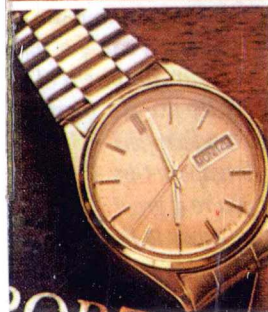
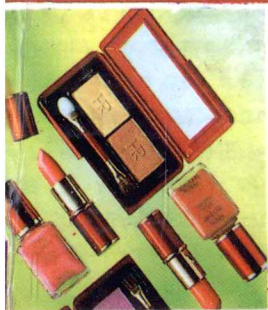


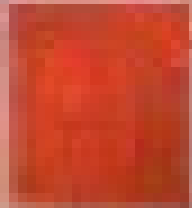
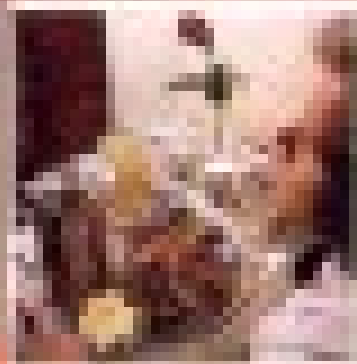
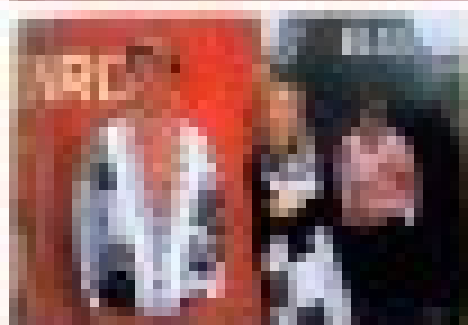
现代生活300戒

高国栋 高根增 杨惠丽 编



現代生活300戒

張其成 鄧鴻超 楊慶堃 編



现代生活300戒

高国栋 高根增 杨惠丽 编

陕西科学技术出版社

现代生活300戒

高国栋 高根增 杨惠丽 编

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街131号)

西安雁塔第二印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 12.375印张 25.5万字

1990年11月第1版 1990年11月第1次印刷

印数: 1-20,000

ISBN 7-5369-0839-3/Z·93

定 价: 5.20元

前 言

1989年4月7日，“世界卫生日”的主题定为：“让我们大家都来谈健康。”

时代的大潮将我们每个人都涌进了现代生活，人们的生活习惯、生活方式都发生着日新月异的变化，快节奏的变化有时使我们目不暇接，更别说认真去研究。现代生活带给我们的是一座辉煌的宫殿，但这所宫殿中也并不全是欢乐，她亦给每个人生活中罩上了片片阴影。

健康是音乐，健康是诗，失去了健康无疑是人生悲剧。愿我们的这本精选现代生活知识的小册子能给您的生活带来欢声笑语。

编 者

目 录

(一) 现代娱乐与疾病

现代人生活之戒	(1)
全球六大新病症	(2)
竞技综合症	(3)
珠迷综合症	(4)
影迷综合症	(5)
麻将综合症	(5)
赌博有害于健康	(6)
游泳易诱发心血管病发作	(8)
穿泳衣防传染	(10)
游泳池眼病	(10)
过量运动可能早亡	(11)
运动过度引起糖尿	(12)
晨起空腹长跑有损健康	(12)
长期张弛不当导致胆固醇升高	(13)
运动量不足会影响你的寿命	(14)
过多洗澡减低皮肤抵抗力	(16)
舞厅激光综合症	(17)
迪斯科舞蹈综合症	(18)
谨防“霹雳病”	(18)
老年人跳舞的利弊	(19)
春游、秋游花粉过敏症	(22)
旅行结婚“蜜月病”	(22)

骑车旅游病	(23)
旅游疲劳症	(23)
野外旅游露宿病	(24)
旅游晕动病	(25)
旅游腹泻病	(26)
夏游日射病	(26)
老人旅游病	(27)
迷恋电子游戏的弊端	(28)
惊险游乐防疾病	(29)
化妆与疾病	(30)
浓妆艳抹与疾病	(33)
化妆引起的皮肤黑变病	(34)
化妆品损害眼睛	(35)
化妆品致病七因	(37)
环境与头发	(38)
染发剂与健康	(39)
烫发不宜过频	(41)
穿耳戴环的弊病	(41)
首饰皮炎	(43)
金首饰放射病	(44)
项链病	(44)
戒指病	(45)
防晒膏不宜多用	(46)
太阳镜综合症	(47)
胸罩引起的疾病	(47)
防“小镜子病”	(49)
减肥而引起的疾病	(50)
练气功易出现的偏差	(51)
杀人的帮凶——雾	(53)

(二) 现代药物与疾病

当心药瘾	(55)
有些药物会引起营养障碍	(56)
有些药物容易引起肝脏损害	(57)
药物引起的性功能障碍	(58)
谨防维生素隐性缺乏	(60)
过多服用维生素 C 有副作用	(62)
不可大剂量服维生素 E	(63)
孕妇不可过量服用维生素 B ₆	(65)
食物与药物同吃的科学	(66)
注意中西药的“互克”	(68)
痢特灵不宜与哪些药合用	(69)
服中药忌加糖	(70)
氨基酸与疾病	(70)
服赖氨酸过量会损害肝脏	(72)
不要滥用激素类软膏	(72)
不可乱服镇静剂	(73)
不能长期服用镇痛药	(75)
保肝药不能滥用	(76)
不可乱服胃药	(76)
莫把喉片当糖吃	(77)
防止药物损害容颜和形体美	(77)
防过敏药引起过敏	(79)
滥用补药有损健康	(80)
防止医生带来疾病	(81)
生物钟与心脏病发作	(82)
睡眠过多易发心脏病	(82)
煤气火焰会引起心脏病	(83)

维生素 C 与感冒	(83)
冠心病可能与维生素 B ₆ 缺乏有关系	(84)
维生素 C 与胃病	(85)
司机与维生素 C	(85)
绝经期激素疗法有致癌危险	(85)

(三) 现代生活方式与疾病

不同的生活方式导致不同的健康状况	(87)
环境因素与健康	(88)
现代生活与“变态反应”病	(89)
拥挤综合症	(92)
城市公害——视觉污染	(94)
美国的并发症	(95)
公共场所与疾病	(97)
公共汽车内的污染	(99)
尼古丁损害脑细胞	(100)
吸烟与性生活	(101)
吸烟会使血液变稠而致病	(104)
吸过滤嘴烟更有损面容	(105)
进口香烟的危害	(106)
吸烟可致精子异常	(106)
服避孕药不宜吸烟	(107)
吸烟与脉管炎	(107)
举杯畅饮时的误解	(110)
饮酒与健康	(112)
饮酒与营养素缺乏	(114)
晚上喝酒有损视力	(115)
贪杯者易中风	(115)
电话筒上病毒多	(116)

钞票与疾病·····	(113)
邮票与健康·····	(117)
“焚烬综合症”·····	(118)
压力“压”出什么病·····	(119)
紧张易患多种疾病·····	(121)
精神紧张引发的焦虑症和抑郁症·····	(122)
低动力疾病·····	(124)
脑力劳动者当防肝、脾曲综合症·····	(125)
蘑菇工应警惕的职业病·····	(126)
粉尘对健康的危害·····	(128)
复印机制造臭氧危害健康·····	(131)
职业与月经异常·····	(131)
电子计算机综合症·····	(133)
RSI电脑职业病·····	(134)
离退休综合症·····	(136)
警惕“星期六麻痹”·····	(138)
读书、看报也应讲卫生·····	(139)
穿羽绒服与疾病·····	(139)
穿尖头皮鞋有害·····	(140)
穿化纤织物的病症·····	(140)
衣服带静电的利与弊·····	(142)
牛仔裤病·····	(143)
穿塑料凉鞋引起的疾病·····	(143)
高跟鞋脚病·····	(145)
穿皮鞋引起的疾病·····	(146)
汽车驾驶员不可忽视汽油的危害·····	(148)
汽车空调之弊·····	(148)
压力可造成七种身心疾病 不幸遭遇能引发 精神分裂·····	(149)

警惕“讯息病”	(150)
啤酒病	(152)
现代生活与美尼尔氏病	(153)
电视机亦释放有毒物质	(155)
谨防洗衣机传播疾病	(156)
谨防“沙发综合症”	(157)

(四) 现代居室与疾病

家用电器与静电危害	(158)
空调器带来的麻烦	(161)
空调性脱发	(163)
冷气引起的疾病	(163)
电磁灶的利弊	(164)
电冰箱与过敏性肺炎	(165)
雪柜疾病	(166)
当心冰箱储藏食物中毒	(167)
防止家庭环境污染	(168)
冬季室内的环境污染	(170)
室内防污染	(171)
不可滥用人工空气负离子发生器	(172)
不宜紧闭门窗看电视	(173)
电视癫痫	(173)
电动剃须刀接触性皮炎	(174)
洗衣机与皮肤过敏症	(175)
洗衣机引起的缺奶症	(176)
灯光下的疾病	(176)
日光灯带来的三种危害	(178)
健康与电	(178)
微波对人体的损害	(179)

生活中的辐射危害·····	(180)
隐性污染源——电磁波·····	(182)
摩天大楼带来的烦恼·····	(183)
高楼综合症·····	(185)
病屋症候群·····	(186)
常住恒温房室易患呼吸道疾病·····	(186)
搬迁新居防疾病·····	(187)
现代床铺带来的忧虑·····	(188)
草席带来的疾病·····	(189)
加酶洗衣粉与健康·····	(190)
防洗洁精的伤害·····	(190)
洗衣粉引起的疾病·····	(192)
骑自行车不当引起的疾病·····	(193)
噪音与健康·····	(194)
使用燃气热水器慎防中毒·····	(195)
午睡过长损健康·····	(196)
陶瓷餐具中的有害物质·····	(196)
色彩中潜藏着毒性·····	(198)
花香治病也致病·····	(200)
刷牙不当引起牙病·····	(200)
“宠物”能带来危害·····	(201)
老年居室综合症·····	(204)
从事轮班工作的人较易患心脏病·····	(205)

(五) 现代婚姻与疾病

添一分爱，便多一分欢乐 爱的神奇力量·····	(206)
男人应该知道的秘密·····	(207)
男人为什么喜欢区别恋爱与结婚 女人为什么 容易陶醉·····	(208)

婚期选择有讲究·····	(208)
妇女的四种性秘密·····	(209)
婚后头七年该格外注意·····	(210)
夫妻间应多讲家庭道德·····	(211)
从人体外气看夫妻相生相克·····	(212)
过早口服避孕药有害·····	(214)
口服避孕药与疾病·····	(214)
婚前性行为的不良后果·····	(216)
恋爱与苯乙胺·····	(218)
接吻与肝炎·····	(219)
生活方式引起的性障碍·····	(219)
防止性病的传播·····	(224)
家庭主妇综合症·····	(229)
吸烟使妇女提早绝经·····	(229)
妇女痛经与体内缺镁·····	(230)
月经期不宜戴隐形镜·····	(230)
长期口服避孕药易缺少VB ₆ ·····	(231)
“现代妈妈”缺少乳汁之谜·····	(231)
妇女婚姻不幸免疫力差·····	(232)
性生活不和谐会有碍健康·····	(233)
经期同房易致不孕·····	(234)
性交中断法避孕有损健康·····	(235)
体外排精弊端多·····	(235)
吃药不当引起阳痿·····	(236)
素食,可能影响女性生育·····	(239)
高热和噪音妨碍生育·····	(239)
热水浴有损男子生育力·····	(240)

(六) 现代饮食与疾病

食物病·····	(241)
生吃蔬菜的利弊·····	(243)
警惕蔬菜中的亚硝酸盐·····	(244)
长期过量吃大蒜有害眼睛·····	(245)
凉拌菜与肠道病·····	(246)
只吃低蛋白质食物的危害·····	(246)
吃素者要防止缺锌·····	(247)
警惕重色素的危害·····	(247)
调味品与健康·····	(249)
过食辣味有碍人体生长·····	(249)
味精的益与忌·····	(250)
从厨师发胖谈“醉油综合症”·····	(251)
厨师易得什么病·····	(252)
炒一次菜要洗一次锅·····	(253)
粗纤维与心脏病·····	(254)
过分节食诱发心脏病·····	(255)
吃水果不当易致病·····	(255)
荔枝病·····	(257)
体虚者多吃西瓜无益·····	(259)
食用甘蔗需防病·····	(259)
哪些人不宜饮牛奶·····	(260)
成年人不可多饮牛奶·····	(262)
咖啡病·····	(263)
冷饮与疾病·····	(265)
水的饮量与健康·····	(266)
软水与心脏病·····	(267)
勿饮铁锈水·····	(269)

长饮储水对人体有害·····	(269)
警惕鱼油的副作用·····	(270)
“败油”催人老·····	(271)
方便面带来麻烦·····	(272)
快餐食物引发心脏病·····	(273)
食品与神经性头痛·····	(273)
蛋的烹调与卫生·····	(274)
老年人应注意食品中隐藏的威胁·····	(275)
吃羊肉与克—雅氏病传染·····	(276)
多吃瘦肉会导致动脉硬化·····	(278)
吃涮羊肉与旋毛虫病·····	(278)
吃熏烤食物应注意·····	(279)
快速饲养的禽畜肉危害人体·····	(280)
生吃鱼与疾病·····	(281)
“醉虾”吃法不可取·····	(282)
夏天过量吃糖易生疖·····	(283)
过多吃糖十弊·····	(284)
美食过量与疾病·····	(285)
饱餐——可致脑动脉硬化·····	(286)
饮食无节容易引起食管破裂·····	(287)
多吃与衰老·····	(287)
防家庭中的工业用盐中毒·····	(289)
容易引起车祸的食物·····	(291)
鸡汤与疾病·····	(291)
不能同食的蔬菜与水果·····	(292)
集体食堂与核黄素缺乏症·····	(292)
偏头痛与红葡萄酒·····	(293)

(七) 现代儿童生活与疾病

谨防儿童心身病·····	(294)
不科学的做法引起儿童综合症·····	(295)
婴儿久坐有害·····	(297)
儿童首饰病·····	(298)
以衣代被不可取·····	(299)
不可忽视的玩具卫生·····	(300)
噪声玩具有损儿童听觉功能·····	(301)
谨防立体声对孩子的危害·····	(302)
黄昏后不宜带婴幼儿野游·····	(302)
微量元素与胎儿畸形·····	(303)
抗组织胺药对胎儿有潜在的致畸作用·····	(305)
婴幼儿营养素过多带来的危害·····	(306)
孩子营养过剩智能将低下·····	(307)
吃得过饱影响大脑·····	(308)
饮食单调可致小儿贫血·····	(309)
偏食与儿童近视眼·····	(309)
儿童发烧不宜吃鸡蛋·····	(310)
婴儿不宜吃鸡蛋白·····	(310)
小儿不宜饮酒喝茶·····	(311)
牛奶引起的失眠·····	(311)
不能用麦乳精代替牛奶喂婴儿·····	(313)
儿童饮果汁过多不利健康·····	(313)
大人吸烟与儿童形形色色的病症·····	(314)
室内涂料与儿童铅中毒·····	(316)
不要给孩子用氯霉素眼药水·····	(317)
儿童滥服补药可致性早熟·····	(317)
橡皮擦影响孩子思维发育·····	(318)

与学习有关的综合症.....	(319)
阳光引起的感染.....	(321)

(八) 现代生活与癌症

生活方式癌.....	(323)
香烟过滤嘴中的石棉可致癌.....	(325)
饮酒与乳腺癌.....	(326)
适量饮酒也会致癌.....	(327)
嗜饮啤酒易患胰腺癌.....	(327)
吸烟是膀胱癌的主要原因.....	(328)
胃癌大敌烟与酒.....	(328)
水加氯可致癌.....	(329)
水与癌症.....	(329)
人工喂养的婴儿与幼年患癌有关.....	(331)
癌的催化剂——儿童期过度日晒.....	(331)
胎儿(吸烟)与肿瘤.....	(333)
小心厨房内的致癌作用.....	(334)
食盐不可摄入过多.....	(335)
饮食与乳腺癌.....	(335)
虾油应少吃.....	(337)
乳制品引发卵巢癌.....	(337)
家制酸菜可致胃癌.....	(338)
锌、维生素与食管癌.....	(339)
辣椒与癌症.....	(339)
烹调不当可产生致癌因素.....	(340)
黑色锅垢可致癌.....	(341)
胆固醇过高会导致癌症.....	(341)
姑娘涂唇膏能致癌.....	(342)
妇女吸烟易患宫颈癌.....	(343)