健康百科

烨子　编著

中国纺织出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

书　　名：健康百科
作　　者：烨　子
编　　辑：刘　烨
出 版 社：中国纺织出版社
书　　号：ISBN　7-4141-218-3
版权所有：烨子工作室
出版时间：2003－08-01
字　　数：30万字

目　　录

第一章　饮食与健康

一、饮料——如何走出饮料的误区 …… 1
二、糖——有糖吃就是好事 …… 6
三、油炸食品——哪一天得癌症你知道吗 …… 10
四、火锅病——正在跳舞的细菌难道好吃 …… 14
五、冷食与冷饮——胃痛难奈为哪般 …… 18
六、蔬菜——农药为何爱上你 …… 20
七、炊具——哪些炊具害最大 …… 24
八、抽油烟机——油烟没尽毒气来 …… 27
九、清洁用具——细菌找错了地方 …… 28
十、牙具——牙痛从哪里来 …… 30

第二章　环境荷尔蒙与健康

一、环境荷尔蒙的威胁 …… 34
二、世界各国母乳严重的污染的现状 …… 36
三、小儿多动症和智能低下 …… 41
四、世界性男性精子减少现象 …… 48
五、孕妇的食物和药物 …… 58
六、对策 …… 61

第三章　电器与健康

一、电视——你的眼睛可能变瞎吗 …… 71
二、电冰箱——果真是细菌培养箱 …… 76
三、电脑——害你没商量 …… 82
四、空调——她为什么浑身是病 …… 86
五、手机、电话——他为何记不住半小时前说的话 …
…… 90
六、电磁灶、微波炉——咋要磁化人 …… 95
七、电热毯——你睡在了虎口 …… 97
八、音响与立体声耳机——震撼人心…… 100
九、电子游戏——游戏人生从此开始…… 103
十、电风扇——凉爽快快来，健康慢慢去…… 105
十一、吸尘器——咋变成了扬尘器…… 107
十二、办公室的电子杀手—她（他）们为何没精打采
…… 108

第四章　居室与复杂

一、建筑材料——难道也有虎…… 110
二、地毯——虫子们为何如此“安居乐业”…… 114
三、玻璃光——他为何把她撞得粉身碎骨…… 120
四、室内空气——缘何比室外空气还差…… 126
六、厨房——缘何变成了“黄泛区”…… 144
七、高楼——不是地震，那是什么…… 151

第五章　健美美容与健康

一、染发——彩色的疾病是不是也很酷…… 157
二、美眉美睫—如此辛苦为哪般…… 163
三、化妆品——是美容还是毁容…… 165
四、隆胸填乳——为什么她的小乳房象布袋…… 168
五、肥胖——吃得多就好…… 171
六、芳香剂—有人说臭比香好…… 174
七、护肤品——皮肤白了，疾病也来了…… 175
八、医疗整容——她为何变得奇丑无比…… 177
九、服饰——他为何患上了艾滋病…… 179

第六章　心理与健康

一、恐慌症—生活好了，他（她）们为何害怕了 ……
…… 190
二、孤独与陌生感—身处闹市他（她）为何孤独难奈
…… 197
三、焦虑症—如何走出思维的阴影…… 203
四、抑郁症——他（她）为何闷闷不乐…… 208
五、强迫症——何苦自我折磨…… 213
六、疑虑症——是否应该怀疑一切…… 218
七、易怒症——他（她）为何动不动就怒气冲天 ……
…… 221
八、神经质症——他（她）会不会是个精神病患者 …
…… 226

需要全本请访问 www.ertongbook.com

九、流行性癌病——文明病也会流行…… 235
十、挫折——如何从困境中站起来…… 243
十一、压力——如何从压力中冲出来…… 249

第七章　污染与健康

一、噪声污染—他的心跳会停止吗…… 264
二、水污染——人类是否再也喝不到净水…… 269
三、金属污染——满口吞“金”您还不知…… 274
四、核污染——如何走出“核”的魔掌…… 278
五、香烟——雾下的死鬼有多少…… 280
六、卫生用品——你拿着尖刀入厕…… 284

第八章　性病与健康

一、什么是性病，性病包括哪些疾病…… 291
二、性病的危害…… 294
三、艾滋病…… 295
四、对策…… 316
五、淋病…… 319
六、梅毒…… 326

第一章　饮食与健康

俗话说:“民以食为天”,“吃”是人们日常生活中最重要的组成部分，饮食之所以十分重要，是由于它给人体提供了必要的物质能源。而人的营养水平又直接影响着人们的身体素质，健康状况等。由此可见，饮食与健康有着十分密切的关系。

现代社会，随着物质文明的飞速发展，人发生活水平的不断提高，人们已经告别了“饥寒交迫”的昨天，丰衣足食已经成为现实。这样，饮食与健康的问题就越来越受到人们的关注。而怎样才能吃得有营养、有价值呢？这就需要我们做进一步的探究。

其中，饮食卫生与健康的关系更为密切。“病从口入”就反映了搞好饮食卫生的重要性。食物如果不符合卫生要求，就很容易引起疾病，甚至危及生命。因此，搞好饮食卫生是十分必要的。

另外，哪些食物对人体危害较大，不益多吃，哪些食物会直接影响到人类健康。这些都是十分应该注意的问题。

一、饮料——如何走出饮料的误区？

现代社会，人们在日常生活中饮用的饮品主要有酒、咖啡、茶以及其它一些饮料。这些饮料都对人体有一定的危害。饮用应适当为妙。

酒，是人们非常熟悉的饮料，每逢喜庆或一些特殊的日

子，酒就成了人们餐桌上必不可少的饮料。

从“今日痛饮庆功酒”到“举杯消愁愁更愁”，酒与人类生活结下了不解之缘。古时就有君王借酒为壮士壮行，诗人以酒激发吟诗作赋的灵感。总之，酒与人类有着密不可分的关系。饮酒对人的健康是否有害？这就要看如何饮用它。而酒的本身就含有危害人体健康的因素。大量的饮酒对人体是十分有害的。

科学的观点认为，饮用啤酒、黄酒和葡萄酒比饮用烈性酒好。主要因为这些酒的酒精含量较低，并且含有一些对人体有益的营养物质和无机盐。

饮酒害处主要表现在它导致许多疾病的产生。

饮酒会导致癌症。主要是由于酒中含有许多致癌物，如多环烃等。另外还含有促癌的酚类物质。这些都容易引发癌症。

另外，饮酒容易使叶酸、维生素等营养物质缺乏，从而促使癌肿的发生。

饮酒导致的癌症主要有：头颈部癌、胃癌、肝癌、食道癌等。

饮酒还会导致消化系统的疾病。酒精有强烈的刺激性。它的“所到之处”都会引起病变。比如引起口腔、食道的炎症，以及胃肠道中的一些炎症。

人们最常知的是饮酒能使血压升高，以及引发高血压并发症。其中脑血管疾病最为常见。

此外，饮酒还与其它一些疾病有关，如感冒、不孕症、胎儿畸形等疾病。

在服食药物其中更要注意不要饮酒。因为这时饮酒可能会减弱药物的作用，甚至还会增加某些药物的毒性。会产生

恶心、呕吐等现象。

由此看来，酒的危害是十分大的。饮酒时一定要少饮为妙。最好饮用那些酒精含量较少的酒饮品。

老年人要减少饮酒，必要时，还应该戒酒。这主要是由于老年人机体老化，难以接受过多的酒精。

在饮酒过多而导致疾病时，一方面要及时去医院就诊。另一方面要戒酒，以免造成严重后果。

咖啡是青年人非常喜欢的饮品，是当今世界上消费量最大的饮料。

咖啡是一种属茜草科的常绿色小灌木。人们常喝的咖啡饮料是将啡啡中的咖啡籽焙炒后，研磨成粉，再加水煮沸而成的。咖啡具有醒脑提神、祛除疲劳等功效。

常喝咖啡并不利于身体健康。这种说法有没有道理呢？

经常喝咖啡会成瘾。一个有喝咖啡习惯的人突然戒掉饮咖啡的嗜好，人就会变得精神萎靡不振，抑郁，头痛，喜怒无常等，这就是人体对咖啡成瘾的具体表现。

有报导说：“在短时间内连续饮用 3 杯过浓的咖啡，会出现紧张、忧虑等现象；饮用 10 杯以上，就可以引起耳鸣、谵语、心律失常等中毒症状；饮用 100 杯以上，可能会导致死亡。”

另外，孕妇和患有严重心脏病的人应该尽量少饮和不饮咖啡。

咖啡中的咖啡因是使饮咖啡成瘾的主要物质。而用来消除咖啡豆内咖啡因的化学溶液——三氯乙烯是一种致癌因子。后来改用了二氯甲烷，毒性降低，并且含量极微。因此，一般不会导致癌症的产生。

咖啡虽然是一种饮料佳品，但在饮用时，也要注意适当

饮用，这样才会对身体有益，过量的饮用则会对身体有害。

茶是中国人民最喜爱的饮料之一。茶叶在中国有着渊远流长的历史。中国是茶的故乡，是世界上最早种茶、制茶、饮茶的国家，饮茶是我国人民的一大嗜好。尤其是中老年人居多。可以说饮茶是中国人的传统习惯。

饮茶有助于身体健康，经常饮茶可以防治心血管系统疾病，防癌抗癌增加机体的免疫力。另外饮茶还可以起到延缓衰老的功效。现代科学研究发现，茶叶还有一种特殊的用途，就是防止某些放射性物质对人体辐射带来的危害。

虽然饮茶有这么多的好处，也并不是“有百利而无一弊”的。

茶叶中含有咖啡因、茶碱等物质，这些物质对中枢神经有兴奋作用。过量的饮茶就会出现兴奋、失眠等现象。形成饮茶习惯后，如果偶尔饮不到茶，可能性会出现头痛等症状。这主要是咖啡因在作怪。咖啡因和茶碱还会使心跳加快，引起室性早博。

另外，茶叶中还含有鞣酸等物质。这种物质对胃肠道有很大的刺激作用，过多地饮茶会引起胃痛，会使胃酸分泌增加，加重胃或十二指肠溃疡。有时，饮茶过多还会引起便秘。

过多地饮茶还会导致贫血。茶叶中的鞣酸会干扰铁、锌等元素的吸收。鞣酸在肠道内可与铁生成一种不溶性的鞣酸铁盐。从而使铁不易被人体吸收，从而导致贫血。

另外，经科学的抽样检验发现，茶叶中铅的含量十分惊人，这主要是由于，在茶叶的生产、运输的过程中，采用的多为含铅的容器。茶叶的吸附性又很强，因而容易被污染。

含铅的粉尘、废气、废水对茶叶都是有污染。茶叶的根

可吸收土壤中的铅，使茶叶的含铅量大大增加。

这样，长期饮用这种茶，就会发生慢性铅中毒。

茶叶中的农药残留物质很多。其中最主要的残留农药是DDT。而后来使用的三氯杀螨醇就是以DDT为原料的。1997年，农业部已下达文件，禁止使用三氯杀螨醇，并且进行严格的监督检查。

由此可见，饮茶也要注意适度的原则，过多地饮茶对人体也是有害的，要少饮茶、饮淡茶为宜，尤其是患有某些疾病的人，最好不要饮茶。

患缺铁性贫血的人，不能饮茶。神经衰弱失眠等病人也最好不要饮茶。另外，胃及十二指肠溃疡病人，以及肝肺病人都不要饮茶。孕妇和哺乳期的妇女，饮茶过多，则会影响到婴儿。

饮茶时，最好不要在睡前，饭后也不宜多喝茶，会影响铁的吸收。适当的饮茶对人体健康是有益的，但切记要适度饮用。

除了茶、酒、咖啡等饮料外，其它各种饮料五花八门。现代人越来越多地饮用这些饮料，甚至成为人体摄入水分的主要来源，将其代替白开水来解渴。这些饮料口感好，越来越受到人们的喜爱。

这些饮料虽然可以解渴，消暑。但是对人体却是十分有害的。饮料中含有的一些添加剂、色素、香精以及一些其他的化学物质在体内经过长期的蓄积，都会引起慢性中毒。

拿可口可乐来说，可口可乐是人们青睐的饮料之一，尤其受到孩子们的喜爱。可是长期饮用，它会使孩子们咳嗽、多痰、食欲不振，还会引起蛀牙、肥胖症等。更为严重的是：可乐喝得过多，会影响到身体素质，使体质变弱。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

另外，可乐中含有咖啡因等致癌物质，孩子大量饮用后就很容易引起中毒，出现呼吸加快、烦燥不安等现象。

因此，饮料一定不要多喝，否则对身体有害无益。切记要多喝开水，少饮饮料。最好让儿童少喝饮料，否则会影响孩子的生长发育。3 个月以内的婴幼儿一定不能喝饮料。

吃饭前后不要喝饮料。饭前喝饮料有损人体消化系统，大量的水分稀释胃酸，同时也会影响正餐的摄入，造成营养不良，饭后喝饮料则会影响食物消化，对人体也十分不利。

无论饮用何种饮品都要坚持适度的原则，这是保持健康的基本准则。

二、糖——有糖吃就是好事？

糖是一种甜味食品，吃起来口感非常好，因而，人们非常喜欢吃糖。不仅这样，人体内的糖类是主要的供能物质。这样人体就必须摄入一定的糖类物质，才能保持足够的体力和能量。可以说，糖是我们赖以生存的物质之一。

同时，糖又是一种比环境污染更为隐蔽的危害。科学家们发现，长期食高糖的人平均寿命要比吃正常食物的人缩短 20 年左右。食糖过多，很容易引起疾病，而这些疾病又是导致寿命短暂和死亡的主要原因。吃糖而引起的疾病主要有肥胖症、糖尿病等。这些都是人类健康的慢性杀手。

现代生活中，糖块是最受孩子们欢迎的食品。各种各样的糖块又以其精美的包装，吸引着小朋友。糖的种类也越来越多，其中，孩子们最喜欢吃的就是泡泡糖和巧克力糖了。而食用这两种糖往往是害处最大的。

泡泡糖又叫口香糖。是每个孩子都熟悉的食品，并且经

常食用。无论在何时何地，孩子们都喜欢口里嚼着泡泡糖。看起来似乎很潇洒、有趣。其实，他们并不知道，泡泡糖对健康的危害有多大。

泡泡糖是用什么制成的呢？未必所有的人都知道吧！而这些原料对人体又有哪些危害呢？

泡泡糖主要是由胶姆制成的，再掺入糖、增塑剂、香精、色素等原料制成。这些物质中，除了糖，根本没有其他营养物质，相反，其中的增塑剂是有低毒性的。另外，其中的食用色素、香精对人体都没有什么好处，这就是从制成泡泡糖的原料来说的。

泡泡糖的一个奇妙之处，也是最吸引孩子的地方，就是它能够吹出泡泡来。可是经口腔医生们发现，长期吹泡泡糖会儿童的牙齿发育不好。由于吹泡泡糖时所用的力的方向、力度与正常咀嚼不同，因而可能会使颌部咀嚼肌肉异常肥大，牙齿也会因经常受异常力而变形。这样就会影响整体容貌。

另外，泡泡糖还是传播细菌的媒介之一。随着现代化的发展，空气污染越来越严重。空气中飘浮着各种有害物质和细菌。

在吹泡泡糖时，空气中的飘尘、细菌就会落在泡泡上面。当泡泡糖回到口中时，上面带的细菌就会随之而入。这样，吹泡泡的次数越多，进入人体人的病菌也就越多。有些孩子还喜欢用手去拉泡泡糖，这样就更不卫生了。在吹泡泡糖时，可能使泡泡糖爆破而粘在脸上，有些孩子用手去扯下它。然后再放到嘴里，这种动作周而复始。手上的病菌也得以做了次人体内的旅行。

经过专门的研究发现，来回吹泡，吞吐的泡泡糖上的细

菌数量，比未食用的泡泡糖的细菌数量增加了 435 倍。就更别提用手拉扯过的泡泡糖上的细菌数量了。将这些病菌吞到肚子里，怎么能不引起疾病呢？

吃泡泡糖不但没有营养，又会引起疾病，比如寄生虫病、肠道传染疾病等。一块小小的泡泡糖，竟然危害这么大，为了你的身体健康，请您千万不要再食用了。

另一种人们非常熟悉的糖类食品——巧克力，是孩子们非常喜欢的。巧克力味道纯美、香浓。不仅孩子们喜欢，也受到了一些青老年人的青睐。

在情人节时，巧克力又具有了特殊的“使命”，人们用它来传递和表达情侣间的爱意，巧克力也成了甜蜜的代名词。

巧克力的包装也越来越精美，成为许多收藏爱好者的收藏品。巧克力也成了人类引以自豪的发明杰作。

巧克力的主要原料是热带植物可可树的果实——可可豆。再加上糖、奶粉、香料等制成。巧克力的内存成分主要包括脂肪占 40%左右，蔗糖 45%，蛋白质 10%左右。

人体对饮食中的蛋白质、脂肪和糖这三大能源物质的需求量是有一定比例的。少儿在生长、发育时，身体尤其需要蛋白类食物。而巧克力中的蛋白质含量并不高，一块重 100 克的巧克力，只含蛋白质 10 克，而脂肪的含量却是 40 克，这样显示出，巧克力的营养结构并不合理。

巧克力的热能很高。据测算，巧克力的热能比同等重量的肉类、蛋类、鱼类高很多。而这些热能在人体内就会转变成脂肪。人体内的脂肪堆积过多，是会增加心脏负担，引起冠心病，动脉硬化等症。

因为巧克力脂肪含量过多，而这一类的食物通常在胃中

停留的时间比较长。这样就会影响人的食欲，从而会打破正常的进餐规律。经常食用巧克力，会影响人的食欲，这样就会影响其它营养物质的摄入。影响生长、发育是在所难免的。

吃巧克力对牙齿的伤害是十分大的。牙齿经不住甜食的腐蚀，就会向蛀牙虫倒戈投降，蛀牙虫最喜欢的就是甜食。

巧克力虽然好吃，但千万不可多吃。吃完巧克力后最好漱口、刷牙，在吃饭前睡觉前最好不要吃。要保持正常的进餐习惯，保证人体足够的营养。

另外，患有以下疾病的人最好不要食用巧克力:

糖尿病人不宜吃巧克力。巧克力内的大量糖分进入体内，会加重糖尿病的病情。

肥胖者也应该限制巧克力的摄入。因为糖进入体内，通过新陈代谢，会使糖转变成脂肪，并贮藏起来，更会使人发胖。

儿童尽量不要食用巧克力。因为巧克力中也含有使神经系统兴奋的物质，可能会引起儿童多动症。

经常便秘的人最好也不要过多地食用巧克力。

巧克力不是人人都适合食用的，一定要因人而异。

由以上可见，多吃糖而产生的危害还真不少。除此以外，多吃糖或甜类食品对疾病的恢复十分不利，可能还会加重病情。

最不可思议的是，食糖过量还会影响人的视力。

据美国科学家研究后发现，青少年是视力不稳定的时期，在这个时期大量食糖，会影响视力。这主要是由于人体内摄入过多的糖，会消耗大量的维生素 B_1，这样很容易发生视神经炎。同时，大量食糖还容易引起缺钙，而缺钙还会

使眼球内膜弹力减退，从而影响正常的视力。另外，食糖与许多疾病有关，如胃病、肾炎、肝病、高血压等。过多地食糖，都会加重这些疾病的病情。

如何才能尽量减少食糖的危害呢？

首先，吃糖要选择适当的时间。一般认为，在运动之前，为了集中精力，提高身体热能，食糖是十分有用的。在身体疲劳、饥饿时，食糖可以增加体力。在头晕恶心时，也可适当食用一些糖，用来提高血糖。

另外，切记什么时候不宜吃糖。在饭前和睡前不要吃糖是最根本的原则。在饱食后更不要吃糖。因为这时吃糖，很有可能性会引发糖尿病。

在吃糖时，要尽量缩短糖在口中的时间。因为吃甜食在口中停留的时间越长，牙齿越容易出现龋洞。糖同牙齿接触的时间越长，对牙齿破坏就越大。吃甜食的时间长短，还直接会影响到口腔中细菌的繁殖。细菌还会再发酵糖。这样更容易引起蛀牙。

所以，我们在吃糖时，一定要尽量缩短它在口中的时间，并且食后，要刷牙、漱口。

糖虽然好吃，还是要尽量少吃，否则，各种疾病就会自己找上门来。

三、油炸食品——哪一天得癌症你知道吗？

油炸食品是指用油经过长时间煎炸的食物。这种食物非常油腻，被许多人当作早餐来吃。其实，经常吃这种食品对人体健康是不利的。

油炸食品中缺少维生素，高温煎炸破坏了原有的维生素

B_1、B_2、维生素 C 以及维生素 A、E 和胡萝卜素。其中维生素 B_2 损失了 50%。这样就大大降低了食物原有的营养价值。长期食用，还可能导致维生素的缺乏。

油炸食品是经油炸制成的。高温油会产生对人体有毒的物质。油脂内的不饱和脂肪酸分子结构在高温情况下，会改变成各种聚合体。其中的二聚体是一种毒性很强的物质。这种物质会影响人正常的肝功能和生殖功能。进入青少年体内，还会使生长发育停滞。

另外，油脂中的甘油，在受热后，会分解脱水，生成一种可挥发的丙烯醛，能够强烈地刺激人体粘膜。

除此以外，如果高温反复加热使用，还会生成致癌物质苯并（a）芘等，这些物质对人体的危害十分巨大。

另外，油炸食品一般含油脂较多。而这些油脂的主要成分便是脂肪，这些脂肪大多数为不饱和脂肪。经美国一批研究人员的调查研究显示，多吃不饱和脂肪的人同正常人在外貌上有很大差别。这些人看上去要比实际年龄老得多。

因此，油炸食品应该尽量少吃为妙。儿童、肠胃不好的人，以及有肝病的人就更不宜食用。油炸食品中，人们最常食用就是方便面、油条了。而这些食品对人体的危害是十分严重的。下面就以方便面和油条来具体讲一下油炸食物的危害。

方便面是我们经常食用的一种快餐。不可诲言，方便的后出现给我们快节奏的现代生活带来了许多方便，它也以这种方便，赢得了人们的欢迎。已经成为人们生活中不可缺少的一种食品。

人们在工作、旅行时，身上装一两袋方便面，既快捷又方便，而且还很经济。要不然一顿便饭，至少也要“牺牲”

需要全本请访问 www.ertongbook.com