

<<排毒不如无毒>>

图书基本信息

<<排毒不如无毒>>

内容概要

<<排毒不如无毒>>

作者简介

## &lt;&lt;排毒不如无毒&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 无毒生活之家庭篇 吃喝拉撒睡样样有毒

## 第一节 家庭毒五类 / 005

1. 吸烟——一手, 二手以及三手烟 / 005

2. 酒精饮料 / 007

3. 药品 / 009

4. 家庭有毒物品与危险废弃物 / 011

5. 家门口的有毒物质 / 016

## 第二节 室内空气污染 / 017

6. 空气滤清器 / 017

7. 一氧化碳 / 020

8. 塑料制品 / 022

## 第三节 家庭清洁与洗衣用品 / 024

9. 清洁用品 / 024

10. 下水道清洗剂 / 026

11. 烘炉洁净剂 / 028

12. 霉菌清洗剂 / 030

13. 消毒剂 / 031

14. 去渍药水 / 033

15. 干洗 / 034

16. 水洗: 清洁剂, 漂白剂以及化纤织物柔软剂 / 037

17. 玻璃清洁剂 / 040

18. 空气清新剂 / 041

## 第四节 家用灭虫设施 / 043

19. 家用杀虫剂 / 043

20. 家用驱虫剂 / 045

21. 樟脑 / 046

22. 灭虱香波 / 047

## 第五节 水 / 048

23. 滤水器 / 048

24. 瓶装水与装水瓶 / 049

## 第六节 美容与卫生用品 / 051

25. 美容与个人护理产品 / 051

26. 喷发定型剂 / 053

27. 漱口水 / 055

28. 牙膏 / 056

29. 指甲油及洗甲水 / 057

30. 香水及剃须润肤露 / 058

31. 止汗药与除臭剂 / 060

32. 香皂 / 062

## 第七节 食物 / 064

33. 食物 / 064

34. 咖啡 / 069

35. 甜味剂 / 071

36. 维生素与矿物质营养保健品 / 076

37. 烹饪用具 / 078

<<排毒不如无毒>>

- 38. 餐具与玻璃器皿 / 080
- 39. 食品储存容器 / 081
- 第八节 纺织品 / 083
- 40. 衣服 / 083
- 41. 床单 / 084
- 42. 鞋 / 086
- 43. 熨斗与熨衣板套 / 088
- 第九节 室内装潢用料 / 089
- 44. 墙壁涂料 / 089
- 45. 地毯 / 092
- 46. 家具 / 094
- 47. 蜡烛 / 096
- 48. 灯泡 / 099
- 第十节 家庭办公室 / 101
- 49. 永久性记号笔 / 101
- 50. 环氧树脂、橡胶胶水以及“万能胶” / 102
- 第二章 无毒生活之环境篇 人类无处安放的身体
- 第一节 有毒物质破坏环境的方式 / 108
- 1. 固有毒性 / 109
- 2. 毒物在环境中的顽固性 / 111
- 3. 生物积累性 / 112
- 4. 评估消费产品的生态毒性 / 112
- 第二节 环境毒物危害人体的方式及人体自我保护措施 / 113
- 1. 社区的有害物品 / 113
- 2. 户外空气污染 / 114
- 3. 水 / 116
- 4. 土壤与食物 / 117
- 第三节 如何处理环境污染，减少毒物的健康危害 / 117
- 1. 节能环保法 / 118
- 2. 汽车废气 / 119
- 3. 杀虫剂 / 120
- 4. 有毒家用产品 / 121
- 5. 全球水运污染 / 121
- 第四节 社区行动 / 122
- 第三章 无毒生活之排毒器官篇 祸水或福音
- 第一节 身体排毒系统 / 129
- 第二节 毒物进出人体的整个过程 / 131
- 1. 人体肾脏 / 132
- 2. 人体肝脏与肠道 / 133
- 3. 皮肤 / 136
- 4. 肺部 / 137
- 第三节 维持体内排毒系统的各种要素 / 138
- 1. 充分补充好营养 / 139
- 2. 多喝开水 / 152
- 3. 经常锻炼 / 153
- 第四节 如何保护并增强身体的排毒器官？  
/ 154

## &lt;&lt;排毒不如无毒&gt;&gt;

1. 健肾 / 155
2. 护肝 / 156
3. 增强肠道功能 / 158
4. 提高皮肤排毒能力 / 159
5. 强肺 / 159
- 第五节 如何将有毒化合物排出体外 / 161
  1. 食疗排毒法 / 161
  2. 排汗驱毒法 / 165
  3. 沸石吸毒法 / 168
- 第六节 选择决定一切——毒物危害下的生活 / 171
- 第四章 无毒生活之毒理篇 生命无法承受之毒
  - 第一节 有毒物质的定义 / 177
    1. 精炼化学制品 / 177
    2. 人造化合物 / 178
  - 第二节 有毒物质的种类与数量 / 180
  - 第三节 人体积存的有毒化合物 / 183
  - 第四节 有毒物质是万病之源 / 187
  - 第五节 无毒生活——您也可以做到 / 189
- 附录一 知己也当知彼 有毒物质危害人体系统的基本原理
  - 第一节 人体细胞 / 192
  - 第二节 人体骨骼系统 / 195
  - 第三节 人体肌肉组织 / 197
  - 第四节 人体皮肤 / 199
  - 第五节 人体神经系统 / 200
  - 第六节 人体循环系统 / 203
  - 第七节 人体免疫系统 / 205
  - 第八节 人体排泄系统 / 207
  - 第九节 人体消化系统 / 209
  - 第十节 人体肝脏 / 210
  - 第十一节 人体呼吸系统 / 212
  - 第十二节 人体内分泌系统 / 214
- 附录二 求医不如求己 成为您自身的毒理学家
  - 第一节 遗传毒性 / 218
  - 第二节 毒物代谢动力学 / 219
    1. 身体吸收毒物的能力 / 224
    2. 毒物的溶解度 / 225
    3. 毒物在体内的分布 / 225
    4. 有毒物质的排泄 / 227
    5. 中毒频率 / 228
    6. 中毒剂量 / 229
  - 第三节 高危人群 / 230
    1. 孕妇 / 230
    2. 婴儿及儿童 / 231
    3. 妇女 / 234
    4. 老年人 / 235
    5. 基因缺陷患者 / 235
    6. 多种化学敏感症患者 / 236

<<排毒不如无毒>>

附录三 兵来将挡水来土掩 毒物风险管理措施

1. 鉴定危险因素及其预期中毒反应 / 239
2. 评估危险因素专属资产的易损性 / 240
3. 管理风险——通过各种方式减少危险因素 / 240
4. 从战略上讲, 优先考虑减少风险法 / 243
5. 制定减少毒物的措施 / 243

附录四 练就火眼金睛 产品毒性的鉴定方式

附录五 活学活用 学会阅读材料安全技术说明书

材料安全数据表部分内容和阅读注意事项 / 254

感谢辞 / 257

推荐资源 / 258

国内标准及参考网站 / 260

<<排毒不如无毒>>

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>