

HUO FU GUI BING

贵病

电脑网络富贵病

游玩富贵病

运动防病须知

当心药物致病

现代职业富贵病 现代生活其它

新生活

富贵病

贺振泉 主编



珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

新生活富贵病 / 贺振泉编. — 珠海: 珠海出版社,
2000.10

ISBN 7 - 80607 - 716 - 2

I. 新... II. 贺... III. ①生活方式 - 疾病 - 防治
②保健 - 基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 51851 号

新生活富贵病

终 审: 成 平

策 划: 赵洪林

责任编辑: 赵洪林

封面设计: 李宁平

出版发行: 珠海出版社

地 址: 珠海香洲银桦新村 47 栋 A 座 2 楼

电 话: 2515348 邮政编码: 519001

印 刷: 肇庆新华印刷有限公司

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 12.125 字数: 220 千字

版 次: 2000 年 10 月第 1 版

2000 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 8000

ISBN 7 - 80607 - 716 - 2 / R · 12

定 价: 22.50 元

版权所有 翻印必究

主 编 贺振泉

编 者 王东山 田仁夫 刘兴烈

李海容 刘文杰 李 成

刘 星 周新玲 李熙发

目 录

第一章 穿着打扮与富贵病

一、穿戴的保健问题

衣服与健康·····	3
衣服与皮炎·····	4
别让“布”毁了身体·····	5
警惕衣料害人·····	6
穿拖鞋谨防患皮炎·····	8
穿戴不当损害健康·····	8
常穿化纤织物不好·····	9
男士着装十忌·····	11
戴乳罩有学问·····	12
警惕高领晕厥症·····	14
领带系得过紧会致病·····	14
常年穿牛仔裤危害大·····	15
腰带勒得太紧麻烦多·····	16
爱穿尖头皮鞋的害处·····	17
高跟鞋与腰痛·····	18
“松糕鞋”让人喜欢让人忧·····	19
学子多近视劣质眼镜是“帮凶”·····	20





隐形眼镜隐患多·····23

当心太阳镜综合征·····27

二、美容的保健问题

化妆品容易出现的问题·····28

避免化妆品伤及容颜·····29

美容品与儿童性早熟·····30

使用化妆品当心把眼伤·····30

香水的不良反应·····31

现场美容当心感染·····32

夏日防晒误区多·····33

减肥引出五种恶果·····34

减肥不当小心车祸·····36

减肥须防瘦身综合征·····36

女士须小心“口红病”·····37

防止耳环病·····38

长发虽美影响健康·····39

防止烫发损害头发·····40

染发当心染发皮炎·····41

第二章 饮食与富贵病

一、吃出来的病

自助餐别使劲儿吃·····45

嗜补求寿不可取·····46

既要“全民”补碘更须科学补碘·····48

不要滥补赖氨酸·····49

提防“年祸”·····50

中秋谨防“月饼病”	51
警惕“美味综合征”	52
警惕“盒饭综合征”	53
警惕厨房病	54
谨防油烟综合征	55
“吃”出来的戊肝	56
蔬菜水果不能当主食	58
警惕水果病	59
吃火锅的误区	61
吃火锅惹病	62
常吃烤羊肉串可能致癌	63
吃皮蛋险些完蛋	65
食用禽蛋应注意的问题	67
食海鲜有禁忌	68
乱吃野生动物对健康不利	69
尝“鲜”小心吃了寄生虫	71
二、喝出来的病	
欢度佳节时劝君莫贪杯	73
饮酒引起的主要病变	74
警惕啤酒瓶爆炸	76
喝啤酒防过量	78
喝啤酒与肝病	80
“喝醋族”小心“酸中毒”	81
常饮纯净水易致“富贵病”	82
三、饮食安全须知	
食品安全十定律	82
食品添加剂与健康	84





食品添加剂与食物污染·····	86
谨防食物中毒·····	89
吃蔬菜要防止农药中毒·····	90
蔬菜残留农药清除法·····	91
电冰箱内食品也要防变质·····	92
防止食物性铅中毒·····	93
鱼胆治病反致命·····	94

第三章 居住与富贵病

一、居住环境与富贵病

封闭阳台不科学·····	99
居室养花太多·····	100
搬新家别惹上“新病”·····	101
室内氡与健康·····	103
思危方能“居”安·····	106
装修居室选料不当·····	108
环境污染殃及精子·····	110
潮湿地方怎样去湿防病·····	112
现代生活与变态反应病·····	113
警惕隐性过敏反应·····	114
高楼单元屋封闭老年人·····	115
冬季室内勤消毒·····	116
室内空气比室外更乌烟瘴气·····	117
噪光害人·····	118

二、家居用品与富贵病

滥用化学合成材料·····	120
---------------	-----

地毯不经常吸尘和清洗·····	121
现代床铺多隐患·····	123
警惕厨房里的“炸弹”·····	123
给厨房用品消消毒·····	124
别让消毒剂“毒”了人·····	126
杀虫剂对人体有害·····	127
干洗剂的危害·····	129
塑料可能导致人体早熟·····	130
巧用脱排油烟机·····	131
用洗衣粉要避害趋利·····	132
注意洗洁精的副作用·····	132
当心煤气中毒·····	133
谨防煤气中毒的后遗症·····	134
使用管道煤气要注意安全·····	135
液化气灶易发生危险部位·····	135

第四章 家电与富贵病

一、电视与保健

谨防电视综合征·····	139
谨防电视迷综合征·····	140
久坐看电视易患糖尿病·····	141
电视癫痫病·····	142
看电视勿忘眼保健·····	143
出车前少看电视·····	144
电视机不宜作显示器·····	145
开了电视机，关了话匣子·····	146





- 孩童卧房看电视睡眠会出问题·····147
- 专家谈儿童看电视·····148
- 二、手机与保健**
- 当心！打手机也能上瘾·····149
- 八种人不宜用手机·····149
- 使用手机当心微波泄漏·····150
- 手机微波易致女性丧失生殖能力·····152
- 怀孕早期，请远离手机与电脑·····152
- 手机辐射可令人长期失忆·····153
- 电磁波接通瞬间最强·····154
- 使用上讲究安全·····154
- 三、空调与保健**
- 如何装饰空调房间·····156
- “空调热”与空调病·····157
- 如何预防空调病·····158
- 空调室内温度不要过低·····160
- 莫忘清洁空调器·····161
- 四、其他家电与保健**
- 家用电器使用禁忌·····162
- 安全使用家用电器·····164
- 与电磁辐射保持距离·····164
- 低剂量电离辐射也有害·····166
- 夏日谨防“冰箱病”·····168
- 冰箱性腹痛·····169
- 小心“微波炉意外”·····170
- 家用电器防噪声·····171
- 谨防耳塞机综合征·····172

谨防电风扇病·····	173
谨防电热毯综合征·····	174
电热毯“带电”会不会伤人·····	175
电话机上的传染病·····	176
预防复印机对健康的危害·····	177
“电子按摩”并非人人皆宜·····	178
激光指示棒岂能当玩具·····	179

第五章 电脑、网络与富贵病

一、电脑与保健

电脑操作者的养生之道·····	183
与电脑为伍有“七大注意”·····	185
电脑：并不都是优点·····	187
用电脑的不卫生习惯·····	189
使用电脑应注意健康·····	191
用电脑谨防疲劳综合征·····	193
电脑电磁波可能影响人类生育能力·····	194
电脑辐射问题·····	194
你有一张“电脑脸”吗？·····	195
电脑躁狂症需静心·····	196
休息时请关闭计算机屏幕·····	197
电脑与视疲劳·····	198
“视疲劳”源自荧屏刺激·····	199
操作电脑与眼保健·····	200
警惕新电脑病：腕管综合征·····	202
鼠标咬手·····	203





计算机对胎儿有害吗·····	204
电脑有碍儿童心理健康·····	205
幼儿不宜玩电脑·····	206

二、互联网与保健

警惕因特网痴迷症和信息过劳征·····	207
上网“冲浪”也会冲出烦恼·····	209
6%网民患有上网成瘾征·····	211
沉溺于互联网可能会导致精神病·····	212

第六章 游玩与富贵病

一、旅游防病

旅游先防晕动病·····	217
出境旅游防什么病·····	217
保护旅游环境从我做起·····	222
夏游要防日射病·····	223
谨防旅游水肿·····	224
警惕阳光下的隐患·····	225
野游时谨防毒虫咬伤·····	225
外出旅游要注意卫生·····	226
警惕旅途肝炎发生·····	227

二、交通防病

哪些人不适合搭飞机?·····	228
坐飞机要防病·····	230
乘坐火车不适的预防·····	231
汽车司机防胃病·····	232
驾车当心“高速行驶车综合征”·····	233

警惕骑摩托车综合征·····	234
骑摩托车的保护措施·····	235
戴头盔要防颈椎病·····	236
提防自行车病·····	236
三、玩具防病	
莫让玩具成“顽凶”·····	237
选择玩具十要素·····	239
四、娱乐防病	
生活好了，烦恼多了·····	240
娱乐须防乐极生悲·····	242
闲暇过多乃生活大敌·····	243
卡拉 OK 爱好者注意健康·····	245
四种人不宜午睡·····	247
贪恋清闲害身心·····	248
常翘二郎腿易患腰腿病·····	249
男性久坐沙发影响性功能·····	250
防止电子游戏病·····	251
“电子海洛因”困扰孩子·····	251
玩电子游戏会引发癫痫病·····	253
有人倒在麻将桌上·····	254
玩麻将别玩出胃病·····	255
注意麻将综合征·····	256
谨防霹雳病·····	256
警惕舞厅病·····	257
谨防球迷综合征·····	258
五、节假日防病	
当心患上“假期综合征”·····	259





寒假将至当心儿童恐惧征·····261

六、宠物与保健

养狗当心狂犬病·····262

养狗要防白泡泡虫病·····263

家犬咬伤新菌致命·····264

养猫须防病·····264

养猫要防猫癣病·····266

喂鹦鹉警惕鹦鹉热·····267

喂养鸽子也染疾·····268

第七章 运动防病须知

伤愈后运动如何防止损伤·····271

少年练哑铃防止畸形和损伤·····271

防止压腿时肌肉拉伤·····272

长跑须防重力性休克·····272

长跑中怎样避免脚磨血泡·····273

打太极拳须防膝关节受伤·····274

老人春练要适度·····275

夏天体育锻炼四忌·····275

冬季体育保健须知·····277

晚上锻炼时应注意什么·····278

怎样预防运动中的腹痛·····279

健美须防伤身·····279

运动须防过度·····280

锻炼要防腰肌劳损·····281

提防俯卧撑损害尺神经·····281

游泳“五忌”	282
夏日游泳须知	284
哪些人不能游泳	285
游泳须防皮肤病	286
游泳谨防红眼病	287
游泳须防眼耳鼻病	289
游泳谨防抽筋	290
跳水谨防颈椎损伤	291

第八章 当心药物致病

选用补品应注意	295
预防老年人药源性疾病	295
催眠药滥用	296
警惕锌中毒	298
警惕药品中无效成分的过敏反应	299
防止药物性营养不良症	300
可致维生素缺乏的药物	301
滥用干扰素危害大	303
当心步入性药误区	304
药物与性功能障碍	305
哪些人不宜口服避孕药	309
哪些治疗痤疮的药物有副作用	310
哪些药物影响健美?	311
药物性肝损害不容忽视	312
容易引起腹痛的药物	314
药物与中毒性肾病	314





当心药物致癌·····	315
能引起猝死的药物·····	316
哪些药物可引起血液病·····	318
引起体位性低血压的药物·····	319
药物反应易伤“心”·····	320
容易引起大便变色的药物·····	321
容易引起小便变色的药物·····	322
当心药物性鼻炎·····	322
不可忽视的耳毒性药物·····	323
当心药物过敏致眼病·····	325
药疹猛于虎·····	326

第九章 现代职业与富贵病

治疗“办公楼综合征”有新招·····	331
“办公室综合征”逼近职业女性·····	332
白领人士：心理疾患何其多·····	333
白领易患“视末终端综合征”·····	335
常伏案别患“低头综合征”·····	336
什么是书写痉挛综合征？·····	336
什么是退休综合征？·····	337
怎样减少“夜班反应”？·····	339
夜班保健须知·····	340
教师的职业保健·····	341
立位工作者的保健·····	342
警惕积劳成疾·····	343
慢性疲劳综合征·····	344

如何消除疲劳·····345

第十章 现代生活其他富贵病

冲出亚健康围城·····	349
要健康，不要亚健康·····	350
现代人如何对付精神紧张·····	352
应激反应综合征·····	355
沮丧症·····	357
时间综合征·····	358
男性四十综合征·····	359
空巢综合征带来心理老化·····	360
性病恐怖征与性病过治疗综合征·····	362
“教室焦虑征”的心理疗法·····	363
富贵文明病——高脂血症·····	365
气功病·····	366
家庭病床需要防传染·····	367
家庭用氧应防氧中毒·····	368
婴儿“捂热综合征”·····	370
母爱剥夺综合征·····	372

