

四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“农家书屋”系列丛书



HUANJING
JIANKANG ZHI BEN

环境

健康之本

主编 张晓玲 兰亚佳



四川
大学出版社



四川省出版工作者协会高校出版社工作委员会“农家

四川省出版工作者协会

HUANJIANG
JIANKANG ZHI BEN

环境 健康之本

主编 张晓玲 兰亚佳
编者 王 玲 尚 昆
赵 钰 刘 娅

四川
大学
出版
社



策 划:陈国弟
责任编辑:孙滨蓉
责任校对:张战清
封面设计:罗 光
责任印制:李 平

图书在版编目(CIP)数据

环境——健康之本 / 张晓玲, 兰亚佳主编. —成都: 四川大学出版社, 2008. 6

(四川省出版工作者协会高校出版工作委员会“农家书屋”系列丛书)

ISBN 978-7-5614-4040-7

I. 环… II. ①张…②兰… III. 环境影响—健康 IV. X503.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 085413 号

书名 环境——健康之本

主 编	张晓玲 兰亚佳
出 版	四川大学出版社
地 址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发 行	四川大学出版社
书 号	ISBN 978-7-5614-4040-7
印 刷	内江日报印刷厂
成品尺寸	148 mm×210 mm
印 张	4.5
字 数	84 千字
版 次	2010 年 6 月第 1 版
印 次	2010 年 6 月第 1 次印刷
印 数	00 001~15 600 册
定 价	8.80 元

◆读者邮购本书,请与本社发行科联系。电 话:85408408/85401670/85408023 邮政编码:610065

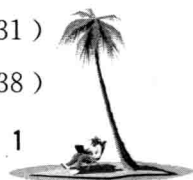
◆本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。

◆网址:www.scupress.com.cn

版权所有◆侵权必究

目 录

第一章 环境与健康的关系	(1)
一、什么是健康	(1)
二、健康与致富	(2)
三、环境与健康	(3)
四、什么是环境污染	(3)
五、我国的环境污染现况	(4)
六、社会主义新农村建设——从环境做起	(6)
第二章 室内环境与健康	(9)
一、建房子的学问	(9)
二、修建卫生厕所	(13)
三、过度装修的健康危害	(17)
四、搞好厨房环境	(20)
五、家用电器怎样影响你的健康	(23)
六、正确使用家用化学品	(31)
七、吸烟有害健康	(38)





八、做好庭院绿化	(43)
九、“除四害”不能成为历史	(46)
十、讲究个人卫生	(52)
第三章 饮水卫生与水源性疾病	(57)
一、介水传染病	(57)
二、饮水中毒	(58)
三、水华与赤潮	(61)
四、如何判断饮用水是否干净	(62)
五、如何选择饮水水源	(63)
六、防止水源受污染	(64)
七、饮水消毒	(66)
第四章 土壤污染与健康	(68)
一、土壤及土壤污染	(68)
二、生物性污染对健康的影响	(71)
三、土壤中的重金属污染	(76)
四、土壤污染的防治	(78)
第五章 禽、畜及水产养殖的卫生问题	(83)
一、疯牛病和口蹄疫	(83)
二、禽流感再次给人类敲响警钟	(89)
三、水产养殖的卫生现况	(95)
第六章 农药危害猛于“虎”	(101)
一、农药的分类	(101)
二、农药损害健康	(106)

三、滥用农药，必须摆脱的噩梦	(109)
四、如何正确使用农药	(112)
第七章 地方病	(120)
一、什么是地方病	(120)
二、我国常见的地方病及其防治措施	(121)

第一章 环境与健康的关系

一、什么是健康

什么是健康？很多人一定会说：“身体无病无痛就是健康。”其实这样的看法是不全面的。世界卫生组织认为，健康不仅是身体无病痛，健康是指身体健康、心理健康和具有良好的社会适应能力。这个概念不仅阐明了生物学因素与健康的关系，而且强调了心理、社会因素对人体健康的影响。因此，只有在躯体上、心理上、社会上都能保持良好的状态，才能称得上健康。否则，虽然身体很结实，但心理缺陷、精神痴呆、生活质量低下，就谈不上健康。

世界卫生组织对健康的衡量有 10 条标准：

- (1) 有充沛的精力，能从容不迫地担负起日常生活和繁重的工作，而且不感到过分紧张疲劳。
- (2) 处事乐观，态度积极，乐于承担责任。
- (3) 善于休息，睡眠好。





环境——健康之本

- (4) 应变能力强，能适应外界环境的各种变化。
- (5) 能抵抗各种传染病。
- (6) 体重适当，身体匀称。
- (7) 眼睛明亮，反应敏捷。
- (8) 牙齿清洁，无“虫牙”（龋齿），牙龈颜色正常，无出血现象。
- (9) 头发有光泽，无头屑。
- (10) 肌肉丰满，皮肤有弹性。

二、健康与致富

如果一个人因病丧失了劳动力，除了给自身带来很大的痛苦外，还会给家庭、社会带来沉重的经济负担。在我们广大的农村，一些农民朋友由于健康意识淡薄，导致“小病拖重、大病拖危”，因病致贫、因病返贫的现象还时有所闻。有了健康的身体，就能精力充沛地投入到生产建设中去，为家庭创造更多的财富，为社会作出更大的贡献。从宏观上讲，健康的劳动生产力推动着国民经济的发展，而国民经济的发展又是保障人民健康的决定性条件。这就是：“民强促国富，国富保民强。”因此，要小康，必须先得保健康，只有健健康康才能奔小康。

三、环境与健康

环境是人类生存的客观条件。环境条件越好，人体健康状况就会越好。这里所讲的环境包括自然环境和社会环境两种。自然环境中含有人体所需的各种物质，而社会环境是指在自然环境的基础上，人类通过长期有意识的劳动，创造的物质文化和精神文化的总和，如风俗习惯、文化教育、语言和法律、人与人之间的交往等。优越的自然环境条件和经济条件可以带给人类健壮的体魄，而自然条件不好，对人体健康的影响非常明显。如环境中缺碘，人就会患“大脖子病”，医学上叫地方性甲状腺肿；人食用了野生的有毒蘑菇，可造成中毒致死等。同样，社会环境对健康也有着不可忽视的影响，如经济状况差，我们的生活条件就会不好，这样就会导致各种各样疾病的发生，最后导致人的健康水平降低。反过来讲，人的健康水平低，发展经济的能力就弱，导致经济状况差。这样一种恶性循环，不是也在影响着人体的健康吗？所以，环境与人体健康有着十分密切的关系。在本书中，我们将着重探讨自然环境与人体健康之间的关系。

四、什么是环境污染

环境污染主要指由于人为的因素，使环境质量发生了变





化，破坏了生态平衡与人类的生活条件，对人体健康产生了直接或间接的影响。

在很长一段时期内，人类一直以为地球的承受力是无穷无尽的，所以，从不担心把千万吨废气送到天空，把数以亿吨的垃圾倒进海洋。大家都认为世界这么大，这一点废物算不了什么。但是，我们错了，地球虽大，但她对污染物的容纳是有限度的，当污染物的排放超过了地球的承受能力，就会引起环境污染。

环境污染会给生态系统造成直接的破坏，如沙漠化、温室效应、酸雨、臭氧层破坏等；环境污染最直接、最容易被人类感受的后果是其对人类生活环境和身体健康的影响，如农民施用农药对农作物的污染；城乡居民生活烧煤而产生的废气、烟尘对空气的污染；工厂废水和生活污水排入江河湖泊对水质的污染；噪声、恶臭等对环境都会造成污染。人在被污染的环境中生活久了，身体健康就会受到各种不同的损害。当吸入的废气多了，就会导致肺部以及气管、支气管的疾患；久听噪声可导致耳聋；长期食用被农药污染的食物，可能引起农药中毒，有的甚至能诱发癌症等。

五、我国的环境污染现状

2005年，一场“环保风暴”在中国刮起，30个总投资达1179亿元的在建项目被国家环保总局叫停，其中包括同

属正部级单位的三峡总公司的三个项目。理由是，这些项目未经环境影响评价，属于未批先建的违法工程。

中国的环境问题已存在许久。早在 20 世纪 90 年代，环境污染问题就已非常严重。1995 年，由环境污染造成的经济损失达到 1875 亿元。据中科院测算，目前由环境污染和生态破坏造成的损失已占到国民生产总值（GDP）的 15%，这意味着一边是 9% 的经济增长，一边是 15% 的损失率。环境问题，已成为吞噬经济成果的恶魔。

目前，中国的荒漠化土地已达 267.4 万多平方公里（中国的疆域为 960 万平方公里），全国 18 个省区的 471 个县、近 4 亿人口的耕地和家园正遭受不同程度的荒漠化威胁，而且荒漠化还在以每年 1 万多平方公里的速度在增长。

我国七大江河水系中，完全没有使用价值的水质已超过 40%。全国 668 座城市，有 400 多个处于缺水状态，其中有不少是由水质污染引起的。如浙江省宁波市，地处甬江、姚江、奉化江三江交汇口，却因水质污染，最缺水时需要靠运水车日夜不停地奔跑，将乡村河道里的水运进城里的各个企业。

全国 1/3 的城市人口呼吸着严重污染的空气，有 1/3 的国土被酸雨侵蚀。例如，经济发达的浙江省，酸雨覆盖率已达到 100%，酸雨发生的频率，上海达 11%，江苏大概为 12%。华中地区以及部分南方城市，酸雨频率超过了 90%。

瑞士达沃斯世界经济论坛上有人预言，如果再不加以整





治，人类历史上突发性环境危机对经济、社会体系的最大摧毁，很可能在不久的将来出现。

六、社会主义新农村建设——从环境做起

当前，我国农村生态环境状况有不断恶化的趋势，主要表现在以下几个方面：

1. 水污染

“水是生命之源”。而在我们广大的农村地区，有的河流不仅不能饮用，甚至不能满足养殖、灌溉的要求，“垃圾往水里倒，牲畜死了往水里扔”等陋习十分普遍。另外，农村饮用水大部分没有得到有关部门的监测，很多村民不能喝到干净达标的水。又如，农村个体经营户（个体豆腐作坊、畜禽加工作坊等）在加工经营过程中随意排放污水，对周边的水环境影响很大，导致人们的健康受到了严重威胁。

2. 垃圾污染

随着塑料业、食品包装业的进步，垃圾污染已成为农村和农业环境中一大公害。这些生活垃圾分为两种：一是“白色污染”，即塑料及塑料制品污染；二是“黑色污染”，即除去“白色污染”物外的其他生活垃圾。这些垃圾不焚烧，不还田，而是乱倒在池塘、溪边、村旁、路边，使农民的生活环境日益恶化。

3. 农药化肥污染

随着农民“重化肥轻有机肥”的思想观念，大量的化肥被施加到田间地里。化肥在生产过程中混入了一些有害物质，再加上施用过程不合理，会使土壤变劣，土质变差；过剩的氮、磷等营养元素渗入到地下，污染了井水，或随农田排放流入河流、湖泊，导致鱼虾大面积死亡；乱用、滥用农药，过多单一地施用化肥，更加剧了环境的污染，从而影响到人体健康和生命安全；由于农产品的农药残留量和重金属严重超标，污染了城乡居民的“餐桌”，曾多次发生食用蔬菜中毒的事件；由于不规范地大量使用农药、化肥、生长调节剂不仅造成环境的严重污染，而且使农药药效下降，农业生长成本增加，农民收益下降，使一些具有地方特色的农产品的品质下滑，市场竞争力下降。

社会主义新农村建设的实践，已经使广大农村的面貌悄然发生变化，但农村的环境现状也引起了人们的忧虑，如何在新农村建设道路上取得环境与经济双赢呢？

保护环境不但不会限制经济的发展，相反，保护环境还可以取得一定的经济效益。在我国的长江中下游地区，广泛分布着保卫沃土河滩的卫士——防护林，这些在风雨中傲然挺立的树林告诉我们：种植防护林可以防风固沙、保护耕地、净化空气等。例如，江西省信丰县因毗邻粤闽，居赣江之滨，当地人民利用丘陵地形及红壤广布的特点，因地制宜，大力发展脐橙种植业，不仅稳固了土壤，防止了水土流失，还取得了较高的经济效益，带动了当地经济的发展。





垃圾覆盖，蚊蝇横飞，恶臭熏天，乌黑浑浊的河流，只能制约人们生活、生产的正常进行，没有任何经济效益。而青山碧水，清澈见底的河流不仅能保证人们的正常饮水，还能为生产提供水资源，在发展水产资源，开发旅游资源方面起着不可替代的作用。合理利用耕地资源，促进我国农业发展，不但能保证农民的收入，缩小城乡差距，为我国的现代化建设奠定物质基础，同时也决定着我国经济是否可以实现可持续发展。

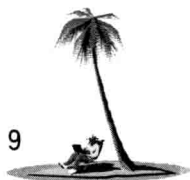
因此，要在新农村建设过程中实现环境与经济双赢必须做到以下几点：优化农业生产布局，发展高产、优质、高效、生态、安全农业；保护天然草场，大力发展畜牧业；保护和合理利用水资源，积极发展水产业；加强农田水利建设，搞好土地整理；积极推行节水灌溉；科学使用肥料、农药，促进农业可持续发展，实现农村经济快速增长，村容村貌较大改观，农民生活水平稳步提高，人口资源与环境协调发展。

第二章 室内环境与健康

一、建房子的学问

住宅要坐北朝南

住宅的朝向不仅对室内的日照和通风有直接影响，还关系到改善住宅的微小气候和获得良好的自然采光。我国南北各地气温差别大，住宅所需日照也是各不相同的。我国的绝大部分地区日照比较好，因此，住宅朝向以南或向南略偏东为宜。南方及炎热地区，住宅以朝正南为主，有利于住宅保持夏季凉爽。东北地区如哈尔滨、满洲里一带，冬长夏短，日照特别宝贵，在这些地区选择住宅朝向时，应冬夏兼顾而着重考虑冬季，使住宅在冬季获得较多的日照；同时减少冬季北风向住宅内吹入，保持室内应有的温度，住宅的朝向以东南方向为宜。





住宅之间要有一定的距离

住宅与住宅之间相隔的距离是“间距”。住宅间距是关系到室内日照和通风的重要条件，在选择朝向时必须同时考虑前后两幢住宅之间保持适宜的距离。如果住宅有良好的朝向，但前后间距太近，前排住宅遮挡了后排住宅的门窗，则后排住宅，冬季见不到太阳，夏季不通风，室内会阴暗潮湿，人们在这样的住宅里长期住下去，会引起关节炎等疾病。由于住宅长期不通风、空气流通差，还可引起其他的呼吸道疾患。因此，住宅间距应满足住宅的通风及最小限度的日照时间。住宅最小限度的日照时间是指：在一年中的大部分期间内，日照时间每天不少于3小时。为了满足此要求，前后两排住宅的间距不得小于前排住宅高度的2倍；两排住宅侧面间距应为住宅墙高度的1倍左右。

住宅的层高、面积及进深

住宅的层高、面积及进深对改善住宅内微小气候、自然采光、空气新鲜程度都有直接影响。因此，建房时，在节约资金的前提下，要尽可能做到使层高、面积及进深符合卫生要求。

(1) 层高：层高就是室内地平面到天花板的高度，一般说来，南方应比北方高些。南方住宅层高应不少于3米，北方住宅层高不少于2.8米，较为适当。

(2) 面积：住宅的面积应结合各地生活习惯、经济水平及家庭人口情况予以综合考虑。一般来说，卧室面积以每人6平方米~8平方米为宜，其他房间的面积可视情况而定。

(3) 进深：如果是一侧采光的居室，其进深不要超过地坪至窗上缘高度的2~2.5倍，以保证居室的自然采光充足。两侧采光的居室，进深也不要超过地坪至窗上缘的4~5倍。

住宅要求通风良好

通风良好的住宅，可使新鲜空气经常流入室内，污浊空气不断排出室外，以减少病菌、病毒在室内的传播机会，对保持身体健康十分有利。同时，辛苦一天的人们回到居室内，全身放松，抵抗力较低，如室内空气不好，病毒、病菌含量高，容易造成感染，使人生病。因此，不论在冬季、夏季均应注意室内通风。目前，通风方法主要依靠自然通风，如开门、开窗及利用穿堂风等来达到通风的目的。因此，建住宅时应考虑在一个居室的相对两面设窗，或使相对的两个居室的内窗彼此相通，以利形成穿堂风。穿堂风在南方炎热地区的夏季，对于改善室内的环境具有特别重要的意义。在北方寒冷地区，冬季居室内既要保暖，又要保持空气新鲜，为此，还可采取其他的方法来加强居室通风，如增设气窗或风斗等。

