

<<谁动了我的健康>>

图书基本信息

书名：<<谁动了我的健康>>

13位ISBN编号：9787504851772

10位ISBN编号：7504851779

出版时间：2009-3

出版时间：农村读物出版社

作者：于帆，鹿萌 主编

页数：272

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>

<<谁动了我的健康>>

前言

轻松、舒适、方便、快捷，是我们对生活的一个向往，也是人们千方百计地想要改善自己生活的一个重要原因，从爱迪生发明了电灯起，越来越多的发明创造走进了人们的生活，不管是家用电器还是家具装饰，亦或是卫生用品、美容饰品，这些“物件”对于现代人来说，已经是家庭生活中不可或缺的“一分子”，并拥有各自的优势。

可是，随着电视、电脑、手机、沙发等的普及，原本应该更加轻松舒适的人们，身体却相继出现各种问题，有的并不明显，像眼花、耳鸣、头晕等；有的却比较显著，像皮肤湿疹瘙痒、失眠、神经衰弱、头疼、手足疾病等。

到底是什么让人们频频出问题呢？

大量的科学研究和事实都告诉我们，事物都具有两面性：电视、冰箱、饮水机、手机等不仅是提高生活质量的“舒适品”，同时也是造成身体不适的“罪魁祸首”，不少人到医院检查，往往毫无所获，其实这些病症都是身体亚健康的反应。

健康与不健康一直是判断身体状况的标准，但是随着生活、科技的不断发展，越来越多的人开始徘徊在健康与不健康之间。

通常来说，本身并没有疾病，却常觉得身体不适，到医院也发现不了什么问题，这种状态就是亚健康。

或许很多人认为，既然没有病，这些小症状就不必理会，反正也不会出大事，这种想法虽然在表面上看似很有道理，却是非常危险的。

试想一下，一滴水看起来并不多，如果不断地滴下去，早晚有一天水桶就会溢出来；同样，疾病也是如此，一个又一个小症状看起来没有什么，但是当小症状不断累积后就有可能成为致命的疾病。

<<谁动了我的健康>>

内容概要

现在，很多人出门离不开手机、耳机；吃饭离不开麦当劳、肯德基；上班离不开电脑、打印机；娱乐离不开电视、KTV；女士们离不开化妆品、高跟鞋，男士们离不开剃须刀；家庭主妇离不开洗涤剂、微波炉。可是，好多人却并不清楚，这些时刻与我们相伴的物品，这些我们一直热衷的生活方式，正严重损害着我们的健康。

本书从电视、手机、电冰箱、微波炉、酒吧、化妆品等常见的物品和生活方式入手，详细介绍了它们对健康的危害，并提出减轻危害的使用方法和针对危害的预防方式，让你放心享受现代生活所带来的便捷与乐趣。

<<谁动了我的健康>>

作者简介

于帆，资深图书策划人，图书评论人。

现任北众文化（北京）有限公司首席策划。

长期致力于养生保健及亚健康方面的研究。

主持策划和创作的作品有：3Q天再造好体质系列、不生病的吃法系列、“三高”人群生活宜忌与调养丛书、现代白领养生系列、家庭中医养生系列等。

<<谁动了我的健康>>

书籍目录

前言
一、电视 电视对健康的影响 健康看电视小常识 医学专家忠告 保健知识链接
二、电脑 使用电脑对健康的影响 健康使用电脑小常识 医学专家忠告 保健知识链接
三、手机 手机对健康的影响 健康使用手机小常识 医学专家忠告 保健知识链接
四、汽车 开车对健康的影响 健康开车小常识 医学专家忠告 保健知识链接
五、飞机 乘坐飞机对健康的影响 健康乘坐飞机小常识 医学专家忠告 保健知识链接
六、电梯 乘坐电梯对健康的影响 健康乘坐电梯小常识 医学专家忠告 保健知识链接
七、空调 吹空调对健康的影响 健康使用空调小常识 医学专家忠告 保健知识链接
八、冰箱 使用冰箱对健康的影响 健康使用电冰箱小常识 医学专家忠告 保健知识链接
九、微波炉 使用微波炉对健康的影响 健康使用微波炉小常识 医学专家忠告 保健知识链接
十、打印机、复印机、传真机 使用打印机、复印机和传真机对健康的影响 健康使用打印机、复印机和传真机小常识 医学专家忠告 保健知识链接
十一、耳机 戴耳机对健康的影响 健康使用耳机小常识.....

<<谁动了我的健康>>

章节摘录

一、电视看电视如今已成为众多家庭的“必修课”，人们经常会遇到：孩子沉浸在卡通片和儿童剧里，老人沉迷于戏剧、肥皂剧中，中青年“抱着”电视看大片、看世界杯、看NBA等体育比赛，这些在每个家庭都会“上演”的生活片断正成为有损人体健康和引起各种疾病的温床。

电视对健康的影响（1）长期盯着荧光屏，眼球充血，眼角干涩，眼睛周围的肌肉长期处在紧张状态，由此促发视力下降、近视等眼病。

（2）电视荧屏上存在着大量的、有集尘作用的静电荷，灰尘会借光的传递射向人的面部，使皮肤产生变化甚至受到伤害。

（3）看电视姿势不当，如歪头、斜倚、侧卧等，久而久之使颈部经常维持在过伸或过屈的姿势上，易于引起颈部软组织劳损或颈椎病。

（4）情感起伏大的观众，易随电视节目的情节起伏而过于兴奋、紧张或悲伤，引起心跳加快、血管收缩，易诱发心脑血管疾病。

（5）一般来说，正常人谈话时声音的强度为35分贝左右，而电视节目的声音强度常达90分贝，电视中歌曲的声音强度高达118分贝左右。

所以，长时间看电视的人易出现听力降低。

（6）吃饭不专心，为了赶看电视节目，晚饭总是狼吞虎咽，或者端着饭碗边吃边看，这样胃液、胆汁和胰液等消化液的分泌会减少，会发生消化不良和胃肠功能紊乱，诱发胃病。

<<谁动了我的健康>>

编辑推荐

《谁动了我的健康:走出生理亚健康》由农业读物出版社出版。

<<谁动了我的健康>>

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>