

<<远离现代富贵病>>

图书基本信息

书名：<<远离现代富贵病>>

13位ISBN编号：9787508229799

10位ISBN编号：7508229797

出版时间：2004-6

出版时间：金盾出版社

作者：任佳美

页数：260

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>

<<远离现代富贵病>>

内容概要

这是一本专门讲述如何防治“现代富贵病”的大众科普读物。书中针对当前人们日常生活中经常遇到的一些卫生与健康问题，从衣食住行等10个方面，用160多个条目，详细介绍了现代生活条件下各种富贵病的病因、症状，对人体健康的影响和危害，以及如何防治的具体办法。本书内容新鲜，通俗易懂，具有很强的针对性和实用性，对于广大家庭来说，是一本非常值得一读的生活参考书。

<<远离现代富贵病>>

书籍目录

一、谨防饮食中的富贵病

- 1.常吃方便食品会造成营养缺乏症
- 2.“盒饭综合征”不可忽视
- 3.防止自助餐带来的疾病
- 4.少吃饭多吃菜不利于健康
- 5.常吃素食不利于身体健康
- 6.只吃植物油不吃动物油并不利于健康
- 7.吃蔬菜要防止农药中毒
- 8.警惕吃水果患病
- 9.吃火锅不当易引发多种疾病
- 10.多吃罐头等含添加剂的食品可中毒
- 11.海鲜食用不当会引发疾病
- 12.吃螃蟹要防病
- 13.吃蛙肉会患绦虫寄生虫
- 14.吃小龙是要注意防感染寄生虫病
- 15.乱吃野生动物会招致疾病
- 16.警惕“美味综合征”对脑的伤害
- 17.多吃少动最易患高脂血症
- 18.饮食不当会使血液变稠
- 19.常吃精米精面会导致营养不良
- 20.孕妇饮食不当对胎儿有害
- 21.孕妇营养过剩易难产并给宝宝埋下隐患
- 22.儿童多吃美食会患肥胖症和营养缺乏症
- 23.儿童多吃彩色食品易引发多种疾病
- 24.儿童多吃巧克力会影响健康
- 25.给小孩子吃酒心糖是一种误导
- 26.儿童常吃果冻、泡泡糖影响健康
- 27.儿童多吃某些水果会引发疾病
- 28.儿童贪吃洋快餐对健康不利
- 29.儿童吃人参补品有害无益
- 30.饮牛奶不当会伤害人体健康
- 31.喝豆浆不讲究科学易患病
- 32.常饮纯净水易致病
- 33.喝咖啡不当会损害健康
- 34.儿童过量饮用可乐型饮料对健康不利
- 35.多喝汽水会有不适症状
- 36.饮茶不当有损健康
- 37.小心酗酒会引起病变
- 38.大量喝啤酒同样易患病

二、谨防穿戴中的富贵病

- 1.常穿化纤织物对健康不利
- 2.穿放过卫生球、樟脑丸的衣服对人体有伤害
- 3.穿衣服要防甲醛的危害
- 4.冬季天寒保暖穿戴不当也招病
- 5.常穿牛仔裤、紧身衣裤对人体有害

<<远离现代富贵病>>

6.穿低腰裤的青年女性应注意防病

.....

- 三、谨防居住中的富贵病
- 四、谨防锻炼中的富贵病
- 五、谨防游玩中的富贵病
- 六、谨防美容中的富贵病
- 七、谨防办公中的富贵病
- 八、谨防习惯中的富贵病
- 九、谨防用具中的富贵病
- 十、谨防滋补中的富贵病

<<远离现代富贵病>>

章节摘录

版权页：这是因为，学龄前儿童的思维分析能力差，但模仿能力比成人强，电视节目中大量的电视信息很容易渗透到他们思维和行为中去，他们可以将电视中的商品广告背得滚瓜烂熟，甚至会经常出现自言自语和离奇动作，但不关心周围的现实生活，也不关心父母、兄弟姐妹等他人的存在，与人缺乏思想交流。

这样会使孩子的性格变得孤僻，以我为中心。

看电视时间越长，看得内容越多，其影响越深。

这种病虽然不至于立刻影响身体健康，但时间长了，同样给身心健康会带来危害。

因此，家长要靠控制儿童看电视的次数和时间以及选择适合的节目来预防该病的发生。

(6) 电视兴奋症。

此症多见于老年人。

人到了老年全身各系统各器官的生理功能明显减弱，耐受性和反应性能力均显著下降，因此，长时间看电视，对他们往往成为一种额外负担，他们常常为电视中的某些情节产生联想，出现回归心理，喜、怒、悲、乐，引起大脑过度的兴奋，并强烈刺激中枢神经，导致头痛、头昏、失眠、多梦等症状。

据有关资料分析，老年人连续看4小时以上电视，失眠和睡眠不佳的发生率增加1倍~2倍。

由于老年人多伴有高血压、动脉硬化和冠心病等，过度的激动，往往能诱发脑血管意外和心脏病的发作。

所以，老年人不适于长时间看电视，特别不要看那些易引起激动场面的惊险片。

(7) 电视癫痫病。

电视节目可诱发癫痫发作，病人突然不省人事、跌倒在地，口吐血沫、眼球上翻、四肢挺直，继而抽搐，可继续数分钟。

这种癫痫病人平时不发病，一般在看电视2小时~3小时后，或者在走近电视机时，患者突然木然不动，片刻失神；有的与普通癫痫一样，患者突然倒地，发病。

电视癫痫病属于光敏性癫痫的一种，患者本身有光敏性疾病。

其病理生理机制是：由于电视微波具有反射、折射和偏振等性能，能使电位敏感性较高的神经细胞产生光电效应。

<<远离现代富贵病>>

编辑推荐

《远离现代富贵病》是由金盾出版社出版的。

<<远离现代富贵病>>

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>