



不可不知

你從早到晚都在危險環境中！

文／空氣清淨產業技術發展聯盟創始會員 王隆鈞

我們每天生活在充滿有害物質污染的環境中，從不注意有多少讓身體過敏的物質進到體內，直到身體發出警訊才會恍然大悟。細看每日從起床到夜晚就寢，這樣的一整天，我們有意無意的曝露在危險的環境中！

一早起床所接觸就是盥洗，牙膏及洗面乳雖有號稱天然原料及化學合成，最主要的還是慎選知名品牌，避免買到添加工業原料之產品，避免造成口腔不適及皮膚炎。

早餐時，家長會為子女下廚料理，現階段的排油煙尚無法完全將油煙排出室外，少量油煙飄進屋內，造成呼吸道刺激及不適。

上學及上班所搭乘的交通工具，而交通工具如果選擇的是大眾交通工具，我們所面對的是密閉空間中的懸浮細菌(病毒)，現階段此項交通工具尚無安裝有效可抑制空氣中的含菌量的設備，(可參閱312期保健筆記-正確選購空氣清淨機)易造成呼吸道的疾病傳染。如果是駕駛自小客車，車內的甲醛、甲苯又無法去除，只要高溫曝曬濃度隨即升高，冷氣空調管路如未定期清理，易滋生細菌。

到辦公室及學校後，接觸了來自不同生活環境的人，常常發生同一空間內，一人感冒多人陪襯的群聚感染。

回到家後，先洗個舒服的澡，當然沐浴用的洗劑也是要慎選，免得皮膚不適。用完餐後，沖洗碗筷所使用的清潔劑，建議使用最天然又環保的洗米水，少用合成洗碗精，為了避免殘菌還需使用大量清水，不環保又不健康，如果洗米水不足的話，也可使用調理用澱粉(麵粉、太白粉)之類替代洗米水，使用少量即可。

現在的家庭廚房皆配備有烘碗機(吊櫃式)，剛洗淨之碗筷可置機內做烘乾，再加上內部臭氧(O₃)的消毒，但是，我們可曾注意過，臭氧(O₃)在櫃內會氧化筷子的表面亮光漆及塑膠碗盤的表面保護膜，當這些餐具盛裝夾取食物時，易隨食物進入體內，造成不可遇知的危害，所以要使用這些設備時，建議是放置不銹鋼餐具最為恰當。

經過一整天的勞累，準備躺在舒服的床時，床墊上的塵蟎、棉絮、細菌、霉菌已經在等候多時。因我們在睡眠時，體汗(液)會被床被、枕頭及床墊所吸收，床被及枕頭可清洗曝曬，但床墊就沒辦法，所以床墊是最容易藏污納垢的地方，如果睡前可以將床墊做淨化處理，想必今晚將有一個好眠。

細數一整天的生活，空氣污染及化學品的接觸佔了最多數，如何改善食衣住行的環境是自己要做的功課，總不能身體出問題才找醫生，我們要有一種體認，醫生能治療我們的身體，但無法改善我們居住環境，環境改善靠自己。

