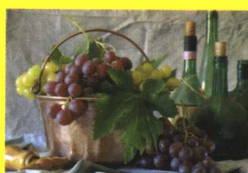
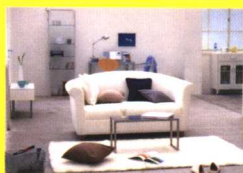


居 家 必 备



最容易忽视的细节；最不起眼的生活琐事；
最常见的生活习惯；最需防备的健康隐患。

最新实用

生活中的 隐形杀手

生活中的隐患都是一些小事，
但是，切莫因其“小”而不为，
不说不知道，一说吓一跳。



石玉伟/编著

现代生活中处处存在着对人体不利的隐患，
天长日久如果不加以注意，
这些隐患就会对我们的健康构成威胁，成为可怕的“杀手”。
要提高生命的质量，
就必须做生活的有心人，防范于未然。

中国华侨出版社

R161/93

2007

最容易忽视的生活琐事；
最常见的生活习惯；最需防备的健康隐患。

最新实用

生活中的 隐形杀手

石玉伟/编著

现代生活中处处存在着对人体不利的隐患，

天长日久如果不加以注意，

这些隐患就会对我们的健康构成威胁，成为可怕的“杀手”。

要提高生命的质量，

就必须做生活的有心人，防范于未然。

中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的隐形“杀手”/石玉伟编著.-北京:中国华侨出版社,2007.4

ISBN 978-7-80222-270-0

I.生... II.石... III.健康-基本知识

IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第007751号

●生活中的隐形“杀手”

作者:石玉伟

责任编辑:王婧

策划:张雪

版式设计:丽泰图文设计工作室/桃子

经销:新华书店

开本:640×960毫米 1/16开 印张/19 字数/300千字

印刷:中国电影出版社印刷厂

版次:2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-80222-270-0/G·223

定价:25.00元

中国华侨出版社 北京市安定路20号院3号楼 邮编:100029

法律顾问:陈鹰律师事务所

编辑部:(010)64443056 64443979

发行部:(010)64443051 传真:(010)64439708

网址:www.oveaschin.com

e-mail:oveaschin@sina.com



第一章 饮食烹饪中的隐患

- 烧菜放油太多的隐患 / 013
- 饮食过咸的隐患 / 014
- 酒后不吃饭造成的隐患 / 014
- 吃过海鲜后立即饮茶的隐患 / 015
- 用水果代替蔬菜的隐患 / 015
- 过量食用汤泡饭的隐患 / 016
- 食用发芽土豆或绿皮土豆的隐患 / 017
- 食用无根豆芽的隐患 / 017
- 食用未煮熟豆角的隐患 / 017
- 食物过分烹煮的隐患 / 017
- 吃街头小吃要注意的隐患 / 018
- 食用有农药残留食物的隐患 / 018
- 食用增白食品对健康的隐患 / 020
- 多吃精制米精面的隐患 / 021
- 食用鲜黄花菜的隐患 / 021
- 食用青西红柿的隐患 / 022
- 食用发霉生姜的隐患 / 022
- 食用未泡透酸菜的隐患 / 023
- 食用毒蘑菇的隐患 / 023
- 吃蔬菜不当是癌症的隐患 / 023
- 多吃腌制和熏制食物的隐患 / 023
- 食用“鲜”牛奶的隐患 / 024
- 饮用桶装水的隐患 / 024
- 食用鲜海蜇的隐患 / 025
- 食用鲜咸菜的隐患 / 025
- 食用被污染鱼的隐患 / 025
- 过多吃鱼翅的隐患 / 026
- 随便尝试吃河豚鱼的隐患 / 027
- 多吃洋快餐的隐患 / 028
- 过量食用鸡蛋的隐患 / 028
- 乱食蜂蜜的隐患 / 029
- 吃存放过久的拆骨肉的隐患 / 030
- 过量食用含色素食品的隐患 / 030
- 误食亚硝酸盐的隐患 / 031
- 儿童食物中的健康隐患 / 032
- 饮酒对健康的隐患 / 032
- 过多饮用咖啡的隐患 / 033
- 长久饮用纯净水的隐患 / 034
- 饮用老化水的隐患 / 034
- 烧开水带来的隐患 / 035
- 喝生豆浆的隐患 / 036
- “金字塔”式进餐的隐患 / 037
- 炎夏暴饮的隐患 / 037
- 长期食用方便面的隐患 / 037
- 用塑料袋和保鲜膜存放食物时的隐患 / 038
- 陶瓷餐具在健康中的隐患 / 039
- 不锈钢餐具在健康中的隐患 / 039
- 使用漆制筷子的隐患 / 040
- 用铁锅炒菜的隐患 / 040
- 使用铝制品餐具的隐患 / 040
- 常吃砂锅煲的隐患 / 041
- 厨房油烟对人体健康的隐患 / 041
- 来自不科学“卫生习惯”的隐患 / 042
- 来自“保质期”中的隐患 / 043

第二章 食物搭配中的隐患

1. 蔬菜与相关食物搭配的隐患

- | | |
|-----------------------|--------------------------|
| 芹菜与黄瓜搭配的隐患 / 044 | 韭菜与白酒搭配的隐患 / 047 |
| 芹菜与鳊、蛤、毛蚶、蟹搭配的隐患/ 044 | 芥菜与鲫鱼搭配的隐患 / 047 |
| 黄瓜与柑桔搭配的隐患 / 044 | 菠菜与豆腐搭配的隐患 / 048 |
| 黄瓜与西红柿搭配的隐患 / 045 | 菠菜与鳝鱼搭配的隐患 / 048 |
| 黄瓜与辣椒搭配的隐患 / 045 | 花生与毛蟹搭配的隐患 / 049 |
| 黄瓜与花菜搭配的隐患 / 045 | 花生与黄瓜搭配的隐患 / 049 |
| 黄瓜与菠菜搭配的隐患 / 045 | 豆腐与葱搭配的隐患 / 049 |
| 葱与狗肉搭配的隐患 / 045 | 茼蒿与蜂蜜搭配的隐患 / 050 |
| 葱与枣搭配的隐患 / 045 | 竹笋与羊肝搭配的隐患 / 050 |
| 大蒜与蜂蜜搭配的隐患 / 046 | 南瓜与富含维生素 C 的食物搭配的隐患/ 050 |
| 胡萝卜与白萝卜搭配的隐患 / 046 | 南瓜与羊肉搭配的隐患 / 050 |
| 萝卜与桔子搭配的隐患 / 046 | 金瓜与黄鳝搭配的隐患 / 050 |
| 辣椒与南瓜搭配的隐患 / 047 | 金瓜与虾搭配的隐患 / 051 |
| 韭菜与蜂蜜搭配的隐患 / 047 | 金瓜与螃蟹搭配的隐患 / 051 |

2. 肉类与相关食物搭配的隐患

- | | |
|---------------------|------------------------|
| 猪肉与豆类搭配的隐患 / 051 | 牛肉与栗子搭配的隐患 / 054 |
| 猪肉与田螺搭配的隐患 / 052 | 牛肝与含维生素 C 的食物搭配的隐患/054 |
| 猪肝与鹌鹑肉搭配的隐患 / 052 | 鸡肉与鲤鱼搭配的隐患 / 054 |
| 猪肝与番茄、辣椒搭配的隐患 / 052 | 鸡肉与芥末搭配的隐患 / 055 |
| 猪肝与菜花搭配的隐患 / 053 | 鸡肉与大蒜搭配的隐患 / 055 |
| 羊肉与豆酱搭配的隐患 / 053 | 鸡蛋与豆浆搭配的隐患 / 055 |
| 羊肉与乳酪搭配的隐患 / 053 | 鸡蛋与味精搭配的隐患 / 055 |
| 羊肉与醋搭配的隐患 / 053 | 鸭肉与鳖搭配的隐患 / 055 |
| 羊肉与荞麦面搭配的隐患 / 054 | |



3. 水产品与相关食物搭配的隐患

- | | |
|-------------------------|---------------------------|
| 鲤鱼与咸菜搭配的隐患 / 056 | 螃蟹与泥鳅搭配的隐患 / 058 |
| 鲤鱼与赤小豆搭配的隐患 / 056 | 螃蟹与香瓜搭配的隐患 / 059 |
| 鲫鱼与猪肉搭配的隐患 / 056 | 海味食物与含鞣酸食物搭配的隐患 / 059 |
| 鳝鱼与狗肉搭配的隐患 / 057 | 鳖肉与猪肉搭配的隐患 / 059 |
| 鳗鱼与牛肝搭配的隐患 / 057 | 鳖肉与苋菜搭配的隐患 / 059 |
| 黄鱼与荞麦面搭配的隐患 / 057 | 鳖肉与芥子搭配的隐患 / 059 |
| 虾与含维生素 C 的食物搭配的隐患 / 057 | 鳖肉与鸭蛋搭配的隐患 / 060 |
| 螃蟹与梨搭配的隐患 / 057 | 田螺与香瓜搭配的隐患 / 060 |
| 螃蟹与茄子搭配的隐患 / 058 | 田螺与木耳搭配的隐患 / 060 |
| 螃蟹与柿子搭配的隐患 / 058 | 田螺与冰制品搭配的隐患 / 060 |
| 螃蟹与花生仁搭配的隐患 / 058 | 甲壳类食物与含 VC 类食物搭配的隐患 / 060 |
| 螃蟹与冷食搭配的隐患 / 058 | |

4. 调料与相关食物搭配的隐患

- | | |
|------------------|-------------------|
| 盐与红豆搭配的隐患 / 061 | 炒菜心时放碱的隐患 / 064 |
| 炒菜先放盐的隐患 / 061 | 做鱼早放姜的隐患 / 064 |
| 炖肉先放盐的隐患 / 061 | 硫磺与馒头搭配的隐患 / 065 |
| 熬鸡汤先放盐的隐患 / 062 | 蜂蜜与开水搭配的隐患 / 065 |
| 醋与海参搭配的隐患 / 062 | 蜂蜜与豆腐搭配的隐患 / 065 |
| 醋与牛奶搭配的隐患 / 062 | 蜂蜜与韭菜搭配的隐患 / 066 |
| 醋与猪骨汤搭配的隐患 / 062 | 红糖与豆浆搭配的隐患 / 066 |
| 醋与青菜搭配的隐患 / 063 | 红糖与竹笋搭配的隐患 / 066 |
| 醋与胡萝卜搭配的隐患 / 063 | 红糖与牛奶搭配的隐患 / 066 |
| 酱与鲤鱼搭配的隐患 / 064 | 糖与含铜食物搭配的隐患 / 066 |
| 粥里放碱的隐患 / 064 | |

4.水果与相关食物搭配的隐患

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 含鞣酸的水果与鱼虾搭配的隐患 / 067 | 西瓜与油果子搭配的隐患 / 070 |
| 梨与开水搭配的隐患 / 068 | 甜瓜与田螺搭配的隐患 / 070 |
| 柿子与章鱼搭配的隐患 / 068 | 柑、桔与螃蟹搭配的隐患 / 070 |
| 柿子与海带搭配的隐患 / 068 | 山楂与猪肝搭配的隐患 / 070 |
| 柿子与紫菜搭配的隐患 / 068 | 山楂与富含维生素 C |
| 柿子与白薯搭配的隐患 / 068 | 分解酶的果蔬搭配的隐患 / 070 |
| 柿子与酒搭配的隐患 / 069 | 山楂与海味搭配的隐患 / 070 |
| 柿子与酸性菜搭配的隐患 / 069 | 李子与青鱼搭配的隐患 / 071 |
| 柑桔与萝卜搭配的隐患 / 069 | 核桃与酒搭配的隐患 / 071 |
| 柑桔与蛤搭配的隐患 / 069 | 生菱与蜜搭配的隐患 / 071 |

第三章 家居装修中的隐患

1.居住中的隐患

- | | |
|------------------|-------------------|
| 室内放置鲜花的隐患 / 072 | 荧光剂对皮肤造成的隐患 / 079 |
| 饲养宠物带来的隐患 / 073 | 噪音对人体健康的隐患 / 079 |
| 地毯对健康带来的隐患 / 074 | 洗去污渍后留下的隐患 / 080 |
| 床垫选择不当的隐患 / 075 | 紫外线消毒灯的隐患 / 080 |
| 蚊香使用不当的隐患 / 076 | 穿新衣服要注意的隐患 / 081 |
| 家中的细菌隐患 / 077 | 生活中一氧化碳的隐患 / 082 |
| 家藏杀虫剂的隐患 / 078 | 铅对儿童健康造成的隐患 / 082 |
| 使用塑料制品的隐患 / 078 | 小儿使用体温计的隐患 / 083 |

2.装修中的隐患

- | | |
|--------------------|------------------|
| 购买非环保油漆涂料的隐患 / 084 | 居室装色玻璃的隐患 / 085 |
| 美丽的石材可能带来的隐患 / 085 | 大芯板选购不当的隐患 / 086 |





居室色彩的隐患 / 087	如何避免残疾人居家环境的隐患 / 089
起居室装修的隐患 / 088	老年人居室装修中的隐患 / 091
儿童居室装修不当的隐患 / 089	装修完成后, 如何“纠出”房屋的隐患 / 092

第四章 家电使用中的隐患

使用冰箱应该注意的隐患 / 094	电吹风对健康的隐患 / 103
使用移动电话的隐患 / 095	电风扇对人体的隐患 / 103
使用公用电话的隐患 / 096	秋冬当心静电带来的隐患 / 104
使用电脑必须注意的隐患 / 097	使用臭氧发生器的隐患 / 105
电热毯对人体的隐患 / 098	加湿器使用不当的隐患 / 106
电动剃须刀对皮肤造成的隐患 / 099	空调带来的隐患 / 107
玩电子游戏的隐患 / 099	使用液化石油气的隐患 / 107
激光棒对眼睛带来的隐患 / 100	使用老化燃气器具的隐患 / 108
复印机对健康的隐患 / 100	使用高压锅的隐患 / 109
电灯“光污染”的隐患 / 100	使用微波炉的隐患 / 110
电视对健康的隐患 / 102	用微波炉加热食品的隐患 / 111
使用吸尘器要注意的隐患 / 102	

第五章 家庭用药中的隐患

青霉素皮试阴性也有隐患 / 112	用药姿势不对的隐患 / 116
乱用药物治疗“青春痘”的隐患 / 112	不按时吃药的隐患 / 117
“特效药”的“特效”藏隐患 / 113	“干吞”口服药片的隐患 / 118
盲目给孩子补铁的隐患 / 114	把药片嚼碎服用的隐患 / 118
感觉病好了就停药的隐患 / 115	用饮料送服药物的隐患 / 119
直接用药瓶喝药水的隐患 / 115	用牛奶送服药物的隐患 / 119

- 用茶水送服药物的隐患 / 120
- 服药使用调味品的隐患 / 120
- 空腹吃药的隐患 / 121
- 吃完药马上睡觉的隐患 / 122
- 用营养药代替营养品的隐患 / 122
- 多服人参的隐患 / 123
- 大量使用抗生素的隐患 / 123
- 一发热就用退烧药的隐患 / 124
- 随意用喷雾剂治哮喘的隐患 / 124
- 高血压病人睡前服降压药的隐患 / 125
- 用去痛片治胃痛的隐患 / 125
- 用维生素 C 代替水果的隐患 / 126
- 随便吃润喉片的隐患 / 126
- 用“板蓝根”预防感冒的隐患 / 127
- 把胖大海当茶喝的隐患 / 127
- 使用芦荟的隐患 / 128
- 骨折时多服钙片的隐患 / 128
- 化脓的伤口抹紫药水的隐患 / 129
- 碘酒直接涂抹伤口的隐患 / 129
- 随意“贴”创可贴的隐患 / 130
- 常吃紧急避孕药的隐患 / 130
- 孕期用药的隐患 / 131
- 阳痿病人常服“春药”的隐患 / 132
- 随意服用减肥药的隐患 / 133
- 中药加糖服用的隐患 / 134
- 在煎煮前淘洗中药的隐患 / 134
- 煎中药不洗沙锅的隐患 / 135
- 煎煮中药搅拌过频的隐患 / 135
- 捏着小孩儿鼻子灌药的隐患 / 135
- 儿童过量补钙的隐患 / 136
- 儿童过量补锌的隐患 / 137
- 孩子接种后的隐患 / 137
- 考生吃“健脑药”的隐患 / 138
- 用药不注意年龄的隐患 / 138
- 老年人用药跟着“经验”走的隐患 / 139
- 老年人依赖药物的隐患 / 139
- 老年人不用接种疫苗的隐患 / 140
- 大量服用抗衰老药物的隐患 / 141
- 老年人靠泻药治便秘的隐患 / 141
- 老年人盲目吃维生素的隐患 / 142
- 老年人随便喝药酒的隐患 / 142

第六章 养生保健中的隐患

- 运动后大量饮水的隐患 / 144
- 运动后立即吸烟的隐患 / 145
- 运动后贪吃冰冷饮的隐患 / 145
- 运动后蹲坐休息的隐患 / 145
- 运动后立即吃饭的隐患 / 145
- 运动后大量进食的隐患 / 145
- 运动后吃甜食的隐患 / 146
- 运动前后多吃糖的隐患 / 147
- 跑步后立即进行热冷水浴的隐患 / 147
- 运动后立即洗热水澡的隐患 / 148



晨练后立即进餐的隐患 / 148	照搬中、高级运动员训练的隐患 / 157
晨练后睡回笼觉的隐患 / 149	健身时忽视
晨练时间选择不当的隐患 / 149	动作准确性带来的隐患 / 157
清晨日出前到树林里锻炼身体的隐患 / 150	健身锻炼项目太杂的隐患 / 157
夏季晨练在舞厅内进行的隐患 / 150	高强度的健身给身体造成的隐患 / 158
晨练运动负荷过重的隐患 / 151	只参加体力劳动,
不专心晨练的隐患 / 151	不参加运动锻炼的隐患 / 158
憋着大小便晨练的隐患 / 151	空腹运动的隐患 / 159
练太极拳几式并学的隐患 / 153	饭后立即参加剧烈活动的隐患 / 160
在饭前饭后练拳的隐患 / 153	酒后运动的隐患 / 160
在情绪激动时练拳的隐患 / 153	忽视工间操的隐患 / 161
配音乐练太极拳的隐患 / 153	在雾天跑步锻炼的隐患 / 162
饭后散步的隐患 / 154	“冬练三九,
散步强度过大带来的隐患 / 154	夏练三伏”锻炼方式的隐患 / 162
在阴暗处散步的隐患 / 155	过多练潜泳的隐患 / 163
到空气污浊处散步的隐患 / 155	在农村池塘里游泳的隐患 / 163
到嘈杂的地方散步的隐患 / 155	冬泳前后饮酒的隐患 / 164
边散步边大声说笑的隐患 / 155	阳光浴带来的健康隐患 / 164
在高楼大厦周围锻炼的隐患 / 155	走跑运动不当的隐患 / 165
在空气污染	倒行健身中的隐患 / 166
严重的地方锻炼身体的隐患 / 156	垂钓中隐藏的隐患 / 167
在电磁波干扰	骨折病人不参加锻炼的隐患 / 167
严重的地方锻炼的隐患 / 156	膝关节病人不参加锻炼的隐患 / 168
健身前不热身的隐患 / 156	肥胖者长跑减肥的隐患 / 169
只练自己感兴趣的肌肉的隐患 / 156	节食减肥的隐患 / 169
忽视使用基本器械的隐患 / 156	中年妇女盲目减肥的隐患 / 170

第七章 社交礼仪中的隐患

1. 日常礼仪中的隐患

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 不懂如何递名片的隐患 / 171 | 在图书馆看书看报谈笑喧哗的隐患/176 |
| 握手不到位的隐患 / 172 | 听音乐小声评论的隐患 / 176 |
| 男性邀舞礼仪不周的隐患 / 172 | 男人服装的色彩变化过多的隐患 / 177 |
| 公共场合不重“小节”的隐患/ 173 | 穿西装不合体的隐患 / 177 |
| 观看演出时不注意礼仪的隐患/ 174 | 衬衫袖口露出西装太多或不露的隐患/178 |
| 乘电梯大声谈笑的隐患 / 175 | 女性穿衣模仿男性的隐患 / 178 |
| 在公共场所吸烟的隐患 / 176 | 女性穿着太时髦的隐患 / 179 |

2. 餐桌礼仪中的隐患

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| 参加宴会“率先”入座的隐患/ 179 | 做客用餐贪吃的隐患 / 182 |
| 筷子“打架”的隐患 / 180 | 宴席上坐姿随意的隐患 / 182 |
| 喝汤时用嘴吹气的隐患 / 180 | 待客斟茶过满的隐患 / 183 |
| 用自己用过的匙、筷给客人夹菜的隐患/181 | 西餐用餐姿势不当的隐患 / 183 |
| 参加宴会“贪杯”的隐患 / 181 | 不懂西餐正确吃法的隐患 / 184 |
| 对着饭桌打喷嚏的隐患 / 181 | |

3. 语言交际中的隐患

- | | |
|-------------------|-----------------|
| 不忌时间乱打电话的隐患 / 188 | 空泛说教的隐患 / 190 |
| 冷冰冰听电话的隐患 / 188 | 自我吹嘘的隐患 / 191 |
| 不做电话留言的隐患 / 189 | 说长道短的隐患 / 191 |
| 插嘴插舌的隐患 / 189 | 小题大做的隐患 / 192 |
| 谈话心不在焉的隐患 / 189 | 自作聪明带来的隐患 / 192 |
| 与人交谈喋喋不休的隐患 / 190 | “刀子嘴”的隐患 / 193 |
| 武断暴躁的隐患 / 190 | 辩论成狂的隐患 / 193 |



- | | |
|-----------------|-------------------|
| 不懂赞美对方的隐患 / 194 | 随意打断别人谈话的隐患 / 195 |
| 不懂装懂的隐患 / 194 | 谈话带脏字的隐患 / 196 |
| 随便开玩笑的隐患 / 195 | 近距离与人谈话的隐患 / 196 |

4. 处世方式中的隐患

- | | |
|---------------------|--------------------|
| 送礼不当的隐患 / 197 | 嫉妒朋友的隐患 / 201 |
| 不懂面试技巧的隐患 / 197 | 社交腼腆怯场的隐患 / 202 |
| 当面顶撞领导的隐患 / 198 | 恭维不当的隐患 / 202 |
| 在长辈面前放纵大笑的隐患 / 199 | 无事串门的隐患 / 202 |
| 随便发怒的隐患 / 199 | 不选择时间探访的隐患 / 203 |
| 飞短流长, 破坏团结的隐患 / 199 | 相约误时的隐患 / 203 |
| 言而无信的隐患 / 200 | 探望病人大谈其病情的隐患 / 204 |
| 与朋友相处斤斤计较的隐患 / 201 | 干涉别人家庭内政的隐患 / 204 |
| 传朋友隐私的隐患 / 201 | 与异性交往把握不当的隐患 / 204 |
| 取笑别人失误的隐患 / 201 | |

第八章 美容美发中的隐患

1. 美容中的隐患

- | | |
|----------------------|-------------------|
| 面部使用过多化妆品的隐患 / 206 | 搁置较久的化妆品的隐患 / 211 |
| 洗脸次数太多对皮肤造成的隐患 / 207 | 儿童使用化妆品的隐患 / 211 |
| 浴后即刻化妆的隐患 / 207 | 青少年的美容隐患 / 212 |
| 化妆品的二次污染的隐患 / 207 | 孕妇化妆的隐患 / 214 |
| 浓妆艳抹的隐患 / 208 | 老年人化妆的隐患 / 216 |
| 使用睫毛油的隐患 / 209 | 进餐时不卸口红的隐患 / 216 |
| 防晒霜使用不当的隐患 / 209 | 久用口红的隐患 / 217 |
| 夏季化妆的隐患 / 210 | 用不正确方式洁面的隐患 / 217 |
| 化妆品副作用带来的隐患 / 211 | 使用祛斑霜的隐患 / 218 |

- 随便除痣的隐患 / 219
- 乱挤粉刺给皮肤造成的隐患 / 219
- 留蓄胡须的隐患 / 220
- 乱拔胡须对身体造成的隐患 / 220
- 拔刮腋毛的隐患 / 221
- 随便拔眉毛的隐患 / 221
- 化妆品中有害元素的隐患 / 222
- 化妆粉对人体的隐患 / 224
- 眼部彩妆对皮肤的隐患 / 225
- 使用腮红的隐患 / 225
- 香水使用中的隐患 / 226
- 使用含氟牙膏的隐患 / 227
- 割双眼皮的隐患 / 228
- 整容带来的隐患 / 228

2.美发中的隐患

- 用尼龙梳子梳头的隐患 / 229
- 长期使用一种洗发膏的隐患 / 229
- 染发用品的健康隐患 / 230
- 烫发用品对人体的隐患 / 231
- 谢顶者水过敏的隐患 / 232
- 洗发品中有害元素的隐患 / 232
- 美发用品存在的隐患 / 233

第九章 旅游出行中的隐患

- 旅游中晕车、晕船、晕机的隐患/ 234
- 旅途乘车船时阅读书报的隐患/ 235
- 住宿宾馆时使用空调的隐患 / 235
- 春季旅游“花粉过敏”的隐患/ 236
- 夏季旅游脱水的隐患 / 237
- 夏季旅游露宿野外的隐患 / 238
- 夏季旅游中暑的隐患 / 239
- 雷击——夏季旅游的最大隐患 / 240
- 冬春季旅游呼吸道传染病的隐患/ 241
- 老年人和儿童旅游中的隐患 / 242
- 男士骑自行车长途旅游的隐患/ 243
- 女士骑自行车长途旅游的隐患/ 244
- 徒步旅行“疲劳性骨膜炎”的隐患/ 245
- “旅行性腹泻”的隐患 / 245
- 旅行中肠道传染病的隐患 / 246
- 暴饮暴食引起急性胰腺炎的隐患/ 247
- 海滨旅游食蟹的卫生隐患 / 247
- 旅游时急性腰扭伤的隐患 / 248
- 旅游时踝关节扭伤的隐患 / 249
- 旅游中突发心绞痛的隐患 / 250
- 病毒性肝炎——在旅游中危害最大的健康隐患/ 250
- 泡温泉时应该注意的隐患 / 251



糖尿病患者旅游时的隐患 / 251

蜜月旅行中的隐患 / 252

旅游中被毒蛇咬伤的隐患 / 253

旅游中被蜂蛰伤的隐患 / 253

被狗咬伤后的隐患 / 254

第十章 不良习性中的隐患

卧床看书的隐患 / 256

蹲厕所时看书报的隐患 / 256

在阳光下看书报对眼睛的隐患 / 257

长时间坐沙发上看书的隐患 / 257

在阳光下裸眼观雪景的隐患 / 258

看电影选正中间位置的隐患 / 258

使劲掏耳朵的隐患 / 259

堵塞外耳道的隐患 / 259

耳垢掏光的隐患 / 260

常听“随身听”的隐患 / 260

随便挖鼻孔的隐患 / 260

抓头皱眉的隐患 / 261

刮舌头使味蕾萎缩的隐患 / 261

忍“三急”的隐患 / 261

睡眠失调的隐患 / 263

错误的小憩方式对人体健康的隐患 / 263

滥服安眠药物的隐患 / 264

乘车时闭目养神的隐患 / 265

睡觉打呼噜的隐患 / 265

冬天盖被太厚的隐患 / 266

戴着手表睡觉的隐患 / 266

悲伤时抑制哭泣的隐患 / 267

抑制叹息的隐患 / 267

强行抑制打哈欠的隐患 / 268

抑制打喷嚏的隐患 / 268

经常“泡舞厅”的隐患 / 269

在清晨开窗换气的隐患 / 270

起床后立即叠被子的隐患 / 271

室内常用芳香剂的隐患 / 271

吐痰时吐掉唾液的隐患 / 271

用热水袋里的水洗脸的隐患 / 272

用火柴棍剔牙的隐患 / 272

用牙齿开启瓶盖的隐患 / 273

长期用过冷、过热的水刷牙的隐患 / 273

使用多泡沫牙膏的隐患 / 273

长期使用一种牙膏的隐患 / 274

长时间不更换牙刷的隐患 / 275

让残余牙膏留在口中的隐患 / 275

用汽油洗手的隐患 / 275

汗湿衣服用热水洗的隐患 / 276

将内、外衣一起洗的隐患 / 276

用化纤丝洗碗的隐患 / 277

使用油漆筷子的隐患 / 277

清点钞票时用手蘸唾液的隐患 / 277

- 经常挤压手指关节的隐患 / 278
- 裤带勒得太紧的隐患 / 278
- 互相借用剃须刀的隐患 / 278
- 用塑料布当床罩的隐患 / 279
- 用废旧灯管晾衣服的隐患 / 279
- 在居室中擦皮鞋的隐患 / 279
- 钥匙污染的隐患 / 280
- “春捂秋冻”不适当的隐患 / 280
- 让脚受凉的隐患 / 281
- 在生日蛋糕上点蜡烛的隐患 / 282
- 眼中进了沙子，用气吹的隐患 / 282
- “落枕”以后强扭颈的隐患 / 283
- 夏天出汗后马上擦掉造成的隐患 / 283
- 夏天室内浇水降温的隐患 / 283
- 夏天在树下乘凉的隐患 / 284
- 赤手驾驶车辆的隐患 / 284
- 纵欲的隐患 / 285
- 过度手淫的隐患 / 286
- 恶劣天气下过性生活的隐患 / 286
- 性生活前后洗热水澡的隐患 / 286
- 香烟中的有害物质带来的隐患 / 287
- 被动吸烟的隐患 / 288
- 蹲厕所时抽烟的隐患 / 288
- 过量饮酒的隐患 / 289
- 喝醉酒被人背扛的隐患 / 290
- 睡前饮酒的隐患 / 290
- 饮酒后看电视或洗澡的隐患 / 291



第一章 饮食烹饪中的隐患



※烧菜放油太多的隐患

烧菜放油是必不可少的事。放适量的油，既可增加菜肴的香味，又可增加脂溶性维生素的吸收。但专家告诫人们，炒菜的油放得太多对健康有害无益。经化验表明，各类油的主要成分是脂肪，脂肪含量为 90% 以上，食用油过多，不仅会影响食物的味道，还会影响对食物的吸收。而且因脂肪是一种“浓缩的热源”，它产生的热能比蛋白质、碳水化合物要高一倍以上。如过量吸收对心脑血管极其不利，有诱发胆囊炎、胰腺炎等疾病危险，还会导致肥胖症、动脉硬化、糖尿病等“富贵病”。油性大的食物可损肠伤胃。脂肪在口腔和胃里基本不消化，只有到了十二指肠后，在胰液、肠液、胆汁的作用下才可开始消化，而正常人每天所分泌的消化液是有限的，过多进食油性大的食品，超过了人的消化能力负荷，食物就会与粪便一起直接排出体外，这样便会出现消化不良和腹泻。此外，没有充分被消化的大分子蛋白质会产生有毒物质，直接刺激肠壁血管，引起习惯性肠血管扩张，使人发生早衰。专家们认为，中国营养学会公布的每人每天 25 克食用油的推荐量是最为合适的。最多不得超过 30 克。

※饮食过咸的隐患

食盐是人们日常生活中不可缺少的调味品，缺少了食盐，人们会感到所吃的食物无味，平时没有精神。但如食盐的摄入过多，对人体也是不利的，会引起多种疾病。特别是可能增加人们患胃癌的风险。一项研究显示，在摄取低盐食物的男性中，患胃癌的风险是每年每 1000 人中有 1 人。而在摄取高盐食物的男性中，这一风险增加 1 倍，为每 500 人中有 1 人。在习惯低盐饮食的女性中，患胃癌的风险是每 2000 人中有 1 人。习惯高盐饮食的女性患胃癌的风险则是每 1300 人中有 1 人。食盐过多，还会促使人体钙的排出量增加，加速骨质疏松。钠盐可刺激人的甲状旁腺素，激活“破骨细胞”膜上的腺苷酸环化酶，促使骨盐溶解，引起骨质疏松。食盐过多会加重糖尿病、高血压患者的病情，还会增加冠心病和肾功能衰竭的发病率，诱发支气管哮喘，引起各种感冒等。

所以，在日常膳食中提倡“淡些，再淡些”。成人每天摄取的盐分以 4 克为宜，在烹饪一些本身带有盐分的食品时，要记住减少调味品的加入。同时应根据排汗的程度而补充盐分，出汗多则多补，出汗少则少补。

※酒后不吃饭造成的隐患

“酒后不吃饭，健康埋隐患”，这一说法并不言过其实。它告诉人们，只喝酒、吃菜而忽视吃饭对人的健康有很大的潜在危害。随着人们生活的日渐改善，饮食结构不断发生变化，吃的副食越来越多，主食越来越少，甚至有些人常常以菜代食。有些人误认为，这样做有助于身体健康。其实，这种饮食习惯隐藏着很大的后患。有这种生活习惯的人再加上多坐少动，常常饮酒，有可能导致脂肪肝和糖尿病。这是因为米、面等主食，富含淀粉类多糖物质，经人体的消化器官和消化酶的协同作用，可转化成可易