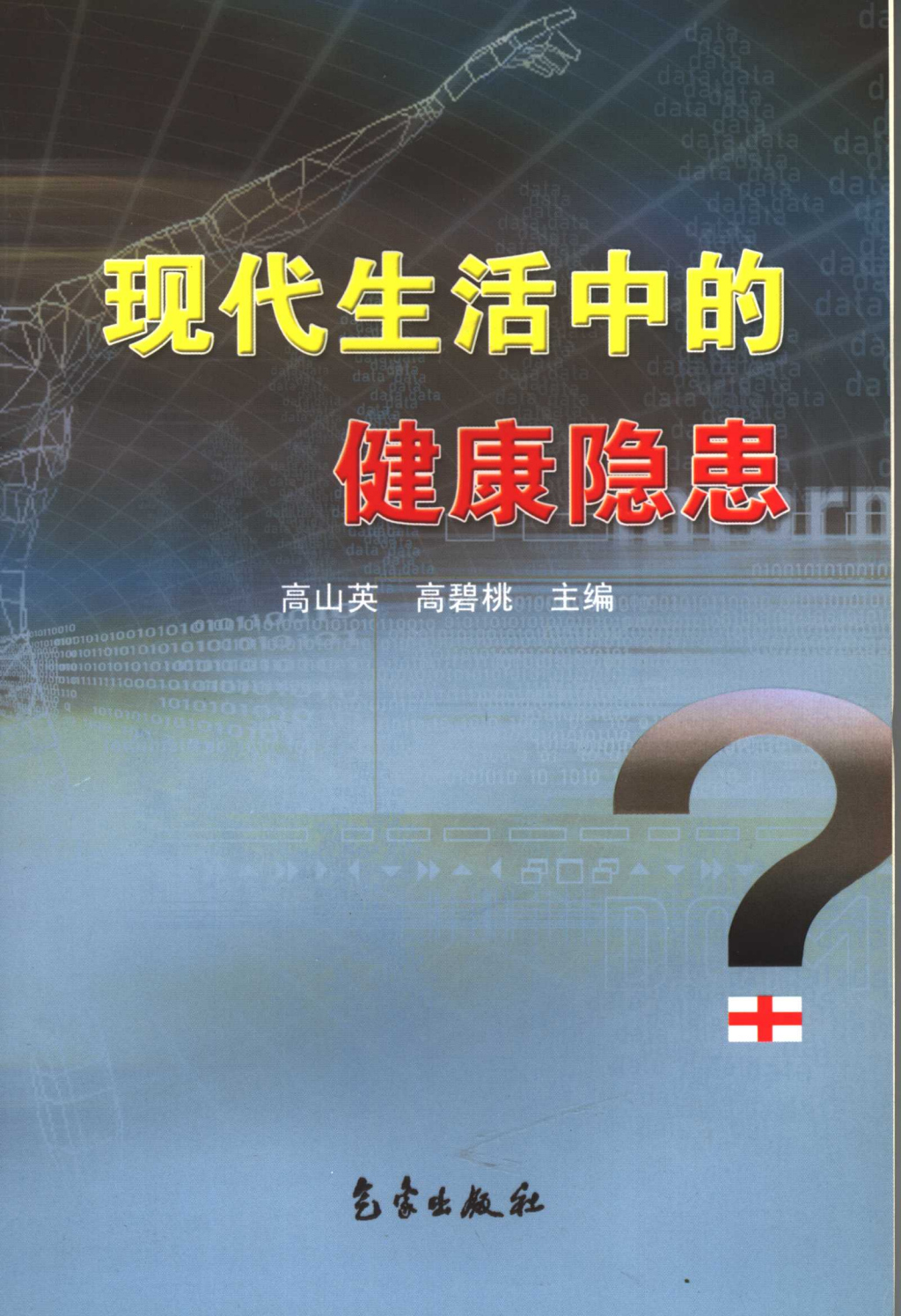
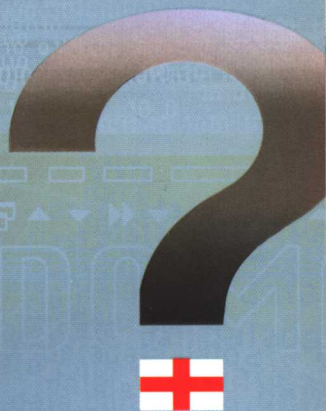




现代生活中的 健康隐患

高山英 高碧桃 主编



气象出版社

现代生活中的健康隐患

高山英 高碧桃 主编

气象出版社

图书在版编目(CIP)数据

现代生活中的健康隐患/高山英,高碧桃主编. —北京:
气象出版社, 2005. 10

ISBN 7-5029-4033-2

I. 现... II. ①高... ②高... III. 保健-基本知识 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 111883 号

现代生活中的健康隐患

高山英 高碧桃 主编

气象出版社 出版

(北京市海淀区中关村南大街 46 号 邮编 100081)

总编室:010-68407112 发行部:010-62175925

网址:<http://cmp.cma.gov.cn> E-mail:qxcs@263.net

责任编辑:苏振生 终审:陈云峰

北京市北中印刷厂印刷

气象出版社发行

开本:850×1168 1/32 印张:9.625 字数:256 千字

2005 年 10 月第一版 2005 年 10 月第一次印刷

ISBN 7-5029-4033-2/R·0070

定价:16.00 元

现代生活中的健康隐患

编写组

主 编	高山英	高碧桃	
副主编	肖金荣	姜少玲	丁玲芳
编写者	丁玲芳	肖 洪	肖金荣
	姜少玲	刘福先	秦柳珍
	段 炼	高山英	高志学
	周 谨	姜淑芳	谢建军

前 言

随着社会的发展和人们物质文化生活水平的不断提高,人们的健康观念发生了很大变化,对健康质量的要求越来越高。与此同时,影响人类健康的因素也在不断发生变化:如对现代化科技产品使用不当对人体带来伤害,疾病流行,环境污染,有害的饮食方式,不文明的卫生习惯等等,都可能或者已经成为健康的隐患,它们无时无刻不在威胁和危害人类的健康。遗憾的是,不少人却忽略了健康的潜在威胁,或舍不得抛弃不良习惯,或不知如何应对新的危害健康的潜在因素,以至这些不良习惯和不利因素每时每刻都在悄悄地损害着人们的健康,甚至在一天一天地酿成恶果。因此,这些有损于健康而又不被人们认知的危险因素,理所当然地便成为人们健康的隐性“杀手”。

科学家研究发现,各种电器设备,包括空调、电子计算机、彩电、微波炉、电热毯等等,在正常工作状态下都会产生电磁辐射污染,对人体都有不容忽视的危害。据研究,电脑显示器的外壳所释放出对人体有害的气体,会引起皮肤发痒、鼻塞、头疼等过敏性症状。还有手机、复印机、缩微机等现代化的设备虽给人们带来了方便,但也无时无刻不在威胁和危害人体健康。

一些不卫生的生活习惯,甚至原先一直被认为是正确的习惯和方式,实际上也是健康的危害因素。如先前人们一直认为吃了鱼头会增强智力,但现代专家认为,鱼头受污染最为严重,含的毒素最多,对人体的危害也最大。

某些现代都市所流行的时尚之“洗”,不仅对健康无益,反而会给人体健康带来一些负面影响和潜在危险等等。

《现代生活中的健康隐患》以简洁明了的语言,以科学的态度揭示了损害人体健康的许多潜在危险因素,介绍了新形势和新条

件下人们身边易被忽视的保健问题、已发生了种种变化的保健问题以及新出现的保健问题；这些问题对人体存在种种危害与威胁以及如何克服和应对这些问题等等。

书中还援引了一些饶有趣味的事例，说明错误的饮食、睡眠、医疗等习惯对健康的危害。

书中讲明了许多不良行为的危害，又尽可能地阐明其生理、卫生及医疗等方面的道理。编写本书旨在提高人们的科学保健意识，克服那些危害健康的不良习惯和作法，从而逐步消除健康的隐患。

本书信息量大而又新颖，知识性、科学性、实用性强，是由经验丰富的医护人员、研究人员编撰。在编撰过程中参阅了大量中外文献资料，有不少条目是编撰本书的医护人员临床实践的经验总结。本书在编撰过程中广泛学习和参阅了有关专家的文章和著作，在此一并表示谢忱。由于时间和水平所限，书中难免有不当之处，敬请专家学者及广大读者批评指正。

目 录

前 言

第一章 警惕病从口入

【食品卫生】

病从口入	(1)
食不厌精?	(2)
农药残留——可怕的隐形“杀手”	(4)
蔬菜藏毒患	(6)
桃养人 杏伤人 李子树下埋死人	(9)
宁尝鲜桃一口 不吃烂杏一筐	(9)
吃蕨菜不当是癌症的隐患	(9)
多吃腌制和熏制食物有害于健康	(10)
“鲜”中隐藏的毒素	(11)
食用被污染和变质的鱼会对健康留下隐患	(12)
鱼翅中的重金属含量高会使人致病	(13)
野生动物寄生虫对人体危害大	(14)
吃河豚鱼应特别当心	(15)
常食洋快餐会留下健康隐患	(16)
高油,某些富贵病的祸根	(17)
淡些,再淡些——饮食过咸是健康的隐患	(18)
月饼有“三高”,中秋莫贪吃	(19)
吃鸡蛋应防止蛋白中毒综合征	(20)
食茶鸡蛋不当易中毒	(21)
留心“蜜中藏毒”	(21)
增白食品对健康有潜在危害	(22)
吃拆骨肉极易引起食物中毒	(24)
吃未热透的剩米饭易中毒	(24)
合成色素虽美观但对健康构成隐患	(25)

微生物毒素存在于哪些食品中?	(26)
如何严防误食亚硝酸盐中毒?	(27)
如何鉴别囊虫病肉?	(28)
儿童食物中的健康隐患	(29)

【饮料卫生】

饮酒不节,杀人顷刻	(29)
饮酒御寒寒更寒	(31)
借酒消愁愁更愁	(31)
咖啡——健康的危险因素	(32)
饮用纯净水会导致微量元素缺乏	(33)
饮用老化水会加速衰老和致癌	(34)
饮反复烧开的水会使人致病	(34)
老年人宜少饮用冷饮	(35)
豆浆不煮熟喝了会中毒	(36)

【饮食方式】

裤带越长病越多	(36)
“美了口福,苦了胃肠”	(37)
酒后不吃饭,健康埋隐患	(38)
献血之后不宜饮茶	(39)
食用海鲜后不能立即饮茶	(39)
汤泡饭嚼不烂	(39)
一日三餐“金字塔”式进餐对健康有害	(40)
暴饮须防“水中毒”	(42)
多用替代饮食害处多	(42)
吃街头小吃要当心	(43)
边吃边看电视易发胖	(44)
多吃烧烤食品易致癌	(44)
儿童进食方式中的隐患	(45)

【食品储存与加工】

电冰箱不是“保险箱”	(46)
塑料袋和保鲜膜并不保险	(47)
现代炊具与餐具的讲究	(48)

食物储存污染对人体的危害	(51)
厨房油烟是人体健康的隐患	(54)
不科学的“卫生习惯”	(55)
吃生海鲜和不熟的肉类易患病	(56)
食品保质期并非绝对“保质”	(57)
食物过分烹煮会致癌	(58)

第二章 居室中的隐形“杀手”

华丽装修隐藏“杀手”	(61)
新家具中的甲醛是居室的重大健康隐患	(65)
居室装有色玻璃对人体健康有隐患	(65)
使用电风扇对人体健康的损害	(66)
空调带来的隐患	(66)
液化石油气——居家暗藏的杀手	(67)
燃气器具“超期服役”隐患大	(68)
高压锅——家庭隐藏的“炸弹”	(69)
细菌在家中的秘密藏所	(70)
杀虫剂可杀虫也可毒害人体	(72)
塑料——生殖“杀手”	(73)
荧光剂——居家中潜在的隐患	(74)
警惕室内鲜花散发的毒素	(74)
噪音对人体健康的危害	(77)
洗去了污渍,留下了隐患	(78)
常居高楼当心静电隐患	(79)
饲养宠物对健康的威胁	(80)

第三章 疾病防治中的隐患

【身体不是“试验品”】

“吸氧”、“喝氧”,有益? 有害?	(82)
不可滥用“洗血”疗法	(83)
“洗肠”可能洗出毛病来	(84)
保健仪中有隐患	(85)
饮尿无异于“服毒”	(86)

喝生血对健康有潜在危险	(86)
人的胎盘吃不得	(87)
胡乱进补,必定受苦	(87)
盲目输液不可取	(89)

【正确服药】

是药三分毒	(90)
长期大量服用维生素可引起中毒	(92)
儿童慎用抗生素	(93)
儿童用药成人化有隐患	(94)

【易被忽视的疾病】

年轻人患老年病不可大意	(96)
暗藏的健康杀手:隐性冠心病	(98)
隐匿性抑郁症	(99)
骨质疏松症——无声无息的流行病	(99)
牙病是引发心脏病的隐患	(100)
不是胃病的“胃病”	(101)
小心,您可能处于亚健康状态	(101)
警惕人生旅途的“沼泽地”	(104)
哪些人易患癌症	(105)
死亡高峰与寒冷相伴	(106)
夜间易发作的疾病	(107)
老年人应该警惕“脑危时刻”	(108)
当心无腹泻的痢疾	(109)
老年性健忘和老年性痴呆的区分和辨识	(110)
猝死——防不胜防的疾病	(111)
警惕“哑巴肾炎”	(111)
“一胖添百病”	(112)
失眠——人类健康的大敌	(113)
牙病不治祸及心肺	(115)
老年皮肤瘙痒不可掉以轻心	(116)
警惕老年无症状疾病	(117)
警惕貌似感冒疾病	(118)

半夜偷吃东西是疾病隐患	(119)
注意“声东击西”的疼痛感	(120)
急脾气会诱发溃疡病	(121)
嗜糖是多种疾病的隐患	(121)
感冒易引发多种疾病	(123)
易被忽视的自行车运动病	(124)
“旅游病”的隐患	(125)

【一些疾病的隐性表现】

[心血管疾病]

一般性心脏病	(126)
慢性肺源性心脏病	(127)
冠心病	(128)
心绞痛的特殊表现	(130)
心肌梗塞	(131)
高血压症	(132)

[内分泌病症]

糖尿病	(133)
甲状腺功能亢进	(135)

[泌尿系统疾病]

前列腺增生	(136)
-------------	-------

[传染病]

麻疹	(136)
风疹	(137)
流行性乙型脑炎	(138)
肝炎	(139)

[胃肠病]

胃溃疡恶变的征兆	(140)
十二指肠溃疡	(140)
急性阑尾炎	(141)
慢性胃炎	(141)
急性胃扩张	(142)

[神经病、精神病]

中风	(143)
脑出血症	(145)
癫痫病	(145)
精神病	(146)
老年痴呆症	(147)
神经衰弱	(149)
瘰病	(150)
精神分裂症的早期信号	(151)

[肿瘤病]

肺癌	(151)
肝癌	(152)
早期胃癌	(154)
胃溃疡癌变	(155)
食道癌	(156)
胰腺癌	(156)
肾肿瘤	(157)
乳腺癌	(158)
脑肿瘤	(159)
白血病	(161)
宫颈癌	(162)
恶性淋巴瘤	(163)

[性病]

艾滋病	(163)
淋病	(165)
梅毒	(166)

第四章 现代化工具——身边的隐形杀手

电脑——人类健康的新威胁	(167)
手机——手包中的电磁辐射	(170)
复印机对健康的危害	(173)
使用空调易患“空调综合征”	(174)
电视带来的麻烦	(175)
提防电视癫痫症	(176)

玩电子游戏会引发癫痫病	(176)
激光棒对眼睛有危害	(177)

第五章 精神障碍——新的健康杀手

不良心理——疾病上身的重要根源	(178)
抑郁症——现代人的心理隐患	(179)
心理疲劳：潜伏的隐患	(181)
感情饥饿，谁助“空巢”？	(183)
成功时不要忽略“心理调节”	(185)
百病生于气	(185)
忍泣者易衰 忍忧者易伤	(187)
生闷气和赌气是疾病之源	(187)
不要为一时的得失而损害自己的健康	(188)
拿医生吓唬孩子会造成隐性伤害	(189)
家庭“精神垃圾”会对下一代带来伤害	(189)
沮丧症——现代生活中不可忽视的疾病	(190)
自卑——有害而痛苦的心理	(190)
与心理因素密切相关的疾病	(192)

第六章 美容“美”出的麻烦

美容院里的交叉感染	(194)
化妆品使用不当会导致皮肤病	(195)
使用香水：当心刺激性、过敏性、光毒性	(196)
丰乳膏不是美梦是陷阱	(197)
染发剂中的潜在危险	(199)
喷发剂有致癌作用	(200)
化妆品中色素的危害不容忽视	(201)
束腰可诱发多种疾病	(202)
孕妇涂指甲油会殃及婴儿	(203)
远离“立竿见影”的减肥药	(203)
节食留下的隐患	(205)
日光浴时间过长对皮肤造成的健康隐患	(206)
佩带饰物要防止皮肤过敏	(207)
皮肤穿孔戴首饰有害	(208)

冬季护肤带来的隐患	(208)
“文身”隐患种种	(209)
变色眼镜会伤害眼睛	(209)

第七章 锻炼不当隐患重重

人闲百病生	(210)
老年人做“倒行”运动会出事	(210)
蹦级运动是一种风险运动	(211)
课间和工间休息时间不要做剧烈运动	(211)
剧烈运动后不得立即静止	(212)
剧烈运动后不得马上洗浴	(212)
“起舞”无须“闻鸡”	(213)
中老年人锻炼不要操之过急	(214)
过度运动对健康不利	(215)
游泳：水中锻炼的隐患	(216)
长时间静坐：健康长寿的隐患	(217)
情绪不佳时不可进行剧烈锻炼	(219)
中老年人跳迪斯科舞有致病危险	(219)
运动过程中的危险信号	(221)

第八章 忽视睡眠无异于慢性自杀

睡眠欠账——健康的大隐患	(223)
“熬夜”会导致各种疾病的发生	(225)
不良睡姿种种及其对健康的隐患	(226)
贪睡赖床可带来疾病的隐患	(229)
早晨锻炼后不宜睡“回笼觉”	(231)
“高枕有忧”	(231)
错误睡眠方式对健康的隐患	(232)
床的摆放不对对健康的隐患	(233)

第九章 婚、性、育

独身对身心健康有害无益	(235)
热吻暗藏健康的隐患	(235)
近亲结婚后患无穷	(236)

患肺结核等病者不宜结婚	(237)
药物,性功能的隐忧	(238)
不良性行为酿恶果	(239)
“壮阳药”,难以估量的隐忧	(242)
性病不只通过性接触传染	(244)
孕妇饮食不当有隐患	(244)
孕妇应该远离“电磁杀手”	(246)
电视“胎教”对胎儿健康有隐患	(246)
铅,危害妇女、儿童健康的毒物	(247)
注意儿童玩具的安全和卫生	(248)
儿童不良饮食习惯对身体发育有害	(249)

第十章 不良生活习惯——健康的潜在威胁

吸烟——人类健康的头号杀手	(250)
“二手烟”害人不浅	(254)
入厕时吸烟危害更大	(255)
戒烟后又恢复吸烟危害更大	(256)
烟酒同进雪上加霜	(256)
毒品猛如虎	(257)
传染病患者——疾病传染源	(259)
干洗衣物中潜在的健康敌人	(259)
看不见的阳光杀手	(260)
“过劳”隐藏着各种危险	(261)
当心把有害气体带回家	(262)
沐浴不当带来的隐患	(264)
洗桑拿有隐患	(265)
与口腔相关的卫生隐患	(266)
不良工作、学习习惯中的隐患	(268)
高温刺激的隐患	(271)
你的双手,传染病菌的重要媒介	(272)
十大陋习——健康的隐患	(273)

附录:

一、心理健康的标准	(276)
-----------------	-------

二、心理健康社会功能适应力的标准	(276)
三、身体健康的标准	(277)
四、更年期的自测	(278)
五、老年期的标志	(279)
六、中老年人定期进行体检的主要项目	(280)
七、高血压患者十忌歌	(281)
八、部分不可混食的食物	(281)
九、一些食物的禁忌	(286)
十、易被忽视的对健康有害的物质	(290)

第一章 警惕病从口入

【食品卫生】

病从口入

“病从口入”是民间广为流传的俗语。这句俗语原指不注意饮食卫生容易引起消化道传染病。现代医学研究表明，病从口入包括三个方面：一是不注意饮食卫生，导致病菌直接进入口腔而致病；二是膳食结构不合理；三是进食习惯不妥当。

防止病从口入，首先应从饮食卫生入手。饭前便后洗手，目前已为多数人重视，并养成了习惯，但人们却往往忽略了洗另一个重要部位——嘴唇。人的面部整天暴露在外面，唇本身又比较湿润，很容易附着空气中的灰尘、细菌以及一些有毒物质。一般人只在早晨和晚上洗脸，而平时在各种场合活动、吃零食、喝饮料，有的人还抽烟，都会使嘴唇不同程度受到污染。嘴唇是口腔外的上下两扇“大门”，如果人在饭前只洗手，不洗干净嘴唇，病菌自然会随同食物经口腔进入人体，成为影响人的健康隐患。

膳食结构合理是防止病从口入的关键。医学专家指出，除遗传和其他直接的致病因素外，肥胖症、高血压、冠心病、缺铁性贫血病、脚气病、坏血病、佝偻病、夜盲症、营养不良性水肿、骨质疏松症、皮炎、癌症等，都与饮食有密切关系。据天津市肿瘤医院专家介绍，在每年的癌症患者中，有 1/3 的人是因膳食结构不合理而致病。也就是说，这些患者的癌症是吃出来的。随着生活水平的提高，不少人主食吃得过精过细，缺乏纤维素，导致大肠癌的发病率增高；还有不少人喜吃高脂肪、高蛋白食品，这两种物质摄入量过