
目 录

第一章 环境生活与健康

第一节 环境恶化的危险性

- 一、臭氧层耗损,皮肤癌增多
- 二、温室效应,气候变暖
- 三、普降酸雨,危害四方
- 四、水资源紧张,污染浪费加剧
- 五、生物多样性遭受破坏

第二节 太阳活动猛烈期晒冬阳的危害

- 一、太阳活动猛烈期来临
- 二、猛烈期的冬阳可致癌
- 三、如何防御冬阳的伤害

第三节 光线污染、噪声与健康

- 一、光线污染
- 二、噪声的肆虐

第四节 环境与健康

- 一、顺应天时益寿
- 二、防止环境污染益寿
- 三、美化庭院环境有益健康
- 四、居室环境与健康
- 五、环境对智力的影响
- 六、滥用家电引发疾病
- 七、警惕电话机传播疾病

-
- 八、暑期正确使用电风扇
 - 九、职业女性谨防办公室病
 - 十、谨防地毯病
 - 十一、谨防洗衣机传播疾病
 - 十二、搓澡巾与传染性软疣

第五节 家庭卫生的死角

第六节 公共场所卫生对健康的影响

- 一、久逛商店注意防病
- 二、浴池洗澡注意卫生
- 三、理发店理发的注意事项
- 四、旅店住宿预防传染病
- 五、逛马路应防污染
- 六、跳舞与健康
- 七、游泳池可以传染疾病

第七节 颜色、鲜花与健康

- 一、颜色与健康
- 二、鲜花与健康

第八节 日常生活与健康

- 一、懂得健康重要不容易
- 二、健康靠自己
- 三、心态与健康
- 四、人格、廉洁与健康
- 五、嫉妒心理对健康有害

第九节 不良嗜好与健康

- 一、赌博对人体的危害
- 二、吸烟对人体的危害
- 三、酗酒对人体的危害
- 四、请勿乱用滋补药

第十节 青少年女子勿乱用药

- 一、勿乱治少女类似妊娠纹
- 二、滥用止痛药十害
- 三、毒品致死的机制

第十一节 女子生活四防

- 一、游泳后防阴道炎
- 二、骑自行车谨防阴部疾病
- 三、女子慎防憋尿
- 四、便秘致病

第十二节 微量元素与健康

- 一、碘对人们的健康至关重要
- 二、钙对妇女健康至关重要
- 三、汞对人体的危害
- 四、妇女铅中毒祸及自身殃及后代
- 五、镉对食物的污染

第十三节 化妆品与美容病

第十四节 女性生活误区

- 一、美容之误
- 二、爱美忘病
- 三、不被注意的生活小节

第十五节 常见面部皮肤病的防治

- 一、面部雀斑的防治
- 二、蝴蝶斑的探因
- 三、青春痘的防治
- 四、痤疮的预防

第二章 婚姻家庭与健康

第一节 家庭生活与健康

-
- 一、新婚性卫生
 - 二、新婚夫妇注意事项
 - 三、家庭和睦话音乐
 - 四、不洁性行为与疾病
 - 五、谨防性生活综合征
 - 六、警惕性生活猝死
 - 七、性生活过度对妇女有害
 - 八、与性生活有关的疾病
 - 九、几种常见病与性生活
 - 十、视、嗅、听、幻觉与性的关系
 - 十一、儿童性早熟

第二节 婚姻、道德与爱情

- 一、夫妻之间性道德的心理
- 二、对婚姻的评述
- 三、婚后的负性心理与矛盾期
- 四、如何看待家庭暴力
- 五、婚姻触礁可休妻
- 六、婚姻的谅解与解体
- 七、对婚外恋的伦理分析
- 八、对“第三者”插足的分析
- 九、重婚罪与性犯罪

第三节 性道德与性解放

- 一、自尊教育是道德之源
- 二、树立贞操弘扬道德
- 三、“性解放”、“性自由”与女性的灾难

第三章 女性的自我保护

第一节 未婚女性的注意事项

-
- 一、恋爱、爱抚有尺度
 - 二、婚前性行为的危害
 - 第二节 女性的祸难与忧患
 - 一、女性的祸难
 - 二、当今困扰女性的忧患
 - 三、漂亮女性的忧患
 - 第三节 少女容易受骗上当的十种情况
 - 一、老板的秘书
 - 二、晚间的“潇洒”场所
 - 三、对有成就成年男子的爱慕
 - 四、同情对方，好发恻隐之心
 - 五、上下级和师生之间
 - 六、轻信老同学、老朋友
 - 七、许诺的悲剧
 - 八、男方未婚不是你轻信的理由
 - 九、少女呕气与外出
 - 十、切莫尝试性经验
 - 第四节 女子对性骚扰的预防
 - 一、性骚扰的种种表现
 - 二、如何防止性骚扰
 - 第五节 性道德与性文明
 - 一、性环境与性道德
 - 二、新的性道德观念
 - 三、文明社会的性道德
 - 第六节 贞洁在美国
 - 一、美国重唤贞洁
 - 二、来自美国的性学调研报告

第一章

环境生活与健康

第一节

环境恶化的危险性

人们生存和活动都离不开环境,由于人口增长,工农业生产猛增,资源使用不当,污染物大量排放,而治理措施乏力,致使全球环境日益恶化,人类健康受到威胁。如果这种趋势继续下去,我们最终将难以在这个地球上立足。这决不是危言耸听!

一、臭氧层耗损,皮肤癌增加

大气圈中有一层臭氧层,它可吸收太阳辐射中大部分短波紫外线,使人类和其他生物免受损害,被称为“地球的保护伞”。氯氟烃(俗称氟里昂)可以破坏大气层中的臭氧,但它又具有容易液化和汽化、不燃烧、低毒性、价格适宜等优点,故作为致冷剂(用于冰箱、空调等)、喷雾剂(如溶解杀虫剂)、发泡剂(制造泡沫塑料)等而广泛使用。世界各国特别是发达国家大量应用,估计已有 1500 万吨氟里昂排入大气。1985 年英国南极考察站发现南极上空的臭氧层已明显变薄并出现臭氧空洞,北半球也有类似情况。有人估计臭氧层中臭氧每减少 1%,到达地面紫外线辐射量会增加 2%,即会增加 2%的皮肤癌发病率,白人比其他种族更敏感。同时还会增加白内障的发病率,降低人体免疫功能。

气象学家指出：聚集在 25~40 公里高空的大气臭氧层，除了受到来自太阳活动和宇宙活动的影响冲击外，还要受本身的浓度和分布以及臭氧分子结构是“随纬度、季节和天气等变化而变化”的制约。加之，由于我们地球人类近百年自身悲剧性的“自作孽”，制造用于电冰箱和空调器制冷剂的氟氯烃、发胶、哈龙等化学制品气体破坏臭氧分子，导致了整个高空大气层巨变，形成全球性臭氧衰竭格局，南北两极的臭氧空洞一年比一年大。在北极，1992 年，平流层的氟污染含量比正常水平高出 70 倍，臭氧耗损达到 40%，是有纪录以来的最低水平；1997 年，臭氧厚度低于 3 毫米，耗损达到 45%。在南极，1992 年臭氧浓度低到 110 布森单位，是有纪录以来最低的，也是南极连续第 3 年出现臭氧洞，面积达到 2 300 万平方公里，相当于整个北美大陆。1995 年，南极臭氧耗损以创纪录的速度递增，面积扩大到 2 380 万平方公里，相当于欧洲面积的 2 倍多；1997 年 9 月，南极臭氧空洞已扩大到 2 433 万平方公里，约为南极大陆面积的 1.7 倍，比 1992 年扩大了 133 万平方公里，成为迄今第五大规模的臭氧空洞。在地球人类主要居住的中纬度地区，臭氧含量均减少了 8%~10%，个别区域高达 15% 以上；在西伯利亚的广大地区，甚至高达 35%。这样一来，日地空间几乎等于完全没有庇护，地球就像一个赤身裸体的婴儿被绑吊在半空中一样，任由太阳紫外辐射的肆意蹂躏。由此可见，臭氧层的大面积衰竭和与日俱增的速率，已构成一种对人类正常生存环境的强大冲击力。难怪当今国际上大大小小的环境会议，言必谈臭氧问题，国际社会对此十分震惊。

二、温室效应，气候变暖

太阳发射波长较短的光线，可穿过大气层到达地表，使地面加温，而地面反射出来波长较长的光线却可被大气层收留，这样能对

地面起到保温作用,好像温室(玻璃花房)一样,该现象称为“温室效应”。具有温室效应的气体有二氧化碳、甲烷等。它们的含量增多可使地表气温上升,气候变暖。二氧化碳是主要的温室气体,由于生产发展,尤其是发达国家使用煤炭、石油、天然气等的量成倍增长,在燃烧过程中可产生大量的二氧化碳并进入大气。若按目前的排放速度,到下世纪中叶,气温将上升 $1\sim 5^{\circ}\text{C}$ 。气候变暖将对全球生态带来一系列严重问题。极地冰层和高山冰川的融化及海水受热膨胀,将使海平面上升。预测 2100 年,海平面可能会上升 50 厘米或更多些,这将使岛国和大陆沿海及大河三角洲城市受到严重威胁和灾害,如海岸侵蚀、海洋资源损失、盐水入侵、部分城市和工厂可能被淹没。另外,气温变暖还有利于啮齿动物、昆虫等生长繁殖,增加虫媒疾病的发病率,如疟疾、乙型脑炎、出血热、登革热等。

三、普降酸雨,危害四方

酸雨是指 pH 值小于 5.6 的酸性降水,包括雨、雪、雾。引起酸雨的主要物质是二氧化硫。煤炭中含有多少不等的硫,如重庆地区原煤含硫量高达 $3\%\sim 5\%$,在其燃烧过程中可氧化成二氧化硫,并排入大气中。我国燃煤发电厂是排放二氧化硫的大户。另一种形成酸雨的物质是氮氧化物,主要来自机动车,如汽车、摩托车、三轮机动车、助动车等排放的尾气。我国重庆、贵阳、长沙等地是酸雨较明显的城市。酸雨危害是多方面的,如土壤经酸雨淋后,养分丢失,土壤中原有的一些金属元素如铝可被活化,植物吸收后受其毒害,对农作物也有害。此外,酸雨对金属设施、建筑材料、碑石雕塑有腐蚀性,对人的呼吸道也有不同程度的影响。

四、水资源紧张,污染浪费加剧

水是人们生活和工农业生产所必需的珍贵资源。水圈覆盖着地球表面积的 70%,其中海水占 97%,淡水占 3%。在这 3%淡水中,可供取用的仅占总水量的 0.2%。我国淡水总量虽居世界第 6 位,但人均拥有量只有世界人均值的 28%,被列入贫水国行列。联合国的一份报告中指出,全球已有 1/4 的人口为得到足够饮用、灌溉和工业用水而展开着斗争。到 2025 年,全世界将有 2/3 的人口面临这种紧张局面。有人预言,今后某些地区的战争,将不是政治战争,而是用水战争。随着用水增加,生产废水也随之增加,大多数都未经处理,直接排出,致使水源污染,使已缺水的情况变得更为严重。大量的家用含磷酸盐洗涤剂污水排入湖泊,为藻类生长提供了必须的营养元素,致使水质变坏,称之为水质的“富营养化”。据报道,在发展中国家每年约 2 500 万人死于饮用不洁净水,占死亡总数的 1/3。

五、生物多样性遭受破坏

全球生物多样性给人类提供丰富的生物资源,如农产品、畜牧产品、水产品、药物、工农业原料(包括木材、纤维、油脂、橡胶、皮革)等。近几十年来,由于大面积毁林垦荒、无限制采伐、森林火灾、盲目围湖造田、掠夺性开采、过度捕捞狩猎、滥用农药化肥、大面积漏油污染水域等,使全球生态环境遭受严重破坏,造成大面积森林消失,大片土地沙漠化,沿海珊瑚礁消退。大量的珍稀动物濒临灭绝或已消亡,据称每天有 50~200 种生物种从地球上消失。我国约有 4 600 种高等植物和 400 种野生动物处于濒危或受威胁状态。

人们赖以生存的地球只有一个,是各国人民共享的大家庭。我

们不能以牺牲环境为代价,更不能杀鸡取卵、竭泽而渔。我们要为子孙后代谋长远利益,转变那种认为水、空气等自然资源是取之不尽、用之不竭的传统思想,要将环境与发展作为一个整体。亡羊补牢,未为迟也。各国政府要履行已签订的各项环保公约、议定书,加强环境意识、舆论监督和公众参与,这样,全球的环境问题将会逐步解决,人类共同的家园才会变得更美好。

十分有害的。有位天文学家在具体形容太阳黑子和耀斑爆发时说，它像一盏巨大无比的探照灯一样，把相当于 100 亿个百万吨级氢弹爆炸时的所有能量，几乎全部辐射到地球上来。假如没有大气臭氧层这把“救命宝伞”的严密保护，人类将面临一场灭顶之灾。

二、猛烈期的冬阳可致癌

正常情况下，当太阳辐射穿过大气层和臭氧层时，波长短的宇宙射线、 α 射线、X 射线和部分紫外线就被臭氧层一一吸收掉（99%），而另一部分就是到达地表的有益人体健康的 3 种射线，即波长 290~380 纳米的紫外线，380~780 纳米的可见光和 780 纳米以上的红外线。所以，臭氧层才被誉为“人类生命卫士”。由于目前全球性的臭氧衰竭格局已经形成，极大地破坏了大自然的这种巧妙安排；加之臭氧浓度在冬季和早春还会规律性出现季节性物理减薄，客观上又为太阳辐射提供了有利的穿透契机。于是，太阳上所有的辐射能量就毫不客气地一窝蜂倾巢而出，穿过电离层和地球磁层的双重保护，长驱直入，射向地表，给地球生物圈和人类生存环境带来挥之不去的大麻烦和莫大的威胁。苏联著名生物学家卡维林指出：“大气中能吸收紫外线的臭氧浓度是随季节变化的，冬天最低，所以冬天的太阳易诱发肿瘤病。”天文医学认为：人类的许多疾病都与太阳有关。过度的紫外线侵袭，轻则使人反应迟钝、容易激动、焦躁、失眠，患角膜炎，损害视觉细胞和视网膜色素，季节性情绪失调症（SAD）加剧，记忆力下降，神经系统出现瞬间失控，突发感冒，促使血栓过早形成，导致早衰；重则诱发脑血管病、血管栓塞并发症、心脏病、脑溢血、心肌梗死、白内障、胆结石、动脉粥样硬化、静脉曲张、白血病和皮肤癌、乳腺癌、肝癌等 25 种恶疾。正如有人警告说：冬季阳光中的伤害性紫外辐射给人类的致命打击就是全面降低人体正常免疫功能系统，使获得性免疫缺陷综合

征(AIDS)加剧,并酿成病毒新变种和病毒连锁效应,最终形成癌症的悲剧。

三、如何防御冬阳的伤害

以上所述并不等于说完全不要晒冬阳,而是提醒晒冬阳要有限制、有选择、有讲究。也就是说,既要改变生活方式,又要善于从各种生活概念上趋利避害,恰到好处地调整个人与太阳有关的行为理念,积极主动向冬阳要健康、要长寿。

1. 时间理念 上午7~9时,阳光以温暖柔和的红外线为主,是一天中晒冬阳的第一个黄金时段;上午9~10时和下午4~7时,阳光中的紫外线A光束增多,是储备体内“阳光荷尔蒙”维生素D₃的大好时光,分别是晒冬阳的第二、三个黄金时段;上午10时至下午4时(尤其是12时以后)对皮肤有伤害的紫外线B、C光束含量最高,应尽可能避免直晒,要加倍防护。

2. 度量理念 一般不少于30~60分钟,即可平衡体内阴阳。

3. 宏观理念 无论太阳活动峰年或谷年,最好慎晒冬阳,尤其生活在海拔较高的地区,紫外线辐射更甚更烈。同时还要严格限制夜间露天活动,因为在夜间,太阳辐射仍然呈活跃趋势。

4. 服色理念 首选红色。如果要避免因臭氧层变薄,皮肤受紫外线的危害,只要在阳光下穿件红色衣服便能达到目的。因红色辐射长波能迅速“吃”掉杀伤力超强的短波紫外线。次选白色,因为白色对紫外线的遮阻折射力有50%左右。禁忌黑色。

5. 膳食理念 尽可能安排多摄食富含胡萝卜素和维生素A、维生素B₁、维生素B₂的蔬菜、食物和瓜果,如胡萝卜、韭菜、菠菜、芹菜和金花菜等。

6. 习惯理念 出门办事不要怕麻烦,要自觉养成出门撑浅色或红色太阳伞,戴白色细帆布太阳帽,戴黄色、棕色或琥珀水磨太

阳镜的良好习惯。

如能自觉按以上六大生活理念来进行保健保养,就能避开并抵御冬阳的各种伤害和癌症的发生。

第三节

光线污染、噪声与健康

一、光线污染

光是一种新的环境污染源,威胁和危害人们的健康。专家把光线污染分为“白亮污染”、“人工白昼污染”和“彩光污染”。

“白亮污染”主要来自建筑物的镜面装潢。在阳光灿烂的时候,建筑物的镜面反射系数比绿色草地、深色或毛面砖石装饰的建筑物的反射系数大8~10倍。长时间在这种白色光亮环境下工作和生活的人,眼角膜会受到程度不同的损害,视力急剧下降,白内障发病率高达40%~48%。同时,还会使人出现头昏、心烦、失眠、食欲低下、情绪低落、乏力等症状。

“人工白昼污染”来自夜幕降临后五光十色的广告灯、霓虹灯等,对人体危害不可忽视。由于强光反射,居室被照得如同白昼,使人夜晚难以入睡,打乱了正常的生活节律,致使精神不振,白天工作效率低下。

“彩光污染”来自歌舞厅里的黑光灯、旋转活动灯、荧光灯以及闪烁的彩色光源。据测定,黑光灯可产生波长为250~320纳米的紫外线,其强度大大高于阳光中的紫外线。人体如长期受到黑光灯的照射,有可能诱发鼻出血、脱牙、白内障甚至导致癌症。旋转活动