

<<过日子，你应该知道的健康门道>>

图书基本信息

书名：<<过日子，你应该知道的健康门道>>

13位ISBN编号：9787111290773

10位ISBN编号：7111290771

出版时间：2010-1

出版时间：机械工业出版社

作者：许晓华 编

页数：242

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<过日子，你应该知道的健康门道>>

### 前言

十年，从呱呱坠地，蹒跚学步，到箭步如飞；十年，从名不见经传，“十强行业”，到“中国十大周报品牌”；十年，从坊间百姓生活到两会高官决策，从陆地到航空，由国内到海外……十年，健康时报从星星之火到燎原之势，迎来了一个属于自己的金秋。

基于对快速增长的大众健康需求敏锐的认识和把握，十年前，由人民日报社主办的健康时报引领潮流，应运而生。

创刊之始，她即主动肩负起大众健康教育的神圣职责，以“做中国人的健康顾问”为己任，以“健康生活”为核心内容，面向百姓，服务群众，突出主流声音，传播健康的知识和理念，引导大众追求健康的生活方式，倡导强健的生命观，满足广大读者对医药、卫生、保健信息的需求。

十年走过，健康时报硕果累累，不仅刊发、积淀了大量防病、治病、指导健康生活的文章，更因此而拥有了大批忠实的读者。

许多读者长年订报，集报剪报，十分感人。

读者对健康知识如饥似渴的需求，我们每每看在眼里、记在心上。

我们深知，这些热心读者所反映出的仅仅是冰山一角，对健康知识的渴望是广大读者普遍的需求。

然而，十年文章浩如烟海，大量优秀的作品湮灭于时间的长河，十分可惜。

在健康时报迎来十年社庆之际，为了回报读者长年对报纸的关爱和支持，我们对十年间刊发的文章进行大回顾、大梳理，对其中指导性强、实用性强的各类文章精挑细选，又分门别类，推出这套丛书。

需要说明的是，丛书所选文章集中体现了健康时报服务性、实用性的内容定位，是健康时报指导公众健康生活这一职能的延续和深化，而新闻性较强、具有时效性的文章则不在本丛书所选范围之内。

丛书能顺利出版，我们首先感谢十年来热心健康事业、倾注心血为读者撰写科普文章的广大作者，感谢他们对健康时报工作给予的大力支持，感谢他们在大众健康教育领域做出的卓越贡献！

十年的稿件，精彩纷呈，但由于受字数限制，选稿工作对每一位丛书主编来说都是一次痛苦的经历，取舍之间实在难分伯仲，不得不忍痛割爱。

对于文章未能入选丛书的作者，我们在此也深表敬意！

由于时间久远，许多作者已联系困难，选用其文章，我们无法做到一一致函通知征询。

为此，我们采取了在健康时报刊发《稿件使用通知函》、在健康时报网站集中公示作者及作品名录的办法（见书后的“特别说明”）。

此项工作肯定有诸多不到之处，对于给作者带来的不便，我们在此深表歉意！

丛书的顺利编辑和出版，几位编委自然不敢贪此天功。

她是凝聚了十年来健康时报所有领导和采编人员的心血之作，他们其中的一些人已离开健康时报。

因而，对所有为健康时报的发展付出心血的前辈和同仁，我们在此也谨表敬意，并深致谢意！

丛书的出版仅仅是一个开端，以后我们将根据读者的需求，对健康时报十年来的优秀稿件，以及未来报纸所有优秀的稿件，继续进行系统深入的开发和编辑，力争为读者献上更多、更好的指导健康生活的精神食粮，把“中国人的健康顾问”做到家！

## <<过日子，你应知道的健康门道>>

### 内容概要

本书是健康时报创刊十周年精彩记录系列丛书之一，主要内容为生活提示。

本书是10年来健康时报所刊登的有关生活提示方面文章的精选，所选文章与生活中经常遇到的问题息息相关，充分体现了健康时报知识性、服务性、实用性的主体内容定位。

本书的内容包括8个部分：家居健康、眼睛的养护、口腔保健、睡的学问、出行健康、办公一族、四季养生和生活一点通。

## &lt;&lt;过日子, 你应知道的健康门道&gt;&gt;

## 书籍目录

钟南山院士序前言(孟宪励) 第一部分 谁污染了我的房间 路由器辐射没伤害 黄花梨家具堪比净化器 空调也能导致干眼症 空调26 最合适 空调至少两周洗一次 燃气热水器最多用8年 水龙头过滤器需每月换一次 冬暖房间伤害呼吸道 用加湿器不如床边放盆水 轻松远离电脑病 家中有5大“暗器” 红木家具怎么用 空调最脏的不是过滤网 时尚矮家具最伤腰椎 打扫别忘清洗床头 马桶按钮、门把手应每天消毒 手拧拖把导致“主妇手” 新枕巾务必“过过水” 厨房抹布学问大 马桶配件不能“马虎” 摆芳香剂要挑“背景” 清扫不当造成室内污染 家庭垃圾要“日产日销” 你家的窗帘有毒吗 别让鱼缸污染了家 家电防潮:每天开一次 室内装修污染怎么治 用小盒自测甲醛含量 第二部分 别累坏了你的眼睛 7招缓解“眼睛过劳” 眼睛干涩用“药茶”熏 饮食防治黑眼圈 纸张太白可致功能性近视 戴隐形眼镜,超过5年查角膜 查近视别拒绝散瞳 护理液能当眼药水用吗 使用人工泪液一天别超过6次 初次配镜要上医院 8成戴隐形眼镜者不会选护理液 近视手术会影响择业 预防干眼症有3个关键期 眼保健操—0岁做都不晚 戴隐形眼镜者慎选感冒药 中小學生不宜戴隐形眼镜 眼睛“定型”是误解,“高含水”的未必保湿 用护眼灯,屋里再开一盏灯 35岁后主动测眼压 保护眼睛的“黄金期” 割了双眼皮,细节要注意 30多岁眼花不新鲜 第三部分 牙好,胃口才好 种植牙提前4周戒烟 别把牙过敏当牙癌 别让牙痛成“导火索” 牙齿美容:繁荣背后的“返工热” 也让口腔做做操 洗牙:半年来一次 舌苔不要轻易刮 冲牙器代替不了牙刷 牙膏越普通越好 别让舌刷刷伤舌头 40岁也能做牙齿矫正 除口臭药治标不治本 口鼻干喝杯槐花茶 感冒后换把牙刷 要洗牙先体检 牙齿保健做做口腔保健操 防口腔溃疡有招数 口若悬河易得口臭 牙膏也要各用各的 除口腔异味嚼点橘子皮 磕掉的牙不能用水洗 美国人3岁开始洗牙 美牙产品到底怎么“美” 牙结石“捣乱”可致口臭 小心刷牙刷出“沟”来 牙齿保健别太指望牙膏 清洁牙缝还是用牙线 第四部分 一夜安眠几多难 第五部分 出远门咱不受罪 第六部分 做个会保养的白领 第七部分 四季养生各不同 第八部分 来点生活小窍门

## <<过日子，你应该知道的健康门道>>

### 章节摘录

燃气热水器最多用8年 上海的一项调查表明，上海本应判废却仍在“服役”的热水器总量在70万~100万台。

国家给燃气热水器定的寿命其实很短。

《家用燃气热水器具安全管理规定》明确指出，燃具从售出当日起，人工煤气热水器的判废年限为6年，液化石油气和天然气热水器的判废年限为8年。

也就是说，热水器用到8年，是必须更换的，不然很有可能引发事故。

很多老百姓买热水器就希望用得越久越好，但专家们指出，这一管理规定是经过反复论证研讨而制定出的权威指导。

尽管一些厂家会精工细作，想办法延长热水器的使用寿命；尽管很多人家的热水器用了10多年表面上看也没什么毛病，上海不就有100万台这样“皮实”的燃气热水器吗？

但是研究发现，到了8年的年限，燃气热水器不可避免会出现很多部件老化的情况，造成回火、熄火、安全装置失效等，如果燃气直接泄漏，极有可能导致事故发生。

一般来说，新热水器使用2~3年以后就应该每年进行一次年检，检查项目主要有打火、供气等。燃气热水器的管路比较容易老化，尤其是一些使用塑料软管的地方容易松动，造成漏气。

目前还没有关于年检的强制性规定，但是一些热水器厂家本身提供年检服务，服务价格在30~80元不等。

<<过日子，你应该知道的健康门道>>

编辑推荐

中华医学会会长、中国工程院院士钟南山教授作序 十大知名院士联袂推荐 “中国十大周  
报品牌” “中国十强行业媒体” 健康时报真诚奉献 权威、实用的健康保健丛书

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>