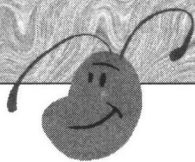
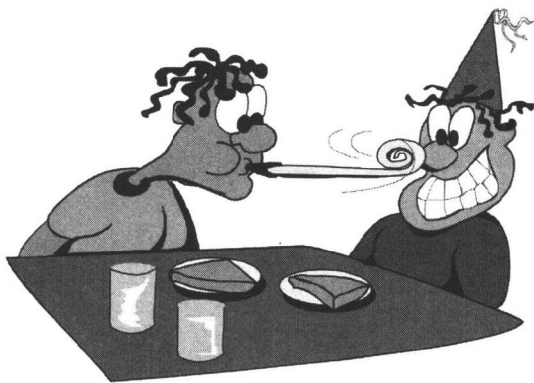


## 第一章



# 不良习惯危害健康



嗜酒吸烟、久玩麻将、随地吐痰、趴桌子睡觉、常饮浓茶等不良习惯常常被人们所忽视,对很多人来说已习惯成自然。殊不知,这些常常被我们忽视的不良习惯会导致各种疾病的发生,是健康的一大隐患。有资料表明,大部分疾病都与我们的不良习惯有关。因此,在日常生活中我们一定要认清自己有哪些不良习惯,然后把它们一一改掉,这样不仅有利于健康,还能提高自身修养,铸造健康的生活方式。



## 1 不良的生活习惯

人们在长期的日常生活中 形成了许多习惯 有的习惯已沿袭很久 可以说是传了几代人 人们也就习以为常 顺其自然的慢慢接受了，认为这些习惯就是正确的了。其实有些习惯不仅不正确 还可能影响健康 要加以纠正。

1. 起床就叠被人在一夜的睡眠中，皮肤会排出大量的蒸气 使被子不同程度地受潮 同时呼吸毛孔会排出多种化学物质，而这些代谢废物会吸附在被子里，如不将其散发出去，就立即叠起来 易使被子受到污染 长此下去会影响健康。

2. 不吃早餐人们因工作紧张，多是来不及吃早餐，其不知不吃早餐对人体健康极不利，往往使人感到疲倦、头晕无力 天长日久可能造成营养不良、贫血、抵抗力降低 并使患胆结石几率增加。

3. 饭后即睡由于饭后血液会大量流向胃肠道，而供应大脑的血液骤降 所以会出现饭后困倦的现象 但是对于大脑原本已经供血不足的人来说 如患有心脑血管疾病的人 饭后倒下便睡 极易招致中风和心梗发生。另外 饭后即睡也会导致腹部脂肪堆积。

4. 饱食经常饱食，特别是晚餐吃的过饱，会使脂肪过剩 血脂增高 再加上饭后不活动就入睡 不仅增胖、思维迟钝、注意力不集中、应激能力减弱 还会增加多种疾病的危机，如 动脉粥样硬化、胆结石、胆囊炎、糖尿病等。

5. 伏案午睡一般人在伏案午睡后会出现暂时性的视力模糊 原因就是眼球受到压迫 引起角膜变形 弧度改变造成的。倘若每天都压迫眼球 会造成眼压过高 长此下去视力就会受到损害。

6. 空腹吃糖有资料显示：空腹吃糖影响蛋白质的吸收，各种免疫因子、酶等也是蛋白质 因此长期空腹吃糖 会影响人体各种正常生理的机能，降低机体抗病能力。

7. 吃太咸的食物过多的钠盐在人体内滞留，是引发和加重动脉粥样硬化、高血压、糖尿病的原因。

8. 强忍小便强忍小便有可能造成急性膀胱炎，出现尿频、尿痛、小腹胀痛等症状。经常憋尿 就会使括约肌和逼尿肌长期处于紧张状态，再加上膀胱内尿量不断增加，内压升高 就会发生膀胱颈受阻 造成排尿困难、不畅、尿失禁等情况 而且长期尿潴留还会引发感染和结石，严重影响肾功能。

9. 睡前不洗脸留在脸上的化妆品、静电颗粒、粉尘不洗掉，会严重影响皮肤代谢，引起皮肤过敏反应。

10. 睡前不刷牙睡前刷牙比起床后刷牙更重要，这是因为留在口腔中和牙齿上的细菌、残留物在夜里对牙齿、牙龈有较强的腐蚀作用。

11. 留胡子胡子能够吸附空气中的有害物质。有资料显示，留胡子的人吸入的空气污染指数，是普通空气的 4 倍；如果下巴留有胡子 又留有八字胡 再加上抽烟等因素 其污染指数可高达普通空气的几十倍。

12. 睡懒觉 睡懒觉使大脑皮层抑制时间过长，天长日久 会导致一定程度的理解力和记忆力减退 扰乱肌体的生物节律 免疫力明显下降 另外睡懒觉的人大多不起床吃早饭，会影响营养物质的供给 影响机体正常的新陈代谢 又由于夜

间门窗紧闭 早晨室内空气混浊 恋床很容易造成感冒、咳嗽等呼吸道疾病的发生。

13. 洗脸过频洗脸过多会使脸部保护皮肤的皮脂膜受到经常性破坏，导致皮肤受更多的刺激而容易衰老。

14. 刷牙过久刷牙可清洁口腔和牙齿，防止牙病和口腔炎症及诱发的风湿病、肾炎等，但刷牙时间过久会使牙龈损伤 不利于牙齿生长 还会导致牙周发炎。

15. 步行过久步行时足弓要保持一定的高度和张力，如步行太久，足弓就会下陷使趾骨负重增加容易发生骨折。

16. 擦肤过猛人体身上的皮肤脱落层仅 0.1 毫米厚 是阻挡病菌和侵害射线的天然防线，洗澡狠搓会使这层皮质受损 病菌和有害射线就会趁虚而入 使人易患毛囊炎甚至疖肿及败血症。

17. 喝茶过浓浓茶会使胃粘膜收缩、蛋白质凝固，并冲淡胃液影响消化和人体对铁质的吸收 还会影响睡眠 茶中含有微量的氟 会使牙齿变色 关节变形瘫痪。

18. 光浴过久长时间曝晒会使皮肤出现红斑、灼烧感、起泡，使色素沉着。还会产生皮肤过敏甚至导致皮肤癌。

19. 喝酒过量酒喝多了会伤肝脾胃，长期饮酒还会使酒精在人体内积累形成慢性中毒。麻痹神经，使人体代谢功能紊乱 加速衰老。

20. 生熟混放有些人清晨买菜 将糕点、油条、包子等放在篮子里 同蔬菜、生肉、水产品一起带回家 这很不卫生。因为菜篮内带有细菌、微生物 它们与蔬菜、熟食均会发生交叉传染 许多肠道传染病如肝炎、菌痢等正是由此而来。

21. 物品合用有些家庭一家老小共用一条毛巾、一只口杯、一把牙刷、一个盆子 这种多人合用洗漱用品的做法极不

卫生 常会闹一人“红眼”全家“眼红”，一人肝炎 全家患病。

22. 饱食饮茶饭后饮茶将冲淡胃液，不但影响消化吸收 对消灭食物中的病菌也是不利的。研究发现 人们吃高蛋白高脂肪食物后立即饮茶的做法是不科学的，由于茶叶含有大量的鞣酸 鞣酸与蛋白质结合 使得肠蠕动减慢 从而延长粪便在肠道内的时间。

23. 鞋跟过高使足趾和前脚掌负重过度，身体前倾，胸腰后挺 导致腰肌韧带损伤 易发生趾外翻、趾囊炎、关节骨折等。

24. 用酒消毒碗筷一些人常用白酒来擦拭碗筷，以为可以消毒。殊不知，医学上用于消毒的酒精度数为 75% 而一般白酒的酒精含量在 50% 以下 根本达不到消毒的目的。

25. 用白纸或报纸包食品一些人，甚至食品店，爱用白纸来包食品。一张白纸 以为是干干净净的 事实上 白纸在生产过程中 会加用许多漂白剂 纸浆虽然经过冲洗过滤 仍含有不少的化学成分 会污染食物。至于用报纸来包食品 则更不应该的，因为印刷报纸时，会用许多油墨或其他有毒物质，对人体危害极大。

26. 将变质食物煮沸后再吃在炎热的夏天，有的剩余食物有点味道了，一些主妇更将这些变质的食物高温高压煮过，以为彻底消灭了细菌 不至于浪费食物。而医学证明 细菌不只是自己会进入人体危害作乱，它们在进入人体之前分泌的毒素 非常耐高温 不易被破坏分解。因此 这种用加热加压方法来处理剩饭剩菜的方法是不值得提倡的。

27. 用盐来消毒食物一些自以为是的人，认为盐能杀死细菌 将一些稍变质食物加多一些盐食煮后再食 结果导致食物中毒。这是未能区分抑菌与灭菌的概念。

28. 长期使用一种药物牙膏对某些细菌有一定的抑制作用。但是 如果长期使用一种药物牙膏 会使口腔中的细菌慢慢的适应 产生耐药性 等于说药物牙膏起不到作用了。因此，应定期更换牙膏。

29. 用药物冲洗阴道某些爱清洁的女同志，喜欢用药物来冲洗阴道 认为可以保持局部清洁与卫生。事实上 阴道本身分泌的液体有自净功能 如果没有外来物质的污染 是不会污染的。用药物的冲洗 反而会削弱人体的自卫功能 久而久之 机体免疫力会下降 反而易造成阴道的感染性炎症 尤其是霉菌感染 危险更大。

30. 产妇不洗澡水并非产妇之大敌。许多人认为产妇体质较差 产后洗浴易患感冒 甚至误将不洁分娩引发的破伤风之类也归罪于产后洗澡。一些少数民族及外国的妇女在产后几天即可洗澡，有些还专门泡制药物来洗澡，以促进康复。因此 只要不是浸泡 淋浴肯定是可以的。

31. 闭门关窗在不少人的心目中，城市空气质量差，灰尘多。因此 他们将自己的房间门窗紧闭 认为这样可以保持室内的空气新鲜。事实上 这样做是得不偿失的。因为 空气犹如水 停则变质。人们在室内不断地呼出二氧化碳 吸入氧气 使空气中的氧含量越来越少。此外 阳光对细菌有杀灭作用 常开窗透气 可以让阳光杀菌 保持室内空气中细菌数量限在最低水平。除非居室周围有化工厂之类的严重污染，否则还是开窗为妙。

32. 用抹布擦台实验显示，在家庭使用一周后的全新抹布，滋生的细菌会让你大吃一惊，如果在餐馆，情况会更差 因此 用抹布擦台 应当先洗透才用 抹布每隔三四天应该用水煮沸消毒一下。当然 如果使用一次性桌布 则可避免抹布

带来的危害了。

33. 不要随地吐痰 痰是呼吸道的分泌物 健康人一般是没有痰的。但如果患有呼吸系统疾病，受致病微生物感染后会产生大量的痰液。病人吐出的痰，相当于细菌的“培养基”，一口痰中会“驻扎”成千上万的病菌。通过痰液可能传播的疾病有传染性非典型肺炎、肺结核、流行性感冒、霍乱、麻疹等。有人随地吐痰，其他人都有吸入致病细菌染病的机会，因为痰中致病微生物会蒸发到空气中 经风一吹 这些疾病的病原体就会在空气中飘浮，其他健康的市民通过呼吸这些带有病菌的空气 很容易“中招”。有痰憋住不吐也会害人。痰在呼吸道内不及时排出 给细菌繁殖提供温床 导致呼气不顺畅及呼吸困难 可能发展成肺气肿 诱发咳嗽 反复咳嗽将使肺泡发生变化导致功能低下 痰还含有收缩支气管的物质 使支气管痉挛；有些病人的痰还具有抗原性，可引发过敏性哮喘。因此专家指出，有痰还是要“一吐为快”，但注意不要随地乱吐。吐痰时 最好用纸巾包好 再把它扔到垃圾桶里。

34. 咳嗽和打喷嚏 要注意咳嗽和打喷嚏，会使痰液飞沫四溅。这些飞沫是传播呼吸道传染病的主要媒介 如麻疹、水痘、非典型性肺炎、猩红热、流感、流脑等病 就是借飞沫传播的。所以咳嗽和打喷嚏时 应用手绢和卫生纸捂住口鼻 既卫生 又文明。

35. 不要拔胡须有些青年人，不用刮胡刀刮胡子，却有用手指或钳子拔胡子的习惯，以为这样可以把胡子连根拔掉，拔得干净 其实这是非常有害的。一些患唇毛囊炎、疖肿、蜂窝组织炎的男性病人 向医生诉述病史时 几乎都有拔胡须的坏习惯。男性到青春发育期 睾丸中有成熟间质细胞出现 成熟间质细胞能分泌男性激素（睾丸酮）此激素有促进男性器

官的正常发育 并维持成熟状态的机能 促进男性第二性征发育的作用 如喉结突出、音调低沉、肌肉丰满、胡须生长等。所以胡须的生长 是男性特征的一种表现 把它拔掉是没有必要的 而且是不可能的。因为胡须拔了 毛囊未破坏 胡须还要再生长出来。由于经常的刺激，使再生长出的胡须变形，变色 长短不一 参差不齐 破坏容貌。而且拔拉胡须损伤周围组织 轻者产生疼痛 如不给予及时处理 细菌可以损伤毛囊，引起毛囊炎 炎症再扩展则成疖肿以至蜂窝组织炎 此时虽治愈 也常常留 瘢痕或永久性脱毛。更为严重的是因处理不当 或不及时 使细菌侵入血液 可引起危及生命的败血症和脓毒血症。

36. 不要用口呼吸在我们的周围充满着各种病毒、细菌和有害物质 因此 惟一安全的办法就是从拥有出色净化能力的鼻子来吸入空气。如果从口直接吸入空气，无异于将疾病直接吸人体内。另外，习惯用口呼吸后，由于免疫功能降低，细菌、病毒就会散布至全身 引起各种疾病。具体来说 除诱发感冒、花粉症、哮喘、过敏性皮炎等免疫疾病外 还容易诱发白血病、胶原病、恶性淋巴肿瘤等危重疾病。此外 用口呼吸还会影响美容。据观察发现，用口呼吸的人往往有用单侧牙齿咀嚼的坏习惯。这种坏习惯如果不予以纠正的话，会导致嘴角松弛 脸型变歪 牙齿排列不齐。

37. 注意筷子的卫生一半的正常人体内都携带幽门螺旋杆菌 此种现象的发生主要是通过筷子、接吻或家长与孩子对口喂饭造成的，筷子是其中最重要的因素。用筷子进餐易散播幽门螺旋杆菌，这种病菌会促成胃癌的发生。平常人家一双筷子使用一两年是正常的事，这样筷子上就会残留许多细菌 特别是多数家庭洗筷子是整把一起搓洗 忽视对筷子

进行必要的消毒处理 另外 大多数家庭未采用“分筷制”促使筷子上的细菌通过唾液传播给个人。

## 不卫生的“卫生习惯”

在生活中，常有一些貌似卫生而实际不卫生的习惯和行为 对身体健康十分不利。

1. 卫生球防衣物虫蛀为了防止虫蛀，人们在收藏毛料服装和丝织品等衣物时，常会在箱柜内放上一些卫生球。卫生球的主要成分是萘，它虽有杀虫防蛀作用，但对人体有害。科学研究表明 萘能干扰红细胞内的氧化还原过程 破坏红细胞的细胞膜 导致溶血性贫血 还会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、头痛甚至肝、肾损害等。长期与卫生球放在一起的衣物 初生婴儿穿后危害更大。所以 防蛀不能用卫生球 而应当使用樟脑丸。后者对人体无毒无害，可以放心使用。

2. 用卫生纸擦餐具或擦脸许多人认为卫生纸是消过毒的 因而把普通卫生纸用于擦餐具、水果或擦脸 这也是大错特错的。须知 卫生纸应用于卫生间 许多卫生纸因消毒不彻底而含有大量细菌，切不可当作消毒巾使用。

3. 用毛巾擦干餐具或水果人们往往认为自来水是生水 不卫生 因此在用自来水冲洗过餐具或水果之后 常常再用毛巾擦干。这样做看似卫生细心 实则反之。须知 干毛巾上常常会存活着许多病菌。目前，我国城市自来水大都经过严格的消毒处理 用自来水冲洗过的食品基本上是洁净的 可

以放心使用,无须用干毛巾再擦。

4. 手帕混用或混放用一块手帕既擦鼻涕又揩嘴巴的做法是不卫生的。特别是当人们在感冒时,在多次擦鼻涕过程中,手上、鼻涕中的细菌早已玷污了手帕,再用来自擦嘴巴,会使病从口入。有人出汗时随意用手帕擦拭,面部皮肤表面的很多灰尘和细菌便会沾到手帕上,是细菌良好的培养基。另外,手帕在口袋里与钱币、钥匙等杂物混放,也是一个很不卫生的习惯,因为钱币、钥匙上常带有大量病菌和虫卵,使用被其污染的手帕,容易患肠道传染病和寄生虫病。有的母亲习惯与孩子长期共用一个手帕,这种习惯更不卫生,如果母亲是位传染病患者或病毒携带者,那就更糟糕了。正确的卫生习惯是母子分别使用两块手帕,并应每天换洗。

5. 废日光灯管晾毛巾日光灯管内含有水银、荧光粉及少量氩气等有毒物质。有的家庭用废日光灯管晾毛巾、手帕,以为干净、卫生。殊不知在受潮的情况下,如果灯管两端被侵蚀或灯管本身有小裂缝,管内的各种有害物质就会逐渐渗出。尤其在气温较高时,汞的渗出更多,可污染毛巾、手帕,危害人体健康。若这些有害物质直接进入人眼睛,可造成视力减退甚至失明。因此,应及时处理掉废日光灯管,不要留作他用。

6. 把水果烂的部分削掉再吃有些人吃水果时,碰到水果烂了一部分,就把烂掉的部分削掉再吃,以为这样就卫生了。然而,研究微生物学的专家认为,即使把烂水果已烂掉的部分削去,剩余的部分也已通过果汁传入了细菌的代谢物,甚至还有微生物开始繁殖,其中的霉菌可导致人体细胞突变而致癌。因此,水果只要是已经烂了一部分,就不宜吃了,还是扔掉为好。

7. 香灰能够止血治病有些边远地区的人们仍把香灰视

为治病良药，以为对创伤止血最灵。其实，香灰不但不能治病，反而对身体有害。因为香灰是“股香”燃后的灰，“股香”是用杉木或柏木的木屑或锯末制成的，其中含有大量的钾类物质。当人服用香灰之后，胃肠道的钾离子剧增，会引起中毒性肠胃炎。另外，在未燃烧透的香灰中，含有苯酚醛类物质，它会损害人的中枢神经，引起抽搐等症状。如果外用于创伤止血，虽然能起到一定作用，但创面极易被污染，有害物质也可进入血液而导致人体中毒。



## 衣食住行用要防过敏

过敏性疾病是一种病因复杂的变态反应性疾病，往往“一触”即发、很难治愈，令人十分苦恼。现代医学研究认为，过敏性疾病的发生，一方面取决于病人的过敏体质，另一方面在于新的过敏源频频进入人们的生活。

1. 衣在现代生活中，用化纤、尼龙、羊毛、玻璃纤维等原料制作的衣物千姿百态，光彩夺目，但临床医学资料表明，这些衣服极易导致皮肤过敏，引起皮肤瘙痒、红肿、疼痛等。羽绒服、羽绒被等更容易引起过敏性哮喘和皮炎。

2. 食现代生活节奏加快，食品深加工技术广泛应用，许多成品、半成品、方便食品及速成食品等应运而生。这些食品在制作中，化学添加剂大量增加，而食品调味、防腐、保鲜、着色等化学制剂都是引起过敏的危险物质。另外，近年来人们时尚“尝海鲜”也增加了患过敏性疾病的几率。

3.住现代居室追求豪华的装修。装修材料中的水泥、石灰、油漆、涂料、塑料、沥青、壁纸等含有复杂的对人体健康有害的毒性和过敏性物质。这些物质通过呼吸道和皮肤的吸收入体，导致过敏性疾病的发生。

4.行现代生活中人们出差、旅行、度假等机会增多，活动地域不断扩大。有的人对新的生活环境很不适应，往往导致过敏反应的发生，出现皮炎、腹泻、哮喘等一系列症状，这就是民间所说的“水土不服”。

5.用现代化妆品日新月异，品种繁多，成分复杂。色素、香料、表面活性剂、防腐剂、染发剂、漂白剂等都是引起接触部位过敏的重要物质。电视机、录像机、电子游艺机等荧光屏表面会产生静电荷，它对空气中的灰尘及微生物有吸附的作用。若观看节目时间过长或离荧光屏太近，这种微生物和变态离子就会沉着在人的皮肤上，可能导致过敏性皮炎。

现代人面对层出不穷的致敏源如何预防呢？

1. 尽量避开致敏源和致敏环境，如居室要通风，看电视要距离适当，化妆品要先试再用等。

2. 忌吃过敏食品、药品，忌用过敏物品，忌穿过敏服装，忌去会引起过敏程度高的环境。

3. 尽量采取防致敏的方法替代，如家庭装修采用天然木、竹、石材料等。

4. 一旦发现过敏由环境引起，在可能的情况下，坚决“移动”环境或“移动”环境中的致敏因素。

5. 如发生过过敏性疾病，应尽快就医，以防延误。同时，要积极寻找和消除致敏的因素。

## 4 喝水有益但有些水不能喝

水是生命不可缺少的物质，也是任何有机体和细胞成活的保证。水在人体所有生命活动中起着媒介的作用，营养物质的消化、吸收、代谢产物的排泄、酸碱平衡的维持以及体温的调节等都需要水的参与。人们若能及时、科学地饮水，对于促进健康长寿十分有益。

1. 防治冠心病病人由于出汗、活动、夜尿增多、进水量过少等原因可致血液浓缩、循环阻力增高、心肌供血不足，导致心绞痛。早晨由于生理性血压升高、动脉内的斑块易松动脱落、血小板活性增高等原因，容易诱发急性心肌梗死。若能于每晚睡前及晨间各饮一杯（250ml）温开水，可使血黏度大大降低，流速加快，有效地预防和减少心绞痛及心肌梗死的发生。

2. 防治缺血性中风缺血性脑梗塞所致的中风占急性脑血管病的半数以上，尤以老年人为多，且常发生于夜间。由于动脉粥样硬化、管腔狭窄、夜间迷走神经功能亢进、血流减慢，血液变稠，极易发生缺血性脑梗塞。不常饮水及夜尿增多的老人若能在睡前及半夜各饮一杯开水，可降低血黏度，在很大程度上预防或减少缺血性中风。

3. 预防癌症国外专家研究认为，每日饮水2.5升可减少致癌物与膀胱内壁接触的数量及时间，使膀胱癌的发病率减少一半。此外，每日清晨饮一杯开水可清洁胃肠道，清除残

留于消化道黏膜皱襞之间的食糜，促进肠蠕动，软化粪便，加速排泄，减少食糜及粪便中有害物质及致癌物对胃肠道黏膜的刺激，既可通便，防治习惯性便秘，又可预防和减少消化道的癌症。

4. 净化血液，提高机体免疫功能每日饮水 2 升(约 8 ~ 10 杯)，可明显地起到扩容及改善微循环的作用，使尿量增加，加快血液中代谢产物的排泄，净化血液，促进组织细胞的新陈代谢，提高机体的免疫功能及抗病能力。有人还用每日饮水 2 升的方法加速黄疸的消退，缩短病程。

5. 提高体育运动的效能和成绩许多体育运动项目出汗甚多，体力消耗很大。医学研究表明因出汗而失去 1% 的体重，可使血浆容积下降 2.5%，若出汗失去体重 4% 的水分时，肌肉收缩强度即可下降 30%，并导致电解质紊乱、血液浓缩、输氧能力下降，明显降低运动效能和成绩。故在运动前、后及运动中间要按出汗情况少量多次地补充含有适量电解质及糖的水分(以不引起胃胀为度)以促进肌肉中积滞的大量乳酸排泄，保持骨骼肌的正常舒缩功能，提高运动成绩。

6. 减肥和美容餐前饮水可降低食欲，增加尿量，促进排便，有利于减肥。每日若足量饮水可使人体组织的细胞内外体液充足，避免皮肤干燥，使皮肤富有弹性，让人容光焕发，有利于美容。

总之，每人每日足量饮水有利于健康，但必须以心、肝、肾功能正常及泌尿系统无排尿障碍为前提。若上述重要脏器功能减退，则应按医嘱饮水。不要认为口渴了才需喝水，其实口渴时人体已经缺水。一般来说，除了晨间、睡前、半夜三个最重要的时间各喝一杯水外，每日应尽可能饮足 2 ~ 2.5 升水。有人把水比作是“最佳最廉的保健饮品”，这也丝毫不夸张。

虽然水是人的生命之源 但在饮水的时候 有六种水不能饮用。

1. 生水即为未经煮沸或者未经过滤消毒的水，因为这种水中含有许多对人体有害的细菌、病毒和寄生虫。喝了这种水很可能引发胃肠炎、肝炎、痢疾等 如果喝的生水被工业废水和农药污染，会产生更严重的后果。

2. 老化水俗称“死水”，即长时间贮存不动的水。这种水不仅使细胞的新陈代谢减慢 而且随水贮存时间增加 水中的有毒物质也增加。有资料显示 食道癌、胃癌发病率与饮用老化水有一定关系。

3. 千滚水即沸腾了很长时间的水，或者是在电热水瓶中反复煮沸的水。这种水因煮沸过久 水中不挥发性物质 如钙、镁等重金属和亚硝酸盐含量很高。它们不仅会干扰人的胃肠功能 造成腹泻、腹胀及消化功能紊乱 还可能造成亚硝酸盐中毒。

4. 蒸锅水蒸锅水就是蒸馒头等的剩锅水，特别是经过多次反复使用的蒸锅水，亚硝酸盐浓度很高。喝这种水或用这种水煮饭 会引起亚硝酸盐中毒 水垢中的钙和镁同样对人体的消化、泌尿和造血系统造成影响。

5. 不开的水人们日常喝的自来水，虽然经过了消毒灭菌处理 仍有部分余氯留在水中 其中卤化烃、氯仿就有一定的致癌、致突变作用。当水温达到 90 时 卤化烃含量会明显增加 经常喝这种水 会增加患膀胱癌、直肠癌的可能性 然而当水温达到 100 时，这两种有害物质会随着蒸汽蒸发而大大减少 如继续沸腾 3分钟 则饮用安全。

6. 重新煮开的水有人习惯把热水瓶中的剩余温开水，重新烧开再饮 目的是节水、节煤（气）省时。其不知这种方

法 会使水中亚硝酸盐含量升高 长期饮用会引起亚硝酸盐中毒。

## 5 日常饮茶应注意的问题

茶叶含有蛋白质、维生素、氨基酸等多种营养物质 既可解渴 又可健身 但并非所有的茶叶都是如此。

1. 陈茶不宜饮用茶叶存放久了，就会色泽灰暗，香气低闷 茶汤浑浊泛黄。这是因为茶的醛类、酯类、维生素等物质会在空气、光线等的作用下变质氧化 降低了茶叶的品质。因此，最好不饮用陈茶。

2. 串味茶叶不宜喝茶叶具有较强的吸附异味的能力，不仅能够吸收花香，也能吸收各种不良的气味。茶叶一旦吸收异味 就很难消除。异味会影响茶的香气和滋味 严重还会使茶叶失去饮用价值。

3. 受潮茶叶不宜喝茶叶中含有各种亲水性有机成分，加之具有多孔性组织结构 所以很容易受潮。茶叶受潮后 不能直接在阳光下晾晒 否则会使茶叶氧化、变色。最好的变法是将茶叶烘干后饮用。如果茶叶表面已出现霉变，就不应再饮用。

茶有提神醒脑、促进消化、有益健康的作用 与人们的生活密切相关，但饮茶存在着许多误区。下面的几个问题需饮茶的朋友要注意：

1. 喜喝浓茶如果饮茶过浓，就会伤害身体。一般来说，