

<<生活中来的1000个自救常识>>

图书基本信息

书名：<<生活中来的1000个自救常识>>

13位ISBN编号：9787533026424

10位ISBN编号：753302642X

出版时间：2009-1

出版时间：山东美术出版社

作者：鲁美

页数：363

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>

<<生活中来的1000个自救常识>>

前言

有人说：一个人年轻时恨不得拿命换钱，年老时恨不得拿钱换命。

但人们常常忘了：年轻时赚钱未必不要命，年老时再多的钱也换不来命。

从古代社会开始直到上个世纪七十年代末，中国老百姓几乎挨了一辈又一辈的饿，绝大部分人根本顾不上谈健康。

从上个世纪八十年代初到这个世纪开始，穷了几代的老百姓一下子挤入了拼命赚钱的队伍，为了赚钱只管拼命，还是顾不上谈健康。

新世纪伊始，好像一觉醒来一样，人们突然发现，钱包里或多或少总不至于空了，可健康却一下子不知道跑哪里去了。

甚至还不如饥饿的年代，那时候面朝黄土背朝天，吃糠咽菜喝生水，却不知癌症为何物，甚至感冒发烧也比现在少得多。

而现在食不厌精、脍不厌细、割不正不食，千奇百怪的病却跑了出来，大小医院人满为患，几乎人人谈病色变了。

于是，人们终于想起来谈健康了。

<<生活中来的1000个自救常识>>

内容概要

走出健康“雷区”，树立科学健康观是本书的主题。

作者根据国内外百名专家在生活中总结出来的权威保健常识，纠正大众人群在日常生活中1000个错误认识和错误生活习惯。

以引导各类人群走出“健康陷阱”。

这是一本荟萃了现代人生活息息相关的新知识、新科学、新观念的健康百科全书，也是一本关爱自己和亲朋身体健康的理想科普读物，更是一本专业、完备的家庭健康指南。

这本书的写作目的就是警示和引领人们走出健康的误区。

这些误区在哪里，读者们可细细看去，怎样才能走出误区，读者细细看后自然明白。

这本书借鉴和引用了当代国内外一百多位健康专家最新的研究成果，指出了影响和损害人们健康的、日常生活中司空见惯的1000个误区。

<<生活中来的1000个自救常识>>

书籍目录

一、日常饮食中的健康误区 (一) 饮水误区 (二) 饮茶误区 (三) 饮酒误区 (四) 食用鸡蛋的误区 (五) 饮用牛奶的健康误区 (六) 餐桌误区 (七) 饮食习惯误区 (八) 吃水果的误区
二、日常起居中的健康误区 (一) 家庭卫生误区 (二) 食品储藏、装盛误区 (三) 洗漱中的健康误区 (四) 睡眠休息的健康误区 (五) 居住环境的健康误区 (六) 其他生活习惯的健康误区
三、运动健身中的健康误区四、时尚生活中的健康误区五、职场健康误区六、婴幼儿保健中的健康误区
七、男性日常生活中的健康误区八、女性日常生活中的健康误区 (一) 孕产妇生活健康误区 (二) 女性减肥中的健康误区 (三) 女性美容中的健康误区 (四) 女性健康中的误区九、老年人日常生活中的健康误区十、医疗保健中的健康误区十一、心情与心理上的健康误区

章节摘录

- 一、日常饮食中的健康误区（一）饮水误区
- 1.常饮纯净水 纯净水顾名思义，就是纯净的水，几乎不含杂质。随着市民生活水平的不断提高，纯净水、超纯水甚至太空水等已“飞”入寻常百姓家。而目前，市场上销售的纯净水主要通过蒸馏和反渗透技术加以净化。这些技术原来是应用在工业上的，纯净水在去除水中有害杂质的同时，也几乎去除了所有对人体有益的微量元素和矿物质。它不仅不能对人体补充有益的微量元素和矿物质，而且因其具有极强的溶解各种微量元素、化合物、营养物质的能力，饮用后将溶解体内的微量元素，并排出体外，使体内物质失去平衡，若不及时加以补充可能致病。小贴士长期饮用纯净水会影响神经、肌肉和多种酶的活动，特别是老人和儿童，如不及时补充营养及钙质，容易缺乏营养和患缺钙症。
- 2.喝刚灌好的桶装水 市面上售卖的桶装水不宜趁鲜喝，因桶装水装桶前一般会用臭氧做最后的消毒处理，刚灌好的桶装水里会含高浓度臭氧，而臭氧吸入人体后会有害健康。若将这些桶装水放置两三天，臭氧就会自然消失，这时再喝就无饮毒之忧了。根据相关规定，生产的桶装水必须经过检验合格后方可出厂，而这个过程需48小时。小贴士要喝按规范检验出厂的桶装水才是安全的，但是开封后最好在一周内喝完。
- 3.喝久置的自开水 我们一般都会认为，水只要烧开了就能喝。其实不然，烧开的水如果放置过久，喝了也是不利于健康的。这是因为，久置的开水中含氮的有机物会不断被分解成亚硝酸盐，同时，微生物的介入难免会加速含氮有机物的分解。亚硝酸盐对身体的危害众所周知，它具有很强的与体内血红蛋白结合的能力，会妨碍血液正常的运氧功能。所以，开水最好当天喝完。另外，反复烧开的水也不宜饮用，它同样含有亚硝酸盐，并且开水反复加热，水中的有益元素就会被破坏，如果人们长期喝这种水会出现恶心、呕吐、头痛、指甲与嘴唇发紫、心慌等症状，严重的还能引起缺氧，甚至可能诱发癌症。小贴士饮用水最好是一次烧开，存放不超过一昼夜，也不宜在剩开水中加生水后再反复烧开。
- 4.一次喝水过多 夏天出汗多，有人渴极了就咕咚、咕咚地一下子喝进很多水，这样做不好。俗话说：“渴甚忌急饮”，就是说，渴极了不要急忙大量饮水。因为这会增加心脏负担，使血液浓度降低，甚至可能出现心慌、气短、出虚汗等现象。渴极了，应先喝少量的水，停一会儿再喝。如喝了很多水，还是渴，这是“假渴”，是因为口腔、咽喉黏膜的过于干燥引起的，不是真正身体缺水，这时你可以喝一点醋，因为醋能刺激唾液分泌，你就不会感到渴了。小贴士，喝水的正确方法：先用水漱口，润湿口腔和咽喉，然后喝少量的水，稍停一会儿，可以再喝少许，这样分几次喝，就不会因喝水过多而损害健康了。值得注意的是，劳动或运动出汗后，应及时补充点淡盐水。
- 5.不管水垢家里的水壶、暖瓶用不了多久，便有一层白色的物质沉积在壁上，这就是水垢。许多人认为，水垢只是影响水壶、暖瓶、水龙头等的美观；烧开的水沉淀一下，水垢就不影响口感了；热水瓶中的水垢反正也看不到，不会有什么影响……而这些如不及时清除干净，经常饮用会引起消化、神经、泌尿、造血、循环等系统的病变，进而引起衰老。这是由于水垢中含有较多的有害金属元素如镉、汞、砷、铝等造成的。科学家曾对使用过98天的热水瓶中的水垢进行化学分析，发现有害金属元素较多：镉为0.034毫克、汞为0.44毫克、砷为0.21毫克、铝为0.012毫克。这些有害金属元素对人体危害极大。小贴士除垢小窍门：烧水壶有了水垢后，可将几勺醋放入水中，烧一两个小时，水垢即除。

<<生活中来的1000个自救常识>>

如要清除暖水瓶里的水垢，可以往里加些热的食醋，然后摇晃一会儿，水垢就除掉了。

6.渴了才喝水经常听人说：“我又不渴，干吗给我水喝？”

这里我们要强调的是，水乃生命之源，人像鱼儿一样离不开水。

如果当你口渴时，你才想起喝水，这说明，机体内的水分平衡已经被破坏，人体细胞开始脱水，所以中枢神经发出要补充水的信号，人才感到口渴。

这时那些缺水的细胞正在备受煎熬，也许有些已经牺牲了，当救命水来的时候，它再也不能为你效力了。

为了这些为身体健康努力工作的“员工”们，请你还是及时给它们增加生命原动力——水。

缺水的临床表现分轻度、中度、重度，轻度可以表现为口渴，中度表现为口干、少尿、烦躁，重度甚至可以出现狂躁、幻觉、皮肤起皱。

所以，当您感到口渴的时候，已经是轻度缺水了。

因此，即使不渴，晨间、餐前1小时都应该饮1杯水。

这样既可补充体内的水分，洗涤胃肠，又有助于消化，促进食欲。

据调查研究，有经常饮水习惯的人，患便秘、尿路结石者明显少于不常饮水的人。

而且，还对心肌梗塞和中风等严重疾病有预防作用。

小贴士水是维持人体生命活动正常运转和防病健身最重要的物质。

水摄入不足，不但精神不振，口干舌燥，浑身无力，而且肝肾功能下降，毒性物质积蓄，病魔就会乘虚而入。

7.喝干滚水人们想当然地认为，水多烧一会儿更有利于健康，其实这和生水是没有多大区别的。

所以，人们在烧水的时候，通常都会有意多烧一会儿，或者有的人水开了很久，才想起来，然后去提。

这样烧出的水就是干滚水。

事实上，这种水是非常不利于健康的。

因煮沸过久，水中不挥发性物质如钙、镁等重金属成分和亚硝酸盐含量很高。

久饮这种水，会干扰人的胃肠功能，出现暂时性腹泻、腹胀；有毒的亚硝酸盐还会使血液中的血红蛋白失去携氧功能，造成机体缺氧，使口唇、指甲、皮肤青紫，出现头晕、头痛、心慌、胸闷、恶心、呕吐、腹痛、腹泻，严重者昏迷惊厥，甚至死亡。

小贴士水沸腾之后，续烧的时间不宜过长，最好烧两三分钟就好了。

如果自来水中氯的含量大的话，可以把壶盖揭开烧。

8.喝蒸锅水蒸锅水就是蒸馒头等的剩锅水，特别是经过多次反复使用的蒸锅水，亚硝酸盐的浓度很高。

而有的人为了节约用水或者一时发懒不想烧开水就无所顾忌地饮用这种水，或用这种水熬稀饭，结果引发了亚硝酸盐中毒；值得注意的是水垢经常随水进入人体，还会引起消化、神经、泌尿和造血系统病变，甚至引起早衰。

小贴士白开水才是最好的饮品。

请大家不要因为一时懒散大意痛饮蒸锅水而造成不必要的后果。

9.喝不开的水一般情况下我们饮用的自来水，都是经严密的氯化灭菌处理过的。

氯处理过的水中可分离出13种有害物质，其中卤化烃、氯仿还具有致癌、致畸作用。

研究证明，卤化烃、氯仿含量与水温变化及沸腾持续时间长短密切相关。

当水温达到90℃时，卤化烃含量由原来的每千克53微克上升到177微克，超过国家饮用水卫生标准的两倍。

专家指出，饮用未煮沸的水，患膀胱癌、直肠癌的可能性增加约21%~38%。

但是一些人由于生活习惯或者生活节奏所致经常会迫不及待地饮用没有烧开水，在这里我们想说的是，为了您的和他人的健康改掉不良的生活习惯。

小贴士当水温达到100℃，这两种有害物质会随着蒸汽蒸发从而大大减少。

如果继续沸腾3分钟，则可安全饮用。

10.水中矿物质越多越好矿泉水因含有人体所需的一些矿物质而深受喜爱。

<<生活中来的1000个自救常识>>

但是很多消费者片面地认为，水中矿物质含量越高越好，这就不对了。

在饮用水中应该含有适量、平衡的矿物质，但是水中矿物质含量超标时，也会危害人体健康。

例如，当饮用水中的碘化物含量在0.02~0.05毫克/升时对人体有益，大于0.05毫克/升时则会引发碘中毒。

小贴士不要一味地迷信矿、泉水。

(二) 饮茶误区11.越新鲜茶叶越好俗语道“饮茶要新，喝酒要陈”，“新茶是茶，旧茶是草”这些说法在不知不觉中透露了人们对于茶的“喜新厌旧”。

所谓新茶就是当年春季从茶树上采摘的头几批鲜叶加工而成的茶叶。

为求其鲜嫩，一些茶农在清明节前就开始采摘，这样的茶被称为明前茶；在雨水节气前采的茶被称为雨前茶。

有相当一部分消费者以品新茶为乐，争相购买明前茶、雨前茶，认为茶叶越新鲜越好。

其实并非如此，由于新茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物含量较高，这些都易使人的神经系统过度兴奋。

此外，新茶中不经氧化的多酚类物质和醛类物质含量较多，对人的胃肠黏膜有非常强烈的刺激作用。

<<生活中来的1000个自救常识>>

媒体关注与评论

健康面前人人平等，谁违背，谁遭殃；谁顺应，谁受益。

健康的钥匙掌握在自己手里！

——卫生部健康教育首席专家 洪昭光 只要你静下心来阅读，这本书对您来说是非常有利的，会对您有很大的启发。

期望能让每一位读者建立正确的健康观念。

——美国权威健康教育专家 王哲 任何一个人都是他一辈子食物塑造的结果，所以我们要善待食物，要跟食物打一辈子交道，把食物变得为自己服务，为健康服务。

——著名营养学专家 于康 人们对健康生活方式的需求，使注重“养”、“防”的传统中医文化越来越受到关注。

实际上，每个人自身的健康都掌握在自己手中，应该在科学指导下养成良好的行为习惯。

——昭光大众健康研究所 陈冬牛

<<生活中来的1000个自救常识>>

编辑推荐

《生活中来的1000个自救常识》：昭光大众健康直通车。

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>