



日常排毒十八招（精简版）

我们生活的世界充斥着有毒的污染物；减少污染，让我们的环境更健康。

1. 过滤、煮沸食用水

饮水过滤器可以滤掉大量的污染物；把水烧开能去除大量的细菌、病毒等。

2. 化妆品的秘密

购买化妆品或护肤品时，请仔细阅读成分标签；不要购买含“苯甲酸酯”或“邻苯二甲酸酯”字样的商品；杜绝购买用动物测试的商品。

3. 避免食用罐头食品

多数罐头食品中都含有香精、色素、防腐剂等化学添加剂，不仅致癌，还会影响生育能力，导致儿童行为能力等方面的问题。

4. 定期除尘

定期除尘并保持良好的自然通风有助于减少螨虫、霉菌、灰尘等。

5. 使用含有少量或不含挥发性化学物的水溶性涂料

挥发性化学物会引起过敏、呼吸困难、哮喘，甚至可能致癌。

6. 选择不含四氯乙烯的干洗剂

常用的四氯乙烯干洗剂污染空气或水域，并危害健康，应尽量避免干洗。如必须干洗，衣物干洗后应在通风处晾晒数日后再放回衣柜。

7. 妥善使用微波炉

使用微波炉时，应将食物放在陶瓷或玻璃器皿中加热。即使适用于微波炉的塑料容器也会危害健康。

8. 选择有机食品及无防腐剂食品

优质的有机食品不含或只含极少量来自农药、杀虫剂残留的化学物质，如甲基汞（一种神经毒素）。

9. 一氧化碳探测器

在家中安装一个一氧化碳（俗称煤气）探测器，避免因吸入过多一氧化碳而中毒、甚至危及生命。

10. 定期更换空调滤网

空调滤网可阻挡灰尘和霉菌。但时间一长，滤网不仅会被阻塞，还会将有害毒素带到家中。

11. 选用有机洗涤剂 and 肥皂

有机清洁产品通常不含或只含很少的化学添加成分，使用后不会对环境产生不良影响。

12. 勿用空气清新剂

大部分空气清新剂中含有乙醚、香精等成分，这些物质本身就污染空气；此外空气清新剂还会引发过敏、哮喘、呼吸道疾病等。时常开窗通风、用鲜花清新室内空气，既有效、又健康。

13. 室内绿植

在室内种植花草能净化室内空气，吸收一氧化碳等有毒气体。

14. 戒除烟瘾

烟草严重危害吸烟者和被动吸烟者的健康，导致癌症、心脏病、肺气肿等疾病，并因此对家庭经济造成巨大负担。尽快戒除烟瘾吧！

15. 多吃抗氧化食物

抗氧化食物能预防心脏病和癌症，降血压、防衰老。常见的抗氧化食物有：水果、谷物、坚果、浆果、蔬菜、黑巧克力、绿茶等。尽量避免食用加工食品。

16. 多出汗

出汗是最古老、最自然的排毒方式。多运动，更健康。

17. 母乳喂养

富含营养的母乳不仅给宝贝带来生命的最好开端，更不用担心配方奶粉可能出现的问题。

18. 勤洗手

勤洗手除细菌，避免小孩将细菌吃到肚子里。

联系我们：

加拿大和谐基金会

PO Box 50022
Unit 15 - 1594 Fairfield Road
Victoria, BC, Canada V8S 1G1
Email: harmony@islandnet.com
<http://www.harmonyfdn.ca>



社区参与行动服务中心

Tel : 010-64214192
Fax : 010-84253541-603
Email: team@ssca.org.cn
<http://www.ssca.org.cn>

诚谢以下资助方：



Canadian International
Development Agency

Agence canadienne de
développement international

Canada

