

你 / 不 / 可 / 不 / 知 / 的

100 百味丛书

100个 危害健康的细节

主编 吉济华 许振南

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

畅销
双色版

¥19.80



图书在版编目(CIP)数据

你不可不知的 100 个危害健康的细节/吉济华等主编.
—南京:江苏科学技术出版社,2010.9
(百味丛书)
ISBN 978-7-5345-7631-7

I. ①你... II. ①吉... III. ①保健—基本知识
IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 179025 号

你不可不知的 100 个危害健康的细节

主 编 吉济华 许振南
责任编辑 董 玲
责任校对 郝慧华
责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 江苏苏中印刷有限公司

开 本 718 mm×1 000 mm 1/16
印 张 12.5
字 数 200 000
版 次 2010 年 9 月第 1 版
印 次 2010 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-7631-7
定 价 19.80 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

一个 危害健康的细节

主 编 吉济华 许振南

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



享受存在的恩典

黄蓓佳

据科学家们说,宇宙是从一个奇点上产生的。宇宙在产生的第一秒钟有了引力和支配物理学的其他力。一分钟之后它的直径有了1 600亿千米,温度高达100亿摄氏度。三分钟后,98%的目前存在或将会存在的物质形成了。我们有了一个美妙无比的空间,有了我们在其中生活和嬉笑的家园。

多么了不起的恩典!在这个浩繁的宇宙中,获得生命是一种奇迹。双倍的奇迹是,我们不仅存在,我们还能欣赏到这种存在,我们甚至可以用自己的大脑和双手让存在变得更加美好。每天,每时,我们的身边都在发生着激动人心的事,勇敢和令人称奇的事,这是生命自身的寻求和革命——为了我们在宇宙中存活得长久和壮美。

生命有很多秘密。同样,围绕在生命周围的,关于生理,关于心理,关于衣食住行,关于日月星辰和花开花落,也有无数的奥妙和诀窍。对于这些秘密、奥妙和诀窍,有些我们已经知道,有些我们并不知道,还有更多的,我们以为自己知道,而其实一知半解。

需要去把一切都弄得明明白白吗?需要的吧。存在既然是了不起的恩典,我们干吗不享受得更加充分、更加完美?更何况,享受和改变的成本并不昂贵——只要有针对性地阅读,有选择地去做。这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书,陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题,每册涉及一个主题,以问答形式和亲切的话语、活泼的版面,讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣,讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本,饭余茶后或入睡之前读上几页,这本身就是一种享受:有纸香和墨香的陪伴,你的呼吸会变得舒缓、纯粹,你的身心也会因之得以松弛,得以调养。

写在前面

人类最宝贵的财富是健康,拥有健康胜于拥有一切。古希腊哲学家指出:“如果没有健康,智慧就难以实现,文化无从施展,力量不能战斗,财富变成了废物,知识无法利用。”

世界卫生组织指出:“所谓健康是个体不仅没有疾病,而且是在身体上、心理上、社会适应能力上的完美状态。”

人类在和大自然斗争中,积累了丰富的养生经验,改革开放后人民的寿命有了明显的延长,自古有“人生七十古来稀”之说,而今“人生九十不稀奇”,百岁老人也越来越多的。但是,人们对一些影响健康的细节还注意得不够,有鉴于此,江苏科学技术出版社约编了此书。全书旨在揭示生活中影响健康的一些细节,提出了一些解决的办法,提高大众的健康素养,做到从大处着眼,从小处着手,纠正那些被忽略了的,影响健康的细节,不断提高人们的生活质量、生命质量,延年益寿。

吉济华



A 危害健康的饮食细节

001. 偏爱咸咸的味道	6
002. “糖”不离口	8
003. 天天大荤的好日子	10
004. 食不厌精	12
005. 就贪那一杯	14
006. 偏食	16
007. 就爱小零嘴	17
008. 吃素新风尚	18
009. 胃口太好	20
010. 关键时候忘补碘	22
011. 饮料代替了水	24
012. 长期饮用隔宿茶	25
013. 高“参”劲补	26
014. 嗜喝咖啡	28
015. 吃香的喝辣的	29
016. 中了“食盐”的毒	30
017. 早餐可有可无	32
018. 暴饮暴食	34
019. 忽视了食物中的嘌呤	36
020. 过度减肥	38
021. 孕期暴补鱼肝油	40
022. 熏烤当主餐	42
023. 不渴不喝水	44
024. 拼死吃河豚	46
025. 凉拌农药、化肥污染食品	48

B 危害健康的现代生活细节

026. 上网成瘾	50
027. 离不开的电脑	52
028. 空调病	54
029. 手机“伤”了手	56
030. 退休后成了“沙发土豆”	58
031. 被噪声包绕	60
032. 网球肘	62
033. 频频染发	64
034. 随意更改化妆品	66
035. 住进“气味”新居	68
036. 五彩缤纷的零食	70
037. 便当生活	72
038. 聚友吃火锅	74
039. 夜生活	76
040. 忙！忙！忙！	78
041. 超负荷学习	80
042. 变态的求知欲	82
043. “身陷”经济舱	84
044. 光污染	86
045. “整”出美丽	88
046. 迷恋高跟鞋	90
047. “致命”的高领衫	92
048. “流浪”在城市里	94
049. 过劳	96
050. 过量信息刺激	98

C 危害健康的情绪

051. 大喜	100
052. 大悲	102
053. 大怒	104
054. 生闷气	106
055. 恐惧	108
056. 情绪低落	110
057. 过多烦恼	112
058. 精神刺激	114
059. 喜怒无常	116
060. 多疑	118

D 危害健康的不良卫生习惯

061. 挖耳朵	120
062. 掏鼻孔	122
063. 剔牙	124
064. 拉锯式刷牙	126
065. 睡前一颗糖	128
066. 以牙代钳	130
067. 揉眼	132
068. 抠脚丫	134
069. 出汗后立即洗澡	136
070. 生熟刀板不分	138
071. 过度运动	140
072. 睡前不刷牙	142
073. 长甲纳垢	144
074. 卧室摆放鲜花	146
075. 睡前饮浓茶	148
076. 不洁性生活	150

077. 公共场所忽视私人卫生	152
078. 吸毒与艾滋病	154
079. 吸毒与毒瘾	156
080. 过度手淫	158
081. 养猫与猫抓病	160
082. 养犬与狂犬病	162
083. 孕妇逗猫	164
084. 阅读用眼不当	166
085. 赤脚田间劳作	168
086. 搔抓肛周	170
087. 过多吸烟	172
088. 毫无遮拦打喷嚏	174

E 危害健康的一次性用品

089. 卫生巾问题多	176
090. 湿纸巾不干净	178
091. 一次性筷子不放心	180
092. 一次性杯子不消毒	182
093. 一次性口罩反复用	184

F 危害健康的其他细节

094. 捂“月子”	186
095. 门窗紧闭致虫咬	188
096. 暴晒	190
097. 未待油漆干	192
098. 职业防护不到位与矽肺	194
099. 暴走鹅卵石路	196
100. 生吃菱角	198



危害健康的饮食细节

001

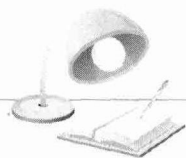
偏爱咸咸的味道

某男,35岁,近2年来经常头昏,下午还经常出现头痛,休息后减轻,健康体检时发现血压160/90毫米汞柱,其他未发现异常,此人无肾脏病史,无家族性高血压病史,为什么会出现血压高呢?

◎自我识病

1. 近2年来常出现头昏、头痛,休息后减轻或消失。
2. 体检时发现血压为160/90毫米汞柱,3年前体检时血压为135/85毫米汞柱。
3. 平时饮食贪咸,喜欢吃酱菜、咸蛋、咸鱼、咸肉等。
4. 遵照医师意见,正常饮食,不吃咸菜及腌制品,3个月后,血压为135/85毫米汞柱,自觉血压正常,又开始吃一点咸菜及腌制品,1个月后血压又升至150/90毫米汞柱。

专家引路



1. 高血压分原发性高血压和继发性高血压两种,前者与家族性高血压有关,后者继发于某些疾病,如肾脏疾病、嗜铬细胞瘤等。近代研究发现食盐及咸食易致高血压,这也是沿海地区高血压发病率高于内陆地区的重要原因。

2. 嗜盐饮食能促进人体血管硬化,降低血管弹性,加重心脏负担,嗜盐饮食与水肿、高血压、中风、心血管疾病、骨质疏松、肾炎、胃痛、支气管哮喘、感冒等有一定关系。

3. 停吃咸菜后血压恢复正常,又吃咸菜后,血压再度升高,提示该病例的血压变化与嗜盐有关。



商讨对策

1. 许多人有高盐饮食习惯,沿海地区更甚。饮食限盐十分必要,但困难较大,建议沿海地区人群首先每人每天平均食盐量降至 8 克,以后逐步降至 6 克,其他地区第一步控制到 6 克以下,有高血压倾向的逐步降至 5 克以下,咸菜与腌制品从饮食中剔除,一旦诊断为高血压,必须及时诊治。

2. 心功能不全、水肿、肝硬化患者均应注意低盐饮食,其限盐程度必须根据病情,听从医师的指导。

重在预防

1. 要从小培养不贪咸的习惯,家庭饮食中咸菜和腌制品只能偶尔食用。

2. 有高血压家族史者必须将咸菜和腌制品从食谱中剔除,并注意监测血压,动态地观察和分析血压的变化。

警示提醒

限盐不等于无盐,人体离不开盐,食盐应有度,嗜盐易致病,无盐更易致病。事实上,日常食品中均含有一定量的盐,一般健康者正常食谱中只要剔除腌制品及咸菜,按每日 5~6 克盐量计算即可。

002

“糖”不离口

某男孩9岁,近1年来发现易激动,烦躁,性格怪异,注意力不集中,易冲动,成绩下降,不听父母及老师的教导。上学前孩子聪明活泼,很听话,上学后不知为何有如此变化。

◎自我识病

1. 8岁前,小孩较活泼,成绩好,近1年来成绩逐步下降,易冲动,上课不好好听老师讲课,还常与其他孩子打闹,性格怪异。
2. 喜欢吃零食,特别爱吃糖,每天都要吃上几颗奶糖和巧克力,已发现有3颗龋齿。

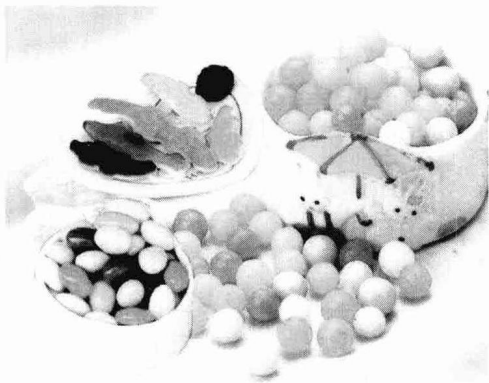
专家引路

1. 糖是酸性食物,食入过多会降低人体的抵抗能力,引起龋齿、骨质疏松症、脱发及易感冒,儿童还易引起生长发育不良、智力发育障碍、多动症、近视、性格暴躁等。该男孩经小儿科、口腔科诊断多动症,龋齿3枚。

2. 儿童嗜糖过量,影响了维生素B的吸收,乳酸代谢明显增加,并在脑中积蓄,导致性格变得怪异。

3. 经专家指导,改变吃奶糖、巧克力的习惯,3个月后,多动症状明显减轻,未再有新的龋齿。

4. 一般来说,多吃糖或静脉输注葡萄糖液体只引起一过性糖尿和血糖增高,与糖尿病的发病关系不大。糖尿病的发病与遗传、自身免疫及环境因素有关。



◎商讨对策

1. 糖是人体热量的最主要来源,正常人体所需热量的 55%~60%来自食物中的糖,人离不开糖,关键是如何正确进糖。

2. 我国多以大米、面粉为主食,一般不需要额外增加糖,甜食不易多吃,水果糖只能偶尔吃一些。

3. 糖尿病病人应限制入糖量,但不可限制过低,应以糖尿病食谱作为治疗的基础;儿童多动症只需不增加零食中的糖,改变甜食习惯,必须吃糖时,应及时漱口,晚上睡前不要吃糖。

◎重在预防

1. 家庭饮食中少加糖,减少甜食。

2. 一般不吃糖果,偶尔吃一次未尝不可。嗜糖者可加食含纤维素高的食物,如竹笋、山芋、茭白等,睡前吃糖应漱口,但最好不要睡前吃糖。

3. 如发现体重增加、血脂异常,应及时请专科医师诊治,在专科医师指导下调整食谱,并做到持之以恒。

4. 儿童从小就要养成少吃糖的习惯,严防嗜糖。



警钟长鸣

1. 近代愈来愈多的研究发现,嗜糖比嗜盐更可怕。我国人食谱中淀粉是最主要的营养来源,和外国人相比差异甚大。最近研究发现,淀粉摄入不足者,肠癌的发病率高,提示淀粉在饮食结构中需含有一定的比例,特别提出注意增加大米、大豆、玉米比例。

2. 儿童严防养成嗜糖的习惯,否则后果严重。

003

天天大荤的好日子

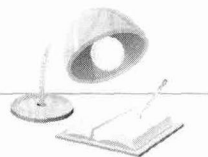
某女,46岁,个体户,生活富裕。近2年多来食欲大增,尤其喜欢吃肉类,而且少动嗜睡,体重猛增,一年中体重从45千克增加到65千克,身高为151厘米,几年未见过的人一见她都被吓住了。为什么会这样呢?

◎自我识病

1. 近2年来能吃能睡,怕活动,1年中体重增加20千克,腹部也逐步鼓起来了,稍一活动就气喘。
2. 医院检查血脂升高,表现为高胆固醇血症、高三酸甘油酯血症。
3. 对医师提出的限脂食谱执行不严,近来检查发现存在轻度脂肪肝。



专家引路



1. 高脂饮食导致肥胖,喜欢吃肉,少动嗜睡,致使体重增加超过20%,出现高脂血症,轻度脂肪肝,活动后气喘。
2. 肥胖是指体内脂肪组织过多,超过标准体重的20%,或体重指数大于24。临床主要表现为多食善饥,嗜睡少动,疲乏无力,严重者可出现喘气困难、阳痿、闭经、高脂血症、脂质代谢紊乱及脂肪肝等,甚至可发生严重的心脑缺血性疾病。
3. 标准体重(千克)=身高(厘米)-105,体重指数=体重(千克)/身高(米)²。
4. 本例高脂饮食对健康的影响十分明显,必须及时诊治。

◎ 商讨对策

1. 调整食谱,请营养师根据具体情况制定相应的营养食谱,并认真执行。
2. 适当增加活动量,本例主人公原来四处奔波做生意,生意发达了,奔波靠伙计了,这是一个值得吸取的教训:“有钱了,活动不能少”。
3. 建立健康档案,纳入社区保健检测范围,动态地观察血脂、血压、心电图、肝脏B超的变化,不断调整治疗方案。

◎ 重在预防

1. 注意从幼儿抓起,将自由饮食改为可控饮食,随意食谱改为预定食谱,无序生活改为有序生活,膳食必须因人、因年龄、因性别、因健康而异,千万不能教条。

2. 合理饮食注意“两句话”、“十个字”,即“一、二、三、四、五”、“红、黄、绿、白、黑”。

“一”是指每日喝一袋牛奶。

“二”是指每日吃 250~350 克碳水化合物。

“三”是指每日吃三份定量的营养食品,即每份 1 两瘦肉或 1 个鸡蛋,或 2 两豆腐,或 2 两鱼虾,或 2 两禽肉,或半两黄豆。

“四”是指主食占热量的 40%。

“五”是指每日进 500 克新鲜蔬菜和水果。

“红”是指每日一个西红柿。

“黄”是指每日选择吃西瓜、胡萝卜、柑橘、红薯、玉米、南瓜等。

“绿”是指必须适当饮用绿茶,吃一些新鲜的绿叶蔬菜。

“白”是指每日选择吃燕麦粉、燕麦片、燕麦粥,每日 50 克即可。

“黑”是指中老年人每日必须吃黑木耳 20~30 克,或黑豆 20~30 克,或黑芝麻 5~10 克,或黑枣 5~10 枚,经常食用黑米更有强体、健身、防癌的功效。

3. 注意动静结合,适当增加运动量,超重者可适当进行慢跑,或散步、打太极拳,千万不能怕动,不能“贪睡”,“贪吃”。

警示提醒

1. 人类饮食中离不开肉类食品,但食入量必须因人、因年龄、因体型、因工作性质、因病情而异,不能教条。

2. 肥胖的原因是复杂的,但合理饮食,适当运动,保持人体热能的收支平衡,是保持体型的最简单,最富有成效的办法。

004

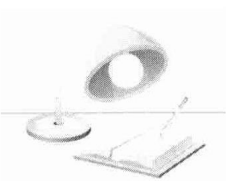
食不厌精

某女,62岁,近1年来经常便秘,大便干结,腹胀,大便化验无明显异常。自认为特别注意饮食卫生,从不食用粗粮、粗菜,便秘从何而来?

◎自我识病

1. 近1年来受便秘、腹胀困扰,偶用缓泻剂后出现腹痛、腹泻症状,停用后便秘复发。
2. 退休前什么都吃无病无灾。
3. 吃精细食品近1年,逐步出现了大便干结、便秘、腹胀症状,医院检查未发现明显异常。自己开始怀疑与饮食有关。

专家引路



1. 老年人便秘发生率在30%左右,主要原因有消化功能减退,肠蠕动减弱,吃进的食物太少,或过于精细,缺膳食纤维。
2. 便秘常分为习惯性便秘和病理性便秘,前者一般病状较轻,常出现下腹胀、食欲不振、头晕、无力等症状,并可在左下腹堆积粪块,严重者可引起并发症;后者主要继发于某些疾病后,必须查明原因,对症处理,及时治疗。
3. 长期不摄入纤维膳食可能引起胃肠功能紊乱、消化道肿瘤、高血压、冠心病、血液黏稠度增高等。
4. 要学会自我分析,把握自己的饮食结构与便秘发生的关系,及时进行调整,必要时在营养医师指导下调整。

◎ 商讨对策

1. 查明原因,对症治疗,不能盲目使用泻药。
2. 习惯性便秘,主要调节生活,注意生活规律,养成每日排便的习惯。注意调整饮食习惯,增加富含膳食纤维的食品,如山芋、香蕉、韭菜、竹笋、芹菜、茭白等,同时增加杂粮品种。改变饮食习惯后,如1个月内逐步改善可继续维持,如效果不好,应请专家进一步检查。
3. 食物不宜过于精细,应注意粗细搭配,营养全面,饮食合理,不可偏废。

◎ 重在预防

1. 随着人们生活水平的提高,人们摄入的含膳食纤维的食品比例却在逐步减少,从而使机体的消化功能发生了改变。此问题要得到重视,要养成良好的生活习惯,多活动,多喝水,多吃富含纤维的食品。

2. 老年人、久病体弱者、孕产妇特别需要注意饮食结构,不要过于精细,要注意饮食的精细搭配;青少年更应该增加蔬菜量和饮水量。

3. 生活条件改善后,特别要注意生活的“回归”,不要吃得过于精细。有些老同志说得好:“战争环境下,吃糠咽菜,无病无害,现在牛奶、米饭、鱼肉不缺,反而疾病缠身。”



查明便秘原因,如为习惯性便秘饮食引起,特别要注意调整好饮食结构,生活条件好了,仍坚持做到“粗细搭配,荤素搭配,比例合理,不可偏废”。

005

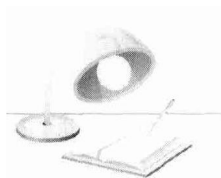
就贪那一杯

某男,40岁,近5年来饮酒成癖,每天都要喝些酒。近2年发现脂肪肝,去年诊断为肝硬化,且出现 α -AFP稍高,肝功能明显减损,白蛋白下降,白球蛋白比例倒置,这与酗酒有关吗?

◎自我识病

1. 自20岁开始偶尔饮酒,25岁后饮酒成癖。近2年来经常醉酒,B超检查发现存在中度脂肪肝,肝功能出现改变,且逐步加重,近来发现 α -AFP增高,但肝CT检查未发现占位性病变。
2. 自觉疲乏无力,食欲下降,体重减轻了15%,仍在饮酒,别人形容他是“十次喝酒九次醉,一次不醉就要睡”。
3. 无病毒性肝炎病史。

专家引路

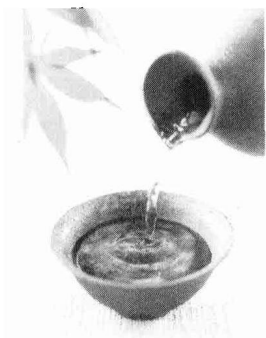


1. 自古以来贪杯者甚众,李白斗酒诗百篇,但其后代是白痴,可见酒的危害。

2. 一次过量饮酒可引起急性酒精中毒,长期酗酒可引起慢性酒精中毒,前者可导致神经系统先兴奋后抑制,中枢麻痹而死,还可能因呕吐物窒息而死;后者易引起脂肪肝、肝硬化、中毒性肝损害及神经性精神障碍。

3. 偶尔一次醉酒,只要处理及时,预后一般良好,长期酗酒引起严重的肝损害,预后不良。劝其戒酒,并定期对肝功能进行复查。

4. 本例的肝损害已发展到较严重地步,可诊断为慢性酒精中毒性肝硬化。



◎ 商讨对策

1. 必须戒酒。
2. 采取一系列的保肝治疗措施。
3. 动态地观察肝功能变化及 α -AFP 的变化、肝脏 B 型超声检查的变化,一旦疑为肝癌,必须及时做肝脏 CT 检查。

◎ 重在预防

1. 饮酒引起的肝损害是人为造成的,饮酒应有度,偶尔少量饮酒是可以的,长期贪杯者必须禁止,有酒癖者要以毅力除癖。

2. 少量饮用红酒、葡萄酒、啤酒对身体是有好处的,但孕妇、少儿不能饮酒,有肝炎病史及肝功能损害者最好也不要饮用,尤其不能饮用烈性酒。

3. 长期饮酒者必须注意监测肝脏变化,定期监测肝功能及肝 B 型超声检查变化。



警示提醒

饮少量红酒、低度酒有一定的活血化瘀的作用,但长期饮酒、经常酗酒对身体可能产生严重危害,千万注意饮酒要适度,不能形成酒癖,千万不要贪杯。

世界卫生组织提倡限酒,不酗酒,不饮烈性酒。