

<<别让现代生活伤害你>>

图书基本信息

书名：<<别让现代生活伤害你>>

13位ISBN编号：9787509116388

10位ISBN编号：7509116384

出版时间：2008-4

出版时间：人民军医出版社

作者：水淼 编

页数：244

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>

## <<别让现代生活伤害你>>

### 内容概要

选择什么样的生活方式取决于我们自己。

当然，选择的同时也要承担后果。

本书提醒您，也许，您已经上了一些时髦的生活方式的当，但自己却浑然不知。

当今社会，时髦的生活方式让人眼花缭乱，目不暇接。

本书从日常生活出发，“揭示”出我们习惯的不良生活方式中的种种危险因素，让你做到心明眼亮，使你的生活变得更加幸福和快乐。

## <<别让现代生活伤害你>>

### 书籍目录

第1章 小心我们生存的环境 环境与健康的亲密关系 你呼吸的空气新鲜吗 你喝的水安全吗 你吃的食物天然吗 为自己列个排毒计划第2章 面对喧嚣却忍气吞声 噪声“悄悄”地靠近你 无可奈何的城市噪声 无法承受的音乐“享受”第3章 室内的空气太复杂 混浊的空气威胁健康 小心新房中的有害气体 车内空气污染不小 空调让我们变得更脆弱 改善室内空气的绝招第4章 药物营养让身体变得麻木 药物能治病，也能致命 紧急避孕药不是奇效万金油 泻药只能带来一时之快 镇痛药不是“灵丹妙药” 营养品不能当饭吃 激素招来更多麻烦 吃抗生素吃到“无可救药” 别让维生素变成“危身素” 吃药也要有讲究第5章 当运动成为“过去式” 缺少运动，缺少健康 身体“坐”出来的毛病 久看电视也会得懒病 以车代步健康亮红灯 都市“懒”人的脂肪危机 健身房也许是“伤身房”第6章 我的睡眠是场“梦” 睡眠“欠账” 健康偿还 贪睡是为了“补觉” 再忙也要睡个午觉 当熬夜成为一种习惯 为何今夜难以入眠 找到不可靠的“依赖”第7章 家里那些看不见的健康杀手 辐射是看不见的健康杀手 手机辐射微不足道吗 “电脑族”的“电脑病” 家电惹来的健康麻烦第8章 谁在用健康换取时尚 损害健康的时尚“镣铐” 多姿多彩的夜生活 为“衣”消得人憔悴 女人们高高在上的痛楚 一切身体委屈全为塑形 “美白族”的防晒生活 使用化妆品也要代价 美容后的美丽与哀愁第9章 宠物让我欢喜让我忧 再宠也要有距离 宠物身上携带着病菌 致命狂犬病并非危言耸听，爱它更要爱自己第10章 抑郁偏爱“劳心”人 内心总是很疲惫 压力太大吞噬健康 王作族的“微笑性抑郁” 工作狂人小心“过劳死” 人际关系影响身心健康 繁华都市“孤独人” 不必要的年龄恐惧症 不知不觉患上“依赖症”第11章 随富裕而来的“富贵病” 富裕时代的“富贵病” “垃圾食品”摧残健康 生活方式与脂肪肝 生活方式与糖尿病 不知不觉就“三高”了 后记 现代人健康生活保障

## <<别让现代生活伤害你>>

### 章节摘录

第1章 小心我们生存的环境 环境与健康的亲密关系 大气污染与人体健康 大气污染指有害物质排入大气，破坏生态系统和人类正常生活条件，对人和物造成危害的现象，包括自然因素，如森林火灾、火山爆发等；人为因素，如工业废气、生活燃煤、汽车尾气、核爆炸等。

这些污染以后者为主，尤其是工业生产和交通运输所造成的污染，对人体产生的危害很大。

**急性危害** 空气污染物在短时间内大量进入人体，会导致急性危害。

主要因为污染地区的气象条件发生了变化，大量污染物积聚在低空，扩散不开；或者一些污染气体的排放使大量有害物质短时间内进入大气，造成严重污染。

**慢性危害** 一个人如果长期生活在低浓度污染的空气环境中，机体可受到慢性潜在性危害，使慢性呼吸系统疾病的发病率增高。

就像吸烟引发肺癌、石棉引起石棉肺、二氧化硅致矽肺等一样，后果非常严重。

**致癌后果** 空气污染物的致癌作用是慢性危害的一种表现，是现代肺癌发病率增高、死亡率增加的重要原因之一。

实验证实，有30余种空气污染物具有致癌作用，比如，煤炭、石油、天然气、木材等燃烧不完全所形成的一种高活性致癌物，在煤烟、煤焦油、汽车废气、飞机尾气、柏油路灰尘中都能分离出致癌物质；某些元素如砷、铅、镉、铬、铍的致癌性已在动物实验中被证实。

.....

## <<别让现代生活伤害你>>

### 编辑推荐

小心！

便捷舒适、丰富多彩有生活正在伤害你！

现代人最实用的健康自助书。

生活环境，让我们接近“毒素”不健康的生活方式以及不良的生活习惯，让我们未老先衰，时尚生活，常常让我们欲罢不能，药物滥服和自己诊断病情，让身体更糟，心理抑郁也是影响我们健康的一个重要因素。

影响现代人健康的主要因素：生活环境，让我们接近“毒素”。

不健康的生活方式，让我们未老先衰。

时尚陷阱，让我们为享受而弃健康。

药物滥服和自己诊断病情，让身体更糟。

面对日益严重的污染，膳食结构的失衡，快节奏的生活压力等，让健康离我们越来越远。

本书从环境污染、药物滥用、运动和睡眠的缺乏、生活压力、时尚陷阱以及现代人的富贵病等方面，给出了一些健康提示，和健康危害的解决办法。

现代人在享受生活的时候，也要警惕现代生活带来的“副作用”！

<<别让现代生活伤害你>>

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>