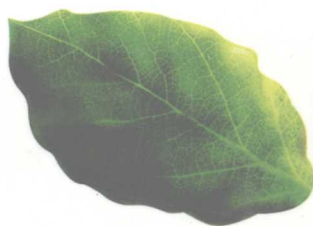


解 毒 宝 典 在 手 平 安 一 生 可 求

陈泰先◎编著

当心你身边的 *Dangxinni* 毒 *Shengbiandedu*

家庭
保健手册



毒素就在你身边，“健康”杀手随处可见。
若想拒绝“毒品”，生活起居要睁大双眼。

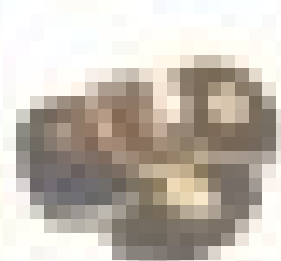
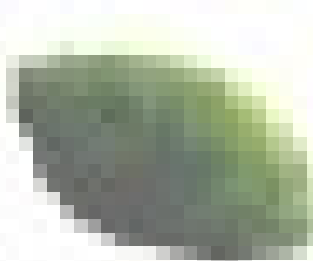
中国华侨出版社

中国疾病预防控制中心 中国疾病预防控制中心

你身边的

毒

中国疾病预防控制中心
中国疾病预防控制中心



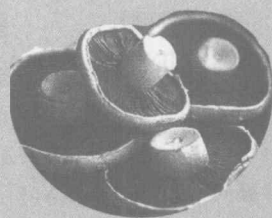
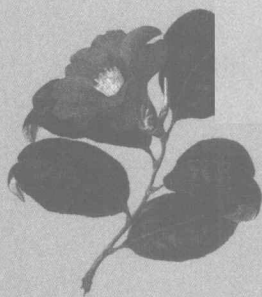
中国疾病预防控制中心 “毒” 字系列海报
中国疾病预防控制中心 “毒” 字系列海报

中国疾病预防控制中心

解 毒 宝 典 在 手 平 安 一 生 可 求

陈泰先◎编著

当心你身边的 *Dangxinni* 毒 *Shengbiandedu*



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

当心你身边的毒/陈泰先编著. —北京: 中国华侨出版社, 2009.5

ISBN 978 - 7 - 80222 - 945 - 7

I. 当… II. 陈… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 073949 号

●当心你身边的毒

编 著/陈泰先

责任编辑/涓 子

装帧设计/杨旭升

责任校对/志 刚

经 销/新华书店

开 本/787×1092 毫米 1/16 印张 21.5 字数 365 千字

印 刷/中国电影出版社印刷厂

版 次/2009 年 8 月第 1 版 2009 年 8 月第 1 次印刷

印 数/5000 册

书 号/ISBN 978 - 7 - 80222 - 945 - 7

定 价/35.00 元

中国华侨出版社 北京市安定路 20 号院 3 号楼 305 室 邮编 100029

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443979 64443056

发行部: (010) 64443051 传真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

e-mail: oveaschin@sina.com

序 言

健康和安全一直是人们生活中的本位追求。没有这些，一切努力都是没有意义的。而“毒”就是站在健康与安全对面的“敌人”，它善于伪装、隐藏，常潜伏在生活中的方方面面，等着给人以措手不及的打击。细菌、疾病和死亡都是它的“杰作”。

健康是最大的财富，也是安全和幸福的前提。作为世界的主宰者，我们当然不能坐视毒物的肆意妄为，通过科学的研究，敏锐的观察，积极有效的防范措施去隔离它，战胜它，为捍卫自身健康而不懈努力。

在现在生活变得越发丰富多彩的同时，世界也变得越发的复杂和不安全。有时稍不留神就会受到外界的侵害和威胁，不论健康还是生命都受到不同程度的影响，这就是不了解毒源的结果。

世间万物的好与坏、益与害常是相生相伴的，所以在现实生活中，会有各种各样的危险与毒害需要我们去规避，为帮助大家认识、辨别这些毒害，本书从衣、食、住、行、用、环境、精神、动物、植物九个方面关注和搜集了种类繁多的毒物和相关知识，精心筛选了最常见的危害，最实用的应对方法。

本书通过分析身边可能存在的毒害，增强相关知识的了解与认识，提高人们的保健意识，旨在宣传健康资讯，为大众服务。力求达到这样一种效果：即使身边已经是“十面埋伏”，也能使自己的健康和生命多一份保障。

而且，书中的建议多具有针对性和可操作性，等于给读者传授了一套“消毒功夫”。在每个小节之后都送上一句贴心的建议或者提醒，相信可以帮助读者加深对内容的理解与体会。

虽然生活中注定会与有毒有害的物质相伴，但只要我们肯去研究、去熟悉并妥善处理，在受到伤害之前做到趋利避害，远离毒物，少生疾病，减少痛苦，就能舒适身心，安然而幸福地过好每一天。

希望所有读过这本书的人，都能找到一条正确的生活之道，让您和您的家人能在健康阳光的环境下，拥抱美妙的人生。



目 录

第一章 衣——穿戴得体，健康为先

现如今，要风度不要温度，要美丽忽视健康的人太多了，而衣裤鞋帽都是因为人的选择而存在，为人的健康而服务的。一切有悖于此的穿戴选择和方式都是对身体有损害的，甚至有毒的。因此，服装穿戴的选择、使用和保管都应以健康为原则和前提条件。

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. 买时防毒害，穿前要洗晒 / 3 | 11. 内衣裤忌紧身 / 13 |
| 2. 高领衣物有“陷阱” / 4 | 12. 旅游鞋久穿会“不正常” / 14 |
| 3. 口罩的健康禁忌 / 5 | 13. 忌冬季不戴帽 / 14 |
| 4. 衣物干洗莫急穿 / 6 | 14. 手套戴用四忌 / 15 |
| 5. 童装衣料易藏毒 / 7 | 15. 忌贴身穿尼龙衣裤 / 16 |
| 6. 丝袜细节的影响 / 8 | 16. 羽绒服不是人人都能穿的 / 17 |
| 7. 内衣“健康”才是真健康 / 9 | 17. 老人着装要漂亮更要健康 / 17 |
| 8. 皮肤过敏有原因 / 10 | 18. 忌将围巾当口罩 / 18 |
| 9. 腰带——细长的隐患 / 11 | 19. 穿洞刺青：害人的时髦 / 19 |
| 10. 穿袜的多面威胁 / 12 | |

第二章 食——吃喝谨防“毒”从口入

吃，是天下第一重要的事情，关乎健康，更关乎生命。健康饮食是拥有健康体魄的根本保证，而身边的美食五花八门，必定有对身体有益和有害的区别，想远离毒素只吸收营养就要具备基本的饮食常识和良好的饮食习惯。只有这样才能不使肌体成为滋生疾病的温床。



当心你身边的毒

20. 夜宵别常吃 / 23
21. 啤酒的“毒” / 24
22. 慎饮功能性饮料 / 25
23. 小零食的大隐患 / 26
24. 慎用味精 / 27
25. 麻辣烫的隐患 / 28
26. 煎蛋不是随便吃的 / 29
27. 不良饮茶也中毒 / 30
28. 作料与毒品 / 32
29. 海鲜的“毒” / 32
30. 剩菜回锅危害健康 / 33
31. 小心奶瓶铅中毒 / 34
32. 菜篮子很重要 / 35
33. 烧烤食物少吃为妙 / 36
34. 小心烹煮“半成品” / 37
35. 食品世界，存在未必合理 / 37
36. 有毒磨菇 / 39
37. 吸烟与毒害 / 40
38. 排毒饮食 / 41
39. 相克食物的禁忌 / 42
40. 蔬菜类亚硝酸盐中毒 / 43
41. 有助于清毒的食物 / 44
42. 碳酸饮料的“瘾” / 46
43. 勿贪食动物肝脏 / 47
44. 别可惜发芽马铃薯 / 48
45. 生豆浆也中毒 / 49
46. 豆角中毒 / 50
47. 牛奶不是“百搭” / 50
48. 与酒相克的食物 / 52
49. 偏爱五味致病 / 54
50. 忌食过多杏仁 / 55
51. “盐”多必失的后果 / 55
52. 河豚鱼中毒 / 56
53. 水毒 / 57
54. 烹调慎用色素 / 59
55. 动物禁食部位 / 60
56. 警惕越吃越老 / 61
57. 健康吃油才能健康 / 62
58. 温胃解毒良品，生姜 / 63
59. 喝生牛奶的害处 / 64
60. 凉血解毒食荸荠 / 65
61. 油煎食品——多样杀手 / 66
62. 千万别吃咸 / 67
63. 维生素不能胡乱补 / 68
64. 二者不可兼得 / 70
65. 水果多吃致病 / 71
66. 生吃海鲜不可取 / 72
67. 给孩子一个“金钟罩” / 74
68. 不被秋刀鱼所害 / 75
69. 杀死肉毒杆菌 / 76
70. 香肠与癌症 / 76
71. 酸碱食品忌加味精 / 77
72. 好东西不可多吃 / 78
73. 有毒的白切鸡 / 78
74. 反复冷冻的鱼致癌 / 79
75. 水果不削皮不行 / 80
76. 夏季忌常吃咸鱼 / 80
77. 过敏体质者忌食菠萝 / 81
78. 易拉罐饮料的危害 / 82
79. 烤红薯的危害 / 82
80. 糖精毒害不可低估 / 83
81. 银杏勿生食 / 84
82. 忌空腹吃香蕉 / 85
83. 鸡蛋怎生毒 / 85
84. 忌吃烧焦的肉 / 86
85. 吃豆制品要有数 / 86
86. 膨化食品的毒害 / 87
87. 吃得太饱睡不香 / 88



第三章 住——安居当留意隐形杀手

住所作为人们挡风遮雨、休闲娱乐的港湾，成为生活中极为重要的一部分。住得舒适和惬意是每个人的追求，因此不管是布置还是维修使用都格外用心。不过由此而产生的有害物质和无意污染却成为了人类健康的隐形杀手。对于这些危害自身健康的东西，不但要重视更要设法消除，过无毒害的健康生活才是我们的追求。

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 88. 居室香气也有害 / 91 | 104. 居室尘埃与健康 / 106 |
| 89. 要装修也要健康 / 91 | 105. 鸡蛋的储存 / 107 |
| 90. 冷季暖气过热有患 / 92 | 106. 蹲厕所看报的危害 / 107 |
| 91. 卫生间——健康“死角” / 93 | 107. 头发未干不要睡 / 108 |
| 92. 生活静电的威胁 / 94 | 108. 伏案睡觉危害多 / 108 |
| 93. 高枕并非无忧 / 95 | 109. 小心身边的细菌 / 109 |
| 94. 入住旧房先消毒 / 96 | 110. 慎待宠物，小心中毒 / 110 |
| 95. 厨房油烟易致癌 / 97 | 111. 不化浓妆保健康 / 111 |
| 96. 餐桌消毒了吗 / 97 | 112. 随意拔胡子的危害 / 112 |
| 97. 好习惯不感冒 / 99 | 113. 正确洗手，呵护健康 / 113 |
| 98. 消毒剂要慎用 / 100 | 114. 谨防陶瓷铅中毒 / 113 |
| 99. 爱鸟不宜室内养 / 101 | 115. 孕妇婴儿的居室忌放花草 / 114 |
| 100. 电视有毒 / 102 | 116. 居室里的绿色“杀手” / 115 |
| 101. 闹钟——健康的隐形杀手 / 103 | 117. 食油之毒 / 117 |
| 102. 留心家里的病毒角 / 104 | 118. 洗澡忌用浴罩 / 118 |
| 103. 家庭除螨不可小视 / 105 | 119. 室内装修污染 / 119 |

第四章 行——出门需懂得量力而行

生活条件逐渐改善的今天，人们对自身的健康越来越关注。无论是简单的散步还是系列的户外运动都是不错的选择，但是发生意外也屡见不鲜。出门在外因为不具备足够的防范知识和意识而受损害是普遍现象。因此，量力而行，做好充分的准备才能预防危险的发生。



当心你身边的毒

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 120. 久卧久立皆成疾 / 123 | 131. 自行车与健康 / 133 |
| 121. 运动也排毒 / 124 | 132. 一生之健在于晨 / 134 |
| 122. 游出来的流失 / 125 | 133. 乘机恐惧症候群 / 135 |
| 123. 久坐伤害大 / 125 | 134. 小心“日射病” / 136 |
| 124. 糖尿病患者出行需知 / 126 | 135. 春季晨炼忌过早 / 137 |
| 125. 多蹲少坐, 减少侵害 / 127 | 136. 秋季切忌空腹跑步 / 138 |
| 126. 海外旅行潜在的毒源 / 128 | 137. 姆指一族的健康隐患 / 138 |
| 127. 高跟鞋四大危害 / 129 | 138. 行走的毒物——铅 / 139 |
| 128. 睡前运动有害 / 131 | 139. 汽车尾气的毒害 / 140 |
| 129. 阳光的温柔毒害 / 132 | 140. 运动中毒 / 141 |
| 130. 女性特殊时期 / 133 | 141. 运动后的“陷阱” / 142 |

第五章 用——使用为便利不为被侵害

黑格尔说:“存在即合理。”用与被用都是一种价值的体现。只不过用也是讲求方法的。正确的方法会事半功倍;错误的方法会害人害己。日常生活中有太多为人类服务而存在的东西等着人们去使用,但这其中也是分门别类、有所禁忌的,什么可用、什么不可用是有说法的,只有了解了这些,才能使使用变得更加得心应手,使生活更加健康快乐。

- | | |
|----------------------|-----------------------|
| 142. 光盘存放不当的危害 / 147 | 154. 是药三分毒 / 159 |
| 143. 不让吃药变“服毒” / 148 | 155. 喷雾式农药中毒 / 161 |
| 144. 不要忽视加湿器 / 149 | 156. 抹布的危害 / 162 |
| 145. 冰箱不是保险箱 / 150 | 157. 孕妇远离家电危害 / 163 |
| 146. 灯与健康同行 / 151 | 158. 哪些药物不宜拌糖服用 / 164 |
| 147. 用蚊香要防毒 / 152 | 159. 吃中药要忌口 / 165 |
| 148. 化妆品的“潜毒” / 153 | 160. 吃错药之后 / 165 |
| 149. 净水器中的“杀手” / 154 | 161. 咳嗽慎服止咳药 / 166 |
| 150. 巧识有毒塑料 / 155 | 162. 慎用花露水 / 167 |
| 151. 巧防酒精中毒 / 156 | 163. 煤气不宜拧到最小 / 168 |
| 152. 杀虫剂“不杀”家人 / 157 | 164. 铝制品使用禁忌 / 169 |
| 153. 染发与性命之忧 / 158 | 165. 筷子与病毒 / 170 |





- | | |
|---------------------|-----------------------|
| 166. 炊具藏毒 / 171 | 174. 美白引起汞中毒 / 177 |
| 167. 选好被单更健康 / 172 | 175. 家庭用品中的化学毒害 / 178 |
| 168. 不用白纸包食物 / 172 | 176. 香水有毒 / 178 |
| 169. 洗发烫发禁忌 / 173 | 177. 忌用大补药掺酒 / 179 |
| 170. 红唇之毒 / 174 | 178. 感冒药忌混用 / 180 |
| 171. 孕产妇忌用风油精 / 175 | 179. 华丽饰品——魅力之毒 / 181 |
| 172. 汽车装饰毒害 / 175 | 180. 眼镜乱戴害处多 / 182 |
| 173. 残留洗衣粉的毒害 / 176 | 181. 手机使用讲究多 / 183 |

第六章 环境——不做污染的牺牲品

环境的好坏与每个人的生活紧密相连。适应力强虽然是生存的一大优势，但是不能成为忍受污染侵害的理由。发现自己所处的环境对健康不利，甚至有毒害的时候还放任自流，就是一种对生命、对自己的不负责任。其实，只要肯用心，就能够将环境变得更加舒适，将生活变得更加健康。

- | | |
|----------------------|--------------------|
| 182. 电磁波杀人于无形 / 189 | 194. 厨房安全原则 / 204 |
| 183. 光污染 / 190 | 195. 随地吐痰危害大 / 205 |
| 184. 噪声污染 / 191 | 196. 烟毒公害 / 206 |
| 185. 办公室干净吗 / 192 | 197. 忌秋季晨起着凉 / 207 |
| 186. 沙尘暴“吃人” / 194 | 198. 大气污染的危害 / 208 |
| 187. 塑料制品毒害 / 195 | 199. 毒垃圾污染 / 209 |
| 188. 警惕空调病的危害 / 197 | 200. 禽流感 / 211 |
| 189. 新装房屋不急住 / 198 | 201. 忌多听立体声 / 212 |
| 190. 卧室放电器等同自杀 / 199 | 202. 酸雨危害 / 213 |
| 191. 居室颜色影响健康 / 200 | 203. 饮水中的氟问题 / 214 |
| 192. 不容忽视的家具隐患 / 201 | 204. 藻类毒素的威胁 / 214 |
| 193. 盛夏虽热勿贪凉 / 203 | |



当心你身边的毒

第七章 精神——及时拔除心灵“毒草”

拥有健康的精神世界与拥有健康的体魄同样重要。如果一个人的精神上受到了侵害和不良刺激，将会直接影响到生活中的各个方面，为自己的身体健康埋下隐患，甚至扭曲人生观价值观。只有心里不长“毒草”、积极而健康，才能以良好的情绪从容面对生活中的各种困难、挫折和不幸，获得理性而成功的人生。

- | | |
|-------------------------|-------------------------|
| 205. “心理疲劳”——现代杀手 / 219 | 218. 让虚荣不再 / 236 |
| 206. 心病心药医 / 220 | 219. 懒惰毒害心灵 / 239 |
| 207. 嫉妒作怪会伤人 / 221 | 220. 愤怒是否在毒害着你的生活 / 240 |
| 208. 不良情绪是万病之源 / 222 | 221. 过分厌烦也是一种毒 / 241 |
| 209. 自卑心理的毒害 / 224 | 222. 恋物癖的诱惑与毒害 / 242 |
| 210. 职业亚健康不容忽视 / 226 | 223. 分裂性人格 / 243 |
| 211. 网游的毒害 / 227 | 224. 电视剧毒害 / 243 |
| 212. 精神娱乐要节制 / 229 | 225. 网络迷信的毒害 / 244 |
| 213. 疲劳与肾亏 / 231 | 226. 清除语言污染 / 246 |
| 214. 不要花钱买健康 / 232 | 227. 色情危害 / 247 |
| 215. 坏心情也会“传染” / 233 | 228. 暧昧有毒 / 248 |
| 216. 常见心理疾病——抑郁 / 234 | 229. 低俗娱乐节目的毒害 / 249 |
| 217. 美容的丑陋心理 / 235 | 230. 盲目追星族 / 250 |

第八章 动物——别让可爱蒙蔽眼睛

世上的动物千奇百怪的。作为共同生活在地球上的伙伴，它们与人类之间的关系非常复杂，在人们眼里动物有益害之分。有毒的动物是它们生存的本能。人类要安全健康地生活在地球上，就要学会区分动物是否有“毒”。

- | | |
|------------------|-------------------|
| 231. 毒王灯水母 / 255 | 234. 毒蛙 / 257 |
| 232. 漏斗形蜘蛛 / 255 | 235. 巴勒斯坦毒蝎 / 259 |
| 233. 蓝环章鱼 / 256 | 236. 毒蛇 / 260 |



- | | |
|------------------|----------------|
| 237. 石头鱼 / 264 | 252. 海星 / 278 |
| 238. 鸡心螺 / 265 | 253. 珊瑚 / 279 |
| 239. 黑寡妇蜘蛛 / 265 | 254. 海蛇 / 280 |
| 240. 斑蝥 / 267 | 255. 海龟 / 281 |
| 241. 蟾蜍 / 267 | 256. 蜗牛 / 282 |
| 242. 鱼胆 / 268 | 257. 蟑螂 / 283 |
| 243. 蜂毒 / 269 | 258. 老鼠 / 284 |
| 244. 胡蜂 / 270 | 259. 犬毒 / 285 |
| 245. 海葵 / 271 | 260. 飞蛾 / 287 |
| 246. 蜈蚣 / 272 | 261. 苍蝇 / 288 |
| 247. 松毛虫 / 273 | 262. 蚊子 / 289 |
| 248. 蚂蚁 / 273 | 263. 臭虫 / 290 |
| 249. 蜥蜴 / 274 | 264. 水蛭 / 291 |
| 250. 蝾螈 / 276 | 265. 血吸虫 / 292 |
| 251. 毒鱼 / 277 | |

第九章 植物——毒与药只是一念之差

植物的多彩装点着世界的美丽，但是往往越鲜亮美丽的背后越隐藏着危险的“秘密”。植物的双面性教给人们毒与药的差别，香艳与毒害都能教会人生存的道理。欣赏真实的美丽，远离致命的诱惑，趋利避害，才能享受更为舒适和精彩的人生。

- | | |
|----------------|-----------------|
| 266. 巴豆 / 297 | 275. 有毒菌类 / 307 |
| 267. 苍耳 / 298 | 276. 柴藤 / 308 |
| 268. 芦荟 / 299 | 277. 毛地黄 / 308 |
| 269. 马桑 / 300 | 278. 菊花 / 309 |
| 270. 人参 / 301 | 279. 杜鹃花 / 310 |
| 271. 罂粟 / 302 | 280. 水仙花 / 310 |
| 272. 苦杏仁 / 303 | 281. 夹竹桃 / 311 |
| 273. 万年青 / 304 | 282. 山谷百合 / 312 |
| 274. 马钱子 / 305 | 283. 八仙花 / 312 |



当心你身边的毒

- | | |
|-------------------|----------------|
| 284. 花烛 / 313 | 295. 狼毒花 / 321 |
| 285. 小叶橡胶树 / 313 | 296. 铃兰 / 322 |
| 286. 白色曼陀罗花 / 314 | 297. 红蓖麻 / 323 |
| 287. 夜来香 / 315 | 298. 附子 / 324 |
| 288. 垂柳 / 316 | 299. 苏铁 / 324 |
| 289. 鸢尾 / 317 | 300. 安石榴 / 325 |
| 290. 滴水观音 / 317 | 301. 龟背竹 / 326 |
| 291. 槐树 / 318 | 302. 猫眼草 / 327 |
| 292. 毒麦 / 319 | 303. 半夏 / 327 |
| 293. 毒参 / 319 | 304. 藏红花 / 328 |
| 294. 八角莲 / 320 | 305. 麝香 / 329 |

参考文献 / 331

第一章

衣——穿戴得体，健康为先

现如今，要风度不要温度，要美丽忽视健康的人太多了，而衣裤鞋帽都是因为人的选择而存在，为人的健康而服务的。一切有悖于此的穿戴选择和方式都是对身体有损害的，甚至有毒的。因此，服装穿戴的选择、使用和保管都应健康为原则和前提条件。



1. 买时防毒害,穿前要洗晒

日常生活中,按照惯例,买回的新衣服,如果不是样品,又没有看见什么明显的脏痕,多数人都直接贮存起来,或者在买完之后就穿回家了。殊不知,这些看似干净的新衣服,由于在生产过程中可能沾染大量超标的化学“毒”物,若不经洗晒,很容易对身体健康造成危害。特别是童装和贴身的内衣,因为与皮肤直接接触而危害更大。而且,服装在贮藏过程中,为了防蛀、防霉,所放的防虫剂、消毒剂对人的皮肤也有刺激作用。

其实,服装在制作过程中,为了美观经常使用多种化学添加剂,如为防皱缩,多采用甲醛树脂处理;为增白,多采用荧光增白剂处理;为挺括,一般做上浆处理。这些化学物质对人的皮肤都有不小的刺激作用。

为了减少这种危害,国家把纺织产品分为婴幼儿用品、直接接触皮肤的产品、非直接接触皮肤的产品三类,并对这三大类纺织品的甲醛含量、PH值、色牢度提出了限量,规定产品中不得有异味、不得使用可分解芳香胺染料。

甲醛含量: 甲醛主要用作染色助剂和防皱、防缩的树脂整理剂。在高压、高温环境下,让甲醛分子与棉纤维分子交链结合,产生防皱效果。但是如果处理过程不够严谨,或处理后清洗不尽,含有超标甲醛的纺织品在穿着时就会逐渐释放出游离甲醛,可能引起急性眼疾症状、流泪、视力障碍,甚至咳嗽、发疹、呼吸道疾病和皮肤病等多种不适症状,更为危险的是,实验证明其具有致癌作用。

PH值: 正常人的皮肤表面呈偏弱酸性,其作用在于防止致病菌的侵入。如果所穿服装的PH值过高,易破坏人体这种酸性环境,对皮肤产生刺激,还可能使皮肤受到病菌的侵害,引起皮肤瘙痒或接触性皮炎等。

可分解芳香胺染料: 这是一种对人体有毒有害的染料,如果用于服装并与人体长期接触,一旦被皮肤吸收,可能分解出致癌芳香胺,从而引起病变和诱发癌症。由于它既没有气味又不溶于水,也不能用水清洗干净,且在人体内的潜伏期可长达20年,因而是严格禁用的。

异味: 任何与产品无关的气味,或虽与产品有关,但气味过重,就表明纺织品上有过量的化学品残留物,可能危害健康。常见的异味包括:霉味、石油味、鱼腥味等。