

<<隐形杀手>>

图书基本信息

书名：<<隐形杀手>>

13位ISBN编号：9787538857481

10位ISBN编号：7538857486

出版时间：2008-7

出版时间：罗斌、焦炜 黑龙江科技出版社 (2008-07出版)

作者：罗斌，焦炜 著

页数：262

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>

## &lt;&lt;隐形杀手&gt;&gt;

## 前言

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

## &lt;&lt;隐形杀手&gt;&gt;

## 内容概要

《隐形杀手：家中防毒除害与家居保洁指南》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。

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。

## &lt;&lt;隐形杀手&gt;&gt;

## 书籍目录

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1.人类最大的毒气之源来自厨房2.肺癌元凶是室内有害的氡气3.对全家人有害的香烟4.新床单与新衣服释放的毒气不容忽视5.衣柜樟脑丸毒气危害儿童智力和健康第二章 室内“隐形杀手”的制造者1.室内有毒的花卉2.新家具中有毒的甲醛3.有毒害的塑料制品4.家中有毒的石棉5.有毒的杀虫剂6.普通电灯也有害第三章 警惕室内“隐形杀手”的危害1.儿童是家中最大受害者2.老人是家庭中的弱者3.改变家庭习惯,清除“隐形杀手”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1.人工添加物有毒2.水果蔬菜中的有毒农药3.被污染的肉、奶、蛋、鱼等4.使儿童智力下降的糖类5.让食物变质的有毒病菌6.烧烤食物对身体的危害7.滋补品让人反受其害第五章 揭秘水和饮料中的危害1.自来水中的有毒物质2.有害的瓶装水饮用方式3.生活用水中的有害元素4.对人体有害的酒精饮料第六章 揭秘家庭药物的危害1.家庭用药原理与治疗常识2.头痛与发烧并非都是疾病3.消灭消化道病菌、病毒4.正确抵御过敏性花粉颗粒第三部分 生活及工作中的“隐形杀手”第七章 揭秘家用清洁剂的危害1.清洁剂使人得了绝症2.危害极大的碱液腐蚀3.洗涤灵能灼伤皮肤4.家具及地板光亮剂剧毒5.误食金属清洁剂会致命6.防霉剂最容易伤害眼睛7.地毯清洁剂伤害人类中枢神经8.常用洗碗剂会使人慢性中毒9.氯化漂白剂危害人类健康10.玻璃清洁剂易伤害眼睛11.空气清新剂易使人慢性肺中毒12.常用去污剂对健康没有好处第八章 揭秘家用杀虫剂的危害1.家用杀虫剂的毒性2.毒性强大的灭鼠药3.普通家庭杀虫剂的毒性4.清除蚂蚁和蟑螂5.清除跳蚤的窍门6.驱除蚊蝇的便捷之法7.食物中有虫怎么办8.除虱的简易办法9.使用杀虫剂安全措施10.抵抗病毒的传播与感染11.安眠药是真正的“隐形杀手”12.用药安全措施第九章 揭秘生活用品的危害1.有毒的化妆品2.有毒的假牙清洁剂3.喷雾剂、洗液使用禁忌4.安全使用发胶或摩丝5.去头皮屑洗发水可能有毒6.牙膏与漱口水的安全使用7.不要滥用收敛水8.有毒的指甲油9.自制染烫发剂、远离危险品10.有毒的卫生棉条11.安全避孕、珍惜健康12.小孩不要玩香水、13.自制止汗剂和除臭剂14.浴液的安全隐患15.普通香皂对新生儿的危害16.口红、睫毛膏等都有毒害17.人造纤维服装有害健康第十章 揭秘办公室用品的危害1.长时间使用电脑坏处多2.小心使用涂改液3.提防胶水或不干胶中的毒素挥发4.有毒家用品处理及防治措施5.中毒急救常识第十一章 远离毒害、清理居室卫生指南1.清理厨房、浴室中的毒素2.消灭地板、地毯中的细菌3.清理墙壁、天花板中的污垢4.清理窗户、玻璃上的灰尘第四部分 全面清除“隐形杀手”第十二章 自然洗衣有技巧1.衣物标签及其洗涤2.吸收剂巧除污垢3.衣物彻底除污法4.衣物漂白与褪色5.机器洗涤衣物要领6.手洗衣物及特殊织物的处理7.正确熨烫衣物8.干洗后的衣物是否留有毒素9.选择称心的洗衣店10.哪些布料的衣物必须干洗第十三章 清洁家具用品、保护家人健康1.木制家具污渍的清理2.布料家具的清洗3.陶器、瓷器去污法4.木料、塑料制品去污法5.常用皮革制品清污窍门6.家电用品清洁窍门7.厨房杂物清除窍门8.家中小件清洁窍门第十四章 贵重物品清洗指南1.古器、玉器去污小窍门2.宝石、钻石除污法3.书画、收藏品去污法4.乐器去污法5.金属表面污渍清除窍门附录一 常用去污清洁产品的性能与安全使用一览附录二 各种布料性质与洗涤指南附录三 家庭排除各类污毒的便捷之法

## &lt;&lt;隐形杀手&gt;&gt;

## 章节摘录

3.被污染的肉、奶、蛋、鱼等我们时刻都会接触肉、蛋、奶等高营养的食物。

而这些食物的形成有多条食物链。

这不仅仅含有化学污染，更包含生物污染和病毒污染。

多数动物都具有消毒、排毒的功能，可更大批动物为病死、毒死后流通到市场上来的。

这些动物的肉、蛋、奶或许含有化学物质、或许含有病菌毒素、或许含有很多综合致人死亡的“杀人真凶”。

它们广泛散布于食物之中，形成“隐形杀手”，威胁人类健康。

今天市面上的肉类、禽肉，及动物性产品很多来自工厂式的农场，他们养动物就好像是在制造“生物机器”一样。

动物被关在又黑又拥挤的地方，每天吃含有大量药物及化学物质却没有营养的饲料，完全没有机会运动，也呼吸不到新鲜的空气。

这些饱受压抑，身体变形，一身是病的动物那能称得上是高品质的食物呢？

显然是不能的。

今天我们所吃到的动物和我们以前所吃的已经大不相同了。

因为现代科学已经能够控制基因，我们所买到的动物都生长得很快(为了增加产量)，可是品质却很差。

母鸡下的蛋比以前虽然多，也比以前大，蛋白多，蛋黄少，和空地上放养的母鸡所下的蛋相比，它们既苍白又稀薄，看了令人无食欲。

工厂里饲养的动物所受的污染大半来自饲料。

工人用最便宜却能使动物体重快速增加的饲料。

研究人员甚至正研究是否能将有毒污水变成动物的饲料，而不考虑污染。

市面上出售的饲料可能含有刺激生长的色素、荷尔蒙、预防疾病、农药、杀真菌剂的药物，以及刺激动物胃口的调味料。

美国所制造的抗生素有40%以上是用来做动物饲料里的添加物，全部的鸡鸭、90%的猪和小牛，及60%的牛吃的饲料均固定添加抗生素，而75%的猪都被喂食硫酸类药物。

总而言之，有数千种药物以及1000种化学物质是经过食品批准可以用在饲料里的。

这些东西随着我们煎、炸、蒸、炒、煮进入我们的身体内。

饲料里的化学毒素很可能会停留在鸡鸭、肉类里。

谷类饲料里的有机氯农药能在畜牧脂肪里累积到相当高的程度。

曾统计，有143种药物及农药可能留在生的肉类及鸡鸭里；有42种能致癌或是有致癌的可能性；有20种会造成畸形儿；有6种会引起基因的变异。

美国和西欧的农场里有一种含有脱脂奶粉、淀粉、干乳浆、糖、脂肪、维生素、防霉剂及抗生素的混合饲料喂养的牛，这些牛吃不到铁质，因为铁离子会使它们的肉变色，饲养厂必须挑最好的时机把它们送去屠宰场——也就是体重恰好，而尚未死于贫血症的那个时候。

一般的农场总有15%~20%的小牛是因为生病而死亡，这是相当高的数字。

有机氯农药“六六六”和DDT等均为脂溶性的，如果吃了被这些农药污染了的饲料，农药会在这些动物的体内存留很长的时间，而且大部分存在于脂肪组织中。

大部分的鸡鸭、三黄鸡常带有各种疾病：失明、发育不良、肾脏不好、倦怠、性欲发展不正常、骨骼及肌肉衰弱、麻痹、脑部受损、贫血、内部出血，或是因为缺乏维生素而畸形。

鸡的饲料里常含有人工色素，为的是使因缺乏营养而惨白的鸡皮看起来健康些。

为了消灭沙门氏菌，把鸡杀了之后还要用含氯溶液洗过，农场上的鸡很可能都有氯的残余。

蛋鸡也进食含有人工色素的饲料，为的是使蛋壳看起来不会那么苍白。

有些人甚至于还在饲料里加特殊的化学物质，这些化学物质经过鸡的消化系统进入农场的堆肥里可以消灭苍蝇的幼虫。

当然，这些化学物质也很有希望跑进蛋里面去。

## &lt;&lt;隐形杀手&gt;&gt;

为了加速成长以及刺激生蛋，饲料里加了砷，如此一来，鸡也许在短时间之内会大量下蛋，但是顶多维持1年到1年半就被宰杀用来做汤或是制造加工食品。

而普通农家放养的鸡下蛋的周期却可以长达15~20年。

虽然资金不足，农业部的检查员还是会先选出有问题的动物。

在屠宰之前，动物必须先通过检查是否有病或是任何不正常的现象。

每年大约有136000只哺乳类动物，及将近2500万只鸟类动物在屠宰之前就被宣布出局了，屠宰之后，有325000只被放弃，而超过5500000只动物的大部分因为有病而被割掉。

令人震惊的是，每年有14万吨的三黄鸡因为患了癌症而被丢弃，而这些生了病不能贩卖的动物却被再一次制造，变成其他动物的饲料。

发达并且技术先进的美国对食品检疫如此脆弱，更何况我们呢？

所以，要将隐含在食品中的毒素对我们造成的伤害减小到最低程度，只有依靠我们自己的双手。

这些高蛋白食品我们是不能不吃的，但也绝不是不顾及自己与家人的健康，瞎吃、乱吃、盲目吃。

鱼类和海鲜可能都含有大量的海水污染质，鱼类能够吸收并累积比附近海水高出2000倍以上的污染物质。

而鱼类和海鲜里最令人担心的两种污染物是有毒的物质和能致癌的海上垃圾。

倾倒地附近所捕获的鱼类和海鲜有时候含有放射性物质。

渔人抓到海鲜之后，也可能用防腐剂来保持它们的新鲜。

牡蛎、龙虾、螃蟹、干贝和虾常用亚硫酸盐；当我们食用的时候便会造成身体不可逆转的伤害。

防治策略：(1)高温加热用高温加热的方法，比如，将含脂肪较多的部分，比如肥肉，炼成油，这样，就会大大减少肉类中的含农药量。

420度的高温可以消灭参与农药的60%—80%。

(2)减少肉类的摄食量并可以从谷类补充营养由于当前饲养动物的方式，难怪大家一谈到越来越多人身患心脏病、肠癌、中风等疾病时，都会联想到日常吃饭中过多的肉类动物脂肪，因为目前都是用这种方式喂养动物的。

很多人所摄食的蛋白质远超过他们真正所需要的。

其实我们从谷物、豆类、核桃和蔬菜所提取的氨基酸已经可以满足我们对蛋白质的需要，根本不需要吃动物性的产品。

建议大家减少肉类的摄食量。

(3)去超市购买庭院放养的鸡鸭肉类如果你一定要吃肉，最好到大型超市去购买野生的鸡鸭和其他动物的肉质品，这些动物在生长的过程中没有吃激素、化学物质、药物或是抗生素。

也可以用被污染可能性小的食品来代替它们。

它们除了大自然环境里已有的天然物质之外，没有受到任何其他的污染。

(4)少食内脏和肥肉我们前面说过，“有机”这个字在很多国家或地区都没有法定的定义。

大型商场里也许有卖以有机方式饲养的新鲜或冷冻的鸡肉、牛肉或羊肉。

如果你只能到超级市场才能买到你想要的，为了减少毒素对你的不良作用，你应该尽量避免买肝、胰脏及其他内脏，因为这些部位是毒素非常集中的地方。

烹调之前要先把肥肉部分切除单独处理，因为脂肪比肌肉更容易累积有害物。

而且最好是买现切的，而不是用塑料袋封死的肉类或家禽。

(5)买“营养”蛋买鸡蛋可以买一些“营养”蛋，这些鸡没有吃抗生素或是刺激生长的药。

这些商品一般会在纸箱上注明饲养的方法。

你也可以到超市去找找看。

“受精”蛋通常都是以自然方法生产的，可是纸箱上印有“受精过”的文字并不保证这些蛋一定是天然的，它的原意只是说，这些蛋可以孵出小鸡。

有些人相信这种蛋对身体健康有益，这是没有科学依据的。

(6)买脱脂牛奶牛奶可能含有饲料里所用到的所有的化学物质或是药物。

今天的牛奶一般都含有农药残余，因为饲料可能被的农药残余污染，例如DDT就是一种危害极大的农药。

## &lt;&lt;隐形杀手&gt;&gt;

幸好，污染物通常都是累积在脂肪里，所以脂肪越少的牛奶，受危害的程度也越低。大部分市面上的牛奶都经过高温杀菌、高压及强化处理，高温杀菌法就是只加温杀菌而已。高压处理是在巨大压力之下搅拌牛奶，使脂肪微粒的大小变得很均匀，以改进牛奶的味道及颜色，并防止起泡。

这两种工艺的过程不会造成化学污染，可是只有极少数经过杀菌及高压处理的牛奶是不添加维生素A和维生素D的。

这种强化处理是在牛奶里添加丙二醇(无色无臭的黏液体)、酒精和二丁基羟基甲苯以减少危害性。

(7)买玻璃瓶装或纸盒装的牛奶如果可能的话，买玻璃瓶装的牛奶也是一种好方法。

有些奶品店愿意把筒装牛奶直接送到门口。

第二个选择是买纸盒装的牛奶。

避免买塑料容器的牛奶，因为你喝牛奶时也同时喝下塑料。

有些热衷健康食品的人偏好喝生奶。

生奶有它的好处，主要是因为它完全没有经过加工，因此不含任何添加物。

然而生奶的安全性却是一个值得讨论的主题，因为生奶牵涉到沙门氏菌中毒事件。

拥护健康食品的人说生奶比较营养，因为杀菌处理会把牛奶里的维生素和酶破坏掉。

杀菌处理只会影响3种维生素：维生素B1、维生素B12和维生素C，而且失去的量不会超过10%。

以这3种维生素来说，牛奶都不是摄取它们的主要的来源。

如果你担心的是沙门氏菌，而不是营养流失的问题，你可以自己把鲜奶煮沸，这样你就可以享受到比一般经过杀菌、高压及强化处理的牛奶更纯的牛奶了。

你也可以试试看自己用有机大豆做大豆奶(豆浆)，或是到大型超市里买。

(8)多买深海鱼类买鱼的时候尽量挑生长在深海地区及远离人类污染的鱼，例如，鲱鱼、沙丁鱼、鳗鱼、小的鲑鱼(银大马哈鱼，鲑鱼的幼鱼，红大马哈鱼以及大西洋鲑鱼)、无须鳕鱼、去骨鳕鱼、北大西洋的小口鳕鱼、鲭鱼、绿鳕鱼、卵鱼、红尾和黄尾鲷鱼、鲟鱼、鲈鱼、乌贼和章鱼。

避免吃沿岸的淡水鱼，因为这种鱼比较容易接触到污染的水域。

(9)少吃甲壳类或贝类食物要买不受污染的甲壳类或贝类海鲜非常困难。

能吃的甲壳类和贝类大多生长在沿海水域，而且因为本身身体的机能，它们大量的吞吐海水，所以自然而然变成收集水污染质的“高手”。

所以我们应该尽量少吃。

如果你喜欢吃鱼的话，应该找一家卖鲜鱼的市场。

你可以和鱼店的老板打交道，打听清楚他的鱼来自何处，以及是否经过化学处理。

<<隐形杀手>>

编辑推荐

《隐形杀手:家中防毒除害与家居保洁指南》由黑龙江科技出版社出版。



<<隐形杀手>>

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>