

<<生活中的健康隐患>>

图书基本信息

书名：<<生活中的健康隐患>>

13位ISBN编号：9787508273037

10位ISBN编号：7508273036

出版时间：2012-7

出版时间：金盾出版社

作者：孟庆轩 主编

页数：395

字数：400000

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>

<<生活中的健康隐患>>

内容概要

猛庆轩主编的《生活中的健康隐患》针对现代家庭生活特点，介绍了衣食住行、疾病防治、药物应用、性保健、美容健身等多方面健康知识，指出了人们多层面诸多不良习惯和不当做法对健康的危害性，并有针对性地提出了科学有效的解决方案。

《生活中的健康隐患》内容通俗易懂、贴近百姓生活，适合广大读者阅读参考。

<<生活中的健康隐患>>

书籍目录

一、衣的健康隐患

1. 衣领高领带紧健康隐患
2. 当心内裤|为健康埋隐患
3. 久穿紧身内衣带来的隐患
4. 贴身穿尼龙衣裤的隐患
5. 长时间穿牛仔裤的隐患
6. 常穿化纤织物的健康隐患
7. 冬天裹保鲜膜抗寒的隐患
8. 常穿露脐装的健康隐患
9. 贴身穿保暖内衣的健康隐患
10. 冬天穿化纤衬衣的隐患
11. 习惯把工作服穿回家的隐患
12. 游泳衣不干就穿的隐患
13. 衣服干洗后马上就穿有隐患
14. 别让文胸成为健康隐患
15. 长时间穿运动鞋有隐患
16. 穿尖头皮鞋的健康隐患
17. 久穿高跟鞋隐患
18. 穿“暴走鞋”存在健康隐患
19. 穿气垫运动鞋的健康隐患
20. 常穿高筒靴健康隐患
21. 光脚穿鞋存在五种健康隐患
22. 常穿塑料凉鞋的健康隐患
23. 穿用“毒拖鞋”健康隐患
24. 常穿化纤拖鞋的健康隐患
25. 夏天久穿尼龙丝袜的隐患
26. 穿影楼婚纱藏健康隐患

二、食的健康隐患

1. 现代人饮食五大隐患
2. “新潮”饮食隐患
3. 节日聚餐的健康隐患
4. 低热能食物的健康隐患
5. 七种混搭食物有健康隐患
6. 海鲜美味存健康隐患
7. “醉吃”海鲜的健康隐患
8. 不恰当吃螃蟹的隐患
9. 水煮鱼暗藏五大隐患
10. 生食毛蚶会带来健康隐患
11. 美味火锅的三大隐患
12. 食用粗粮不当的隐患
13. 猪肉分别与4种食物搭配食用的健康隐患
14. 食用蔬菜方法不当的隐
15. 春季饮食的三大隐患
16. 夏季饮食的四个隐患
17. 秋季要警惕三大美食隐患

<<生活中的健康隐患>>

18. 小心冬季饮食的隐患
19. 喝饮料的健康隐患
20. 土鸡蛋也有健康隐患
21. 素菜荤吃的隐患
22. 膨化食品中的隐患
23. 煎炸食品的健康隐患
24. 吃隔夜食品有隐患
25. 警惕吃韩餐会埋下癌症隐患
26. 散装速冻食品的健康隐患
27. 九种藏有隐患的食品
28. 10种食物空腹食用有隐患
29. 美味佳肴中的健康隐患
30. 食品包装的美丽隐患
31. 19种“加工食品”有隐患
32. 10大饮食陋习的健康隐患
33. 只吃精粮的隐患
34. 过食肥甘的隐患
35. 偏食挑食的隐患
36. 嗜酒成癖的隐患
37. 早餐的健康隐患
38. 早餐吃哪些食物有隐患
39. 午餐的健康隐患
40. 晚餐的健康隐患
41. 常吃洋快餐隐患
42. 常吃零食的隐患
43. 长期吃素的隐患
44. 过多吃盐的隐患
45. 过多吃糖的隐患
46. 过多吃肉的隐患
47. 偏食猪肉的隐患
48. 多吃“红肉”的隐患
49. 盲目吃狗肉的隐患
50. 吃青蛙肉的隐患
51. 多吃动物内脏的隐患
52. 过量吃白果的隐患
53. 过量吃柿子的隐患
54. 过量吃甘蔗的隐患
55. 过量吃柑橘的隐患
56. 四类人吃大蒜有隐患
57. 四类人吃鱼有隐患
58. 哪些人吃甲鱼有隐患
59. 哪些人吃螃蟹有隐患
60. 四类人吃涮羊肉有隐患
61. 七类人吃腊肉有隐患
62. 四类人吃粽子有隐患
63. 五类人吃西瓜有隐患
64. 四类人吃辣椒有隐患

<<生活中的健康隐患>>

65. 八类人吃豆制品有隐患

66. 八类人吃蜂王浆有隐患

67. 九类人吃月饼有隐患

68. 六类人吃鸡蛋有隐患

69. 四类人吃花生有隐患

70. 出血病人吃银耳有隐患

71. 五类人吃香蕉有隐患

72. 六类人吃冷食有隐患

73. 七类人吃糖有隐患

74. 五类人吃巧克力有隐患

三、住的健康隐患

1. 住高层楼的健康隐患

2. 入住出租房应注意的健康隐患

3. 家居用色不当的12个健康隐患

4. 地板之下的健康隐患 5. 地毯可能带来的健康隐患

6. 家居装修有12处需注意的隐患

7. 环保家装暗藏着的健康隐患

8. 新房装修完就住的健康隐患

9. 油烟煤气的健康隐患

10. 当心客厅里的健康隐患

11. 谨防儿童房的健康隐患

12. “卧室带卫生间”的健康隐患

13. 家用电器进卧房的健康隐患

14. 在卧室里养鱼的健康隐患

15. 在卧室里养鸟的健康隐患

16. 卧室里放满绿色植物的健康隐患

17. 卫生间的六大健康隐患

18. 把卫生间当成储物间的健康隐患

19. 厕所内放废纸篓的健康隐患

20. 厨房“聪明招”藏着的健康隐患

21. 忽略家具尺寸给健康带来的隐患

22. 你的床可能存在的健康隐患

23. 装潢摆设不当给健康带来隐患

24. 当心家庭里的卫生死角留健康隐患

25. 化学清洁剂与干燥剂的健康隐患

26. 扫除家居小角落里的健康隐患

27. 封闭阳台的隐患

四、行的健康隐患

1. 公交车上的健康安全隐

2. 汽车车内摆设的隐患专

3. 汽车尾气的隐患

4. 汽车改装的隐患

5. 汽车空调的健康隐患

6. 疲劳驾驶的隐患

7. 驾车男士的健康隐患

8. 女性开车的九大隐患

9. 夏季行车存十大隐患

<<生活中的健康隐患>>

10. 骑摩托车的隐患多
11. 自行车车座不适当的健康隐患
12. 外出旅游应注意的健康隐患
13. 九类人乘飞机有隐患
14. 六类人坐火车进藏旅游有隐患
- 五、身体表现出的健康隐患
 1. 从脸色看健康隐患
 2. 从嘴唇看健康隐患
 3. 从手的大小知你的健康隐患
 4. “面三角”的健康隐患
 5. “枕三角”的健康隐患
 6. “肩三角”的健康隐患
 7. “膀胱三角”的健康隐患
 8. “女性生殖三角”的健康隐患
 9. 身体小症状潜藏的大隐患
 10. 身体小变化的健康大隐患
 11. 血脂异常是重大健康隐患
 12. 容易出汗者健康存隐患
 13. 新出现的综合征引发健康隐患
 14. 牙列不齐会引发健康隐患
 15. 补牙材料存在健康隐患
 16. 尿道炎的健康隐患大
 17. 外伤后盲目按摩的隐患
 18. 治疗创伤换药过勤的隐患
 19. 骨折病人康复需防五种隐患
 20. 流鼻血时用纸团堵鼻孔的隐患
 21. 急性腰扭伤卧床有隐患
 22. 慢性腰痛睡软床有隐患
 23. 伤疤随意揭有隐患
 24. 打针后用手揉痛处的隐患
 25. 鱼刺卡喉喝醋有隐患
 26. 扭挫伤立即热敷有隐患
 27. 跌打伤立即按摩有隐患
 28. 脉管炎患者当心两种隐患
 29. 骨质增生患者需防五种隐患
 30. 红眼病患者需防三种隐患
 31. 糖尿病患者需防九种隐患
 32. 心律失常患者需防三种隐患
 33. 高脂血症患者需防四种隐患
 34. 脑血管病患者需防六种隐患
 35. 高血压患者需防三种隐患
 36. 冠心病患者需防十种隐患
 37. 肺心病患者需防三种隐患
 38. 风湿性心脏病患者需防三种隐患
 39. 肺病患者需防两大隐患
 40. 哮喘患者需防四种隐患
 41. 肝炎患者需防九种隐患
 42. 溃疡病患者需防八种隐患

<<生活中的健康隐患>>

43. 胆石症患者需防四种隐患
44. 肾炎患者需防九种隐患
45. 感冒患者需防六种隐患
46. 肥胖症患者需防四种隐患
47. 尿崩症患者需防三种隐患
48. 痤疮患者需防四种隐患
49. 癌症患者需防两种隐患
50. 病房送鲜花的健康隐患
- 六、用药的健康隐患
 1. 不合理用药对大众健康的隐患
 2. 滥用维生素的健康隐患
 3. 滥用抗生素的健康隐患
 4. 滥用紫药水的健康隐患
 5. 滥用创可贴的健康隐患
 6. 滥用氟轻松软膏的健康隐患
 7. 滥用润喉片的健康隐患
 8. 滥用胖大海的健康隐患
 9. 滥用眼药水的健康隐患
 10. 滥用泻药治便秘的健康隐患
 11. 滥用中成药的健康隐患
 12. 滥用避孕药的健康隐患
 13. 滥用酸碱液冲洗阴道的健康隐患
 14. 滥用解热药的健康隐患
 15. 滥用抗心律失常药的健康隐患
 16. 滥用催欲药的健康隐患
 17. 滥用丙种球蛋白的健康隐患
 18. 滥用人参滋补的健康隐患
 19. 滥用性激素的健康隐患
 20. 轻易注射黄体酮的健康隐患
 21. 头痛乱用药的健康隐患
 22. 把鹿茸当做壮阳药的健康隐患
 23. 大量服用四环素类药物的健康隐患
 24. 用营养药代替营养摄人的健康隐患
 25. 口服注射针剂的健康隐患
 26. 随意加大服药剂量的健康隐患
 27. 用药品种过多的健康隐患
 28. 哪些人饮用药酒有隐患
 29. 哪些人服用人参有隐患
 30. 哪些人服用吡哆美辛有隐患
 31. 哪些人服用麻黄有隐患
 32. 哪些人服用速效感冒胶囊有隐患
 33. 哪些疾病服维生素C有隐患
 34. 常吃安眠药的健康隐患
 35. 盲目吃减肥药的隐患
 36. 萘甲唑啉过量使用的健康隐患
 37. 吃补药不当的健康隐患
 38. 单纯补钙可能导致健康隐患

<<生活中的健康隐患>>

39. “香体止汗”藏健康隐患

40. 药品处理不当埋健康隐患

七、性的健康隐患

1. 从夫妻性生活看女性健康隐患

2. 威胁男性性健康的七大隐患

3. “金枪不倒”的健康隐患

4. “性号灯”亮起健康隐患

.....

八、美容瘦身的健康隐患

九、健身锻炼的隐患

十、男性的健康隐患

十一、女性的健康隐患

十二、儿童的健康隐患

十三、老年人的健康隐患

十四、日常生活的健康隐患

<<生活中的健康隐患>>

章节摘录

版权页： 1. 现代人饮食五大隐患 吃是一种福气，正确的饮食习惯会让人精神饱满，并使人生充满欢欣与鼓舞。

吃是一种享受，但是您可曾想过，不正确的饮食方式会导致诸多慢性病，如糖尿病、高血压、心血管疾病，甚至发生癌症。

现代人饮食有如下隐患：（1）热能过剩及不均衡：除了人类以外，所有动物都是饥饿的时候才出去觅食。

过量摄取食物，尤其是肉类过量，已经是人类成人病及癌症增加的主要原因。

那么，该如何吃才是适量呢？

首先，请先照照镜子看看自己的牙齿，人类选择食物的内容应该与牙齿的结构相符合。

健康的人类有32颗牙齿，上下左右相对称。

如果只看上排的牙齿，左右各有两颗门牙、一颗犬齿、五颗臼齿。

门牙主要用来啃食蔬菜及水果，犬齿用来撕碎肉类，而臼齿则用来咀嚼谷类及豆类等食物。

由此可知，人类饮食的内容应以谷类及豆类为主食，蔬菜及水果为副食，而肉类则为次副食，其比例应为5：2：1最为合适。

那么，究竟应吃多少量才好呢？

其实应该是根据每个人的胃部感觉为主判断。

中国人讲吃饭八分饱，也就是说，只要根据上述饮食的比例，吃到肚子里觉得已有八分饱时，就应适可而止。

如此就不会有营养过剩或营养不均衡的问题。

或许有些人会怀疑上述的饮食比例会不会导致蛋白质缺乏。

事实上，谷类及豆类除了含有丰富的淀粉外，也含有易被消化吸收的蛋白质。

虽然它们都是不完全蛋白质（都缺乏某些必需氨基酸），但若一起食用则可有互补作用，而成为完全蛋白质，其营养价值绝不输给肉类含的蛋白质。

（2）烹调方式的错误：近年来，快餐店蓬勃发展，如麦当劳、肯德基等店面广设，使炸鸡、炸薯条成为小朋友们的最爱。

很多人以为油炸食品用的是植物油而非猪油或牛油应该不会有问题。

事实上，植物油多为不饱和脂肪酸，很容易在高热下被氧化产生脂质自由基及过氧化脂质等有害物质。

这些氧化物不仅会促进动脉硬化、黑斑、皱纹等老化现象的进展，也容易诱导癌症（尤其是肺癌）的发生。

因此，烹调的方式最好以炖、卤、蒸为主，而少用油炸或油煎的方式。

（3）食用过度精制及缺乏纤维的食物：糙米的胚芽中含有很丰富的维生素及一些抗氧化成分，但人类却在加工过程中将胚芽舍弃，而只吃含淀粉及少量蛋白质的A米部分。

大豆原来含有丰富的蛋白质及一些具抗氧化活性的类黄酮类物质，但在加工制造豆浆的过程中，却将豆渣去掉，也就把大部分蛋白质及结合在蛋A质上的类黄酮类物质抛弃了。

谷类及豆类中也含有丰富的纤维素，纤维素不但可以促进大肠的蠕动，帮助人体排出胆固醇及致癌毒素，而且可以促进肠内有益菌（如乳酸菌）的成长。

但在加工过程中，谷类及豆类的纤维素也同时会被抛弃掉了。

<<生活中的健康隐患>>

编辑推荐

《生活中的健康隐患》内容通俗易懂、贴近百姓生活，适合广大读者阅读参考。

<<生活中的健康隐患>>

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>