

# 内容提要

科学技术是一柄锋利的双刃剑，一面给人们轻松和愉快，一面给人们痛苦和隐害。比如说，空调让人们更凉爽，但是破坏了人的自然免疫力；高科技的居室材料让我们的住房更高雅，但是有害的气味和毒性却害你没商量……现代文明的东西，并不是万能的，有好就有坏，在享受的同时，别忘了自身的健康，毕竟，健康和生命至关重要！

市场预测：高科技与健康的问题是时下的热门问题。手机的副作用，微波炉的辐射等，在电台、电视台、报刊杂志上谈得很多，但是，作为一本全面深刻的图书还是头一回。估市场销售量可突破 缘万册，畅销且长销。

本书结构 现象 垣危害 垣对策(明了实用，一看就懂)

# 序言 :文明的代价

文 蠊 焯

惊回首 ,人类的变化确实太大 ,高科技所带来的现代文明让这个世界日新月异。如果可以假设的话 ,我们的祖先一不小心来到这个世界 ,恐怕他们是会迷路的。

回顾二十世纪百年历史进程 ,人类取得了巨大的成就 ,但是 ,也遭受了惨重的灾难 ,为此付出了血泪代价。

人类一方面在进化 ,另一方面在退化。现代化的高科技是一柄锋利的双刃剑 ,其进步所带来的轻松和快感永远不能把人们的痛苦抹杀。现代化的代价是人类回到了半健康时代。日常生活中 ,在人们的衣食住行诸方面 ,潜在的冷面杀手无处不在。人类被自己网住 ,却死死挣扎 ,尚不知凶手为谁……悲哉 ! 病哉 !

人类最大的悲哀在于惊醒的时候已没有机会 !

忙碌的工作 ,快节奏的生活方式使得人的休闲空间越来越小 ,人们的健康状况越来越糟。现代化的生活所带来的忧患 ,即愉悦幸福背后的代价让现代人举步维艰。汽车、空调、电脑等现代化的东西给人类带来了方便与轻松 ,但是伴之而来的危害也让人防不胜防。

针对现代化的生活状况 ,给人们开俱一个健康处方 ,阐述“工作与疾病”、“心态与疾病”、“环境与疾病”、“食疗与疾病”、“居室与疾病”等。本书从现象、危害一直谈到对策 ,内容清楚明了而实用 ,不愧是一位真正的私人大夫。

本书所言绝对前卫 ,目前市场上还没有一本向高科技开刀的书 ,要说有 ,那只是在一些报纸、杂志上偶尔能看到。本书内

容之全面,观点之新颖确实为所有现代人的共同财富。本书从“电器与健康”、“居室与健康”、“健美、美容与健康”、“现代心理疾病”、“污染与健康”、“日常用品”、“饮食与健康”、“生命在于运动”等方面叙述,一些可怕的为人们所忽视的一些生活常识会吓你一跳,原来,到处都是杀手!

怎么样?去书店翻翻看,一切不就明白了?

# 总目录

## 序言 :文明的代价

## 第一章 :电器与健康

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

## 第二章 :居室与健康

- 一、建筑材料——难道也有虎？ ..... ( 源 )
- 二、地毯——虫子们为何如此“安居乐业”？ ..... ( 源 )
- 三、玻璃、光——他为何把她撞得粉身碎骨？ ... ( 缘 )
- 四、室内空气——缘何比室外空气还差？ ..... ( 缘 )
- 五、居室装潢——美丽的外表隐藏着何样的“蛇蝎心肠”？

- ..... ( 迹 )
- 六、厨房——缘何变成了“黄泛区”？..... ( 迹 )
- 七、高楼——不是地震，那是什么？..... ( 迹 )

### 第三章 健美、美容与健康

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

### 第四章 心理与健康

- 一、恐慌症——生活好了，他(她)们为何害怕了？...  
..... ( 迹 )
- 二、孤独与陌生感——身处闹市，他(她)为何孤独难奈？  
..... ( 迹 )
- 三、焦虑症——如何走出思维的阴影？..... ( 迹 )
- 四、抑郁症——他(她)为何闷闷不乐？..... ( 迹 )
- 五、强迫症——何苦自找折磨？..... ( 迹 )
- 六、疑虑症——是否应该怀疑一切？..... ( 迹 )
- 七、易怒症——他(她)为何动不动就怒气冲天？...  
..... ( 迹 )

八、神经质症——他(她)会不会是个精神病患者？

..... ( 缘 )

九、流行性瘰病——文明病也会流行？ .....

( 源 )

十、挫折——如何从困境中站起来？ .....

( 园 )

十一、压力——如何从压力中冲出来？ .....

( 韵 )

## 第五章 污染与健康

一、噪音污染——他的心跳会停止吗？ .....

( 园 )

二、水污染——人类是否再也喝不到净水？ ...

( 韵 )

三、金属污染——满口吞“金”您还不知？ .....

( 园 )

四、核污染——如何走出“核”的魔掌？ .....

( 韵 )

五、香烟——雾下的死鬼有多少？ .....

( 韵 )

六、卫生用品——你拿着尖刀入厕？ .....

( 园 )

## 第六章 饮食与健康

一、饮料——如何走出饮料的误区？ .....

( 怨 )

二、糖——有糖吃就是好事？ .....

( 源 )

三、油炸食品——哪一天得癌症你知道吗？ ...

( 怨 )

四、火锅病——正在跳舞的细菌难道好吃？ ...

( 园 )

五、冷食与冷饮——胃痛难奈为哪般？ .....

( 缘 )

六、蔬菜——农药为何爱上你？ .....

( 怨 )

七、炊具——哪些炊具害最大？ .....

( 园 )

八、抽油烟机——油烟没尽毒气来？ .....

( 源 )

九、清洁用具——细菌找错了地方？ .....

( 园 )

十、牙具——牙痛从哪里来？ .....

( 韵 )

## 第七章 环境荷尔蒙与健康

一、环境荷尔蒙的威胁 .....

( )

二、世界各国母乳严重污染的现状 .....

( )

- 三、小儿多动症和智能低下 ..... ( )
- 四、世界性男性精子减少现象 ..... ( )
- 五、孕妇的食物和药物 ..... ( )
- 六、对策 ..... ( )

## 第八章 :性病与健康

- 一、什么是性病 ,性病包括哪些疾病 ..... ( )
- 二、性病的危害 ..... ( )
- 三、艾滋病 ..... ( )
- 四、对策 ..... ( )
- 五、淋病 ..... ( )
- 六、梅毒 ..... ( )

## 第一章 电器与健康

人类已走进来 2000 年 ,从茹毛饮血到如今的美味食谱、营养快餐 ,从刀耕火种到现代化的大机器生产乃至正飞速发展信息产业 ,人类在历史发展过程中运用自己的智慧、勤劳的双手创造了一个又一个奇迹。科技的发展速度一日千里 ,飞速度地改变着人们的生活及思想。同时 ,也带来了城市的发展 ,人们生活水平的提高和居住环境的改善。发明家发明了高科技产品 ,医学家发现了延年益寿的偏方 ,美食家调试出精细食谱 ,美容师开发出永远年青的化妆品……人们可用发明的科技产品延年益寿 ,以机器代替自己的工作 ,或者与自己一起娱乐。但是人们是否看到 ,对人类生存构成威胁的除了众所周知的原因如自然灾害以外 ,还有许多隐形杀手 ,它们就存在于我们的身边 ,或许在电视机里 ,或许在一张纸币上 ,由于不太引人注目 ,所以它造成的危害非常之大。人口拥挤的城市 ,暗藏着无数这样的“杀手” ,不管乡下人 ,还是见多识广的城里人 ,都对其少有关注 ,或者习以为常 ,视而不见 ,或不甚了解 ,不知其害。

现代生活日新月异 ,有损健康的新问题随之而来 ,如迷恋电视电脑游戏、晚睡晚起、大食大补、宵夜、懒走路等现象在西方国家非常普遍 ,在我国城市甚至农村也呈蔓延之势。

不少城市人有了家庭小轿车 ,一出家门便是开车代步 ,不仅排出废气污染环境 ,而且对自己的身体也非常有害处。有调查显示 ,每天步行 1 小时的人心电图“缺血性异常”发生率较全天坐车不走路的人少 1/3……

资料表明,糖尿病、高血压、冠心病、血管硬化、肿瘤等的发病率呈上升状。主要原因是人们长期吃精细食物,导致纤维摄入量不足、高热量过多;患肥胖症的人有67%是由于晚间进食过多或宵夜;乱吃补品往往没有什么效果。俗话说:“早吃饱,中吃好,晚吃少”有相当道理,我们现代人应尽量以粗茶淡饭为主。

人们的休息时间在实行双休日过后大大增加了,学生们的负担在减负令下达后也有所减轻,但休息时间干什么呢?有的外出旅游,调节身心,而多数人则“休息”得特“辛苦”:整天坐在电脑电视机前,通宵打扑克麻将,纵欲过度,几天下来头昏眼花。缺乏必要的运动,人体热量大量聚集,各种病症纷纷出现,对人的健康有害无益。

不少人向往着繁华的城市生活,灯红酒绿,歌舞升平,但城市生活其实是会对人类产生严重伤害的生活,是人类隐形杀手最密集的地方。如果照现在的状态发展下去的话,这些问题不是小问题,它们要比我们想象的更复杂,应引起人类的注意,动员各种力量,从诸多极为隐蔽的方面入手,逐步将处于生存困境中的人类解脱出来。

### 一、电视——你的眼睛可能变瞎吗？

#### △ 现象

电视诞生于二十世纪三十年代,到今天已有七十多年历史,它正日新月异地以其独有的魅力吸引着越来越多的观众。深入千家万户,成为人们观察世界的“神奇窗口”。自发明以来,它就肩负起文化、教育和消闲娱乐及通讯和信息传播等重要社会任务,与人们的生活紧密相连。然而,电视所产生的对

人体有害的光和电磁磁辐射对人的影响却不为人所详细了解。

### △危害

看电视会引发眼病,即所谓的电视眼病,分为两种:一种是视力衰退,另一种是眼睛干涩。如果有人问你:你为什么要不停地眨眼?你或许会说:不眨难受,要接着问你不眨眼为什么会感到难受,你可能就答不上来了。现在我来告诉你,人之所以眨眼,一是为了防止眼睛疲劳,但更重要的是保护眼球。眼球需要大量的眼液来滋润,而眼液的分泌跟眨眼的次数密切相关。一般情况下,一分钟眨20次眼睛分泌的眼液足够用来滋润眼球了。看书的时间一长,为什么眼睛就会痛?这是因为这个时候你每分钟眨眼才10次左右,要是看着精彩的电脑、电视画面,你眨眼的次数有可能减少至每分钟3次左右。这样,眼睛分泌的眼液远远不够眼球的需要。眨眼同眼液的分泌量成正比,眨眼次数越多,分泌的眼液也就越多。当一个人眼睛一眨不眨的盯着电视机,眼液分泌量减少,当眼球缺少必需的眼液这种润滑剂时,眼睛就会感到干涩难忍,时间一长,就会导致视力衰退,造成近视。当你在炎热的夏季躲在装有空调的房里看电视时,更得小心。因为开着空调的房里空气干燥,会很快的蒸发那本来就很少的眼液,对视力的危害更大。

现在的人们可称得上是“电视之声相闻,老死不相往来”,很多人家大人孩子整天围着电视,不与人交往,极易造成自闭症。对于孩子来说,因看电视而孤独离群、不愿与其他小朋友一块玩耍、不关心周围的其他事物的例子屡见不鲜。这种孩子活在电视的虚幻中,对他的成长极为不利。

整天看电视的孩子除容易导致电视自闭症外,还易患电

视矮细病。儿童正在长身体的时候,需要充足的睡眠,大量的锻炼。但电视占用了他们做这些事情的时间。睡眠少,锻炼少,脑垂体分泌的生长激素也随之减少,影响孩子的生长发育。

有的时候,长时间看电视会使儿童畸形发育。许多孩子一边看电视,一边吃零食。运动量少了,身体的能量消耗少了,可纳入人体内的热量还增加了,这种人不胖才怪。这种情况不单孩子有,成人也很容易发生。

许多人休闲的时候喜欢跷着二郎腿,悠哉游哉,挺逍遥的。不少老年人就喜欢用这个姿势看电视,并且一看就是一整天或一整晚。这种很逍遥的姿势等他们要站起来时才发现十分难受,下肢麻木肿胀,不听使唤,甚至还会导致痉挛。这是因为长时间保持一个姿势,肌肉缺少收缩和松弛,丧失了活性和弹性,并且坐骨神经和臀部神经受到过度的压迫而造成的。电视机对人的影响在于它产生的电磁场上,也在于它的强光和反射光上,同时它的低频辐射也不可忽略。电视的美丽动感画面主要由于负电子形成,而正电子穿过屏幕,聚集在屏幕周围而成为一个电磁场。人们离屏幕越很近时,面部皮肤受其影响会变得粗糙,同时中枢神经系统紊乱使人头痛脑昏,烦躁不安,特别是儿童近距离看电视后会引起食欲不振症状。电视机光线过多或过暗,看久了之后双眼容易疲劳。老人易流泪,儿童视力则大大下降,从而造成眼疾或近视。还有电视的低频辐射,虽量小却可能对孕妇造成婴儿畸型甚流产,对人体生殖系统也有一定损伤,这绝不是危言耸听,因此孕妇怀孕最初三个月,最好不要过度看电视。电视没有告诉人们它对人体的危害,人们也忽略了这一问题的严重性,有发达国家的多项调查表明:人的创造力、奋斗精神、健康程度与其看

电视的时间成反比(在同等条件下)。也即,看电视不仅影响人体机能,而且对人的精神状态的危害程度也相当大。一个人每天看电视时间越长,健康状况越差,其创造力和奋斗精神呈减弱趋势。

可以说,电视是一种令人十分舒适的娱乐享受和接受教育的工具,但正因为它给人以舒适感,就造成人对它的过分依赖,对电视过分依赖的人,在现代生活中是十分危险的。可以想象,这种人成天呆在屋子里,守在电视机旁,他的一切都被电视节目所左右,他又能够干出什么事业出来呢?他的主动性、创造性和积极性全被电视所湮灭了,他没有给社会带来价值,同样,他的个人价值消耗在银屏上,也就不能实现了。这种人是具有时代特征的“寄生虫”,成为社会的累赘,不再从事创造性劳动。他们不一定有可靠的收入,是社会不稳定因素之一。虽说他们比“麻将客”、“瘾君子”要好,但对整个社会来说,无疑是综合劳动力和创造力的巨大浪费。

此外,电视还成为一种牵制人们行动的力量,据报载,某电视播放期间,某些青少年受其剧情的影响,模仿主人公一言一行,做了很多出格的事情,这表明电视已经控制了一些人的思想,使这些人失去独立思考的习惯和必要的判断能力,它夺去了很多人本应该做他自己感兴趣的事情的时间和机会。电视的误导作用在现在已不是什么新闻,尤其在西方国家,黄色新闻泛滥,暴力充斥屏幕,毒害了人们特别是青少年的思想,在一定程度上引发了不同的社会问题。因此从这个方面说,电视从业人员应该把握电视节目的审查环节,负起自己的社会责任,不应只为追求商业利润而不能意识电视的负面影响带来的危害。

电视作为人们创造出的产品,是客观无感情的,而人有主

观能动性,有自己的思想,应该看到电视的反面因素。任何事物具有相反的两个方面,电视同样如此。

### △ 对策

为防止各种电视病的发生,最好做到适度。当出现电视眼时,应该停止看电视,同时多吃一些水果,多喝水。一般看电视1小时左右,就应该休息一下,看看远处,或是做眼保健操,这有益于视力。

要把握好电视的距离。距离与电视尺寸成正比。尺寸越大,越应隔得远。一般说来,18寸、20寸、22寸的最佳距离分别是2.0米、2.2米和2.4米。

电视摆放的高度要合适。一般电视摆放的最佳高度是看电视时视线平视或稍微俯视。过高或过低都容易使人疲劳。

电视的亮度和房间的光线亮度要协调。如果电视屏幕光线和房间亮度反差太大,也就是电视过亮而房间过暗,或者是电视过暗而房间过亮,对眼睛的刺激都很大,损害视力。为了使电视色彩逼真,画面清晰,白天你最好拉上窗帘,而晚上则可打开一盏光线柔和的灯。

看电视时要注意姿势。有时候节目太吸引你了,长时间盯着画面,保持一个姿势,一动也不动。这样对身体不好,不利于血液循环。你应该隔一段时间就换一个姿势,最好站起来走动一下。另外,躺着看电视也不好。躺着的人需要斜着眼睛、歪着脖子或者是抬着脑袋,时间一长,往往感到眼睛疲劳,视觉模糊,视力下降。这是因不正确的姿势使眼睛的上下直肌和眼球内睫状肌发生痉挛性收缩而致。

人们常把难听的、过大的声音称为噪声。当电视声过大时,跟噪声也没两样。一般声音超过85分贝时,就会对人的听觉和生理产生不良影响。长时间的开大电视声音,不但会

使自己的听觉器官受损,也影响别人休息,简直是害人害己。

如果问你,看完电视干什么?走人!不对,走人前千万别忘了洗漱一番。看完电视特别是近距离的看电视以后,你裸露的皮肤表面已带上大量的静电。当电视开机后,显像管里的电流使荧光屏发生影响,产生大量的静电荷于荧屏上和荧屏周围,这种静电能吸附空气中的灰尘、病菌。如果这些静电荷粘附到你的皮肤上,你又不及时清洗,就会在你的面部引发色素沉着、斑疹或痤疮等皮肤病。所以,看完电视记着用清水清洗裸露的皮肤,把那些有害的电荷洗掉。

平时应注意饮食,富含维生素 A、胡萝卜素和蛋白质的食物都能帮你防止电视病的发生。

有些疾病患者不应看或多看电视。电视闪烁的画面有可能使患有癫痫病的人发病。另外,患肝炎的人长时间看电视,容易招致夜盲或干眼症。因为肝炎病人的视网膜内的杆状细胞因缺乏维生素 A 即不能合成视紫红质。看电视能使肝炎病人的眼睛缺乏视紫红质,发生视觉不清、视力衰退等现象。所以肝炎病人也最好不看或少看电视,同时多吃含维生素 A 的食物。

## 二、电冰箱——果真是细菌培养箱?

### △现象

地球变得越来越热,即使在寒冷的冬天,有的食物也会变质发霉,因此,电冰箱作为保存食物的最佳电器而为现代家庭所必备。如今,有几个人家没有电冰箱。但为什么把电冰箱称为‘细菌培养箱’呢?这需要了解一些细菌的生存环境。大肠杆菌、金黄色葡萄球菌、伤寒杆菌等细菌,适宜于在 0—5 摄

氏度左右繁殖,而电冰箱冷藏室的温度恰好相当,就为这些细菌提供了良好的“培养基地”,从而造成食物变质和污染。

### △ 危害

这些食物由于是在低温下保存,被污染后很难从外观上、气味上判断。人们吃了之后后果可想而知,腹泻、恶心、呕吐等现象在所难免。专家称之为“电冰箱性胃肠炎”。因此,电冰箱不能被当成食物的保险箱和方便柜,不能被塞满食物,否则是很危险的。

有的人对电冰箱的功用产生了误解,把电冰箱当作了消毒柜,以为电冰箱不仅能保鲜、避免食物腐烂变质,并且还能消毒杀菌。其实,电冰箱只能延缓食物变质,根本不能杀死病毒和细菌。

世界上存在着各种各样的细菌,它们也能适应相关的环境。有的细菌能够在100摄氏度时活动自如,不受丝毫损伤,这即所谓的“嗜热菌”。有“嗜热菌”那就有“嗜冷菌”。“嗜冷菌”非常喜欢低温的环境,其中一种叫“耶尔森氏菌”。就能生存在冰箱的冷藏室里。这是一种有害细菌,当人吃了携带这种细菌的食物时,就会感染上中毒性结肠炎,出现呕吐、发烧、腹痛、腹泻的症状,严重者引发败血症。这就是人们常说的“电冰箱胃肠炎”。

电冰箱中存放的各种水果、蔬菜等以及肉类都容易被耶尔森氏菌感染,尽管这种细菌一般只存在于牛、羊、鸡、鸭等动物体内,但当这些动物的肉放入冰箱时,就为它提供了感染其他食物的机会。

电冰箱除能导致肠胃疾病外,还可能性引发肺炎。许多使用电冰箱的家庭,家人常会出现咳嗽、气喘、发烧等类似肺炎的症状。这就是所谓的电冰箱肺炎。这是因为人们吸入了

电冰箱内繁殖的真菌孢子引起的。

真菌是能产生孢子但并不含叶绿素的低等植物,在已发现的几千种真菌中,只有少数的比如根霉菌、毛霉菌、黄曲霉菌、念球菌和黑曲霉菌等数十种对人体有害。但就这数十种有害真菌发起威了,也够人类消受的了。它们的生命力特强,特别耐寒。如果冰箱的排气口和蒸发器不时常被清理和保洁的话,就是这些真菌最好的生存场所。它们的这里“生根发芽”,待生长成熟后,孢子就会被冰箱排放到空气中,与房里的尘埃混在一起,被人们吸收体内。身体强壮的人,吸入的真菌又少,可能对他并不会产生什么影响,但要是碰到体质弱、小孩或是过敏体质的人,就有可能引发如上所说的“电冰箱肺炎”。

其实,“电冰箱肠胃炎”、“电冰箱肺炎”都并不怎么可怕,可怕的是“电冰箱癌症”。反复冷冻的肉类容易产生致癌物。

反复冷冻也就是所说的多次冷冻。许多家庭喜欢把解冻或半解冻的食物重新放回冰箱冷冻,这样做不但破坏了食物的原有风味和营养价值,也增加了冷冻食品被细菌污染的机率,使其卫生质量大大下降。

二次冷冻已经不能起到对食品的保鲜作用。首次冷冻的时候,冷冻室的低温迅速地把鲜肉内的水分结晶。当解冻后,这些细胞膜和原生质中的水分溶化,十分利于食品中原有的微生物和细菌的生长,迅速的引起食物变质。有人做过试验,解冻后的肉质品是新鲜肉质品腐败速度的2倍。因为他们发现,在肉类解冻后,原来被冰冻起来的细胞马上被细菌破坏,流出大量的细胞液,而这些细胞液又成了细菌生长繁殖的最好养料。如此恶性循环,腐败速度当然快了。二次冷冻时,冷冻的其实就是这些富含细菌的细胞液。反复冷冻的肉类,其

蛋白质、维生素和无机盐等营养物质反复的被细菌分解消受。肉类的营养物质被这些细菌消受了事小,但最可怕的是,它们在吃‘肉’的同时,还会产生一种叫 B—二硝酸胺的致癌物质。反复冷冻的次数,被细菌分解的营养越多,而产生的致癌物也越多。那么,当你吃这种经过多次冷冻的食品时,不但口感差,营养极少,而且较易引发癌症。

有句话叫“鱼肉和熊掌不可兼得”,把鱼肉与熊掌并列到一起,说明鱼肉是许多人都非常喜吃的,喜欢吃当然一次就会买很多鱼,一次吃不了用冰箱冰着慢慢吃。但这种“冰鱼”就绝对不能跟熊掌相提并论了,熊掌营养丰富,滋补身体,而“冰鱼”可称得上是毒药,引发胃癌。因为冷冻并不能阻止鱼的质变,鱼在质变时会产生胺。胺是一种有机化合物,随着鲜鱼的腐败变质而产生。有的胺被人吸收后能随尿液排出,对人体没有害。而有一种胺,能与胃里的含氮物质发生化学反应,结合成高度危险性的致癌物,引发胃癌。

如果上面所列的冰箱害处只是针对家庭或个人的话,那么有的冰箱却能危及到地球上的全部生灵。这种冰箱就是以氟里昂作为冷冻剂的冰箱。氟城昂是一种对环境、对地球大气层极具破坏力的化学物质,如今南极上空出现的大面积臭氧空洞被证明与它有关。臭氧层是使地球生命免受太阳紫外线辐射的保护伞。若氟里昂破坏的臭氧层推延到人类居住区时,将会出现更多的皮肤癌和白内障患者。

### △ 对策

怎样预防“电冰箱肠胃炎”。电冰箱并非保险箱,无论是冷藏或冷冻都无法杀死食物中的肠道病细菌。恰恰相反,在这个空气湿润、营养丰富的地方特别适宜有害细菌的生存繁殖。这原因是多方面的,或是因为存放的食物过多,各种食物