



荣树图书策划工作室
RONGSHUTUSHUCEHUA GONGZUOSHI

小心!便捷舒适、丰富多彩的生活正在伤害你!
现代人最实用的健康自助书

别让现代生活 伤害你



Bierang Xiandai 编著/水森
Shenghuo Shanghaini

生活环境,让我们接近“毒素”

不健康的生活方式以及不良的生活习惯,让我们未老先衰

时尚生活,常常让我们欲罢不能

药物滥服和自己诊断病情,让身体更糟

心理抑郁也是影响我们健康的一个重要因素

[illegible]

别让现代生活 伤害你

[illegible]

ISBN 978-7-309-1038-8

别让现代生活伤害你

BIE RANG XIANDAI SHENGHUO SHANGHAI NI

编著 水淼

人民军医出版社
地址：北京
电话：(010) 21937388
网址：www.jjmy.com.cn

ISBN 978-7-309-1038-8
定价：20.00元

人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

图书在版编目 (CIP) 数据

别让现代生活伤害你 / 水森编著. —北京: 人民军医出版社,
2008.4

ISBN 978-7-5091-1638-8

I. 别... II. 水... III. 生活方式—通俗读物 IV. C913.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 026044 号

策划编辑: 崔晓荣 闫树军

文字编辑: 张安娜

责任审读: 张之生

出 版 人: 齐学进

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通讯地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927270; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927288

网址: www.pmmp.com.cn

印刷: 北京国马印刷厂

装订: 京兰装订有限公司

开本: 710mm × 1010mm 1/16

印张: 16 字数: 220 千字

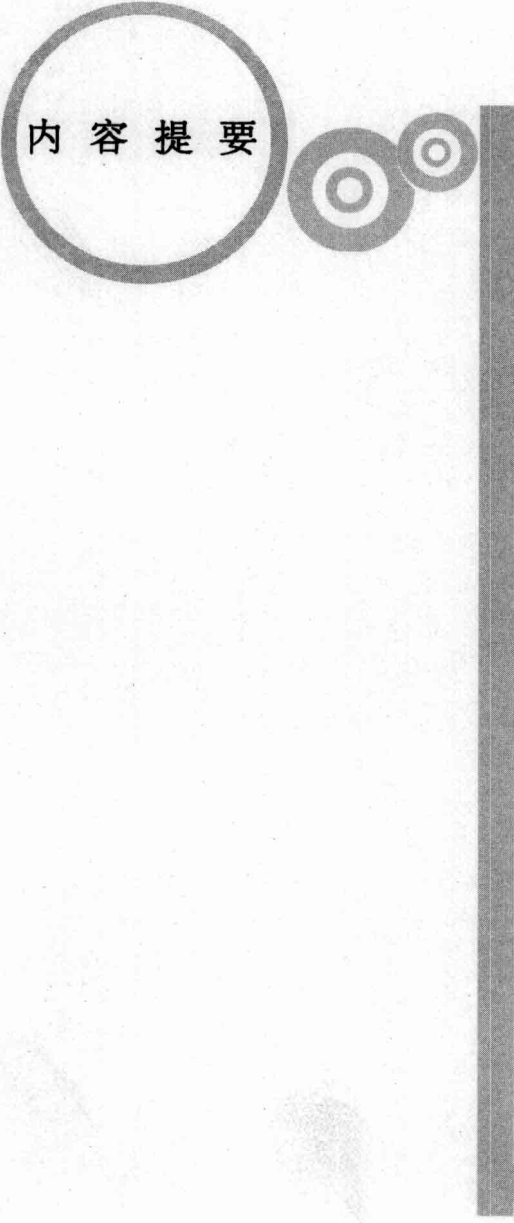
版、印次: 2008 年 4 月 第 1 版 第 1 次印刷

印数: 0001 ~ 5000

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换



内 容 提 要

选择什么样的生活方式取决于我们自己。当然，选择的同时也要承担后果。本书提醒您，也许，您已经上了一些时髦的生活方式的当，但自己却浑然不知。当今社会，时髦的生活方式让人眼花缭乱，目不暇接。本书从日常生活出发，“揭示”出我们习惯的不良生活方式中的种种危险因素，让你做到心明眼亮，使你的生活变得更加幸福和快乐。

前言



健康是我们一生最大的财富，也是我们认真工作和享受生活的资本。有人说：不会管理自己身体的人，亦无资格管理他人；不会经营自己健康的人，也不会经营自己的事业。健康是每个人都应该重视的问题。

如今的社会，科技飞速发展，现代化的生活为我们带来了无数的好处，生活变得方便舒适，生活方式也变得多姿多彩。然而，就在这样的生活环境中，特别是在竞争激烈的都市中打拼的人们，身体会莫名其妙地出现一些小毛病，以至出现了早衰和亚健康状态自己还蒙在鼓里。

因此，我们在享受现代都市生活带来的种种便捷和舒适的同时，也要注意，不要让现代生活伤害了我们。

具体来说，现代生活中，影响我们健康的主要有下面一些因素：

生活环境，让我们接近“毒素”。科技的进步让我们远离了淳朴自然，陷入了污染的重围，各种毒素无处不在，虎视眈眈。受污染严重的大气、水源以及土壤，所产生的“毒素”正悄悄地接近我们；我们不能保证每顿食物都是无害的，我们呼吸的空气就是新鲜的，我们喝的水就是纯净的；还有，城市中的噪声已经让我们变得麻木，而当你失眠、烦躁、咳嗽、胸闷、胸痛的时候，却找不出原因。

不健康的生活方式以及不良的生活习惯，让我们未老先衰。不良的生活方式和习惯是我们健康的隐形杀手。由于工作忙碌，一些人饮食没有规律，

吃垃圾食品；以车代步，长期久坐，懒得运动；吸烟提神，喝酒应酬，熬夜加班，周末贪睡等。不良的生活方式不会即可对你的健康产生多大的影响，但是长期如此，年轻的你就会在不知不觉中走向衰老。

时尚生活，常常让我们欲罢不能。走在时尚潮流的旅途，是很多个性青年们追求的嗜好。时尚与美有关，但美不一定绝对健康。特别是对于一些女性来说，毫无节制地减肥瘦身，断骨增高，穿高跟鞋、紧身衣，午夜在烟雾缭绕的歌舞厅中徘徊。时尚生活虽有滋有味，却害你于无形之中。

滥服药物和自我诊断病情，让身体更糟。生活越来越好，我们的身体却越来越脆弱，稍稍有一点毛病，就拿出药品来对付身体。失眠有安眠药，疼痛有镇痛药，肥胖有泻药……我们都快成医生了。还有的人为了保健康，寻长寿，视补品为“仙丹”，对一些补品等爱不释手。可是，你能确定，这些药品和营养品真的是帮了你而不是害了你呢？

心理抑郁也是影响我们健康的重要因素。一个人只有身体和心理都健康，才是一个健康的人。在这个竞争激烈的社会，工作和心理压力日益增大，容易使人过早地产生心理上的衰老。心理疾病比身体疾病更可怕，表情冷漠，厌世自卑。郁郁寡欢是身心健康的最大敌人。保持一种良好的心态，才是我们需要的。

本书的编写，是希望给现代生活中的你一些健康提示以及解决健康危害的办法。我们在享受生活的时候，也要警惕现代生活带给你的“副作用”。要知道，现代人的亚健康不是一天两天内形成的。

生活中，有些健康危机其实是可以轻而易举地避免的——如果你是个有心人。

最后，感谢在本书编写过程中给予我指导和帮助的几位医生朋友，是你们让此书更加专业和实用。

水 淼

目 录

第1章 小心我们生存的环境 /1

环境与健康的亲密关系 /2

你呼吸的空气新鲜吗 /6

你喝的水安全吗 /9

你吃的食物天然吗 /13

为自己列个排毒计划 /16

第2章 面对喧嚣却忍气吞声 /21

噪声“悄悄”地靠近你 /22

无可奈何的城市噪声 /25

无法承受的音乐“享受” /29

第3章 室内的空气太复杂 /33

混浊的空气威胁健康 /34

小心新房中的有害气体 /36

车内空气污染不小 /39

空调让我们变得更脆弱 /41

改善室内空气的绝招 /43

第4章 药物营养让身体变得麻木 /49

药物能治病，也能致命 /50

紧急避孕药不是奇效万金油 /53

泻药只能带来一时之快 /55

镇痛药不是“灵丹妙药” /58

营养品不能当饭吃 / 62

激素招来更多麻烦 / 66

吃抗生素吃到“无可救药” / 69

别让维生素变成“危身素” / 72

吃药也要有讲究 / 75

第5章 当运动成为“过去式” / 79

缺少运动，缺少健康 / 80

身体“坐”出来的毛病 / 83

久看电视也会得懒病 / 89

以车代步健康亮红灯 / 93

都市“懒”人的脂肪危机 / 97

健身房也许是“伤身房” / 101

第6章 我的睡眠是场“梦” / 107

睡眠“欠账”健康偿还 / 108

贪睡是为了“补觉” / 111

再忙也要睡个午觉 / 116

当熬夜成为一种习惯 / 119

为何今夜难以入眠 / 124

找到不可靠的“依赖” / 130

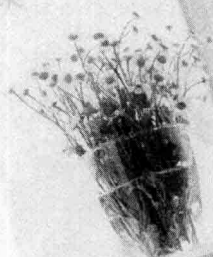
第7章 家里那些看不见的健康杀手 / 135

辐射是看不见的健康杀手 / 136

手机辐射微不足道吗 / 138

“电脑族”的“电脑病” / 141

家电惹来的健康麻烦 / 144



第8章 谁在用健康换取时尚 /149

损害健康的时尚“镣铐” /150

多姿多彩的夜生活 /153

为“衣”消得人憔悴 /156

女人们高高在上的痛楚 /162

一切身体委屈全为塑形 /165

“美白族”的防晒生活 /169

使用化妆品也要代价 /173

美容后的美丽与哀愁 /178

第9章 宠物让我欢喜让我忧 /183

再宠也要有距离 /184

宠物身上携带着病菌 /187

致命狂犬病并非危言耸听 /191

爱它更要爱自己 /193

第10章 抑郁偏爱“劳心”人 /195

内心总是很疲惫 /197

压力太大吞噬健康 /200

工作族的“微笑性抑郁” /203

工作狂人小心“过劳死” /207

人际关系影响身心健康 /210

繁华都市“孤独人” /213

不必要的年龄恐惧症 /216

不知不觉患上“依赖症” /218

第11章 随富裕而来的“富贵病” / 225

富裕时代的“富贵病” / 226

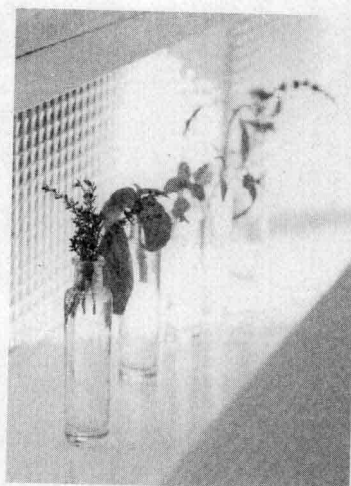
“垃圾食品”摧残健康 / 228

生活方式与脂肪肝 / 231

生活方式与糖尿病 / 234

不知不觉就“三高”了 / 238

后记 现代人健康生活保障 / 244



第1章

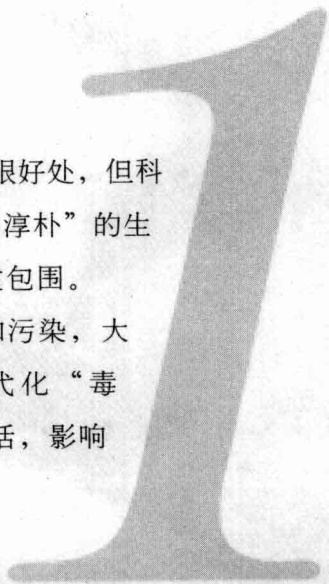
系关密亲由東對已實不

小心我们生存的环境



社会高速发展带给我们无限好处，但科技的进步让我们远离了“天然淳朴”的生活，让我们陷入了污染的重重包围。

自然环境遭到严重破坏和污染，大气、水源、土壤产生的现代化“毒素”，正悄悄地进入我们的生活，影响着我们的健康。



环境与健康的亲密关系



科技在发展，社会在进步，我们在改造环境的同时，也将大量的废弃物带给了环境，造成了环境污染，这些对人体健康产生了不良影响甚至危及生命。

蓝蓝的天空，清新的空气，清澈的河水……这些美丽的景色在电视中，经常看到，可是现实中，它们却离我们越来越远。

我们生活的环境不知从什么时候开始已经变得不那么洁净。森林滥砍伐，污水随意排，废气一天比一天多，气温一年比一年高，天空不再蔚蓝，空气不再清晰，河面上漂浮着各种各样的垃圾，散发出种种刺鼻的气味……

不要以为这些污染与你无关，环保只是别人的事情，现在让我们来看看环境污染究竟给我们造成了哪些影响。



大气污染与人体健康

大气污染指有害物质排入大气，破坏生态系统和人类正常生活条件，对人和物造成危害的现象，包括自然因素，如森林火灾、火山爆发等；人为因素，如工业废气、生活燃煤、汽车尾气、核爆炸等。

这些污染以后者为主，尤其是工业生产和交通运输所造成的污染，对人体产生的危害很大。

急性危害 空气污染物在短时间内大量进入人体，会导致急性危害。主要因为污染地区的气象条件发生了变化，大量污染物积聚在低空，扩散不开；或者一些污染气体的排放使大量有害物质短时间内进入大气，造成严重污染。

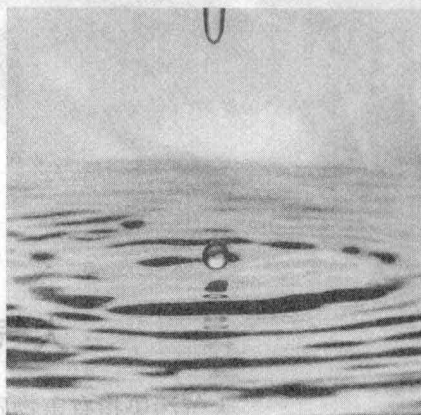
慢性危害 一个人如果长期生活在低浓度污染的空气环境中，机体可受到慢性潜在性危害，使慢性呼吸系统疾病的发病率增高。就像吸烟引发肺癌、石棉引起石棉肺、二氧化硅致矽肺等一样，后果非常严重。

致癌后果 空气污染物的致癌作用是慢性危害的一种表现，是现代肺癌发病率增高、死亡率增加的重要原因之一。实验证实，有 30 余种空气污染物具有致癌作用，比如，煤炭、石油、天然气、木材等燃烧不完全所形成的一种高活性致癌物，在煤烟、煤焦油、汽车废气、飞机尾气、柏油路灰尘中都能分离出致癌物质；某些元素如砷、铅、镉、铬、铍的致癌性已在动物实验中被证实。

水污染与人体健康

水是构成人体的基本成分，也是生命活动、工农业生产不可缺少的物质。人类的活动会使大量的工业、农业和生活废弃物排入水中，使水受到污染。

水污染包括自然污染和人为污染，后者对水体危害较大，从而危害到人体健康。



急性 and 慢性中毒 水体受化学有毒物质污染后，通过饮水或食物链便可能造成中毒，如甲基汞中毒、镉中毒、砷中毒、铬中毒、氰化物中毒、农药中毒、多氯联苯中毒等。铅、钡、氟等也可对人体造成危害。这些急性和慢性中毒是水污染对人体健康危害的主要方面。

传染性疾病 人、畜粪便等生物性污染物污染水体，可能引起细菌性肠道传染病如伤寒、副伤寒、痢疾、肠炎、霍乱、副霍乱等。肠道内常见病毒如脊髓灰质炎病毒、柯萨奇病毒、人肠细胞病变孤儿病毒、腺病毒、呼肠孤病毒、传染性肝炎病毒等，都可以通过水污染引起相应的传染病。某些寄生虫病如阿米巴痢疾、血吸虫病等，以及由钩端螺旋体引起的钩端螺旋体病等，也可通过水传播。

间接影响 水体污染后，常可引起水的感官性状恶化。如某些污染物在一般浓度下，对人的健康虽无直接危害，但可使水发生异臭、异味、异色、呈现泡沫和油膜等，妨碍水体的正常利用。铜、锌、镍等物质在一定浓度下能抑制微生物的生长和繁殖，从而影响水中有机物的分解和生物氧化，使水体的天然自净能力受到抑制，影响水体的卫生状况。

致癌作用 某些有致癌作用的化学物质，如砷、铬、镍、铍、苯胺、苯并(a)芘和其他的多环芳烃、卤代烃污染水体后，可以在悬浮物、淤泥和水生生物体内蓄积。长期饮用含有这类物质的水，或食用体内蓄积有这类物质的动植物就可能诱发癌症。

土壤污染与人体健康

土壤受到一定程度污染后，由于土壤的机械作用和物理、化学、生物化学作用，使病原体杀灭，有机物质被分解和合成，在卫生学上无害且能被植物利用的腐殖质和无机盐，这就是土壤的自净作用。当土壤被有机性废弃物或毒物所污染，其含量超过土壤本身的自净能力，就形成了土壤污染。

土壤被污染后，对人体产生的影响大都是间接的。主要通过土壤—植物—人体或土壤—水—人体这两个基本环节对人体产生影响。对人体健康的影响有如下几个方面：

引起中毒 工业“三废”（废水、废气、废渣）中排出的废水含有铅、镉等重金属毒物，灌田后可以通过稻米造成慢性镉中毒（疼痛病）和铅中毒；含砷、汞农药污染土壤引起慢性砷中毒和汞中毒；“三废”和农药污染土壤后，再经雨水冲刷而污染地面水和地下水，人通过饮水、食物以及家畜通过饲料都可引起中毒。

传播疾病 被含有病原体的粪便、垃圾和污水污染的土壤，可成为有关疾病的传播媒介，如伤寒、副伤寒、痢疾、结核病等。还有破伤风、气性坏疽、肉毒杆菌等能在土壤中长期生存，成为人们感染这些疾病的重要来源。



诱发癌症 一些研究证实，镉、苯氧除草剂和氯酚农药等对人有致癌作用。土壤受到放射性污染，通过对人体的外照射和内照射（经呼吸道和消化道）操作，除诱发癌症外，还会导致头昏、乏力、脱发、白细胞减少或增多等病症。

你呼吸的空气新鲜吗



呼吸新鲜空气不仅给我们带来一份好的心情，更重要的是，吐故纳新，让我们的身体受益。然而，你每天呼吸的空气都无害吗？空气污染引起的疾病可能是即时致命，也可能是慢性积聚而导致。例如呼吸道疾病、肺癌、心血管病等。

在现代化的都市，我们呼吸的空气受到了严重的影响。

这里说的大气污染是指进入大气中的污染物质超过了大气环境的容许量，直接或间接地对人类生活、生产和身体健康等方面产生不良影响的现象。

大气污染对健康的影响，取决于大气中有害物质的种类、性质、浓度和持续时间，也取决于人体的敏感性。例如浮尘对人体的危害作用就取决于浮尘的粒径、硬度、溶解度和化学成分以及吸附在尘粒表面上的各种有害气体和微生物等。有害气体在化学性质、毒性和水溶性等方面的差异，也会造成危害程度的差异。另外，呼吸道各部分的结构不同，对毒物的阻留和吸收也不尽相同。

一般来说，毒物进入呼吸道愈深，面积愈大，停留时间愈长，吸收量也愈大。毒物能很快被肺泡吸收并由血液送至全身，不经过肝的转化就起作用，所以毒物由呼吸道进入机体的危害最大。

大气中化学污染物的浓度一般比较低，对人体的毒性作用产生较慢。但在某些特殊条件下，如工厂发生事故，使大量污染物骤然排出，或气象条件突然改变（如出现无风、逆温、大雾），或地理位置特殊（如地处山谷、盆地等），使大气中有害物质不易扩散，这时有毒物质的浓度便会急剧增加，引起人体急性中毒，或使原来患有呼吸道慢性疾病和心脏病的患者病情恶化或死亡。

直接刺激呼吸道的有害化学物质（如二氧化硫、硫酸雾、氯气、臭氧、烟尘）被吸入后，首先刺激上呼吸道黏膜表层的迷走神经末梢，引