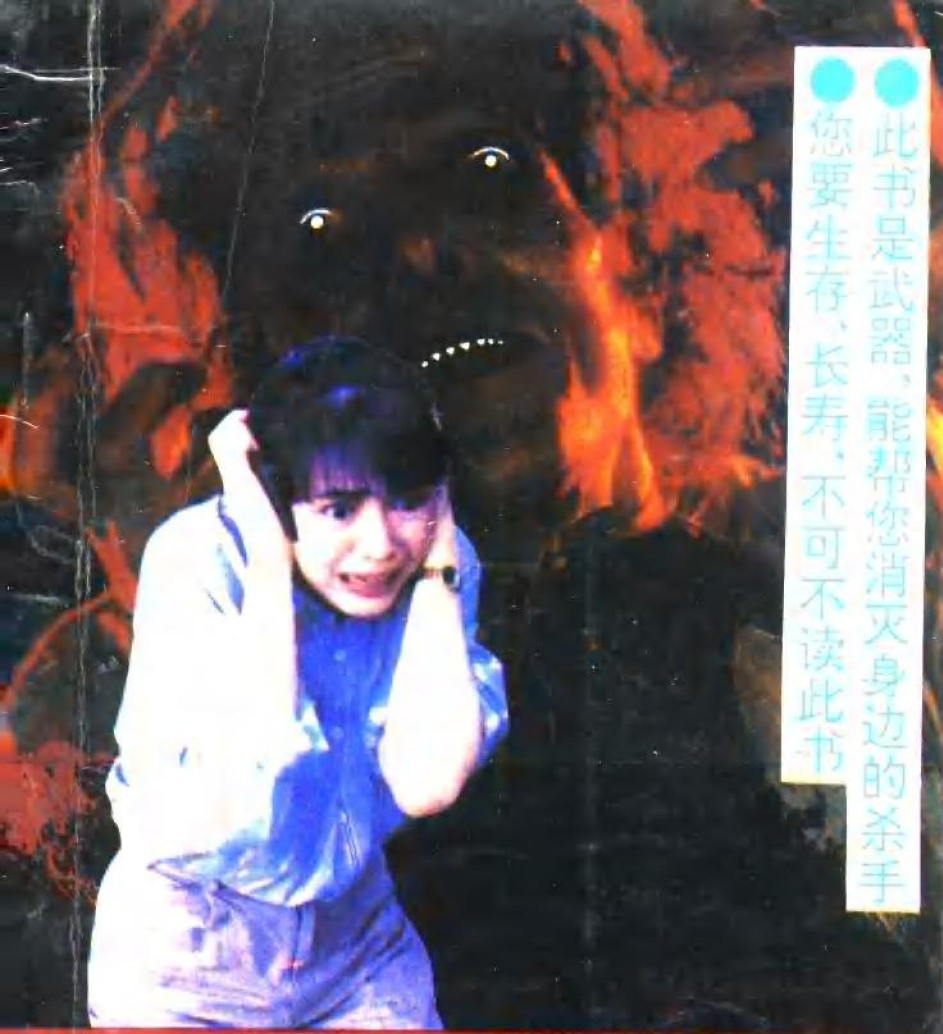




● 此书是武器，能帮您消灭身边的杀手
● 您要生存、长寿，不可不读此书

警惕你身边的杀手

杨艳芳

新疆青少年出版社

[新]新登字 06 号

- ☐您要生存,不可不买此书!
- ☐您要长寿,不可不读此书!
- ☐此书是武器,可以帮助您
消灭身边的杀手!

警惕你身边的杀手

编 著:杨艳芳

责任编辑:亦 白 梅

封面设计:李倜林

新疆青少年出版社出版发行

(乌鲁木齐建设路九号)

银都教育印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 7印张 140千字

1993年11月第一版 1993年11月第一次印刷

印数:20000册

ISBN7—5371—1565—6/G·687 定价:4.80元

人人身边有杀手

提到杀手，人们马上联想到刀枪。不错，那些举枪舞刀的杀手，是很容易被人发现，且提高警觉的。然而有一种杀手，它时时刻刻都在危害人们健康，不知不觉地将您置于死地，由于它不用刀不用枪，而一般都不被人们发现，不被人们注意，不被人们提防。而它对人们的杀伤力却远远超过那真刀真枪。更可怕的是，它在危害人的生命时，极广极深，男女老少无所不及，食衣住行，无处不到；而且过去、现在无时无刻不在进行着，将来也仍然如此。受害致死的人，人们无法统计。

现在，是我们警觉的时候了。

二

讲几件事让您吃惊，为的请注意你身边的杀手，这些杀手有时被您当成朋友。而这些杀手却时时在危害着您，甚至威胁着您的生命。

毛毛有轻度的贫血，毛毛的妈妈便给毛毛加强营养，每日增加了两份牛奶。可是，两三个月后，毛毛的贫血症状不但没有好，反而更趋严重。毛毛的妈妈带毛毛看医生，医生说：牛奶营养丰

富,是极好的补品,但是牛奶当中也有杀手。

有一对年轻夫妇,身体健康,双方都没有遗传病史,可这一对夫妇生下第一胎是个怪胎,第二胎早产,第三胎又是个怪胎。到许多医院检查,都查不出原因,最后医生发现她特别喜欢养猫,恍然大悟,说:“问题就在于她太爱猫了。”猫与怪胎又有什么关系呢?猫带来了杀手。

新房子一盖好,老李一家子便搬了进去。不几天,全家人都感到头昏头痛,乏力流涕,连饭也不想吃了。请医生,医生也看不出名堂。这是什么原因呢?新屋里有杀手。

几个年轻小伙子,抓了一篓子青蛙,当日晚上便炒了吃了。想不到的事发生了,这几个小伙子不约而同地在第二天见了阎王。是胰腺炎猝死吗?不是。经检查,青蛙那里有杀手。

女孩子穿牛仔裤已为时髦,可是她们哪里又知道:穿牛仔裤的少女34%患阴道炎。原来牛仔裤里也有杀手。

吃了桔子,紧接着又喝一杯牛奶,这本是一种享受,可不到一分钟,他便腹胀腹痛得不行;医生说患了乳腺癌,他不相信。他说:乳腺癌是女人的病,我们男人怎么会得这种病。都说孩子不听话,最好打屁股,这样只伤皮肉,不伤身体。他打了孩子的屁股,却把孩子打出“急性衰竭症”。……

你吃惊吗?要免去这许多的吃惊,就得留意你身边的杀手。谁是杀手?这本书将会一一告诉你,并时刻要你提高警惕,将生活在你身旁的杀手一一逮住,送上审判台。

杨艳芳

1993·10·8

目 录

隐藏食品中千奇百怪的杀手

鸡屁股是定时炸弹.....	(1)
青蛙致死五个壮汉.....	(2)
常饮可乐会造成青少年骨质疏松症.....	(2)
八种鱼肉、青菜吃了会中毒	(3)
吃“生拌鱼”会患肝吸虫病.....	(3)
桔子食用过量会患尿路结石.....	(4)
桔子与牛奶或萝卜同食易患多种疾病.....	(5)
八种水果食法不当会患 16 种病	(6)
饭后的 6 大杀人凶手.....	(7)
多吃油条等于软刀子杀人.....	(8)
六种饭食中的危害.....	(9)
应改变的几种食用习惯	(10)
活鱼不一定是新鲜鱼	(11)
人类食物十条“黄金定律”	(12)
相互残杀的物品	(13)
自制冰箱目录	(13)
啤酒与冰箱不是好朋友	(14)
黑色毒魔：沥青拔禽毛.....	(14)
食盐不宜久放	(15)
猪肉不宜用水泡	(15)

发烧时不宜喝茶	(15)
西瓜虽好不能多吃	(16)
切勿用冷水浸泡腌菜	(16)
鲜花的对头——水果	(17)
好心牛奶也会害人	(17)
霉粮是可恨的杀手	(19)
剧毒藏在果仁中	(20)
饮食平衡是美容之本	(20)
牛奶四忌	(21)
肥胖者的四大敌人	(22)
食用蘑菇要把三关	(22)
炒菜多放油诱发胆囊炎	(23)
哪些食物忌用铁锅烹饪	(23)
食盐过多伤大脑	(24)
神奇的香蕉	(24)
吃生鸡蛋使你头发变白	(25)
海鲜、佳果同食用会患病	(25)
吃鲜黄花菜容易中毒	(26)
“两前一后”吃不得糖	(26)
甜甜的害人精	(27)
喝豆浆五忌	(27)
吃早饭等于吃补药	(28)
一日为何吃三餐	(28)
饮食不当也会引起偏头痛	(29)
精粮中的“海洛因”	(29)
切莫以主为副,以副为主	(30)

绿色杀手种种	(30)
茶杯中的十个“不”	(31)
别错把杀手当朋友	(31)
常喝咖啡应补钙	(33)

夺走你爱妻(夫)的杀手

1746 对男女青年婚前检查有 175 人患不能婚症	(34)
不能马上结婚的四类病人	(35)
男女之间的四大矛盾	(36)
妻子应督促丈夫洗下身	(38)
男女间常犯十大错	(39)
夫妻间的十忌	(40)
影响性欲的生活因素	(41)
不正常的性生活会引起男女多种病	(44)
舞厅黑光灯的对人体有害	(44)
埋伏在婚前的杀手	(45)

夺走女性青春的杀手

穿牛仔褲的少女 34% 患阴道炎	(46)
女子常用肥皂洗下身会屙不出尿	(47)
女性下身扑滑石粉易患卵巢癌	(47)
女性紧扎腰帶可能造成子宮移位	(48)
夫妻吵架妻子突然变成聋子	(48)
女性生殖器官也会得结核病	(49)

穿高跟鞋可使女性骨盆狭窄难生孩子	(50)
女性揩大便须防外阴感染	(50)
女子会阴裂伤可能危及生命	(50)
“人流”追杀女性	(51)
更年期妇女取环易患葡萄胎	(54)
长期服用避孕药应补充维生素	(55)
产妇多吃鸡蛋有害	(56)
女子挎包病正危及世界百万人	(56)
女性什么时候禁戴隐形眼镜	(57)
非优质化妆品中至少有 14 种杀手:病原菌、霉菌.....	(57)
“节食”是夺走少女青春的罪魁	(58)
应严禁烫发的五种人	(60)
烫发不宜过频过卷	(61)
夺去少女青春的五大元凶	(61)
隐藏杀机的宝石	(62)
女子盲目吃素易患闭经症	(63)
妇女抽烟衰老快	(63)
洗脸不当易衰老	(64)

埋伏任性男子身边的杀手

长期饮酒可能排出畸形精子生出畸形儿	(67)
危害男子汉生命健康的八大敌人	(69)
猫使他无人继后,狗致他突然死亡.....	(71)
性生活不当可引起男子前列腺肥大症	(73)
人到中年当防血管性阳痿	(74)

饮用啤酒过度可使你心变“牛心”	(75)
胡子越拔男人越丑	(76)
激素是毁容杀手	(76)
口臭种种	(78)

生活中形形色色的杀手

400 个铅杀手潜伏在你身边	(80)
农药杀人不择时择地	(81)
五杀手在盛夏中行动	(81)
藏在泡沫后面的害处	(82)
提防透视的阴谋	(82)
樟脑丸选用不当终害人	(83)
它欲毁了你的电视机	(84)
热水瓶不可灌水太满	(84)
怎样防止被人利用	(85)
产生悲剧的杀手	(87)
在肌肤上直接拍打昆虫会害病	(88)
空气为何能使你慢性自杀	(89)
小心国际旅行病	(91)
长途飞行带来的飞机病	(94)
乘坐飞机前不能吃什么	(96)
减肥不运动易患胆结石	(97)
初练武术当忌“三害”	(97)
练气功入魔怎么办	(98)
损害健康的几种坏习惯	(99)

后患无穷的高车座	(99)
疲劳后吸烟会中毒	(100)
电脑操作者应多吃什么菜	(100)
当心当代社会的各种骚扰	(101)
杀手埋伏在日出前的森林中	(101)
鲜花太美也害人	(102)
小心花仙放毒	(103)
是否戒酒的自我测定	(104)

潜伏孕妇肚内肚外的杀手

孕妇桑拿浴会使婴儿怪眼兔唇	(107)
喂奶姿势不对可使婴儿变成聋子	(107)
孕妇产前一个月性生活会使胎膜破裂	(108)
孕妇吸烟等于杀人	(109)
蜂王浆是孕妇、黄疸病人的大敌	(110)
孕妇过量饮用咖啡可致畸胎	(111)
孕妇必须提防的八大杀手	(113)
孕妇的梦是信息的反馈	(114)
产前不补后患无穷	(114)
孕妇的裤带千万不要紧	(115)
杀死胎儿的流产羔羊	(115)
孕妇戴胸罩可使乳线阻堵塞	(116)
女子产后要防三症	(117)
产后过食红糖将恶露淋漓	(118)
速效伤风胶囊抢走母乳	(118)

接吻时婴儿舔食母亲唇膏而中毒死亡.....	(119)
-----------------------	-------

毁灭少年儿童杀手

孩子身上的怪味是杀手杀人信号.....	(120)
藏在孩子书包的杀手.....	(121)
婴儿在摇篮死亡,谁是杀手	(123)
闪光照相伤害婴儿视网膜.....	(124)
给孩子异性装扮会导致“性变态”.....	(125)
儿童长时间呃逆可能是患脑炎、脑瘤信号	(126)
打孩子的屁股小心患挤压综合症.....	(126)
穿皮鞋可使儿童成为跛脚.....	(127)
婴儿衣物放樟脑丸会引起黄疸.....	(127)
米汤冲奶粉可使婴儿害病.....	(127)
消灭伤害孩子杀手的十个方法.....	(128)
多看电视将使儿童数理化成绩下降.....	(128)
少女不宜过早女性化.....	(129)
孩子晒太阳为何会抽筋.....	(130)
儿童不宜戴首饰.....	(131)
抛摇婴儿危险大.....	(131)
儿童看电视的卫生.....	(132)
拔除儿童“六童牙”可能出现“偏脸子”.....	(133)
缺碘可使儿童变成白痴.....	(134)
牛奶充当贫血的打手.....	(135)
儿童过量饮果汁有碍健康.....	(136)
婴儿喝牛奶易上火吗.....	(136)

披着人皮的“健美食品”.....	(137)
发黄的母乳营养高.....	(138)
有些强化食品是孩子的“狼外婆”.....	(138)
雷公不打吃饭的孩子.....	(140)
儿童不能空腹吃糖.....	(140)
婴幼儿吃糖太多不好.....	(140)
要防止小儿烂嘴角.....	(141)
儿童过量吃精面精米可患铬质缺乏症.....	(141)
儿童吃人参能发生可怕的性早熟.....	(142)
杀害儿童的最大凶手——阿斯匹林.....	(143)
防止幼儿误食药片.....	(143)
幼儿书写姿势不正可引起脊柱变形症.....	(144)
孩子穿什么鞋子合适.....	(145)
幼儿穿裤四不宜.....	(145)
左右孩子的一句话.....	(145)
乳牙蛀了危害大.....	(147)
哪种玩具对孩子有益处.....	(148)
舌系带对小儿的危害.....	(149)
“不告自取”并非偷.....	(150)
脱水是婴幼儿的克星.....	(152)
不吃零食的孩子不活泼.....	(153)
背后宠孩子等于无形刀子伤害他.....	(154)

老年人要提防的杀手

退休前后防杀手.....	(156)
--------------	-------

老人饮食六宜·····	(158)
老人入浴防“晕浴”·····	(160)
“脱水”是老人的致命克星·····	(160)
拖鞋是家务老人致病因素·····	(161)
埋伏在腹中的定时炸弹·····	(161)
极度安静对老人有害·····	(163)

服药治病不当引杀手

外科医生从腹膜炎患者腹腔取出 1000 条蛔虫 ·····	(165)
十几种结石威胁着你·····	(167)
用海鲜下啤酒可引起肾结石、尿毒病 ·····	(168)
常吃糙米易骨折·····	(168)
发生于夜间的猝死·····	(169)
可危及生命的乱服止痛药·····	(170)
警惕司机发生“服药车祸”·····	(171)
服药后不宜吸烟·····	(171)
扭伤后立即热敷是火上加油·····	(172)
切忌乱用“肤轻松”·····	(172)
感冒时切忌运动·····	(173)
胶囊内药粉不可倒出服用·····	(173)
病人半躺着服药可导致食管溃疡·····	(174)
服用午前补阳午后补阴药的诀窍·····	(174)
使用“丙球”不当存感染乙型肝炎危险·····	(175)
谨防缺乏维生素的十余种病·····	(176)
人人有个危险的三角区·····	(176)

躲开艾滋病的四大招法.....	(177)
阿斯匹林的三宜八不宜.....	(178)
疼痛是人体疾病的报案现象.....	(180)
长期用药物牙膏致牙病.....	(181)
中西药同服四忌.....	(181)
去痛片如同鸦片烟.....	(182)
用开水煎中药害处多.....	(182)
断牙可以再植.....	(183)
秋蚊咬人可带给你的五大重病.....	(183)

小心致癌杀手

五种开水吃了可使你患癌症.....	(185)
男人也会患乳腺癌.....	(185)
吃了存放三天的熟青菜易长癌.....	(186)
人身 26 个危险痣	(187)
冻鱼也可致癌.....	(187)
小心油漆筷子致癌.....	(188)
日本成年女性三分之一受过化妆品的害.....	(188)
有些化妆品有致癌危险.....	(189)
小心洗衣粉致癌.....	(189)
小心烤焦食品致癌.....	(190)
小心不良习惯致癌.....	(190)
小心偏食致癌.....	(190)
小心治病药物致癌.....	(191)
你身边的十个定时炸弹.....	(191)

高脂肪的晚餐与癌变.....	(192)
埋伏在颈部的杀手——肿块.....	(193)
低胆固醇易患癌病.....	(194)
169 种染发剂中有 150 种有致癌效应	(194)
吃致癌物质的安全标准.....	(195)
停止吸烟十年以后五种癌症发病率下降.....	(196)
过量食海带可使甲状腺癌发病率升高.....	(196)
衣服也有致病致癌物.....	(197)

潜伏家庭的杀手

解手纸也能杀死人.....	(198)
被人忽视的便前杀手.....	(198)
洗澡时重搓导致传染性软疣病.....	(199)
淋浴时间过长害处多.....	(199)
伏案而睡降低记忆力.....	(200)
穿黑衣服凉快.....	(200)
用火柴当牙签等于增添致瘤剂.....	(201)
黎明是危险的中风时刻.....	(201)
用保温杯泡茶要不得.....	(201)
用肥皂洗头要不得.....	(202)
小火焰烧煤气危害大.....	(202)
谨防化纤杀手进攻肠胃.....	(203)
医用胶布不宜包电线.....	(203)
刷牙方法不当反得牙病.....	(203)
下窖之前防自杀.....	(204)

埋伏在厨房的杀手——死蟑螂.....	(205)
变黑的牙膏不能用.....	(205)
小心饮料瓶施毒.....	(206)
小心家中三菌源.....	(206)
餐具处处有杀机.....	(207)
慢性杀人狂——塑料用具.....	(207)
水垢隐藏的杀手.....	(208)

隐藏食品中千奇百怪的杀手

鸡屁股是定时炸弹

鸡屁股这它肉被许多人称赞,说是又嫩又活,是下酒好菜。有些地方还有以鸡屁股敬上客的风俗。每到过年过节,或逢其他喜事,来了客人,主人必杀鸡相待。且在开怀畅饮时候,主人便总是将鸡头、鸡屁股夹给最高贵客人吃。若都是一家人时,便敬给最年长的人吃。到这时,爱吃鸡头、鸡屁股的人,总是得意洋洋嚼起来。而那些外地来的高贵客人不爱吃这些东西时,便再三让了给他人,主人却十分贤惠,坚决要贵客吃了,将鸡屁股这宝物放在贵宾碗中,还用饭压盖着,非叫吃了不行。

鸡屁股究竟是不是值得敬客的宝物呢? 不是的。鸡屁股实际上是一个定时炸弹。

鸡屁股有许多淋巴小结,内含大量吞噬细胞,这些细胞能吞食进入鸡体的各种致病物质,但不能分解它们。吃鸡屁股时,会把其积聚的全部有害物质吞下去。这是定时炸弹。应丢弃。

(子文)