

养生禁忌

赵华路 赵阳路 编著

养生保健是一门科学，若不懂得日常生活中的一些禁忌，陷入养生保健的误区，反而适得其反，无意间伤害了自己。为了自己 and 家人的健康，了解一些保健知识是必要的。

青岛出版社
Qingdao Publishing House

养生禁忌

赵华路 赵阳路 编著

江苏工业学院图书馆
藏书章



青岛出版社

图书在版编目(CIP)数据

养生禁忌/赵华路,赵阳路 编著. —青岛:青岛出版社,
2007.4

ISBN 978 - 7 - 5436 - 4141 - 9

I. 养 II. ①赵… ②赵… III. 养生(中医)—基本知识
IV. R212

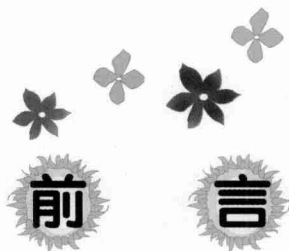
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 039825 号

- 书 名 养生禁忌
编 者 赵华路 赵阳路
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号(266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
邮购电话 13335059110 (0532)80998664 传真(0532)85814750
策划编辑 高继民
责任编辑 刘晓艳 E-mail: lxy@qdpub.com
装帧设计 胡 青 飞 鹭
绘 画 薛 冬
照 排 青岛达德印刷有限公司
印 刷 青岛星球印刷有限公司
出版日期 2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
开 本 16 开(710mm×1000mm)
印 张 14.5
字 数 160 千
书 号 ISBN 978 - 7 - 5436 - 4141 - 9
定 价 19.80 元

编校质量、盗版监督电话 (0532)80998671

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826



一生健康是我们每个人的渴望和追求,而生活中有许多因素会危害我们的健康,只有了解一些养生保健的知识,才能避免这些不利因素的伤害。目前越来越多的人开始重视养生,但许多人缺乏正确的养生保健知识。养生保健是一门科学,若不懂得日常生活中的一些禁忌,陷入养生保健的误区,反而适得其反,无意间伤害了自己。为了自己和家人的健康,了解一些保健知识是必要的。

本书即是向人们介绍生活中的一些养生误区,告诉我们生活中许多貌似正确的做法不仅不利于健康而且对人体有害。书名以“禁忌”二字,意为强调这些生活中我们须避免的误区,为我们敲响警钟。本书内容丰富,主要包括家居禁忌、饮食禁忌、健身禁忌、卫生禁忌、防病禁忌、服药禁忌等,以网上聊天及讲座的形式娓娓道来,文笔生动,通俗易懂。

如果你想拒绝疾病,快乐生活;如果你想健康长寿;如果你进行健身运动想达到事半功倍的效果;如果你对生活中的一些保健知识存有疑虑……请打开这本书,你肯定会受益匪浅。



“健康驿站”介绍

健康驿站——馨馨社区业主的网上家园。由热心的康康博士创立，为大家解答生活中各种养生保健的困惑。

在短短的时间内，网民队伍不断壮大，业主们集体行走在美好幸福的康庄大道上。

成员介绍



网名：康康博士

性别：男

年龄：45 岁

头衔：健康驿站站长

专长爱好：养生保健专家，热心公益事业



网名：香橙

性别：女

年龄：保密

头衔：一级会员

专长爱好：把苗条进行到底



网名：薰衣草

性别：女

年龄：保密

头衔：三级会员

专长爱好：时尚，时尚，还是时尚





网名:爱生活

性别:男

年龄:35岁

头衔:一级会员

专长爱好:热爱生活,享受生活



网名:刨根问底

性别:男

年龄:40岁

头衔:二级会员

专长爱好:好奇与求知



网名:爱山乐水

性别:男

年龄:56岁

头衔:二级会员

专长爱好:用旅行体验人生,用摄影纪念人生



网名:余公不愚

性别:男

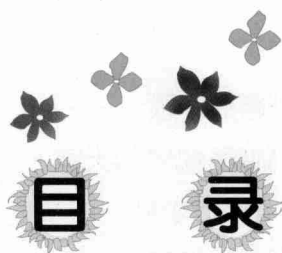
年龄:65岁

头衔:一级会员

专长爱好:活到老学到老

健康驿站欢迎你

以下是“健康驿站”编写的一套健康生活辅导教程,先来看看你能否答对篇首的判断题吧,如果不肯定的话,那就快去找康康博士吧!



“健康驿站”介绍	[1]
----------------	-------

家居生活篇

判断对错题	[2]
-------------	-------

“健康驿站”聊天空	[3]
-----------------	-------

家庭装修与家居污染	[3]
-----------------	-------

“健康驿站”论坛新帖	[9]
------------------	-------

不能和我们同居的植物	[9]
------------------	-------

颜色对健康的影响	[15]
----------------	--------

你适合哪种睡姿?	[18]
----------------	--------

哪种枕头适合你?	[19]
----------------	--------

注意我们的家电	[24]
---------------	--------

手机,想说爱你不容易	[28]
------------------	--------

厨房的秘密——餐具篇	[35]
------------------	--------

厨房的秘密——卫生篇	[40]
------------------	--------

卫生间里大学问之一——别把卫生间当贮藏室	[41]
----------------------------	--------

卫生间里大学问之二——你的毛巾怎么用?	[42]
---------------------------	--------

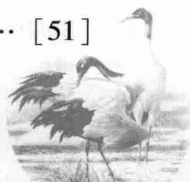
卫生间里大学问之三——牙具的三口之家	[43]
--------------------------	--------

卫生间里大学问之四——说说你和马桶的事	[45]
---------------------------	--------

卫生间里大学问之五——洗澡的门道	[46]
------------------------	--------

两个“宝宝”不能兼得——请和宠物保持距离	[48]
----------------------------	--------

本篇小结	[51]
------------	--------



饮食篇

判断对错题	[55]
“健康驿站”聊天室	[56]
吃的学问	[56]
“健康驿站”论坛新帖	[73]
进食方式赢得健康	[73]
给您提个醒,这些东西不要吃	[75]
这些肉我们不能吃!	[78]
这些东西,吃就要吃活的!	[79]
本篇小结	[81]

营养保健篇

判断对错题	[84]
“健康驿站”聊天室	[85]
维生素与微量元素	[85]
“健康驿站”论坛新帖	[97]
日常生活中我们如何合理补钙?	[97]
滥用白蛋白不可取	[106]
健康人不宜盲目吃蜂胶	[108]
药片碾碎,吃药加糖……这些习惯你有吗?	[109]
本篇小结	[112]

运动健身篇

判断对错题	[115]
“健康驿站”聊天室	[116]
健康在于运动	[116]
“健康驿站”论坛新帖	[126]

给热爱健身的您提个醒	[126]
请选择适合您的体育运动	[130]
本篇小结	[133]

专 题 篇

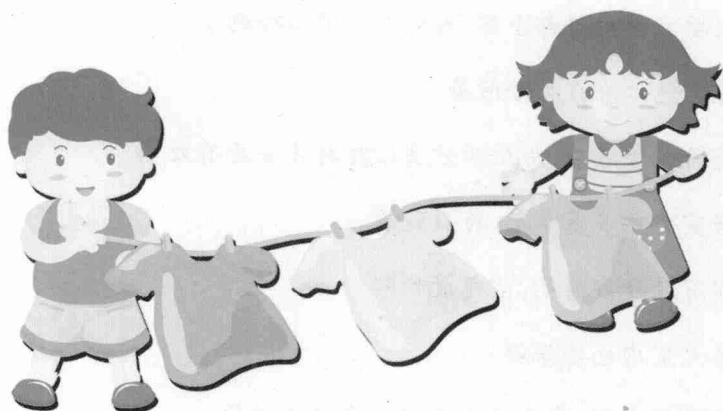
“健康驿站”系列讲座(一)	[137]
我们该如何喝水?	[137]
学会喝茶	[144]
我们应该怎样喝牛奶?	[147]
你会喝豆浆吗?	[150]
我们应如何吃食用油?	[151]
健康饮用葡萄酒	[155]
冰箱不是保险箱	[156]
“健康驿站”系列讲座(二)	[158]
不能同吃的食物	[158]
“健康驿站”系列讲座(三)	[160]
两性健康	[160]
本篇小结	[173]

时尚养生篇

“健康驿站”聊天室	[179]
“健康驿站”论坛新帖	[180]
精油之旅	[180]
古老又年轻的瑜伽	[185]
时尚养生及其误区	[188]
本篇小结	[221]



健康驿站欢迎你



家居生活篇



ENTER



家居生活篇

判断对错题

- | | |
|-------------------------|-----|
| 1 居室中如果甲醛不超标家居就安全。 | [] |
| 2 根据气味就能判断居室污染。 | [] |
| 3 只要家装材料都合格,入住前就不必检测了。 | [] |
| 4 有害气体来自装修污染。 | [] |
| 5 消除装修污染,用化学方法比植物方法更有效。 | [] |
| 6 居室中要多多养花,有益健康。 | [] |
| 7 在清晨开窗换气,空气最新鲜。 | [] |
| 8 冬天室内也要保湿。 | [] |
| 9 炎热夏季里,室内洒水降温既方便又科学。 | [] |
| 10 床应该放置在窗边,有利于接触新鲜空气。 | [] |

(答案详见“健康驿站”聊天室)



“健康驿站”聊天室

→ 欢迎进入“健康驿站”聊天室

家庭装修与家居污染



刨根问底

刨根问底：红旗招展，锣鼓喧天，家装大战开始了。各位兄弟姊妹，大家都怎么在战场上征战的啊？有啥秘籍、宝典千万别客气，招呼过来啊。😊



爱生活

爱生活：我自打买房那天就开始准备了。所有的家具牌子、型号都定好了。我觉得“轻装修重装饰”最好，因为现在装修致病的太多了，到处都是甲醛超标，可别给自己弄个毒气室！😬



康康博士

康康博士：😊 是啊，室内空气污染一定要引起足够的重视。这些有毒有害气体对人体的危害有一个时间和积累的过程，而且也因人而异。对老人、儿童、孕妇的危害尤其严重。有些病症，如儿童致白血病、胎死、畸形儿、癌症、全家人莫名其妙地萎靡不振、呼吸道病变等都和家装不当有关。据北京某医院统计发现，其收治的儿童白血病案例中，9%都和家庭装修不当有关。

而这些有害气体也不止甲醛一种。国家颁布的《民用建筑室内环境污染控制规范》中，明文规定了几种必须检测的有毒、有害气体。除了甲醛，还有苯、氨、氡，其中苯和氡都是已确定的可



以致癌的气体,它们对人体的危害和甲醛一样大。近几年也不断有苯中毒致人死亡的报道。所以装修后必须对这些气体做全面的检测。

刨根问底: 🤔 告诉大家我是怎么来鉴别的吧。我买东西都是闻味儿,所以俺家的东西都是被我那超级鼻子检验过的,安全可靠。

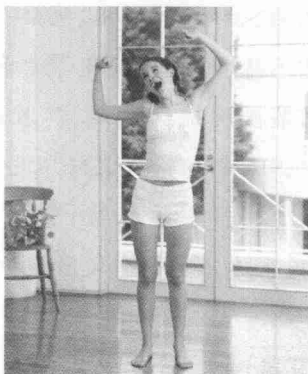
康康博士: 🤔 还是爱惜一下你的鼻子吧,光凭气味可不能判断是否有污染。虽然,有些有毒有害气体是有味的,如甲醛和氨很刺鼻。苯还有股芳香的味道,但有些气体是无色无味的,比如氡,而且各种化学物质混合在一起呈现的复杂的气味是很难辨别的。因此仅凭气味来判断是否存在空气污染是不准确的。也就是说有气味不一定有污染,而有污染的不一定能闻到气味。在装修后的房间里,如果你能闻到明显的甲醛或苯的气味,说明污染程度已十分严重,足以对人体产生危害。闻不到时也不能说污染不存在,唯一能准确确定的方法是检测。



刨根问底



康康博士





刨根问底



康康博士

刨根问底:这有害气体可真够害人的!我还准备了一招,拿吸附剂给它们都灭了! 🤖

康康博士:这也是个方法。可目前市场上有各种各样的除味剂、杀毒剂,这些产品大都利用化学原理发挥作用,其实就是找一种强氧化剂把空气中的有机物氧化掉。对于这种方法,环保专家提出了两大质疑:一是有效性;二是二次污染问题。目前的资料还不能排除这一担心。

专家认为完全的环保概念应是采用植物吸收分解的方法。目前已经发现一些植物对不同的有害气体有不同程度的吸附和分解作用。植物作用的特点是速度慢,但持续时间长,如果在室内多放一些植物,其效果也十分明显。

此外,治理污染要有针对性和有效性。连室内是何种污染物都确定不了,谈何治理呢?从检测过的家庭情况看,有些是治理(化学方法)后检测的,污染仍然十分严重,所以专家建议:装修后,入住前一定要检测,以保证我们居住安全。

不少家庭在装修前不考虑有毒、有害气体的污染问题,等装修后再想办法治理,这是不对的。其一,装修后,含有毒、有害气体的材料在室内散发气体的时间为3~15年,不是通过一两次治理就能解决的;其二,到目前为止还没有发现十分有效的、令人满意的快速治理办法。因此,最好的方案是在装修前就提出室内环境质量指标,并在选材用材时严格把关。



爱生活:那是不是说只要在装修时把好关就可以安心了? 



爱生活

康康博士:也不是。有害气体并非全来自于装修。比如氡的来源就有两种,一种是施工、装修过程中使用有放射性的水泥、矿渣、花岗岩等;另一种则是地下岩石本身就有辐射,通过土壤散发出来。世界上许多国家规定民用建筑施工前必须检测当地氡的含量,我国也有类似的规定。因此,这一项指标可以在买房前向开发商提出要求或者请有资质的检测单位进行检测,以确保安全。



康康博士

再说装修,并不是所有选用的材料都合格就没污染了。这种概念表面上看是对的,实际上却不是这样。这要从合格材料的定义讲起。我们所讲的合格材料是指有毒、有害物质的含量在一定标准以下,但不是没有,所以除了在施工时要注意尽量选择合格材料之外,还要考虑在一定的空间内同一种材料的用量。如果在一间房内大量使用同一种材料,由于累加效应,也可能导致室内空气质量不符合要求,甚至严重超标。

综合以上的问题,消除污染固然重要,但消除的方法有待研究,专家提倡从源头抓起,即在装潢施工时考虑设计的合理性。其中很重要的一条是通风系统的设计。通风可以保持室内空气新鲜,同时使污染物的浓度降低,减少对人体的危害。现在不少智能大厦、高档写字楼以及

豪华住宅的装修尤其要注意这一点,家庭装修不妨也引进这一做法,使生活环境更好。

由于人的体质、抵抗力、适应性不同,不是所有人在同一恶劣的环境下都会发病,所以部分人存有侥幸心理,这是要不得的。一些大医院有关白血病和其他一些血液病的报道,足以证明有毒、有害气体对人们健康的影响。俗话说不怕一万就怕万一,一旦因装修污染而致病,就得不偿失了,非但没有建成一个舒适的生活空间,反而装了个“毒气室”。这一定要引起我们的重视啊!



刨根问底

刨根问底:康康,你能不能详细说说用植物来清洁空气的问题? 🐼



康康博士： 好啊。这些花花草草可以说是最好的空气

过滤器。比如吊兰、芦荟、虎尾兰能够大量吸收室内甲醛等污染物质。尤其是吊兰，居室里放上一盆，24小时内它的叶子便会将室内空气中的一氧化碳等有害气体吃掉，其效果甚至超过空气过滤器。水仙、紫茉莉、菊花、鸡冠花能将氮氧化物转化为蛋白质，从而解除其毒性。米兰、兰花、丁香、仙人掌、天竺等都能有效地净化空气。山茶花能抗御二氧化硫等有害物质的侵害，紫薇对室内二氧化硫、氯化氢、氯气、氟化氢等有毒气体抗性较强。梅科植物对环境中的二氧化硫、氟化氢、硫化氢、乙烯、苯、醛等有监测能力，一旦环境中出现硫化物，它们的叶片上就会出现斑纹，甚至枯黄脱落。但植物的这些功能是有一定限度的，其作用随着种植数量的增加而增强。



康康博士

