

家居環境暗藏多種污染源

專家教你打造一個清新的家

編者的話：結束整日的奔波勞碌，拖着疲憊的身體推開家門，與屋頂柔和的燈光、家人燦爛的笑容相伴，你的內心一定充滿幸福。在我們用心營造的環境中，本不應有任何煩擾。然而，一系列調查發現，家居環境中暗藏許多“毒”源，危及健康。為此，我們從各個房間的重點物品著手，幫你打造一個“清新”的家。

臥室/客廳：挑家具看“十環認證”

沙發。彈軟的沙發能給人放鬆、舒適的感覺，但從安全上看，軟體沙發通常含有溴系阻燃劑，包括多溴二苯醚、六溴環十二烷、全氟辛酸等，妨礙人類大腦、小腦及海馬體的正常發育，影響學習和記憶能力。多溴二苯醚還會干擾甲狀腺激素的生理功能，影響胎兒健康發育，如出生時體重較輕、運動神經發育不良等。合格產品、合規使用處理時，通常不會帶來健康影響，因此，選沙發應注意查看產品標識、使用說明及相關檢驗報告，關注原輔材料、有害物質。祇考慮化學品安全性時，藤藝沙發是最優選擇，之後是



布藝、皮質沙發。

木製衣櫃。拼接木材本身和木材用膠都有股味道，後者可能含有有害物質甲醛。我國室內空氣質量標準將室內甲醛最高允許濃度規定為每立方米0.1毫克。處於低濃度甲醛環境中，可導致咳嗽、惡心、頭痛、皮膚過敏等癥狀。高濃度甲醛環境則可毒害免疫系統、神經系統等，誘發病變。甲醛對兒童、孕婦的危害尤為嚴重，長期接觸可引發妊娠綜合徵，導致新生兒染色體異常、白血病或智力下降等。

甲醛揮發性強，選擇時可採用“一聞二問三檢查”的方法。聞膠水、板材是否有刺鼻氣味，問所屬環保等級，檢查是否有國家相關單位出具的環保質量證書。目前，我國最權威的環保質量檢測證書是“十環認證”。

壁紙。壁紙材質通常有紙、紡織物、天然材料和塑料。現行規定要求壁紙在生產過程中不得人為添加鄰苯二甲酸酯(增塑劑)、鉛、鎘等，且總揮發性有機化合物每平方米不得大於10克。但檢測發現，大部分PVC(聚氯乙烯)壁紙都含有增塑劑，其中含有的鄰苯二甲酸酯可干擾內分泌系統，長時間暴露可導致男性精子質量下降、女性性早熟，增加哮喘、過敏性鼻炎、濕疹等的發病幾率，還會干擾學齡前兒童甲狀腺激素及生長激素調控。

同時，不合格壁紙還存在印刷顏料中含有鉛等重金屬、總揮發性有機物超標等問題。鉛可通過呼吸道、消化道、皮膚等途徑進入人體，在血液中持續累積，引起貧血、記憶力下降、高血壓、關節痛等毒性反應。兒童對鉛易感性較高，研究顯示，鉛暴露會影響兒童智力水平，且更容易形成強橫、任性的性格。總揮發性有機物會刺



激呼吸系統，使人出現氣短、咽部疼痛等問題，到達一定濃度時會影響神經系統，使人乏力、頭暈、嗜睡；濃度升高至每立方米25毫克時甚至會危及生命。PVC牆紙中的氯乙烯單體已被確認為致癌物，可導致肝血管肉瘤。

從健康角度，應盡量少用壁紙，盡可能不選PVC材質的，若想使用，應盡量選擇圖層稍薄的，因為塗層越厚，增塑劑可能越多，增塑劑含量越容易超標。家中已用PVC壁紙的，則應盡量避免兒童觸摸。

衛生間/陽臺：殺蟲劑選環保型

洗浴產品。沐浴露、洗發水已成為大多數人生活的“標配”。殊不知，其中所含的防腐劑有可能會損害皮膚健康。在《化妝品安全技術規範》中，防腐劑的最大允許濃度為0.01%，雖然其用量甚微，但安全性仍存在疑問。研究顯示，它可通過破壞細胞正常代謝，抑制或殺死細胞；長期接觸可能導致頭皮敏感，出現頭發易油、頭皮鬆動、發質毛躁等情況。因此，敏感人群盡量少選含有此成分產品。

殺蟲劑。氣霧殺蟲劑殺蟲效果好、便于儲存使用，但其中所含物質如部分揮發性有機物已被列為致癌物，特別是苯類化合物，會損害人腦神經，也會危及血液和造血器官，嚴重時會有出血癥狀。而當人體暴露于其中的擬除蟲菊酯中，會出現呼吸困難、咳嗽、惡心嘔吐、支氣管痙攣等急性癥狀，進入人體後還會改變雄激素活性，影響新生兒健康。

建議盡量選擇低碳環保型殺蟲劑，如主要成分為昆蟲生長調節劑的，並減少使用頻次，使用時，應遵照說明書中的使用方法和劑量應用，注意室內通風換氣，避免兒童接觸，家有幼兒、過敏、哮喘者慎用。

廚房/餐廳：不銹鋼標準304、306

不粘鍋。不粘鍋塗層主要是聚四氟乙烯(俗稱特氟龍)和陶瓷，又以聚四氟乙烯(內壁為黑色)最常見。它很方便，但不正確使用則會影響塗層壽命，有可能釋放有害物質。如全氟辛酸，研究證實其與妊娠高血壓、出生缺陷、流產、早產等有



關聯，且具有甲狀腺毒性，能引起大鼠甲狀腺激素水平降低，甲狀腺功能低下；還會影響生物體脂類物質代謝，抑制生物體免疫系統的功能。

選用鍋具時，建議優先購買優質鐵鍋，輔以正確的開鍋方式和日常保養，同樣可以實現不粘的效果，也可以選擇陶瓷塗層不粘鍋。特氟龍塗層不粘鍋在使用時，應避免幹燒。實驗顯示，溫度超過260攝氏度時，聚四氟乙烯會變得不穩定；超過350攝氏度時會發生分解，產生有害物質。通常，鍋具使用時溫度不會超過200攝氏度，但幹燒5分鐘，鍋內溫度可達800攝氏度。另外，應使用木質、尼龍、硅膠鍋鏟，以免破壞塗層。塗層表面磨損後，基材重金屬元素溶出量大大增加，應停止使用。

不銹鋼餐具。在不銹鋼制品中，加入鎳是為防腐蝕，鉻是為防銹。“食品級304”不銹鋼要求鎳含量為8%~11%，鉻含量<2%。鎳鉻材料價格比鎳高，很多不銹鋼制品都會加入鎳來替代，成為“高鎳鋼”。高鎳鋼耐腐蝕性減弱，長期使用，一些重金屬離子會溶出，可通過消化道、呼吸道、皮膚和黏膜入侵人體，容易被人體吸收且在體內積蓄，損傷神經系統。

因此，選用不銹鋼廚具時，應關注其是否有304、306標識，不要盛放鹼性液體，每次使用後應及時清洗並晾乾。使用中若出現較深劃痕、生銹，應及時更換。

兒童房：玩具文具遠離PVC

塑膠玩具。五顏六色的玩具總能吸引孩子的眼球。它們常見的材質有PP聚丙烯、PE聚乙烯、ABS等，通常在制作時需加入大量添加劑，包括增塑劑、抗氧化劑、鉛鎘(作為色料或穩定劑)等，容易出現的有害物質包括溴系阻燃劑、鄰苯二甲酸酯、聚乙烯單體、鉛等，還有短鏈氯化石蠟，一種會幹擾內分泌、致癌的有害物質。避開這些“雷區”，應先看標志：選購具有3C認證標志的產品；看塗料：很多玩具塗料含有高比例重金屬，要關注其是否會掉漆；看成分：不買含PVC的玩具。

橡皮和塑料文具。2020年4月，“無毒先鋒”對市售62款橡皮的增塑劑進行檢測，發現21款橡皮超標，最高一款超標913倍。同樣的問題也存在于塑料書皮等塑料文具中。因此，在挑選兒童文具時，應慎選色彩鮮艷、氣味濃重的，購買明確標注“不含PVC”的產品。

地墊。鋪設地墊是為保護孩子，可選錯了却會傷害健康。兒童爬行中，皮膚接觸地墊，呼吸它散發的氣味，甚至會啃咬到地墊。但一些商家為節約成本，用甲酰胺作為發泡劑，它會通過呼吸道、消化道、皮膚黏膜進入體內，影響肝腎、植物神經功能。因此，選擇地墊和大體積的發泡玩具時，應以XPE、EPE等PE材質、素色為主。如果寶寶在口欲期，盡量不要選擇拼接款。產品說明書標注材質為“泡沫”，大概是EVA材質，不建議選擇；如果不小心中買到了，建議在室外晾曬一周，促進甲酰胺揮發，降低其含量。另外，無論哪種地墊，表層薄膜破損嚴重，建議及時更換。

小孩子防中暑，高溫時段不出門

三伏天，氣溫高，孩子因身體各系統發育不夠完善，體溫調節功能差，發生中暑的風險比成人高，也更嚴重。因此，小孩子更要防中暑。

小孩子中暑有輕癥和重癥之分，前者可能有口渴、唇幹舌幹、無精打采、看起來有點蔫兒等表現。有些孩子還可能會發生手臂、小腿、大腿等部位的肌肉痙攣，並感到疼痛；後者癥狀會加重，出現面色異常紅潤、大汗淋漓、渾身無力、劇烈頭痛、惡心、嘔吐等不適，嚴重者發生抽搐痙攣、意識模糊，甚至陷入昏迷。

小孩防中暑，每天高溫時間段(上午10點~下午4點)盡量不出門，不讓孩子長時間暴露在陽光下；高溫天要不斷地、小量地、隨時補充水分；出門要穿透氣性好、淺色的棉質衣服；家長隨身攜帶藿香正氣丸、仁丹、十滴水、風油精等消暑降溫藥物；不要將嬰幼兒、兒童單獨留在車裏。

如果孩子不慎發生中暑，需立即將其移到通風、陰涼、乾燥的地方，如走廊、樹蔭下；然後，讓孩子仰臥，鬆開或脫去衣服，盡快降溫，也可用涼涼的濕毛巾冷敷孩子頭部，或洗溫水浴。需要注意的是，孩子不適癥狀未消除前，不要讓其進食或喝水，待癥狀緩解後，適當喝點綠豆湯或淡鹽水。如果孩子出現精神萎靡、煩躁不安、驚厥、抽搐等嚴重癥狀時，不要拖延，立即送醫。

三個動作減輕腿腳腫脹

腿腳水腫在老年人群中十分常見，常見病因包括心衰、腎病、痛風、關節炎等。小腿和腳踝腫脹會使老人行動困難，更易摔倒，影響人身安全，降低生活質量。除了在醫生指導下服用利尿劑等藥物治療或理療，老人通過力所能及的簡單運動也能緩解腿腳腫脹。美國“每日護理網”最新刊出專業理療師的運動建議，可促進腿腳血液循環，減輕腫脹。

練習1：腳踝屈伸

腳踝屈伸練習也稱“踝泵運動”，可促進下肢血液循環。

具體動作：身體平躺，用枕頭墊高腳部；先將腳背擱直、腳趾向前，再盡力向上勾腳趾；反復30次，每天練習3次。做該練習時，平躺是最佳姿勢，條件不允許時也可坐着練習，用凳子抬高雙腳效果更好。伴着音樂練習則趣味性更強。

練習2：臀部擠壓

臀部擠壓又稱“臀橋運動”，既可增強臀部肌肉力量，又有助於將體液從腿腳部轉移到身體軀幹，進而緩解腿腳腫脹。

具體動作：保持平躺姿勢，收緊臀大肌(臀部肌肉)，保持幾秒鐘，然後放鬆幾秒鐘；反復10次，每天練習3次。老人做此練習時不必完全屏住呼吸，可以放慢呼吸節奏或慢慢地深呼吸。

練習3：單膝拉伸

單膝拉伸至胸部訓練不僅可增強腿部力量，還能促進腿部血液和體液循環，有助消除腿腳腫脹。

具體動作：保持平躺姿勢，一條腿平放或彎曲(以減輕背部壓力)；另一條腿的膝部盡量向胸口拉伸，停留幾秒鐘後腿部回到原位，換另一側；每側膝部彎曲10次，每天練習3次。



專家提醒，腿部腫脹也可能是心臟狀況惡化的癥狀，應在醫生指導下對癥治療。老人在家運動，安全是重中之重，訓練前要諮詢醫生，運動時注意循序漸進，運動量應逐步、小幅增加，以防不當運動引起不適，甚至帶來意外傷害。

