

<<日常生活防病养生300问>>

图书基本信息

书名：<<日常生活防病养生300问>>

13位ISBN编号：9787800204760

10位ISBN编号：7800204766

出版时间：1994-10

出版时间：人民军医出版社

作者：胡凤云

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>

## <<日常生活防病养生300问>>

### 内容概要

#### 内容提要

本书介绍了日常生活中不为人们所重视的许多对健康有危害的因素，尤其是现代生活对健康的影响等，并有针对性地提出了预防措施。

内容包括衣着穿戴、化妆美容、饮食营养、家用电器、旅游娱乐、周围环境、心理情绪、生活习惯等八大方面。

本书为普及和提高现代日常生活防病养生知识水平，加强心理、行为健康教育，建立文明、科学、健康的生活方式提供了科学、实用的理论依据和切实可行的养生方法，是现代家庭，尤其是新婚家庭的必备科普读物。

## <<日常生活防病养生300问>>

### 书籍目录

#### 目次

##### 一、衣着穿戴与健康

- 1.头盔会引起颈椎病吗？
- 2.配戴不合格的眼镜有哪些危害？
- 3.哪些情况下不宜戴隐形眼镜？
- 4.怎样配戴与保养隐形眼镜？
- 5.怎样选择太阳镜？
- 6.什么是“太阳镜综合征”？
- 7.哪些人不宜戴太阳镜？
- 8.水晶石眼镜能养目吗？
- 9.常见的现代首饰病有哪些？
- 10.立领为何会引起颈动脉窦综合征？
- 11.领带过紧会影响视力吗？
- 12.服装对人体有哪些保健作用？
- 13.穿着新衣会致病吗？
- 14.化纤衣物会引起哪些疾病？
- 15.胸罩为什么会引起静脉炎？
- 16.戴胸罩会引起产后乳少吗？
- 17.怎样消除服装静电对人体的危害？
- 18.羊毛织品为什么会引起皮炎？
- 19.怎样给孩子选择衣服才有利于健康？
- 20.婴幼儿衣物为什么不能放樟脑球？
- 21.怎样防止工作服传播疾病？
- 22.穿裙子会引起关节炎吗？

## <<日常生活防病养生300问>>

23. 孕妇如何选择服装附件？
24. 你注意过衣兜里的卫生吗？
25. 为什么说紧身衣裤不利于健康？
26. 束腰紧腹对身体有何伤害？
27. 高血压病人的穿戴应注意哪些问题？
28. 月经用品为什么会引起中毒性休克综合征？
29. 儿童过早穿皮鞋有哪些危害？
30. 青少年为什么不宜穿高跟鞋？
31. 鞋跟多高才适宜？
32. 尖头皮鞋会引起哪些脚病？
33. 怎样预防塑料鞋引起的皮炎？

### 二、化妆美容与健康

1. 美容护肤应注意哪些问题？
2. 口红有利于口唇保健吗？
3. 营养化妆品有营养价值吗？
4. 化妆品中有哪些致病隐患？
5. 化妆品中有细菌污染吗？
6. 什么是化妆品过敏综合征
7. 含激素美容品丰乳膏有哪些副作用？
8. 如何选用药用化妆品？
9. 皮肤增白化妆品有何副作用？
10. 化妆品为何会引起痤疮与酒渣鼻？
11. 怎样预防化妆品引起的眼损伤？
12. 怎样预防烫发枯萎症？

## <<日常生活防病养生300问>>

- 13.哪些人不宜烫发？
- 14.怎样预防染发剂中毒？
- 15.文眉有哪些利弊？
- 16.哪些食品有利于皮肤健美？
- 17.春天怎样保护皮肤？
- 18.哪些人不宜使用含氟牙膏？
- 19.药物牙膏是灵丹妙药吗？
- 20.牙膏久放后还能使用吗？
- 21.牙刷为什么会致病？

### 三、饮食营养与健康

- 1.营养过剩有哪些危害？
- 2.为什么说素食、偏食不利健康？
- 3.饮食过于精细有什么害处？
- 4.什么是减肥综合征？
- 5.怎样防治肥胖症？
- 6.节假日盛餐怎样预防美味综合征？
- 7.饱食易引起老年性痴呆吗？
- 8.食用油对健康有哪些影响？
- 9.食盐对健康有什么影响？
- 10.食醋有哪些好处？
- 11.饮食的酸碱平衡对健康有什么影响？
- 12.为什么要提倡分餐制？
- 13.怎样预防吃蔬菜引起的亚硝酸盐中毒？
- 14.维生素药片能代替水果和蔬菜吗？

<<日常生活防病养生300问>>

- 15.吃蔬菜会引起疾病吗？
- 16.生吃蔬菜有哪些利弊？
- 17.艳色食品对身体有哪些危害？
- 18.生吃鸡蛋好吗？
- 19.动物的哪些内脏不能吃？
- 20.吃罐头为什么会引起铅中毒？
- 21.吃爆米花为什么会引起铅中毒？
- 22.焦化食品为什么会致癌？
- 23.吃过熟食物对身体有哪些危害？
- 24.使用器皿存放食物应注意哪些问题？
- 25.鲜肉为什么不能反复冷冻？
- 26.如何评价加药食品和强化食品？
- 27.如何安排献血前后的饮食？
- 28.司机应该怎样合理安排饮食？
- 29.怎样炒菜才有利于健康？
- 30.为什么做饭做菜时不宜加碱？
- 31.怎样用锅才科学？
- 32.高压锅对食物的营养素有损害吗？
- 33.开水与水垢对健康有什么影响？
- 34.吃涮羊肉与烤羊肉对健康有哪些危害？
- 35.吃火锅时怎样注意防病？
- 36.吃水果也会引起疾病吗？
- 37.嗑瓜子对健康有什么影响？
- 38.婴幼儿吃含味精食物会引起缺锌吗？

<<日常生活防病养生300问>>

- 39.吃补品为什么会引起儿童性早熟？
- 40.喝咖啡对健康有哪些利弊？
- 41.麦饭石有哪些保健功效？
- 42.哪些食品能抗癌？
- 43.哪些人不宜多喝冷饮？
- 44.过量吃糖有什么危害？
- 45.多吃糖会得糖尿病吗？
- 46.饮料和牛奶能代替白开水吗？
- 47.儿童为什么不宜长期服用葡萄糖？
- 48.怎样预防断奶综合征？
- 49.哪些人不宜喝牛奶？
- 50.喝牛奶与高血压、冠心病有什么关系？
- 51.喝牛奶为什么会引起婴幼儿贫血？
- 52.喝牛奶应注意哪些问题？
- 53.喝酸奶有哪些保健作用？
- 54.花卉有哪些食疗价值？

#### 四 常用电器与健康

- 1.什么是电视性眼病？
- 2.什么是电视性肥胖症？
- 3.什么是电视性孤独症？
- 4.什么是电视性皮肤病？
- 5.什么是电视性颈椎病
- 6.什么是电视性癫痫病？
- 7.孕妇看电视对胎儿有什么不良影响？

## <<日常生活防病养生300问>>

- 8.怎样预防看电视引起的疾病？
- 9.怎样做电视保健操？
- 10.什么是电冰箱病？
- 11.冰箱是保险箱吗？
- 12.吃冰箱贮藏过的食品会导致小儿厌食吗？
- 13.什么是电风扇病？
- 14.什么是空调综合征？
- 15.什么是计算机病？
- 16.什么是复印机病？
- 17.游戏机会引发哪些新病症？
- 18.手掌游戏机对健康有什么不良影响？
- 19.打电话会传染疾病吗？
- 20.大哥大电话机对人体有损害吗？
- 21.洗衣机会传播疾病吗？
- 22.微波炉对健康有什么危害？
- 23.什么是电热毯病？
- 24.电磁波对健康有什么危害？

### 五、旅游娱乐与健康

- 1.旅游中怎样防病与保健？
- 2.什么是旅游者腹泻病？
- 3.怎样预防旅行者水肿？
- 4.旅游为什么会出现司汤达综合征？
- 5.老年人旅游应注意哪些保健问题？
- 6.郊游后为什么会发生皮炎？



<<日常生活防病养生300问>>

- 7.异地生活为什么会水土不服？
- 8.哪些人不宜玩惊险游乐？
- 9.哪些人不宜乘飞机？
- 10.怎样对待时差综合征？
- 11.怎样预防晕动病？
- 12.什么是自行车病？
- 13.怎样预防自行车病？
- 14.骑童车会引起孩子腿变形吗？
- 15.哪些人不宜骑自行车？
- 16.摩托车综合征有哪些表现？
- 17.体力劳动能代替体育锻炼吗？
- 18.为什么说生产工具越发达越要加强体育锻炼？
- 19.空腹锻炼究竟好不好？
- 20.在污染的空气里锻炼有哪些危害？
- 21.为什么交替运动可以健身益寿？
- 22.为什么提倡在清晨锻炼之前先饮水？
- 23.过量锻炼对健康有什么危害？
- 24.感冒发烧时为什么不宜坚持锻炼？
- 25.夏季游泳应注意预防哪些疾病？
- 26.游泳中出现不适怎么办？
- 27.为什么饱餐后不能马上游泳？
- 28.日光浴对健康有什么影响？
- 29.健身球有哪些健身作用？
- 30.健身圈运动应注意哪些问题？

## <<日常生活防病养生300问>>

- 31.中老年人跳迪斯科应注意哪些问题？
- 32.霹雳舞对身体会造成哪些伤害？
- 33.常“泡”舞厅对健康有哪些危害？
- 34.跳舞会引起哪些疾病？
- 35.听音乐可以治病吗？
- 36.怎样根据不同情绪状态和病症来选择音乐“处方”？
- 37.什么是音乐电疗法？
- 38.什么是现代强节奏音响综合征？
- 39.卡拉OK对健康有什么影响？
- 40.久戴耳机会损害听力吗？
- 41.歌唱有助于健康长寿吗？
- 42.怎样施行音乐胎教？
- 43.玩麻将有哪些利与弊？
- 44.为什么说赌博是健康的大敌？
- 45.为什么说集邮是精神治疗的有效“处方”？

### 六、周围环境与健康

- 1.绿化环境对健康有哪些好处？
- 2.家庭环境对健康有什么影响？
- 3.居室的微小气候与健康有什么关系？
- 4.居室颜色对健康有什么影响？
- 5.为什么说污染来自安乐窝？
- 6.地毯对健康有哪些危害？
- 7.怎样预防乔迁病？
- 8.香气对健康有什么影响？

<<日常生活防病养生300问>>

- 9.蚊香对健康有危害吗？
- 10.生活中哪些因素会造成儿童慢性铅中毒？
- 11.慢性铅中毒对儿童健康有哪些危害？
- 12.玩具中含有哪些有害物质？
- 13.哪种生活燃料更利于健康？
- 14.厨房油烟对健康有什么危害？
- 15.使用瓷器为什么会引起中毒？
- 16.利用地下建筑应注意哪些卫生问题？
- 17.怎样预防医院感染疾病？
- 18.怎样防止候诊室内传播疾病？
- 19.孕妇做超声波检查对胎儿有什么影响？
- 20.饲养观赏动物会引起哪些疾病？
- 21.怎样识别动物是否得了狂犬病？
- 22.什么是“鲜花疗法”？
- 23.室内养花应注意哪些卫生问题
- 24.花粉为什么会引起过敏反应？
- 25.花卉为什么会引起中毒？
- 26.什么是“白色中毒”？
- 27.大气污染为什么会致儿童抵抗力下降？
- 28.什么是光污染与光危害？
- 29.怎样防止氯气中毒？
- 30.高温对健康有什么影响？
- 31.盛夏怎样防皮肤晒伤？
- 32.气象变化与健康有关系吗？

<<日常生活防病养生300问>>

- 33.职业对月经周期有什么影响？
- 34.常见的“农民病”有哪几种？
- 35.怎样预防“蘑菇肺”？
- 36.怎样防止农药污染中毒？
- 37.什么是“农业呼吸性危害”？
- 38.对健康有害的噪声源有哪些？
- 39.噪声对听力有什么危害？
- 40.噪声对视力有什么危害？
- 41.噪声对神经及其他系统有什么危害？
- 42.噪声会致人死亡吗？
- 43.家用电器的噪声对健康有什么影响？
- 44.玩具的噪声对儿童有什么危害？
- 45.怎样防止噪声的危害？
- 46.什么是“拥挤综合征”？

## 七、心理状态与健康

- 1.心理因素对健康有什么影响？
- 2.情绪变化对健康有什么影响？
- 3.什么是神经性厌食症？
- 4.情绪变化会影响人体的免疫功能吗？
- 5.情绪变化会导致腹泻吗？
- 6.性格特征与疾病发生有什么关系？
- 7.什么是“气功病”？
- 8.什么是“科普病”？
- 9.信心能增进健康吗？

<<日常生活防病养生300问>>

- 10.过度紧张对健康有什么危害？
- 11.怎样消除过度紧张？
- 12.适度紧张能预防精神老化吗？
- 13.什么是应急综合征？
- 14.什么是假期综合征？
- 15.孤独对健康有什么危害？
- 16.什么是高楼综合征？
- 17.什么是青春期挫折综合征？
- 18.什么是恋爱挫折综合征？
- 19.什么是离婚后遗症？
- 20.什么是爱情疗法？
- 21.为什么说该哭的时候不妨哭一场？
- 22.为什么把嫉妒心理障碍叫做“奥赛罗综合征”？
- 23.宽恕对健康有什么好处？
- 24.人际关系对健康有什么影响？
- 25.聊天有助于健康吗？
- 26.为什么说乐观是健康的法宝？
- 27.幽默为什么能健身？
- 28.什么是离退休综合征？
- 29.如何对待身体老化？
- 30.什么是考试焦虑综合征？
- 31.什么是怯场综合征？
- 32.怎样防治恐学症？

<<日常生活防病养生300问>>

33.对学前儿童过度教育有什么危害？

34.什么是独生子女溺爱综合征？

#### 八、生活习惯与健康

1.哪些不良习惯损害健康？

2.现代闲逸病有哪些特点？

3.久坐为什么会伤身？

4.为什么说常吃零食是不良习惯？

5.饭后保健应注意哪些问题？

6.吸烟对健康有哪些危害？

7.香烟烟雾中有哪些有害成分？

8.吸烟为什么会致癌？

9.为什么说青少年吸烟危害更大？

10.大量饮酒对身体有哪些损害？

11.白酒中哪些成分对人体有害？

12.喝醉后做爱有什么危害？

13.什么是“啤酒病”？

14.茶叶中含有哪些营养成分？

15.茶叶有哪些主要生理、药理功效？

16.饮茶解酒有哪些利弊？

17.服药为什么不能用茶水？

18.怎样利用生物钟来养生保健？

19.人到中年怎样保健？

20.洗澡应注意哪些问题？

21.使用浴罩洗澡应注意哪些问题？

<<日常生活防病养生300问>>

- 22.洗澡时出现意外怎么办？
- 23.桑拿浴会导致男性不育吗？
- 24.午睡与健康有什么关系？
- 25.怎样调治“夜班病”？
- 23.为什么说睡懒觉不利健康？
- 27.蒙被睡觉对健康有哪些危害？
- 23.哪些不良的睡眠习惯有损健康？
- 29.哪些人不宜睡软床？
- 30.烤火取暖对健康有什么危害？
- 31.滑石粉可诱发卵巢癌吗？
- 32.妇女长期用高锰酸钾和新洁尔灭洗外阴有什么危害？
- 33.洗衣粉对皮肤有什么危害？
- 34.怎样避免洗衣粉对健康的危害？
- 35.怎样鉴别有毒塑料制品？
- 36.如何选择家用消毒剂？
- 37.强忍不解大小便对健康有什么影响？
- 38.哪些是性传播性疾病？
- 39.男性性传播性疾病有哪些症状？
- 40.女性性传播性疾病有哪些症状？
- 41.什么是艾滋病？
- 42.艾滋病病毒是通过什么途径传播的？
- 43.现代生活常见事故应怎样急救？

<<日常生活防病养生300问>>

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>