员在日常生活中，合理避开危害人体的各种毒素、细菌、微生物，以及各类有毒化学物质。本书从日常生活用品入手，深入浅出地剖析了我们身边的空气、生活用水、食物以及经常会使用到的洗涤剂、药物等，提出了如何合理使用及相关的注意事项，为生活用品的科学利用作指南，实为每个家庭常备用书之一！

编者于北京

2007 年 12 月



目 录

第一部分 室内“隐形杀手”就在我们身边

第一章 不易觉察的室内毒气	(3)
1. 人类最大的毒气之源来自厨房	(4)
2. 肺癌元凶是室内有害的氡气	(6)
3. 对全家人有害的香烟	(7)
4. 新床单与新衣服释放的毒气不容忽视	(9)
5. 衣柜樟脑丸毒气危害儿童智力和健康	(10)
第二章 室内“隐形杀手”的制造者	(12)
1. 室内有毒的花卉	(13)
2. 新家具中有毒的甲醛	(14)
3. 有毒害的塑料制品	(16)
4. 家中有毒的石棉	(21)
5. 有毒的杀虫剂	(23)
6. 普通电灯也有害	(25)
第三章 警惕室内“隐形杀手”的危害	(28)
1. 儿童是家中最大受害者	(28)
2. 老人是家庭中的弱者	(29)
3. 改变家庭习惯,清除“隐形杀手”	(30)



目
录

第二部分 食品、饮料中的“隐形杀手”

第四章 揭秘食物中毒的危害	(35)
1. 人工添加物有毒	(36)
2. 水果蔬菜中的有毒农药	(40)
3. 被污染的肉、奶、蛋、鱼等	(45)
4. 使儿童智力下降的糖类	(50)
5. 让食物变质的有毒病菌	(52)
6. 烧烤食物对身体的危害	(55)
7. 滋补品让人反受其害	(56)
第五章 揭秘水和饮料中的危害	(58)
1. 自来水中的有毒物质	(58)
2. 有害的瓶装水饮用方式	(60)
3. 生活用水中的有害元素	(62)
4. 对人体有危害的酒精饮料	(66)
第六章 揭秘家庭药物的危害	(68)
1. 家庭用药原理与治疗常识	(68)
2. 头痛与发烧并非都是疾病	(71)
3. 消灭消化道病菌、病毒	(73)
4. 正确抵御过敏性花粉颗粒	(77)

第三部分 生活及工作中的“隐形杀手”

第七章 揭秘家用清洁剂的危害	(83)
1. 清洁剂使人得了绝症	(84)
2. 危害极大的碱液腐蚀	(86)
3. 洗涤剂能灼伤皮肤	(87)
4. 家具及地板光亮剂剧毒	(88)
5. 误食金属清洁剂会致命	(90)



6. 防霉剂最容易伤害眼睛	(92)
7. 地毯清洁剂伤害人类中枢神经	(93)
8. 常用洗碗剂会使人慢性中毒	(94)
9. 氯化漂白剂危害人类健康	(96)
10. 玻璃清洁剂易伤害眼睛	(98)
11. 空气清新剂易使人慢性肺中毒	(98)
12. 常用去污剂对健康没有好处	(100)
第八章 揭秘家用杀虫剂的危害	(102)
1. 家用杀虫剂的毒性	(103)
2. 毒性强大的灭鼠药	(104)
3. 普通家庭杀虫剂的毒性	(106)
4. 清除蚂蚁和蟑螂	(107)
5. 清除跳蚤的窍门	(110)
6. 驱除蚊蝇的便捷之法	(112)
7. 食物中有虫怎么办	(113)
8. 除虱的简易办法	(114)
9. 使用杀虫剂安全措施	(115)
10. 抵抗病毒的传播与感染	(116)
11. 安眠药是真正的“隐形杀手”	(118)
12. 用药安全措施	(119)
第九章 揭秘生活用品的危害	(123)
1. 有毒的化妆品	(123)
2. 有毒的假牙清洁剂	(125)
3. 喷雾剂、洗液使用禁忌	(126)
4. 安全使用发胶或摩丝	(127)
5. 去头皮屑洗发水可能有毒	(129)
6. 牙膏与漱口水的正确使用	(131)
7. 不要滥用收敛水	(133)
8. 有毒的指甲油	(134)
9. 自制染烫发剂、远离危险品	(135)



“隐形杀手”

——家中防毒除害与家居保洁指南

目 录

10. 有毒的卫生棉条	(138)
11. 安全避孕、珍惜健康	(139)
12. 小孩不要玩香水	(141)
13. 自制止汗剂和除臭剂	(143)
14. 浴液的安全隐患	(143)
15. 普通香皂对新生婴儿的危害	(144)
16. 口红、睫毛膏等都有毒害	(145)
17. 人造纤维服装有害健康	(147)
第十章 揭秘办公室用品的危害	(149)
1. 长时间使用电脑害处多	(149)
2. 小心使用涂改液	(150)
3. 提防胶水或不干胶中的毒素挥发	(151)
4. 有毒家用品处理及防治措施	(153)
5. 中毒急救常识	(155)
第十一章 远离毒害、清理居室卫生指南	(156)
1. 清理厨房、浴室中的毒素	(156)
2. 消灭地板、地毯中的细菌	(163)
3. 清理墙壁、天花板中的污物	(171)
4. 清理窗户、玻璃上的灰尘	(175)

第四部分 全面清除“隐形杀手”

第十二章 自然洗衣有技巧	(181)
1. 衣物标签及其洗涤	(181)
2. 吸收剂巧除污物	(183)
3. 衣物彻底除污法	(184)
4. 衣物漂白与褪色	(185)
5. 机器洗涤衣物要领	(188)
6. 手洗衣物及特殊织物的处理	(191)
7. 正确熨烫衣物	(194)



8. 干洗后的衣物是否留有毒素	(195)
9. 选择称心的洗衣店	(197)
10. 哪些布料的衣物必须干洗	(198)
第十三章 清洁家具用品、保护家人健康	(201)
1. 木制家具污渍的清理	(201)
2. 布料家具的清洗	(202)
3. 陶器、瓷器去污法	(205)
4. 木料、塑料制品去污法	(207)
5. 常用皮革制品清污窍门	(208)
6. 家电用品清洁窍门	(209)
7. 厨房杂物清除窍门	(211)
8. 家中小件清洁窍门	(212)
第十四章 贵重物品清洗指南	(216)
1. 古器、玉器去污小窍门	(216)
2. 宝石、钻石除污法	(217)
3. 书画、收藏品去污法	(219)
4. 乐器去污法	(221)
5. 金属表面污渍清除窍门	(222)
附录一 常用去污清洁产品的性能与安全使用一览	(225)
附录二 各种布料性质与洗涤指南	(236)
附录三 家庭排除各类污毒的便捷之法	(249)

第一部分

室内“隐形杀手”就在我们身边





第一章 不易觉察的室内毒气

你可能每天都在家里呼吸许许多多的有害气体，这可能吗？是的。我们家中的煤气灶、煤油炉、壁炉和木炭炉，以及土炕等加热取暖的设备，不仅可能产生有毒气体，例如，生成的一氧化碳和燃料自身产生的挥发类物质等，而且所产生的毒气在室内还有可能遇火燃烧、爆炸！使用天然气或煤气等来烧饭或取暖，最大的危险就是一氧化碳中毒。根据调查，“每年中国都会有数千人因为一氧化碳中毒而死亡。另外成千上万的人因一氧化碳中毒而头晕、恶心或抽搐”。这些毒气看不见（没有颜色）、尝不到（没有味道）、闻不到（没有气味）、摸不着，但它却是致命的“隐形杀手”，家里的老人、孩子、女人则是最容易中毒的人群。

我们这里重点说说一氧化碳。燃料燃烧时因为缺氧而没有完全燃烧就会产生一氧化碳。所有燃炉的设计都应该满足空气畅通、使燃料能充分燃烧这一要求。如果空气充足，燃料就能燃尽，中毒的机会就比较小，但如果通风不好，或是炉子本身的设计不合理，家里的人就可能在不知不觉的状态下吸进一氧化碳而造成中毒。一氧化碳中毒症状是，刚开始很像流行性感，昏昏欲睡、头痛、头晕、视线模糊、易怒、精神无法集中，这是最容易被忽视的时刻。随着中毒的加深，患者便开始感觉到呼吸不畅、恶心、呕吐、呼吸急促、抽搐，或昏迷不醒，甚至死亡，这时再去医院，已经为时太晚了。日常生活中除了致命的一氧化碳外，还有一氧化氮、二氧化硫、二氧化碳等其他对人体有害的气体。所以，在日常生活中一定要注意，防患于未然。



1. 人类最大的毒气之来自厨房

大部分家庭发生的一氧化碳中毒事件基本上都和煤气灶漏气有关，其他可能产生一氧化碳的还有炉子里的烧煤油、木头或煤炭。燃烧用具除了会产生我们上面提到的一氧化碳之外，还可能产生燃料燃烧后产生的其他的副产品，包括：二氧化碳（无色、无味气体）、甲醛、二氧化硫（无色气体或液体，有刺激性）、二氧化氮（棕红色气体，有异臭）、氢氰酸（无色，易挥发液体，有苦杏仁味）、一氧化氮（无色气体，比空气稍重）和一些有机化合物的有毒的雾气。虽然使用上述器具时所产生的这些有毒气体总量不会很大，但这些毒气，其杀伤性是非常强的，一旦它们被吸入体内，人就会产生一系列的症，包括：视力及脑部功能轻微受损、眼睛、鼻子、喉咙不舒服、头痛、头晕、疲倦、听力减退、个性改变、引起并发症、精神不安、心悸、丧失食欲、恶心、呕吐、支气管炎、气喘发作及呼吸困难等。有肺气肿、气喘、心绞痛及对化学物品敏感的人尤其要小心。不过这些有刺激性气味的气体大都是有气味或有颜色的，这样就带来一个好处，它们能使人感觉得到而不会轻易中毒，这比一氧化碳这个“隐形杀手”要容易防范些。这些症状并不是很明显，但假如忽视它们，就会成为“隐形杀手”，随时有可能危害你和家人的健康。接触少量的一氧化碳对心脏病人来说会有很大的影响；二氧化氮及其他燃烧气体会导致孩子患呼吸道疾病；而甲醛则是使人致癌的物质之一。

厨房中的有毒气体大部分是由丙烷、丙烯、丁烷、丁烯等有毒气体组成的。要避免产生这些氧化作用的副产品，最优化，最彻底的方法是改用电器产品，不管是全套的电炉灶还是电饭锅。关于室内（尤其是厨房）的空气污染，据研究报告显示，只用电器产品的用户，室内空气中有毒氧化物的成分比用煤气用具的家庭低得多。煤气本身是毒性不大的物质，所以一般不会引起中毒。当然，我们也不必谈虎色变，大部



分的电炉都不会产生毒气问题。如果你不希望耗费太多的电量，不妨使用一些小的电器来代替煤气灶，譬如电饭锅、焖烧锅、电开水壶、小烤箱、小电壶、电炖锅、电火锅、电蒸锅等。这些东西比较省电，而且这些电器在许多商场都可以买到。但是要注意：电锅类的家用电器一定要放在小孩及宠物不会碰到（够不到）的地方。但就目前情况来看，人们还不可能完全脱离使用煤气器具，尤其广大农村家庭还在烧木头，这就更具危险性。为此，下面的措施可以使你和家人做到有效防范：

防治策略：

（1）隔开厨房

可能的话，厨房应该与其他的地方隔离，至少应该远一点，通风管应该通到户外。如此一来，煤气就不会散布于整个房间了。做饭的时候一定要把门打开，使空气进入室内，使毒气排出。最好有排风扇以使空气流通。最重要的是要注意室内的气压，防止倒灌风。外面的高压气会把毒气推回室内，而不是进入通风管吹到室外。

（2）尽量通风

利用通风手段或设备可以将有害的“隐形杀手”气体冲散。有毒的氧化气体在一开始都会集中在燃烧用具附近，然后才随着空气散发到室内的每一个角落，所以最好的办法就是在源头解决。比如说在做饭的时候，打开抽油烟机，至少可以排掉 70% 的含毒气空气。打开窗户、通风管、排风扇等都是有效措施。窗户留一点空隙可以使空气流通。不管天气多么寒冷，请务必如此！

（3）检查煤气灶

定期检查并更换煤气灶，清理煤气灶内芯，能使氧气充足。如果管子破裂了要赶紧更换。通电管也要经常进行清理，而且要按照操作标准定期维护。没有进行维护清理的煤气灶所排出来的一氧化碳要比经常维护的煤气灶高 30 倍。选用新型的煤气灶。这种新型的煤气灶更科学、更经济，产生的有毒气体会比老式煤气灶少很多。不要用煤气灶取暖。除了煤炭燃烧后的副产品之外，烧木炭也会产生其他的有机物毒气，比



如能致癌的苯。但是由于这些毒气会刺激眼睛、鼻子、喉咙和肺，所以比较容易察觉到并引起注意。

(4) 检查炉子

检查炉子有没有安装好。确定你的炉子是不是合格的炉子，要检查防火盖圈的空隙，软管是否畅通等。煤炉取暖要先检查烟囱漏不漏气，并做到定期检查。因为烟油、煤炭在烟囱里累积的有机物很容易着火，还会堵住烟道，使有毒气体无法排到室外。烟囱和炉管要定期维护，以保持清洁和畅通。烟囱的管子如果有破洞或裂痕应立即修补。

2. 肺癌元凶是室内有害的氡气

氡，普通大众可能对其比较陌生。但科学证明，目前大众所面临的最大的放射性危险就是来自氡元素。高浓度的氡会引发肺癌，杀死细胞而致人死亡。少量的氡对健康会有什么影响，我们现在还无法证实，其争论也颇多。但专家认为，氡污染是引起肺癌的第二大原因，仅次于抽烟。

氡是一种天然的放射性元素。岩石、泥土、矿物、水或是天然气的放射性物质被分解后都会产生氡。家里含放射性氡的最大来源是泥土和建筑材料里的放射性物质。氡本身并没有危险性，危险来自其所释放的粒子。这些粒子会附着在空气中的微粒上，或是直接进入人的肺里。氡的粒子里有两种会发出阿尔法射线的微粒，它们对生物细胞组织的杀伤力比等量的 X 射线要高 10~20 倍。虽然我们无法确定少量的氡污染对人体会有什么具体的影响，但研究报告显示，假如室内的氡含量比室外高得多的话，会对人体极其不利，尤其在密不透风的屋子里，情况就更为严重。科学家估计，大约要 1600 多年才能使半数的氡原子分解（半衰期），所以空气中的氡随着时间增加并不会自动消失。

每个家庭的空气质量差异是很大的，其中氡气的含量也和许多因素



有关系。比如说，产生氡气的特殊条件、累积氡气的空间，以及空气流通的程度等。由于这些因素的差异，产生氡气的速度和数量也大不相同。家庭里的氡气污染和区域也很有关系，因为产生氡气的放射性物质是具有区域性的，它们也许是来自大自然，也许是人为的。所以家里氡气的含量说不定可能已经到了相当危险的程度，也可能一点氡气也没有，不过这是理想状态。氡气是一种无形的、潜伏的、能致人于死地的放射性元素，受害人可能几年以后才会死亡，也许死到临头根本查不出病因，连最高明的医生也未必知道患者是死于氡气污染。这是普通家庭里最危险、最狠毒的“隐形杀手”。

防治策略：

对于氡造成的危险，首先应该想办法查明家里是否有氡。最可能含氡的家庭是那些建在铀矿或是磷酸盐附近房屋，因为建房时使用了含放射性物质的建筑材料，还因为使用的水或天然气里含有放射性物质。如果你的家符合这些情况，氡的含量可能会很高。通常氡是在房子下面的地下室、密闭的内室，透过多孔的建筑材料或裂缝流进室内。所以应该找一个专业人员仔细检查房子，如果有任何裂缝，都要及时修补。通风是减少氡污染最有效的办法之一，比如把窗户打开，同时还可以减少其他空气污染。

3. 对全家人有害的香烟

警告 1：抽烟会导致肺癌、心脏病、肺气肿及与怀孕相关的问题；警告 2：立刻戒烟能使你避免健康危机；警告 3：孕妇吸烟可能导致早产及胎儿体重不足；警告 4：香烟燃烧后产生含有一氧化碳的气体。

香烟燃烧散发出来的烟雾及有害物质有 96% 跑进空气里，污染我们的大气，只有极少量是被吸烟的人吸进体内的。因为这种气体没有经过香烟滤嘴过滤，所以二手烟的浓度比正常吸入的烟高 2 倍。抽烟有什