

<<家庭主妇必须知道的31个家居健康隐患>>

图书基本信息

书名：<<家庭主妇必须知道的31个家居健康隐患>>

13位ISBN编号：9787500228134

10位ISBN编号：7500228139

出版时间：2008-9

出版时间：中国盲文

作者：曲建翘//孙敏//孙丽

页数：195

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<家庭主妇必须知道的31个家居健>>

### 前言

不容忽视的家居健康隐患 近年来，人们时而会在媒体中看到居室环境危害身体健康一类事件的报道。

这究竟是确有其事，还是媒体的过分炒作？

作为普通百姓，人们希望远离居室危害却无从知晓真相，只能尽自己所能对居室环境提出更高的要求。

不仅对住宅环境、户型进行精心选择，而且对居室的健康性、安全性和舒适性等方面也开始加以考虑了。

相比过去一味偏好大面积住房、装修之后急于入住，这的确是个好现象。

但是，由于普遍缺乏权威的、实际可行的指导，人们还是会问：究竟如何才能真正保证居室健康？

人的一生，有80%-90%的时间是在室内度过的，婴幼儿、孕产妇、老弱病残等人群在室内停留的时间更长，可见居室环境问题与人类的健康息息相关，理应受到重视。

而当今，建筑物封闭严、通风条件差，室内污染物在悄悄地危害着人们的健康。

加拿大的卫生组织对影响身体健康的因素进行了调查，结果显示：68%的病是由于室内污染引起的。

美国环保科学专家发现11种有毒化学物质在室内的浓度超出室外，其中6种是致癌物质，而污染最严重的场所恰恰是居室。

但是，是不是以上提到的这些百分之百会危害到我们的健康呢？

或者说，是不是真如之前媒体报道的那样，任何一点居室危害都必然会造成严重的后果呢？

不是的。

我们应该明白，虽说危害在生活中确实存在，但是通过学习和了解原理，科学地采取措施，完全可以避免严重事件发生，使居室危害降到最低。

作为多年从事环境与健康、环境监测技术研究的科研人员，我们有责任、有义务去宣传科学知识，纠正社会上存在的错误观念，这也是编写本书的初衷。

本书从居室内部可能存在的污染物说起，进而分析污染物危害人体健康的客观因素，然后提出预防危害的诀窍，使您能够正确认识家居环境，消除隐忧，轻松拥有居室健康。

书中还穿插了很多其他有益于人们身体健康的保健方法，供大家参考。

祝愿您读完本书以后，能为自己打造出一个既舒适又美丽、既安全又惬意的健康乐园。

感谢每一位读者朋友购买并仔细阅读本书，真诚地期待您的宝贵建议，谢谢！

编者 2008月8月

## <<家庭主妇必须知道的31个家居健>>

### 内容概要

面对全球性的环境污染，家庭主妇可能显得无能为力；但在和家人居住的小环境里，家庭主妇只要从自己做起，从小事做起，努力改善居住条件，科学抵御环境污染，将“绿色生活”贯穿在日常生活之中，就能促进家人健康，延年益寿。

书中向您揭露室内影响健康的31个家居隐患，以及提供生活中的一些健康妙招，为家庭健康开出了真正的绿色处方。

## <<家庭主妇必须知道的31个家居健>>

### 作者简介

曲建翹男，高级工程师，就职于中国疾病预防控制中心环境与健康相关产品安全所。任中华预防医学会杂志常务编委，中国环境科学学会室内环境与健康专家委员会首任专家。

从事预防医学、环境卫生学的研究工作近20年。  
曾获得卫生部医药卫生科技进步奖二

## <<家庭主妇必须知道的31个家居健>>

### 书籍目录

美丽与健康同行 功能性布料的奥秘 识别纺织物有妙招 鞋子穿法有讲究干洗店里的秘密 洗衣原理 干洗衣服经常遇到的问题 干洗衣服带来的危害 干洗衣服应注意哪些好手艺好工具 拿起菜篮子, 丢掉塑料袋子 铝制品该不该放弃 铁锅虽稳定, 五忌要小心 不推荐使用不锈钢厨具的理由 慎防陶瓷餐具中的美丽花纹 选购保鲜膜三注意 菜板选择有学问正确使用家庭清洁剂 看清家庭清洁剂 清洁剂不可混合使用 使用家庭清洁剂七注意清洁反被清洁污 家中藏污纳垢的冠军 比衣服还脏的洗衣机 小抹布与大健康健康饮水有讲究 饮用水可引起哪些疾病 饮用哪种水更健康 饮用水时存在的误区 不宜饮用的五种开水不可小看首饰皮炎 从奇怪病因说起 佩戴首饰特别注意皮肤不是试验田 一年中抹在脸上2.3公斤的东西安全吗 莫让“毒”从口入 美甲小心受伤 四类人跟香水说“NO” 染出烦恼丝 染出来的故事 染出来的危害 染发需三思而行无处不在的微生物 微生物都藏在哪儿 最大限度减少细菌传播宠物让人欢喜让人忧 宠物带来的危害 巧妙处理宠物粪便 被宠物伤害后怎么办? 哪些特殊人群应远离宠物小蚊蝇大伤害 白天出没的苍蝇 中央空调应定期清洗 空气净化器该不该用 汽车内的空气污染空气中的“隐形杀手” 什么是可吸入颗粒物 空气中的颗粒物来自哪里 颗粒物对人体健康有何危害 怎样减少可吸入颗粒物的危害健康生活的“好帮手” 神奇的活性炭 生活中的净化能手 怎样使用活性炭让居家环境“静”下来 我们生活在一个声音的世界里 噪声会带来哪些危害 为居家环境防噪支招寒冷时节增温别忘加湿 室内小气候对人体健康有何影响 我们该拥有怎样的室内小气候 如何增加室内空气的湿度七彩家居为生活添色 颜色与健康 颜色与光照马桶上的卫生与安全 不可忽视的马桶健康问题 马桶清洁有妙招让卫生间更卫生 卫生间要注意通风防潮 别让卫生间成储物间 清洁卫生间做好四方面枕着健康入眠 “高枕”也有忧 枕芯选择因人而异 枕头清洁很重要室内外绿化不可少 合理安排植物的岗位 摆放花卉需注意的问题学会“扔垃圾” 危害人体健康的“顽疾” 废旧电池不要乱扔 废旧光盘也能提取黄金 废旧电脑、手机污染凶猛 废卡污染不可小视烟雾杀手: 香烟与油烟 肺癌与香烟 油烟可控可防附录一: 未来的环保房屋附录二: 国际癌症研究所 (IARC) 将甲醛列为人类致癌物

## <<家庭主妇必须知道的31个家居健>>

### 章节摘录

1 美丽与健康同行 科技的不断进步，导致一些传统纺织品，如外套、内衣、袜子、鞋等，逐渐被人类合成纤维取代。

由于这些材料中含有化学成分，或穿戴方面存在误区，结果给家庭带来了很大安全隐患。

**功能性布料的奥秘** 人的皮肤接触到有质量问题的服装时，最初反应是局部刺激引发身体的不适，继而引起接触性皮炎；如果衣物里的某些化学成分刺激皮肤，还会引起刺激性皮炎；不过这还只是一些简单的皮肤病，而比皮肤病更严重的危害是衣物中的有毒物质侵入人体，导致内脏受损。

一般来说，合成纤维制品，如锦纶、涤纶等布料，吸湿性差，不利于人体汗液的吸收和散发，容易引起皮肤过敏；尼龙等化纤类衣服中含有大量化学物质，如乙内酰胺，它可能会引起皮肤干燥、粗糙等症状，诱发皮炎、湿疹等皮肤病。

我们提倡人们多穿棉织品衣服，尤其是内衣、内裤等贴身衣服，这一点对有过敏体质的人、妇女、儿童、老人尤为重要。

纯棉衣服柔软、吸汗、透气、保暖性强，穿着感觉很舒服，不含铅、汞等化学物质，一般对身体都没有危害，对皮肤刺激性不大，不易诱发皮炎、荨麻疹、过敏和湿疹等皮肤病。

另外，丝绸、麻类质地的衣服也是不错的选择。

**识别织物有妙招** 人们所穿衣服的用料，品种繁多，我们该如何鉴别呢？

这并不难，只要从衣料边角上取几根纱线，通过燃烧，即可识别。

有较浓的烧发气味，灰烬呈黑色疏松球状，是纯毛或真丝衣料，而毛是短纤维，真丝是长纤维，从外形即可区别。

有烧发气味，灰烬中有灰白色的粉状，是毛粘混纺织物。

有烧发气味，灰烬呈较坚硬的球状，是毛和合成纤维的混纺或交织织物。

既无烧发味，又无烧纸味，而是其他特殊气味，灰烬坚硬呈球状或块状，是合成纤维纯纺或混纺织物。

**鞋子穿法有讲究** 腿（脚）是人体的重要组成部分，对人体作用很大，正所谓“千里之行始于足下”。

卫生专家也告诫人们每日步行6000米来锻炼身体，因此保护好腿（脚）对人们来说具有重要意义。

然而人们在穿鞋方面，存在着许多错误观念。

正是这些错误观念，一直影响着人们的健康。

**误区一：给孩子穿大一号的鞋，或者让自己的孩子穿别的孩子不合脚的鞋，以节省钱财。**

**错误原因是：**如果鞋和脚趾之间留的空隙过大，那么鞋就无法提供足够的支撑力，结果会导致孩子摔倒或发生别的意外。

每个人的脚形各不相同，鞋会随着穿者的脚变形，如果自己的孩子穿上别的孩子不合脚的鞋子，不仅不舒服，反而还会影响双足的发育。

**误区二：胖人买鞋底较硬、结实的鞋，以图穿的时间长些。**

**错误原因是：**由于胖人体重大，踝关节和跖趾关节承受的压力也相应增大，过硬的鞋不但增加不了支撑力，反而会使这些关节的负担加重，产生劳损和脚部疼痛。

因此，胖人应该选择鞋底较软、减震力强的鞋。

另外，胖人最好穿鞋帮略高、两边加强承托的鞋，以防止踝关节扭伤。

**误区三：让老人和孩子穿鞋底稍厚的鞋，因为这样的鞋耐磨。**

**错误原因是：**老人和小孩子如果穿了底较厚的鞋，很容易因脚部与地面的接触感减弱，失去平衡而导致摔跤。

**误区四：老年人走路少，一双鞋就穿了好多年。**

**错误原因是：**老人的活动量不管有多少，一旦鞋底的防滑纹磨损厉害，就得丢弃。

因为这样的鞋底已经失去了弹性和保护功能。

**误区五：有的人冬季怕脚冷，刻意穿一双比较紧的鞋，或是穿很厚的袜子。**

**错误原因是：**因为脚部尤其是脚趾如果受挤压，会影响血液循环，引起脚趾肿胀、疼痛，甚至形

## <<家庭主妇必须知道的31个家居健>>

成血栓。

鞋太紧并不会使人感到更暖和，只有脚部血液循环通畅了，脚部保暖才更有效。

2 干洗店里的秘密由于生活水平的提高，工作节奏的加快，人们没有充足的时间从事家务活动，或者由于衣服本身的料子只能干洗，因此，很多人是直接将衣物送到洗衣店清洗。

孰不知，干洗店里竟还隐藏着许多秘密。

洗衣原理 洗衣可分为干洗和湿洗两种。

(1) 干洗。

用化学溶剂通过渗透、溶解和稀释对衣物进行洗涤，以达到去除油垢或污渍的效果，称为干洗。

干洗的基本步骤是：首先，人工用助剂将污染严重的污垢和不溶于干洗溶剂的污渍（如果汁、指甲油、油漆、墨水等）进行预先处理。

其次，将预先处理过的衣物放进干洗机中，用干洗溶剂进行全面地洗涤并用（烘）干。

最后，去除衣物中残留的干洗溶剂和熨烫整形。

目前市场上干洗衣服用的干洗剂，90%是四氯乙烯。

四氯乙烯又名全氯乙烯，主要用作有机溶剂和干洗剂，曾用作人和动物的驱虫剂，它是一种无色透明、有类似乙醚气味的气体。

(2) 湿洗。

湿洗是一种用水和清洁剂洗衣的方法。

现在已有了先进的洗衣机或“湿洗机”。

这种机器使用一种混合添加剂。

这种添加剂专门去除污垢并悬浮污垢，在洗涤过程中还可以护纤维和织物。

湿洗可以更好地去除水基污垢，如汗渍、血渍、咖啡渍、茶渍和尼古丁渍。

但是，可能导致衣服变形、走形、皱折（增加整烫难度）、夹层分离、掉色以及延长烘干时间等后果。

另外，有些纤维对湿洗反应不太好，这包括粘胶纤维和醋酸纤维。

用醋酸纤维做里衬的西服不适于湿洗，这是因为湿洗时里衬皱折严重，而且还失去手感。

有些粘胶纤维在湿洗时也会碰到同样的问题。

印花棉、室内罩布和窗帘通常都会受到室内空气的严重污染，一般经不住干洗时的机械作用。

因此，湿洗是最佳方法。

不过要注意有可能增加缩水的风险。

干洗衣服经常遇到的问题 (1) 哪些衣物不宜干洗？

丙纶类衣物（含防雨绸等）、橡胶制品（含松紧带）、人造革、油漆类饰物（如漆花）、带有金属的饰物、用胶水粘接的绒制品等都不易干洗。

(2) 衣服经常干洗会缩短寿命吗？

不会。

相反的是，经常干洗反而会延长衣物的寿命。

因为，水洗首先会让衣物的纤维膨胀，这样洗涤剂就会渗入到纤维中，很难清洗干净，残留的洗涤剂会侵蚀纤维，从而使纤维变脆，降低衣物的寿命。

而干洗不会使衣物的纤维膨胀，干洗剂，尤其是石油溶剂，不会渗入纤维中，因而不会造成衣物变脆，不会降低其寿命，再者，污渍在衣物上的时间长了会影响其寿命，而且一旦粘上细小的灰尘或其它小颗粒污物，就会像砂纸一样迅速地磨损织物纤维。

另外附着在尘土中的孢子等细菌也会进一步损坏衣物。

(3) 干洗能否杀死细菌？

能，但非所有的细菌。

一般说来，衣物上的微生物可分为病菌、无毛虫、孢子和寄生虫。

在干洗过程中，由于干洗剂的作用，病菌、无毛虫和蛾幼虫可以杀死，对孢子来说，通过机械力的作用能使其从衣物上剥离出来，然后用过滤器分离出去。

对于虱子，可以杀死，但因它的附着力特强，无法从衣物上分离出去。

## <<家庭主妇必须知道的31个家居健>>

(4) 干洗的衣物会缩水吗?

不会。

只要干洗过程是正常适当的, 衣物就不会缩水。

若有缩水发生, 一是由于生产厂商没有做好预先的防缩加工, 二是干洗剂中混入了水分。

干洗衣服带来的危害 干洗衣服用的干洗剂, 90%是用四氯乙烯, 少量用三氯乙烯。

四氯乙烯除了用于干洗剂之外, 还可用于脱脂剂、熏蒸剂、驱虫剂、动(植)物油提取剂、烟雾剂等

。动物实验表明, 高浓度的四氯乙烯, 主要抑制中枢神经系统, 对眼、鼻、喉有刺激, 可引起恶心和消化不良, 过量接触可引起肝、肾疲劳, 大剂量灌胃可致肝癌。

对人体的影响, 急性吸入后, 表现为眼、鼻、喉黏膜刺激, 有眼灼痛、流涎、口干、口内金属甜味、头痛和头部压迫感、眩晕、运动失调、昏醉等症状, 一般脱离接触就可恢复正常, 并无后遗症。

研究显示, 当环境空气中四氯乙烯的浓度达到1.3569/m<sup>3</sup>时, 人能嗅到明显的气味, 眼睛出现刺激症状, 并有轻度头痛; 当浓度达到2.7129/m<sup>3</sup>时, 人能感觉到强烈的气味, 在这种浓度环境下呆上2小时, 可发生运动失调; 当浓度达到4.0689/m<sup>3</sup>时, 人会出现眼和鼻的严重刺激症状, 同时出现眩晕, 在这种情况下呆10分钟, 人就会失去自控能力; 当浓度达到10.179/m<sup>3</sup>时, 人会感觉到难以忍受的强烈气味, 数分钟后就会出现完全性的运动失调, 30分钟后即可失去知觉。

干洗衣服应注意哪些 (1) 衣服干洗后, 一定要待四氯乙烯挥发完毕后再收入衣柜里。

(2) 干洗从业人员要定期检测设备的密封性, 防止干洗剂外泄; 操作间要有良好的透风装置, 在废气排出口安装活性炭过滤器, 以便将四氯乙烯吸附掉, 不致有毒气体排出。

3 好手艺 好工具 真正健康的饭菜离不开好的安全的餐饮工具, 正所谓“好马配好鞍”。

然而在买菜、做饭到吃饭的整个过程中, 却处处隐藏危机。

更可怕的是, 我们每天都在重复经受同样的危机。

拿起菜篮子, 丢掉塑料袋子 现代生活离不开塑料, 它体轻、防水、价廉, 是包装的首选材料

。但是这些塑料的主要成分是聚乙烯、聚丙烯和聚氯乙烯等稳定物质及少量添加剂, 而这些成分不易分解, 极大的污染了周围环境。

现在有很多商家, 为了省事, 把塑料袋子的用途都发挥到了极致。

比如, 餐饮行业, 他们先用塑料袋套住餐具, 然后再将煮熟的食物倒入塑料袋中。

他们不知道, 温度较高的食物长时间放在袋子里面, 如果袋子是由单纯的聚乙烯、聚丙烯制成, 那是没有问题的, 但如果里边添加了一些聚酯, 这些聚酯就会在高温条件下分解出来。

如果长期这样使用, 有可能会损伤肺部或者喉咙, 特别是对肺部损伤最大。

由于用肉眼很难分辨塑料袋是由哪些材料制成的, 因此我们最好不要用这些塑料袋直接盛装高温或油脂食物, 也不要直接包装食物置于微波炉中加热。

如果使用有颜色的塑料袋装食物, 要注意存放在阴凉的地方, 尤其是蔬菜, 绝对不能在阳光底下曝晒, 因为阳光直射会有一个光化作用, 会使塑料袋分解。

因此也建议大家应尽量避免使用带颜色或使用超薄的塑料袋盛装食品。

塑料袋造成的污染问题主要是难以分解, 这已引起很多国家的关注。

近年来, 法国的一些科学家不断和国际同行共同合作, 试图研制和完善各种可生物降解的塑料。

但就目前而言, 世界各国生产的可生物降解塑料所使用的原料不一, 有的含有纤维素, 有的含有淀粉和人造聚合物, 还有的含有亚麻、大麻、椰子壳等天然纤维。

然而, 不管怎样, 这些所谓的可生物降解塑料都不能被100%地完全降解, 而且降解程度和降解所需时间均与周围温度、湿度、土质等有直接关系。

在我国, 面对严重的白色污染, 国务院办公厅已下发了限塑令, 要求2008年6月1日在全国范围内停止生产、销售、使用超薄塑料购物袋(厚度小于0.025毫米), 并将取消对塑料购物袋的无偿使用。以后进入超市, 由于没有了免费的塑料袋, 可能会给我们带来不便, 但是为了保护环境, 建议大家重新提起放置已久的布袋子或环保型菜篮子吧。



## <<家庭主妇必须知道的31个家居健>>

**铝制品该不该放弃** 铝对生物有毒害作用，尤其对人体的毒害更加严重。

铝盐一旦进入人体，首先会沉积在大脑内，可能导致脑损伤，造成严重的记忆力丧失，这就是早期老年痴呆特有的症状。

另外，铝进入人体后，还能直接损害成骨细胞的活性，从而抑制骨的基质合成；还会导致尿钙排泄量的增加及人体内含钙量的不足。

如果铝在人体内不断蓄积和不断进行生理作用，严重时会导致非缺铁性贫血。

因此，我们在生活中要正确使用铝制品，特别是铝制炊具。

因为铝制炊具，质轻软，易刮伤，能与糖、盐、酸、碱、酒等发生缓慢的化学反应后溢出较多的铝元素，从而增加了人们摄入铝元素的机会。

所以，用铝制炊具盛放盐、酸、碱类食物的时间不要过长。

在炒菜和盛饭时，也不要使用铝铲、铝勺等工具，因为它们在长期的刮擦中，会产生我们肉眼看不到的铝屑，结果这些铝屑会随饭菜进到人体内。

建议有条件的家庭尽量不使用铝制炊具，可以用铁锅、砂锅、不锈钢制炊具。

建议那些经常使用铝制炊具的人，一方面，可多食核桃仁、芝麻、绿豆等健脑食品，另一方面，还应加强健脑锻炼，多看书报、多思考、多与人交谈、多参加适合老年人的体育活动等以预防老年痴呆。

**铁锅虽稳定，五忌要小心** 一般说来，铁制餐具化学性质稳定，不易引起化学反应，所以无毒性。

但使用时还应注意以下几点：（1）铁锅由于容易生锈，故不宜盛放食物过夜。

（2）尽量不要用铁锅煮汤，以免铁锅表面防止生锈的油层消失。

在清洗铁锅时要尽量少用清洁剂，以防这层油“保护层”被刷尽。

刷完铁锅后，应尽量将铁锅内的水擦净，防生锈。

如果有轻微的锈迹，可以用醋来清洗。

（3）不宜用铁锅煮杨梅、山楂等酸性果品。

因为这些酸性果品中含有果酸，遇到铁后就会引起化学反应，产生低铁化合物，人吃后可能引起中毒。

（4）忌用铁锅煮绿豆。

因为豆皮中所含的单宁质遇铁后会发生化学反应，生成黑色的单宁铁，并使绿豆的汤汁变为黑色，影响其味道及人体的消化吸收。

（5）不宜用铁壶盛放食用油。

因为油类在铁器中存放时间太久易氧化变质。

**不推荐使用不锈钢厨具的理由** 不锈钢是由铁铬合金加入镍、钼、钛、锰等微量金属元素制成的。

由于其金属性能良好、较其他金属耐锈蚀，因此，越来越多的人把不锈钢当作装饰、制造厨具等。

但作为家庭厨具，是不宜用不锈钢材料的。

因为不锈钢中的微量金属元素会在人体中慢慢累积，当达到某一限度时，就会危害人体健康，比如：

（1）长时间盛放盐、酱油、菜汤时，不锈钢会与这些食品中的电解质发生电化学反应，溶解出来有毒金属元素。

（2）用不锈钢器皿煎熬中药时，不锈钢易与中药中的生物碱、有机酸等成分发生化学反应，从而导致药物失效，甚至生成某些毒性更大的化合物。

（3）用强碱性或强氧化性化学药剂进行洗涤时，如苏打、漂白粉、次氯酸钠等，不锈钢会与这些强电解质发生化学反应。

……

## <<家庭主妇必须知道的31个家居健>>

### 编辑推荐

做一个称职的家庭主妇，不仅要照顾丈夫和孩子的日常生活，还要把家务料理得井井有条。而这个时代的好家庭主妇，一定是那些懂得营造“健康安全温馨”的家，懂得以健康的家居方式养育孩子和照顾家庭的人。

《家庭主妇必须知道的31个家居健康隐患》从居室内部可能存在的污染物说起，进而分析污染物危害人体健康的客观因素，然后提出预防危害的诀窍，使您能够正确认识家居环境，消除隐忧，轻松拥有居室健康。

书中还穿插了很多其他有益于人们身体健康的保健方法，供大家参考。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>