



## 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。多溴二苯醚還會幹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“一開二開三檢查”的方法。開膠水、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幹擾內分泌系統, 長時間暴露可導致男性精子質量下降、女性早熟, 增加哮喘、過敏性鼻炎、濕疹等的發病幾率, 還會幹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癆物, 可導致肝血管肉瘤。

從健康角度, 應盡量少用壁紙, 儘可能不選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癆物, 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、哮喘者慎選。

### 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%, 錳含量<2%。鎳鉻材料價格比錳高, 很多不銹鋼制品都會加入錳來替代, 成為“高錳鋼”。高錳鋼耐腐蝕性減弱, 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并晾乾。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、致癆的有害物質。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、風油精等防暑降溫藥物;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;先將腳背擰直, 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。

