

健康小常识是

精彩生活的好助手

找出健康隐患

掌握幸福生活的金钥匙

生活

中的健康隐患

主编 孟庆轩

ghuo Zhongde Jiankang Yinhan



 金盾出版社
JIN DUN CHU BAN SHE



生活中的健康 隐患

主 编

孟庆轩

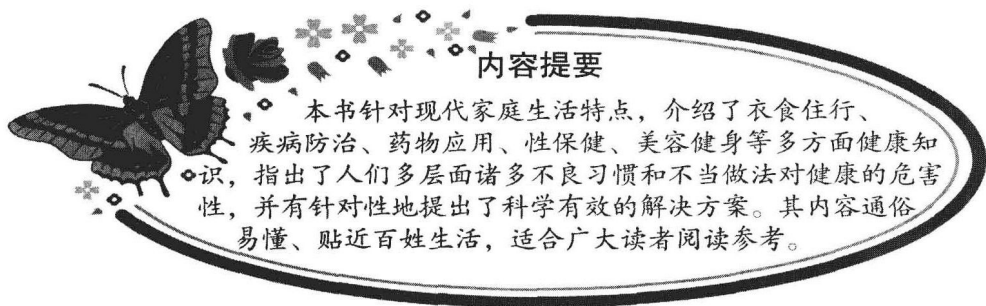
副主编

陈国珍 郭勤英

编著者

赵晓军	陈卫兵	王亚芹	王汉勋
晓 炜	虹 云	张 夏	杜秋来
陈 靖	刘 娟	张群国	杜 健

金 盾 出 版 社



内容提要

本书针对现代家庭生活特点,介绍了衣食住行、疾病防治、药物应用、性保健、美容健身等多方面健康知识,指出了人们多层面诸多不良习惯和不当做法对健康的危害性,并有针对性地提出了科学有效的解决方案。其内容通俗易懂、贴近百姓生活,适合广大读者阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

生活中的健康隐患/孟庆轩主编.--北京:金盾出版社,2012.7
ISBN 978-7-5082-7303-7

I. ①生… II. ①孟… III. ①生活方式—关系—健康—基本知识 IV.
①R163

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 245297 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京精美彩色印刷有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:25.75 字数:400 千字

2012 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:59.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

前言



随着时代的发展,人们对物质生活和精神生活的质量要求也越来越高,各种时尚的、现代的生活方式让人们眼花缭乱,目不暇接,并渗透到了人们衣食住行等日常生活的方方面面,其总的趋势是符合自然科学规律的,是对健康有利的。但是,毋庸讳言,一些不科学的生活观念、生活方式和生活习惯,仍然在误导着一些人,成为危害人们健康和生命的隐患。

在人们日常生活的衣食住行中,一些科学的东西或者没有被人们所认识,或者虽然已经被认识了却不能坚持按正确的方法去做,或者思想上仍受着错误的传统观念的束缚,固守着不良的生活习惯。总之,人们生活中正在不知不觉受到一些不良做法的伤害,这些伤害有的会立即反映出来,更多的则是看不出其危害的隐患。但是,日积月累将使这些隐患得以显现,从而影响到人们的健康和长寿。

基于此,为了让人们在日常生活中更好地按科学规律行事,尽量减少一些错误做法,我们编写了《生活中的健康隐患》一书。本书针对现代家庭的特点,涉及衣、食、住、行、病、药、性、美体、健身等生活的各个方面,并就男女老幼、不同职业、不同环境等各个层面的诸多不当习惯和做法进行了科学分析,指出了其错误之处及其对健康的危害,同时也阐述了正确的理念,以及如何按科学规律去做的方法。读了本书后,可使人们了解现代生活中的隐患,走出生活方式的误区,克服不良生活习惯,按照科学规律生活,提高生活质量,以利于健康长寿。

本书虽力图做到全面、准确,但难免有遗漏和缺憾。尤其是随着现代科学技术的发展,还会有新的东西不断涌现并被人们所认识。因此,希望读者阅读本书的同时,又不拘泥于本书,通过不断接受新事物,解决新问题,学习新知识,来消除生活中的隐患,攀登上健康长寿的新高峰。

作 者



一、衣的健康隐患

1. 衣领高领带紧健康隐患多✦1
2. 当心内裤为健康埋隐患✦1
3. 久穿紧身内衣带来的隐患✦2
4. 贴身穿尼龙衣裤的隐患✦3
5. 长时间穿牛仔裤的隐患✦4
6. 常穿化纤织物的健康隐患✦4
7. 冬天裹保鲜膜抗寒的隐患✦5
8. 常穿露脐装的健康隐患✦5
9. 贴身穿保暖内衣的健康隐患✦6
10. 冬天穿化纤衬衣的隐患✦6
11. 习惯把工作服穿回家的隐患✦7
12. 游泳衣不干就穿的隐患✦7
13. 衣服干洗后马上就穿有隐患✦8
14. 别让文胸成为健康隐患✦8
15. 长时间穿运动鞋有隐患✦9
16. 穿尖头皮鞋的健康隐患✦9
17. 久穿高跟鞋隐患多✦10
18. 穿“暴走鞋”存在健康隐患✦10
19. 穿气垫运动鞋的健康隐患✦11
20. 常穿高筒靴健康隐患多✦11
21. 光脚穿鞋存在五种健康隐患✦12
22. 常穿塑料凉鞋的健康隐患✦13
23. 穿用“毒拖鞋”健康隐患大✦13
24. 常穿化纤拖鞋的健康隐患✦14
25. 夏天久穿尼龙丝袜的隐患✦14
26. 穿影楼婚纱藏健康隐患✦15

二、食的健康隐患

1. 现代人饮食五大隐患✦16
2. “新潮”饮食隐患多✦18
3. 节日聚餐的健康隐患✦20
4. 低热能食物的健康隐患✦20
5. 七种混搭食物有健康隐患✦21
6. 海鲜美味存健康隐患✦22
7. “醉吃”海鲜的健康隐患✦22
8. 不恰当吃螃蟹的隐患✦22
9. 水煮鱼暗藏五大隐患✦23
10. 生食毛蚶会带来健康隐患✦24
11. 美味火锅的三大隐患✦24
12. 食用粗粮不当的隐患✦26

13. 猪肉分别与 4 种食物搭配食用的健康隐患❖27
14. 食用蔬菜方法不当的隐患❖28
15. 春季饮食的三大隐患❖29
16. 夏季饮食的四个隐患❖29
17. 秋季要警惕三大美食隐患❖30
18. 小心冬季饮食的隐患❖31
19. 喝饮料的健康隐患❖32
20. 土鸡蛋也有健康隐患❖33
21. 素菜荤吃的隐患❖34
22. 膨化食品中的隐患❖34
23. 煎炸食品的健康隐患❖35
24. 吃隔夜食品有隐患❖35
25. 警惕吃韩餐会埋下癌症隐患❖36
26. 散装速冻食品的健康隐患❖37
27. 九种藏有隐患的食品❖37
28. 10 种食物空腹食用有隐患❖38
29. 美味佳肴中的健康隐患❖39
30. 食品包装的美丽隐患❖40
31. 19 种“加工食品”有隐患❖41
32. 10 大饮食陋习的健康隐患❖42
33. 只吃精粮的隐患❖45
34. 过食肥甘的隐患❖45
35. 偏食挑食的隐患❖45
36. 嗜酒成癖的隐患❖46
37. 早餐的健康隐患❖47
38. 早餐吃哪些食物有隐患❖48
39. 午餐的健康隐患❖49
40. 晚餐的健康隐患❖49
41. 常吃洋快餐隐患多❖50
42. 常吃零食的隐患❖51
43. 长期吃素的隐患❖52
44. 过多吃盐的隐患❖53
45. 过多吃糖的隐患❖53
46. 过多吃肉的隐患❖54
47. 偏食猪肉的隐患❖55
48. 多吃“红肉”的隐患❖55
49. 盲目吃狗肉的隐患❖56
50. 吃青蛙肉的隐患❖56
51. 多吃动物内脏的隐患❖57
52. 过量吃白果的隐患❖57
53. 过量吃柿子的隐患❖58
54. 过量吃甘蔗的隐患❖58
55. 过量吃柑橘的隐患❖58
56. 四类人吃大蒜有隐患❖59
57. 四类人吃鱼有隐患❖59
58. 哪些人吃甲鱼有隐患❖60
59. 哪些人吃螃蟹有隐患❖60
60. 四类人吃涮羊肉有隐患❖61
61. 七类人吃腊肉有隐患❖61
62. 四类人吃粽子有隐患❖61
63. 五类人吃西瓜有隐患❖62
64. 四类人吃辣椒有隐患❖63
65. 八类人吃豆制品有隐患❖63
66. 八类人吃蜂王浆有隐患❖64
67. 九类人吃月饼有隐患❖65
68. 六类人吃鸡蛋有隐患❖65
69. 四类人吃花生有隐患❖66
70. 出血病人吃银耳有隐患❖66
71. 五类人吃香蕉有隐患❖66
72. 六类人吃冷食有隐患❖67
73. 七类人吃糖有隐患❖67
74. 五类人吃巧克力有隐患❖68

三、住的健康隐患

1. 住高层楼的健康隐患✦69
2. 入住出租房应注意的健康隐患✦71
3. 家居用色不当的 12 个健康隐患✦71
4. 地板之下的健康隐患✦73
5. 地毯可能带来的健康隐患✦74
6. 家居装修有 12 处需注意的隐患✦75
7. 环保家装暗藏着的健康隐患✦76
8. 新房装修完就住的健康隐患✦77
9. 油烟煤气的健康隐患✦77
10. 当心客厅里的健康隐患✦78
11. 谨防儿童房的健康隐患✦79
12. “卧室带卫生间”的健康隐患✦79
13. 家用电器进卧房的健康隐患✦80
14. 在卧室里养鱼的健康隐患✦80
15. 在卧室里养鸟的健康隐患✦80
16. 卧室里放满绿色植物的健康隐患✦81
17. 卫生间的六大健康隐患✦81
18. 把卫生间当成储物间的健康隐患✦82
19. 厕所内放废纸篓的健康隐患✦83
20. 厨房“聪明招”藏着的健康隐患✦83
21. 忽略家具尺寸给健康带来的隐患✦84
22. 你的床可能存在的健康隐患✦85
23. 装潢摆设不当给健康带来的隐患✦87
24. 当心家庭里的卫生死角留健康隐患✦87
25. 化学清洁剂与干燥剂的健康隐患✦89
26. 扫除家居小角落里的健康隐患✦90
27. 封闭阳台的隐患✦91

四、行的健康隐患

1. 公交车上的健康安全隐✦93
2. 汽车车内摆设的隐患✦94
3. 汽车尾气的隐患✦95
4. 汽车改装的隐患✦96
5. 汽车空调的健康隐患✦96
6. 疲劳驾驶的隐患✦97
7. 驾车男士的健康隐患✦98
8. 女性开车的九大隐患✦100
9. 夏季行车存十大隐患✦101
10. 骑摩托车的隐患多✦104
11. 自行车车座不适当的健康隐患✦105
12. 外出旅游应注意的健康隐患✦105
13. 九类人乘飞机有隐患✦106
14. 六类人坐火车进藏旅游有隐患✦106

五、身体表现出的健康隐患

1. 从脸色看健康隐患❖108
2. 从嘴唇看健康隐患❖109
3. 从手的大小知你的健康隐患❖110
4. “面三角”的健康隐患❖110
5. “枕三角”的健康隐患❖110
6. “肩三角”的健康隐患❖111
7. “膀胱三角”的健康隐患❖111
8. “女性生殖三角”的健康隐患❖112
9. 身体小症状潜藏的大隐患❖112
10. 身体小变化的健康大隐患❖115
11. 血脂异常是重大健康隐患❖116
12. 容易出汗者健康存隐患❖118
13. 新出现的综合征引发健康隐患❖119
14. 牙列不齐会引发健康隐患❖120
15. 补牙材料存在健康隐患❖120
16. 尿道炎的 health 隐患大❖121
17. 外伤后盲目按摩的隐患❖121
18. 治疗创伤换药过勤的隐患❖122
19. 骨折病人康复需防五种隐患❖122
20. 流鼻血时用纸巾堵鼻孔的隐患❖123
21. 急性腰扭伤卧床有隐患❖123
22. 慢性腰痛睡软床有隐患❖124
23. 伤疤随意揭有隐患❖124
24. 打针后用手揉痛处的隐患❖125
25. 鱼刺卡喉喝醋有隐患❖125
26. 扭挫伤立即热敷有隐患❖125
27. 跌打伤立即按摩有隐患❖126
28. 脉管炎患者当心两种隐患❖126
29. 骨质增生患者需防五种隐患❖127
30. 红眼病患者需防三种隐患❖128
31. 糖尿病患者需防九种隐患❖128
32. 心律失常患者需防三种隐患❖131
33. 高脂血症患者需防四种隐患❖132
34. 脑血管病患者需防六种隐患❖133
35. 高血压患者需防三种隐患❖133
36. 冠心病患者需防十种隐患❖135
37. 肺心病患者需防三种隐患❖136
38. 风湿性心脏病患者需防三种隐患❖137
39. 肺病患者需防两大隐患❖138
40. 哮喘患者需防四种隐患❖139
41. 肝炎患者需防九种隐患❖139
42. 溃疡病患者需防八种隐患❖140
43. 胆石症患者需防四种隐患❖141
44. 肾炎患者需防九种隐患❖141
45. 感冒患者需防六种隐患❖143
46. 肥胖症患者需防四种隐患❖145
47. 尿崩症患者需防三种隐患❖146
48. 痤疮患者需防四种隐患❖147
49. 癌症患者需防两种隐患❖148
50. 病房送鲜花的健康隐患❖149

六、用药的健康隐患

1. 不合理用药对大众健康的隐患❖150
2. 滥用维生素的健康隐患❖151
3. 滥用抗生素的健康隐患❖152
4. 滥用紫药水的健康隐患❖153
5. 滥用创可贴的健康隐患❖153
6. 滥用氟轻松软膏的健康隐患❖154
7. 滥用润喉片的健康隐患❖155
8. 滥用胖大海的健康隐患❖155
9. 滥用眼药水的健康隐患❖155
10. 滥用泻药治便秘的健康隐患❖156
11. 滥用中成药的健康隐患❖157
12. 滥用避孕药的健康隐患❖158
13. 滥用酸碱液冲洗阴道的健康隐患❖158
14. 滥用解热药的健康隐患❖159
15. 滥用抗心律失常药的健康隐患❖159
16. 滥用催欲药的健康隐患❖160
17. 滥用丙种球蛋白的健康隐患❖160
18. 滥用人参滋补的健康隐患❖161
19. 滥用性激素的健康隐患❖161
20. 轻易注射黄体酮的健康隐患❖162
21. 头痛乱用药的健康隐患❖162
22. 把鹿茸当做壮阳药的健康隐患❖163
23. 大量服用四环素类药物的健康隐患❖163
24. 用营养药代替营养摄入的健康隐患❖164
25. 口服注射针剂的健康隐患❖164
26. 随意加大服药剂量的健康隐患❖165
27. 用药品种过多的健康隐患❖165
28. 哪些人饮用药酒有隐患❖166
29. 哪些人服用人参有隐患❖167
30. 哪些人服用叫咪美辛有隐患❖168
31. 哪些人服用麻黄有隐患❖169
32. 哪些人服用速效感冒胶囊有隐患❖169
33. 哪些疾病服维生素 C 有隐患❖170
34. 常吃安眠药的健康隐患❖170
35. 盲目吃减肥药的隐患❖171
36. 羧甲唑啉过量使用的健康隐患❖172
37. 吃补药不当的健康隐患❖172
38. 单纯补钙可能导致健康隐患❖173
39. “香体止汗”藏健康隐患❖174
40. 药品处理不当埋健康隐患❖176

七、性的健康隐患

1. 从夫妻性生活看女性健康隐患❖177
2. 威胁男性性健康的七大隐患❖178
3. “金枪不倒”的健康隐患❖180
4. “性号灯”亮起健康隐患❖180

5. 七件尴尬房事是健康隐患❖181
6. 六种情况下过性生活藏大隐患❖183
7. 别让阳痿成为健康隐患❖183
8. 强行多次性生活有健康隐患❖184
9. 妻子性冷淡可能有健康隐患❖184
10. 情绪不佳时过性生活的隐患❖186
11. 环境不良时过性生活的隐患❖186
12. 性生活时间太长的隐患❖186
13. 中断性交的健康隐患❖187
14. 女性经期过性生活的隐患❖188
15. 妊娠期过性生活的隐患❖188
16. 产褥期过性生活的隐患❖188
17. 饱食或饥饿时过性生活的
隐患❖189
18. 生殖器官不洁过性生活的隐患❖189
19. 生殖器官手术时过性生活的
隐患❖189
20. 患病时过性生活的隐患❖190
21. 性交前后洗澡的隐患❖190
22. 性生活次数过频的隐患❖191
23. 性生活后喝冷饮的隐患❖191
24. 新婚蜜月纵欲的健康隐患❖192
25. 性生活前后远行的隐患❖192
26. 饮酒助性有隐患❖192
27. 五种习惯是影响女性性欲的
隐患❖194

八、美容瘦身的健康隐患

1. 美容院自制化妆品存健康
隐患❖195
2. 劣质指甲油的健康隐患❖195
3. 丰乳膏的健康隐患❖196
4. 现场试妆当心埋下健康隐患❖196
5. 唇膏可致皮肤癌的隐患❖197
6. 脱毛时需防的健康隐患❖197
7. 让皮肤黯淡无光的六大隐患❖198
8. 日常美肤的三重隐患❖199
9. 穿耳洞的健康隐患❖199
10. 美甲的三大健康隐患❖200
11. 彩绘指甲的健康隐患❖201
12. 戴假睫毛的健康隐患❖202
13. 染彩发的健康隐患❖203
14. 精油的健康隐患❖204
15. 常去美容院洗头健康隐患多❖205
16. 蒸气美容时间过长有隐患❖205
17. 烫发过频过卷有隐患❖206
18. 少女化妆的健康隐患❖206
19. 四种塑身美容手术潜藏的健康
隐患❖207
20. 哪些人染发有健康隐患❖208
21. 哪些人烫发有健康隐患❖209
22. 减肥操之过急有健康隐患❖209
23. 多种减肥法有健康隐患❖210

九、健身锻炼的健康隐患

1. 健身锻炼中的十大隐患❖213
2. 运动到大汗淋漓的健康隐患❖214
3. 老年人晨练需防四个隐患❖215
4. 寒冬晨练需防五个隐患❖215
5. “夏练三伏”的隐患❖216
6. 五种场地健身锻炼有隐患❖217
7. 健身锻炼后六个习惯危害健康❖218
8. 饭后立即运动有隐患❖218
9. 雾天跑步锻炼有隐患❖219
10. 憋着大小便晨练有隐患❖219
11. 健身锻炼强度过大有隐患❖220
12. 剧烈运动“急刹车”有隐患❖221
13. 高度近视做剧烈运动有隐患❖221
14. 酒后运动有隐患❖222
15. 哪些人游泳有健康隐患❖222
16. 哪些人骑自行车有健康隐患❖223
17. 哪些人跳舞有健康隐患❖223
18. 哪些人饭后散步有健康隐患❖224

十、男性的健康隐患

1. 青春期男性的三大健康隐患❖225
2. 三大诱惑是中年男性的健康隐患❖226
3. 中年男性要十戒防健康隐患❖227
4. 男性需警惕六种健康隐患❖229
5. 男性下体的三大隐患❖231
6. 男性健康的头号隐患——前列腺炎❖233
7. 男性夏日的健康隐患——阴囊皮肤病❖233
8. “强体力劳作族”男性的健康隐患❖234
9. “白领族”男性的健康隐患❖235
10. “夜猫族”男性的健康隐患❖235
11. “电脑族”男性的健康隐患❖236
12. “应酬族”男性的健康隐患❖236
13. 育龄男性的三个营养隐患❖236
14. 四种时尚生活招致男性不育隐患❖237
15. 七个生活细节成男性不育隐患❖238
16. 九种不良习惯让男性有大隐患❖239
17. 应对摧毁男性健康的隐患❖240
18. 男人当心十种健康隐患❖243
19. 膀胱结石是男性健康的巨大隐患❖244
20. 男性常用笔记本电脑有隐患❖244
21. 男性在卫生间“办公”的隐患❖245
22. 男性洗澡狠搓皮肤的隐患❖245
23. 男性趴着睡觉有隐患❖245
24. 察“液”观色可知男性健康隐患❖246
25. 办公室男性易发胖的四大隐患❖247

26. 影响男性健康的八大情绪隐患❖247
 27. 男性长期骑自行车的隐患❖249
 28. 饮食紊乱是男性骨质疏松的健康隐患❖249

29. 男性“啤酒肚”的健康隐患❖250
 30. 年轻爸爸别为健康埋隐患❖251
 31. 剃须刀互借有健康隐患❖251

十一、女性的健康隐患

1. 乳腺癌——女性癌症中的“老大”❖252
 2. 宫颈癌——女性健康的杀手❖253
 3. 子宫肌瘤——女性健康大隐患之一❖254
 4. 宫颈炎——女性健康大隐患之二❖255
 5. 子宫内膜癌——女性健康大隐患之三❖256
 6. 月经失调——女性健康大隐患之四❖257
 7. 亚健康状态——女性健康大隐患之五❖259
 8. 乳房有变化显露健康隐患❖260
 9. 警惕六个症状埋女性健康隐患❖260
 10. 人工流产的六大隐患❖262
 11. “性乱”的重大隐患——导致宫颈癌❖266
 12. 卵巢囊肿——无声的健康隐患❖267
 13. 乳头溢液的健康隐患❖268
 14. 剖宫产留下的健康隐患❖270
 15. 拒绝生育的健康隐患❖270
 16. 盲目拒绝脂肪饮食为健康埋下隐患❖271

17. 女性戴隐形眼镜的健康隐患❖272
 18. 手提包越大健康隐患也越大❖272
 19. 首饰带来的健康隐患❖273
 20. 女性不吃早餐的隐患——使容貌变丑❖274
 21. 女性穿“空心装”的隐患❖275
 22. 女性使用洗涤剂不戴手套的隐患❖275
 23. 女性常熬夜的五大健康隐患❖276
 24. 女性睡眠过多或不足的隐患❖277
 25. 女性天天用保温杯泡茶的隐患❖278
 26. 女性经常忍尿、喝水少的隐患❖278
 27. 女性过多摄取乳类制品的隐患❖278
 28. 女性清洗外阴的隐患❖278
 29. 女性用香皂洗乳房的隐患❖279
 30. 女性冲洗阴道可能带来的隐患❖279
 31. 女性外阴瘙痒的隐患❖280
 32. 女性卫生巾或卫生棉条不及时更换的隐患❖280
 33. 女性使用爽身粉不当的隐患❖281
 34. 女性抗生素与避孕药同服的隐患❖281

- 35. 女性冬季易犯的四个健康隐患 ◆281
- 36. 追求“美丽冻人”为健康埋下隐患 ◆282
- 37. 女性健康隐患的十二个提示 ◆283
- 38. 20~40 岁女性的健康隐患 ◆284
- 39. 办公室女性的健康隐患 ◆286
- 40. “甜”女人的健康隐患 ◆286
- 41. 中年女性的三大健康隐患 ◆287
- 42. 职场女性不孕的七大隐患 ◆288
- 43. 时尚美女开车的十大隐患 ◆290

十二、儿童的健康隐患

- 1. 胎儿致畸的五大隐患 ◆292
- 2. 新生儿太胖埋下健康隐患 ◆293
- 3. 奶粉代替母乳喂养为宝宝健康埋隐患 ◆294
- 4. 1 岁内宝宝喝鲜奶的隐患 ◆295
- 5. 宝宝饮食中的九个隐患 ◆295
- 6. 危害宝宝安全的十六个家庭隐患 ◆298
- 7. 宝宝使用成人药品的隐患 ◆300
- 8. 宝宝使用成人化妆品的隐患 ◆301
- 9. 为宝宝化妆的隐患 ◆301
- 10. “小胖墩儿”健康隐患多 ◆302
- 11. 给宝宝佩戴饰物的隐患 ◆302
- 12. 3 岁以下儿童看电视的隐患 ◆303
- 13. 现代儿童健康的六大隐患 ◆304
- 14. 噪声污染——儿童健康的隐形杀手 ◆305
- 15. 幼儿开灯睡觉有很大健康隐患 ◆306
- 16. 儿童多动症易被忽视的健康隐患 ◆307
- 17. 儿童单纯补钙或成健康隐患 ◆307
- 18. 儿童发热随意打针的隐患 ◆308
- 19. 盲目给儿童拔牙可能带来多种健康隐患 ◆309
- 20. 孩子偏食的健康隐患 ◆310
- 21. 幼儿穿开裆裤的健康隐患 ◆311
- 22. 幼儿穿拉链裤的健康隐患 ◆311
- 23. 小心童装的六大健康隐患 ◆312
- 24. 儿童玩具的健康隐患 ◆313
- 25. 香味文具的健康隐患 ◆313
- 26. “三无零食”对孩子的健康隐患 ◆314
- 27. 夏季儿童饮食的健康隐患 ◆314
- 28. 莫让书包成为孩子的健康隐患 ◆315
- 29. 铅中毒——儿童智商的隐形杀手 ◆315
- 30. 暑假儿童健康隐患之一：暑期综合征 ◆317
- 31. 暑假儿童健康隐患之二：乙脑 ◆319
- 32. 暑假儿童健康隐患之三：皮肤病 ◆319
- 33. 当心心理伤害成为儿童健康隐患 ◆320
- 34. 潜伏在儿童身边的健康隐患 ◆321

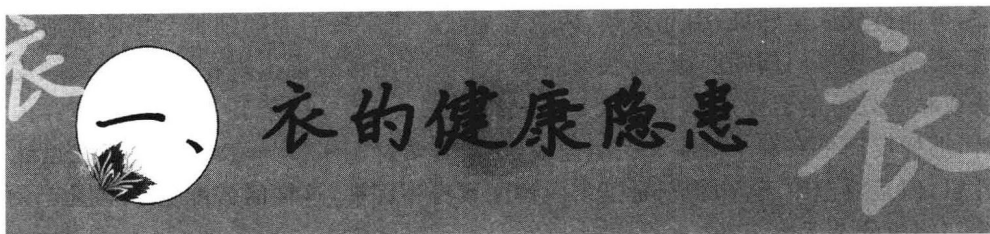
十三、老年人的健康隐患

1. 老年人过节的十一个健康隐患✦325
2. 老年人消暑的五个健康隐患✦326
3. 老年人饮酒的三个隐患✦327
4. 老年人饮茶的五个隐患✦327
5. 老年人晨练的五个隐患✦328
6. 老年人越冬的八个隐患✦328
7. 老年人跳舞的六个隐患✦329
8. 老年人早餐的三个隐患✦330
9. 老年人饮食的六个隐患✦330
10. 老年人长期吃素的隐患✦331
11. 老年人长期喝粥的隐患✦332
12. 老年人饮水太少的隐患✦332
13. 老年人偏食植物油的隐患✦333
14. 老年人吃菜子油有隐患✦333
15. 老年人禁绝荤食的隐患✦334
16. 老年人吃得太饱的隐患✦334
17. 老年人多吃瓜子的隐患✦334
18. 老年人多吃冷食的隐患✦335
19. 老年人多喝冷饮的隐患✦335
20. 老年人常饮啤酒的隐患✦336
21. 老年人睡软床的隐患✦336
22. 老年人仰卧而眠的隐患✦336
23. 老年人睡醒后马上起床的
隐患✦336
24. 老年人“恋床”的隐患✦337
25. 老年人沿街散步的隐患✦337
26. 老年人“猛回头”的隐患✦338
27. 老年人剧烈活动颈部的隐患✦338
28. 老年人午睡的五个隐患✦338
29. 老年人生病久拖不治的隐患✦339
30. 老年人多服维生素的隐患✦339
31. 老年人骨折后多服钙片的
隐患✦340
32. 老年人服减肥药的隐患✦340
33. 老年人用药的十二个隐患✦341
34. 老年人“坐享清福”的隐患✦342
35. 老年人过分怀旧的隐患✦342
36. 老年人压抑性要求的隐患✦343
37. 老年人“房事不节”的隐患✦344
38. 老年人娱乐过度的隐患✦344
39. 老年人过分清静的隐患✦344
40. 老年人炒股票的隐患✦345
41. 老年人看电视的七大隐患✦346
42. 老年人下棋的六个隐患✦347
43. 老年人长时间打麻将的隐患✦347
44. 老年人盲目追求“老来瘦”的
隐患✦348
45. 老年人如厕的种种隐患✦348

十四、日常生活的健康隐患

1. 日常生活中的三大健康隐患✦351
2. 吸烟的健康隐患✦351
3. 牙签潜藏的健康隐患✦353
4. 一次性餐具存健康隐患✦354

5. 油漆筷子的健康隐患❖355
6. 日常洗涤剂的健康隐患❖356
7. 卫生纸存在的健康隐患❖357
8. 白纸包食品存在的健康隐患❖357
9. 电磁辐射——威胁健康的新隐患❖358
10. 空调存在多种健康隐患❖358
11. 饮水机的健康隐患❖360
12. 洗衣机的健康隐患❖361
13. 劣质加湿器健康隐患大❖362
14. 笔记本电脑暗藏健康隐患❖362
15. 手机辐射埋健康隐患❖363
16. 久坐给健康带来的隐患❖364
17. “垃圾睡眠”给健康带来的隐患❖364
18. 睡眠不足是成人最大的健康隐患❖365
19. 睡觉不做梦需警惕健康隐患❖366
20. 睡懒觉的健康隐患❖367
21. 关严门窗睡觉的隐患❖368
22. 蒙头睡觉的隐患❖368
23. 躺在沙发上睡觉的隐患❖369
24. 睡觉时高抬手臂有隐患❖369
25. 睡前做剧烈运动有隐患❖370
26. 睡眠过少的隐患❖370
27. 枕头使用不当的隐患❖371
28. 五种情况洗冷水澡有隐患❖371
29. 冬季洗澡过勤有隐患❖373
30. 泡脚水温太高有隐患❖373
31. 泡温泉对某些人有隐患❖374
32. 洗桑拿浴有隐患❖374
33. KTV唱歌的健康隐患❖375
34. 矮个子的健康隐患❖376
35. 日常养生五大隐患❖376
36. 时尚养生九隐患❖377
37. 随便掏耳朵的隐患❖380
38. 随便刮舌头的隐患❖381
39. 随便挖鼻孔的隐患❖381
40. 随便除痣的隐患❖381
41. 乱挤粉刺的隐患❖382
42. 蓄留胡须的隐患❖382
43. 乱拔胡须的隐患❖382
44. 乱拔腋毛的隐患❖383
45. 随便拔眉毛有隐患❖383
46. 躺着看书报的隐患❖384
47. 乘车时看书报的隐患❖384
48. 乘车时闭目养神的隐患❖384
49. 阳光下看书报的隐患❖384
50. 长时间坐沙发看书报的隐患❖385
51. 抑制哭泣的隐患❖385
52. 抑制叹息的隐患❖386
53. 抑制打哈欠的隐患❖386
54. 抑制打喷嚏的隐患❖386
55. 睡觉时打呼噜的隐患❖386
56. 常吐唾液的隐患❖387
57. 常泡舞厅的隐患❖387
58. 裤带勒得过紧的隐患❖388
59. 用牙齿开瓶盖的隐患❖389
60. 长时间在阳光下暴晒有隐患❖389
61. 长时间在空调车里“避暑”有隐患❖390
62. 频繁发送手机短信的健康隐患❖390
63. 塑料袋里的健康隐患❖391
64. 炒股需当心十大健康隐患❖392
65. 盲目选用性保健品的隐患❖393
66. 滥用壮阳药的健康隐患❖394



1. 衣领高领带紧健康隐患多

穿衣领高又紧的服装隐患很多,甚至会导致晕厥的发生。西装内的衬衫领口一般要跟脖子贴合为好,领带也是如此。注意贴合是对的,但不宜过紧。因为若是因此颈动脉受到压迫,阻碍了血液的流通,会使供应大脑的氧和营养物质减少,会累及视神经出现眼睛异常疲劳。尤其是在看书时,眼睛极易产生酸痛、视物模糊,还会导致和加重近视。

在人体颈部平喉头的动脉处,有一个压力感受器,可以感受压力刺激。在其受到压迫或牵拉时会出现兴奋。正常情况下,在颈动脉窦受牵拉兴奋时,通过舌咽神经,第一支至延髓的循环中枢,使迷走神经兴奋,导致心率减慢和血压下降,一般收缩压及舒张压下降均在 1.33 千帕(10 毫米汞柱)以下,或者兴奋从延髓扩散至大脑而使血管收缩,借此调节机体的血液循环,不会造成任何危害。但是,有些人由于有动脉粥样硬化,可使颈动脉窦局部硬化,颈动脉窦过度敏感。当挤压颈部时,容易引起这些人迷走神经反射性的亢进,使心率和血压骤降,造成脑供血不足而发生晕厥,有的甚至造成更严重的后果。

因此,老年人,特别是有动脉粥样硬化、冠心病、病窦综合征、心率较慢的人,要尽量避免穿高领和衣领较硬的服装。领带打得也要松紧适度,以感到舒适为标准。

2. 当心内裤为健康埋隐患

在“时尚”和“性感”大行其道的今天,市场的内衣裤也一改往日的“羞涩”与“低调”,以各种流行款式和张扬的色彩堂而皇之地登上货架,甚至成为商场内、专柜前一抹抢眼的色彩。但医生认为,一些“性感内裤”有可能为健康埋下隐患。

(1) 丁字裤+紧身裤=私密处杀手:市场上所出售的丁字裤大多用的是化纤

面料,透气性不能保证,加之这种内裤与私密处接触的面积十分小,很容易加剧摩擦,可能造成尿道感染,引起尿频、尿急等症状。丁字裤后面的细带会影响血液流通,容易造成肛门周围湿疹、皮肤炎症等。而一些毛球装饰出现在内裤上,接触皮肤或私密处可能引发瘙痒等症状。有妇科专家认为,与其穿丁字裤,不如不穿内裤,那样反而更有利于健康。医生建议,不要养成穿丁字裤的习惯,这种样式虽然性感,但是对健康无益,特别是丁字内裤配紧身牛仔裤,这样的搭配基本上属于会阴部健康的杀手。

(2)款式各异的化纤内裤:医生建议,女性最好不要长期穿着化纤内裤,虽然这类款式经常有镂空、花边及亮丽的色彩和图案,漂亮且价格较为便宜,但它的透气性和吸汗性均比较差,不利于会阴部的组织代谢,加之白带和会阴部腺体的分泌物不易挥发,外阴会被捂得“湿湿的”。这种温暖而潮湿的环境非常有利于细菌的生长繁殖及真菌感染,从而容易引起外阴部或阴道的炎症。

(3)小巧可爱的“低腰内裤”:女性不宜穿太紧的内裤。虽然不少时尚款式的内裤小巧可爱,但从女性生理特征来看,由于女性的阴道口、尿道口、肛门靠得很近,内裤过窄、过紧,易与外阴、肛门、尿道口产生频繁的摩擦,肛门、阴道分泌物中的病菌容易进入阴道或尿道,可能引起泌尿系统或生殖系统的感染。

(4)性感亮丽的彩色内裤:大夫认为,女性不宜长期穿着深色的内裤。如果女性患有阴道炎、生殖系统肿瘤等疾病,白带会出现异样,甚至发黄、带血丝,这些都是疾病的信号。如果能及时发现这些现象而及早治疗,能有较好的疗效。但如果穿深色的或图案太花的内裤,病变的白带不能及时发现,就可能延误病情。

综上所述,最健康的内裤还是棉质内裤。所以医生建议,女孩子宜选择白色或浅色、宽松的纯棉制品内裤,尽量避免穿尼龙、合成纤维质料的内裤。因为棉质内裤能保证通风、透气,有利于女性私密处的健康。其实,纯天然的质料也有很可爱、漂亮的样式,而对一些花哨、艳丽的“性感内裤”,还是不要长期穿着为好。

3. 久穿紧身内衣带来的隐患

从服装卫生学角度看,单位面积皮肤上的受力称为服装压。从人体防护、运动效率和审美观点来看,一定程度的服装压迫是有益的,但是过度的压迫会引起人体骨骼变形、内脏移位、呼吸受限。

最新的服装压研究表明,人体表面各个部位所能承受的健康服装压是有一定范围的。例如,女性腹部的服装压允许值为4千帕(kPa),如果束腹衣的压力超过这一界限,就有可能引起呼吸和心跳的变化,甚至导致内脏变形。