

<<当心你身边的毒>>

图书基本信息

书名：<<当心你身边的毒>>

13位ISBN编号：9787802229457

10位ISBN编号：7802229456

出版时间：2009-8

出版时间：中国华侨

作者：陈泰先 编著

页数：331

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>

<<当心你身边的毒>>

前言

健康和安全一直是人们生活中的本位追求。

没有这些，一切努力都是没有意义的。

而“毒”就是站在健康与安全对面的“敌人”，它善于伪装、隐藏，常潜伏在生活中的方方面面，等着给人以措手不及的打击。

细菌、疾病和死亡都是它的“杰作”。

健康是最大的财富，也是安全和幸福的前提。

作为世界的主宰者，我们当然不能坐视毒物的肆意妄为，通过科学的研究，敏锐的观察，积极有效的防范措施去隔离它，战胜它，为捍卫自身健康而不懈努力。

在现在生活变得越发丰富多彩的同时，世界也变得越发的复杂和不安全。

有时稍不留神就会受到外界的伤害和威胁，不论健康还是生命都受到不同程度的影响，这就是不了解毒源的结果。

世间万物的好与坏、益与害常是相生相伴的，所以在现实生活中，会有各种各样的危险与毒害需要我们去规避，为帮助大家认识、辨别这些毒害，本书从衣、食、住、行、用、环境、精神、动物、植物九个方面关注和搜集了种类繁多的毒物和相关知识，精心筛选了最常见的危害，最实用的应对方法。

<<当心你身边的毒>>

内容概要

解毒宝典在手，平安一生可求！

毒素就在你身边，“健康”杀手随处可见。

若想拒绝“毒品”，生活起居要睁大双眼。

本书从衣、食、住、行、用、环境、精神、动物、植物九个方面关注和搜集了种类繁多的毒物和相关知识，精心筛选了最常见的危害，最实用的应对方法。

本书通过分析身边可能存在的毒害，增强相关知识的了解与认识，提高人们的保健意识，旨在宣传健康资讯，为大众服务。

力求达到这样一种效果：即使身边已经是“十面埋伏”，也能使自己的健康和生命多一份保障。

世间万物的好与坏、益与害常是相生相伴的，所以在现实生活中，会有各种各样的危险与毒害需要我们去规避，为帮助大家认识、辨别这些毒害，本书从衣、食、住、行、用、环境、精神、动物、植物九个方面关注和搜集了种类繁多的毒物和相关知识，精心筛选了最常见的危害，最实用的应对方法。

<<当心你身边的毒>>

书籍目录

第一章 衣——戴得体，健康为先 1.买时防毒害，穿前要洗晒 2.高领衣物有“陷阱” 3.口罩的健康禁忌 4.衣物干洗莫急穿 5.童装衣料易藏毒 6.丝袜细节的影响 7.内衣“健康”才是真健康 8.皮肤过敏有原因 9.腰带——细长的隐患 10.穿袜的多面威胁 11.内衣裤忌紧身 12.旅游鞋久穿会“不正常” 13.忌冬季不戴帽 14.手套戴用四忌 15.忌贴身穿尼龙衣裤 16.羽绒服不是人人都能穿的 17.老人着装要漂亮更要健康 18.忌将围巾当口罩 19.穿洞刺青：害人的时髦

第二章 食——吃喝谨防“毒”从口入 20.夜宵别常吃 21.啤酒的“毒” 22.慎饮功能性饮料 23.小零食的大隐患 24.慎用味精 25.麻辣烫的隐患 26.煎蛋不是随便吃的 27.不良饮茶也中毒 28.作料与毒品 29.海鲜的“毒” 30.剩菜回锅危害健康 31.小心奶瓶铅中毒 32.菜篮子很重要 33.烧烤食物少吃为妙 34.小心烹煮“半成品” 35.食品世界，存在未必合理 36.有毒蘑菇 37.吸烟与毒害 38.排毒饮食 39.相克食物的禁忌 40.蔬菜类亚硝酸盐中毒 41.有助于清毒的食物 42.碳酸饮料的“瘾” 43.勿贪食动物肝脏 44.别可惜发芽马铃薯 45.生豆浆也中毒 46.豆角中毒 47.牛奶不是“百搭” 48.与酒相克的食物 49.偏爱五味致病 50.忌食过多杏仁 51.“盐”多必失的后果 52.河豚鱼中毒 53.水毒 54.烹调慎用色素 55.动物禁食部位 56.警惕越吃越老 57.健康吃油才能健康 58.温胃解毒良品，生姜 59.喝生牛奶的害处 60.凉血解毒食荸荠 61.油煎食品——多样杀手 62.千万别吃成 63.维生素不能胡乱补 64.二者不可兼得 65.水果多吃致病 66.生吃海鲜不可取 67.给孩子一个“金钟罩” 68.不被秋刀鱼所害 69.杀死肉毒杆菌 70.香肠与癌症 71.酸碱食品忌加味精 72.好东西不可多吃 73.有毒的白切鸡 74.反复冷冻的鱼致癌 75.水果不削皮不行 76.夏季忌常吃咸鱼 77.过敏体质者忌食菠萝 78.易拉罐饮料的危害 79.烤红薯的危害 80.糖精毒害不可低估 81.银杏勿生食 82.忌空腹吃香蕉 83.鸡蛋怎生毒 84.忌吃烧焦的肉 85.吃豆制品要有数 86.膨化食品的毒害 87.吃得太饱睡不香

第三章 住——安居当留意隐形杀手 88.居室香气也有害 89.要装修也要健康 90.冷季暖气过热有息 91.卫生间——健康“死角” 92.生活静电的威胁 93.高枕并非无忧 94.入住旧房先消毒 95.厨房油烟易致癌 96.餐桌消毒了吗 97.好习惯不感冒 98.消毒剂要慎用 99.爱鸟不宜室内养 100.电视有毒 101.闹钟——健康的隐形杀手 102.留心家里的病毒角 103.家庭除螨不可小视 104.居室尘埃与健康 105.鸡蛋的储存 106.蹲厕所看报的危害 107.头发未干不要睡 108.伏案睡觉危害多 109.小心身边的细菌 110.慎待宠物，小心中毒 111.不化浓妆保健康 112.随意拔胡子的危害 113.正确洗手，呵护健康 114.谨防陶瓷铅中毒 115.孕妇婴儿的居室忌放花草 116.居室里的绿色“杀手” 117.食油之毒 118.洗澡忌用浴罩 119.室内装修污染

第四章 行——出门需懂得量力而行 120.久卧久立皆成疾 121.运动也排毒 122.游出来的流失 123.久坐伤害大 124.糖尿病患者出行需知 125.多蹲少坐，减少侵害 126.海外旅行潜在的毒源 127.高跟鞋四大危害 128.睡前运动有害 129.阳光的温柔毒害 130.女性特殊时期 131.自行车与健康 132.一生之健在于晨 133.乘机恐惧症候群 134.小心“日射病” 135.春季晨炼忌过早 136.秋季切忌空腹跑步 137.姆指一族的健康隐患 138.行走的毒物——铅 139.汽车尾气的毒害 140.运动中中毒 141.运动后的“陷阱”

第五章 用——使用为便利 不为被侵害 142.光盘存放不当的危害 143.不让吃药变“服毒” 144.不要忽视加湿器 145.冰箱不是保险箱 146.灯与健康同行 147.用蚊香要防毒 148.化妆品的“潜毒” 149.净水器中的“杀手” 150.巧识有毒塑料 151.巧防酒精中毒 152.杀虫剂“不杀”家人 153.染发与性命之忧 154.是药三分毒 155.喷雾式农药中毒 156.抹布的危害 157.孕妇远离家电危害 158.哪些药物不宜拌糖服用 159.吃中药要忌口 160.吃错药之后 161.咳嗽慎服止咳药 162.慎用花露水 163.煤气不宜拧到最小 164.铝制品使用禁忌 165.筷子与病毒 166.炊具藏毒 167.选好被单更健康 168.不用白纸包食物 169.洗发烫发禁忌 170.红唇之毒 171.孕产妇忌用风油精 172.汽车装饰毒害 173.残留洗衣粉的毒害 174.美白引起汞中毒 175.家庭用品中的化学毒害 176.香水有毒 177.忌用大补药掺酒 178.感冒药忌混用 179.华丽饰品——魅力之毒 180.眼镜乱戴害处多 181.手机使用讲究多

第六章 环境——不做污染的牺牲品 182.电磁波杀人于无形 183.光污染 184.噪声污染 185.办公室干净吗 186.沙尘暴“吃人” 187.塑料制品毒害 188.警惕空调病的危害 189.新装房屋不急住 190.卧室放电器等同自杀 191.居室颜色影响健康 192.不容忽视的家具隐患 193.盛夏虽热勿贪凉 194.厨房安全原则 195.随地吐痰危害大 196.烟毒公害 197.忌秋季晨起着凉 198.大气污染的危害 199.毒垃圾污染 200.禽流感 201.忌多听立体声 202.酸雨危害 203.饮水中的氟问题 204.藻类毒素的威胁

第七章 精神——及时拔除心灵“毒草” 205.“心理疲劳”——现代杀手 206.心病心药医 207.嫉妒作怪会伤人 208.不良情绪是万病之源 209.自卑心理的毒害 210.职业亚健康不容忽视 211.网游的毒害 212.精神娱乐

<<当心你身边的毒>>

要节制 213.疲劳与肾亏 214.不要花钱买健康 215.坏心情也会“传染” 216.常见心理疾病——抑郁 217.美容的丑陋心理 218.让虚荣不再 219.懒惰毒害心灵 220.愤怒是否在毒害着你的生活 221.过分厌烦也是一种毒 222.恋物癖的诱惑与毒害 223.分裂性人格 224.电视剧毒害 225.网络迷信的毒害 226.清除语言污染 227.色情危害 228.暧昧有毒 229.低俗娱乐节目的毒害 230.盲目追星族第八章 动物——别让可爱蒙蔽眼睛 231.毒王灯水母 232.漏斗形蜘蛛 233.蓝环章鱼 234.毒蛙 235.巴勒斯坦毒蝎 236.毒蛇 237.石头鱼 238.鸡心螺 239.黑寡妇蜘蛛 240.斑螫 241.蟾蜍 242.鱼胆 243.蜂毒 244.胡蜂 245.海葵 246.蜈蚣 247.松毛虫 248.蚂蚁 249.蜥蜴 250.蝶螈 251.毒鱼 252.海星 253.珊瑚 254.海蛇 255.海龟 256.蜗牛 257.蟑螂 258.老鼠 259.犬毒 260.飞蛾 261.苍蝇 262.蚊子 263.臭虫 264.水蛭 265.血吸虫第九章 植物——毒与药只是一念之差 266.巴豆 267.苍耳 268.芦荟 269.马桑 270.人参 271.罂粟 272.苦杏仁 273.万年青 274.马钱子 275.有毒菌类 276.柴藤 277.毛地黄 278.菊花 279.杜鹃花 280.水仙花 281.夹竹桃 282.山谷百合 283.八仙花 284.花烛 285.小叶橡胶树 286.白色曼陀罗花 287.夜来香 288.垂柳 289.鸢尾 290.滴水观音 291.槐树 292.毒麦 293.毒参 294.八角莲 295.狼毒花 296.铃兰 297.红蓖麻 298.附子 299.苏铁 300.安石榴 301.龟背竹 302.猫眼草 303.半夏 304.藏红花 305.麝香参考文献

<<当心你身边的毒>>

章节摘录

第一章 衣——戴得体，健康为先 1.买时防毒害，穿前要洗晒 日常生活中，按照惯例，买回的新衣服，如果不是样品，又没有看见什么明显的脏痕，多数人都会直接贮存起来，或者在买完之后就穿回家了。

殊不知，这些看似干净的新衣服，由于在生产过程中可能沾染大量超标的化学“毒”物，若不经洗晒，很容易对身体健康造成危害。

特别是童装和贴身的内衣，因为与皮肤直接接触而危害更大。

而且，服装在贮藏过程中，为了防蛀、防霉，所放的防虫剂、消毒剂对人的皮肤也有刺激作用。

其实，服装在制作过程中，为了美观经常使用多种化学添加剂，如为防皱缩，多采用甲醛树脂处理；为增白，多采用荧光增白剂处理；为挺括，一般做上浆处理。

这些化学物质对人的皮肤都有不小的刺激作用。

为了减少这种危害，国家把纺织产品分为婴幼儿用品、直接接触皮肤的产品、非直接接触皮肤的产品三类，并对这三大类纺织品的甲醛含量、PH值、色牢度提出了限量，规定产品中不得有异味、不得使用可分解芳香胺染料。

甲醛含量：甲醛主要用作染色助剂和防皱、防缩的树脂整理剂。

在高压、高温环境下，让甲醛分子与棉纤维分子交链结合，产生防皱效果。

但是如果处理过程不够严谨，或处理后清洗不尽，含有超标甲醛的纺织品在穿着时就会逐渐释放出游离甲醛，可能引起急性眼疾症状、流泪、视力障碍，甚至咳嗽、发疹、呼吸道疾病和皮肤病等多种不适症状，更为危险的是，实验证明其具有致癌作用。

PH值：正常人的皮肤表面呈偏弱酸性，其作用在于防止致病菌的侵入。

如果所穿服装的PH值过高，易破坏人体这种酸性环境，对皮肤产生刺激，还可能使皮肤受到病菌的侵害，引起皮肤瘙痒或接触性皮炎等。

可分解芳香胺染料：这是一种对人体有毒有害的染料，如果用于服装并与人体长期接触，一旦被皮肤吸收，可能分解出致癌芳香胺，从而引起病变和诱发癌症。

由于它既没有气味又不溶于水，也不能用水清洗干净，且在人体内的潜伏期可长达20年，因而是严格禁用的。

异味：任何与产品无关的气味，或虽与产品有关，但气味过重，就表明纺织品上有过量的化学品残留物，可能危害健康。

常见的异味包括：霉味、石油味、鱼腥味等。

基于以上多种有毒有害物质的存在，我们在买了新衣服之后一定要先清洗，最大限度地减少生产过程中的化学物质残留。

新衣服买回家后，一般的外套可以先用清水漂洗后再穿。

儿童服装、贴身内衣裤等，可以用盐水浸泡一会后再漂洗。

总之，彻底清洗是对付新衣服上的“浮色”、脏物和游离甲醛的最好办法，同时也可以降低PH值。

此外，防止毒害是时时刻刻的，不是只在穿之前，存放时候也是一样。

因为现在很多衣柜是用高密度板材制成的，如果购买的人造板家具中甲醛含量比较高，或者制作工艺不合格，不断释放出来的游离甲醛不但会造成室内环境污染，同时会污染放在衣柜里面的衣物，其中若含超标甲醛也易被纺织物吸附，特别是一些棉织品的睡衣、儿童服装和内衣吸附力特别强，所以拿出来穿时也要清洗、晾晒。

如果服装、被褥存放在那些密封性能好的柜子里，平时也应在阳光充足时取出来翻晒。

贴心小语：之所以选用食盐浸泡衣物，是因为它具有消毒、杀菌、防棉布褪色的功效，生活中又易于找到和使用，所以，新衣服要记得先与盐为伴。

2.高领衣物有“陷阱” 冬季是一个爱憎分明的季节，要么阳光普照神清气爽，要么狂风大作寒冷刺骨，有时候天气奇冷，人们恨不得只露出眼睛看路。

许多人在这种时候不得不穿上一些高领的毛衣、毛衫、棉袄等来御寒。

<<当心你身边的毒>>

为了迎合市场的需要，有的服装领子不仅高还可以上下折叠，方便了一些懒人把领子当口罩。

但您可能不清楚，衣领过高、过硬、过紧会引发一种叫“高领晕厥症”的时装病。

患有这一病症的人，往往穿的高领服装紧而厚，在转头速度过快时，会突然发生头昏、眼花、心动过速、恶心等症状，心脏功能不好的人甚至会因心脏停搏而昏厥。

衣领过高、过硬、过紧或领带、衣扣过紧，较重项链的压迫等情况，均能使颈动脉窦突然受压，反射性地引起血压快速下降，心率减慢甚至停搏，致使脑部缺血，引起头晕、眼发黑等不良反应。

尽管这些症状会在几秒钟内消失，很快恢复正常，但对在运动中或高空作业中的人来说十分危险，所以不可掉以轻心。

对于患有高血压和动脉硬化的老人更要注意保护好颈部，不要穿高领、硬领衣服，以免发生不测。

此外，习惯的毒害也是产生危害的原因之一，为预防这类病症的发生，平时在劳动和锻炼时，注意不要向颈部两侧加压，也就是不要过长时间歪着脑袋干活或者看电视。

当然，倘若您不穿高领的衣物会感到脖子处透风的话，不妨给自己加条围巾或者脖套。

要知道，舒适、柔软的围巾在外出的时候可以佩戴，在室内的时候可以摘下来，既能避免上面提到的一系列穿高领衣物引发的病患，又能够保暖，而且围巾的美观性更强，一举多得，真是一个冬天既御寒又保健的不错的选择。

如果很喜欢高领就选择一个适合自己的松紧度，不仅舒适也有利于健康。

3. 口罩的健康禁忌 口罩是冬天里的好帮手，但是如果不加注意，乱戴口罩也是会对身体健康造成危害的。

生活中很多人喜欢戴口罩的时候露出鼻子，觉得这样才舒畅。

殊不知，戴口罩时必须把口鼻部都遮住，因为呼吸主要由鼻子来完成，鼻子露在外边，就起不到戴口罩的作用了，口罩不是只要罩住口的。

而且戴过的口罩绝对不能未经清洗翻过来再戴。

口罩只能单面使用，不能两面交替用。

口罩外面积聚着不少外界空气里的粉尘、细菌等污物，里面则粘附着不少自己呼出的细菌和唾液，所以说口罩一经使用，两面都会变脏。

如果交替用，就会将口罩上已有的脏物紧贴面部，吸入人体，损害健康。

在使用的次数上提倡一天一换，多备几个交替使用。

每天清洗时，应用开水先烫3分钟，然后再清洗干净，放在阳光下晒干，才能起到杀菌的效果。

如果不用戴了也不要随便乱放，更不能把它吊挂在脖子上，或甩在背后，或随手把它塞进胸前的衣袋里。

应洗干净、晒干后，叠好存放在没有灰尘或异味的箱包之中。

平时使用过程中临时不用时，应把它叠好装在干净的信封里，再装在口袋里或拎包中。

事实上，口罩还是不经常戴比较好，年轻人应经常接受寒冷空气的锻炼，以增强抵抗力。

终日里戴口罩会产生依赖性，免疫能力也会降低。

而且很多人对口罩有着错误的认识，觉得它就是用来御寒的，所以一到冬天就捂上一个大口罩，岂不知这是有害无益的。

因为人的鼻腔粘膜血液循环非常旺盛，鼻腔通道又很曲折，当吸空气时，气流在曲折的通道中形成“漩涡”，鼻腔粘膜便可对冷空气进行加温，所以冷空气经鼻腔吸入肺部时，已经接近人体温度了。

如果依赖口罩御寒，会使鼻腔粘膜变得“娇气”，从而降低抵抗能力，反而容易生病。

可见，只有注意了上面的细节，才能有效地防止病毒和病菌的侵害，享受舒适安全的生活。

任何为人们服务的东西都有正确的使用方法，学会善待它，它才会善待你。 4. 衣物干洗莫急穿

生活中，有些服装由于面料的不同是要选择不同的洗涤方式的，水洗、干洗等等。

你可能还不知道，干洗衣服时最常用的干洗溶剂是聚氯乙烯，而聚氯乙烯或其干洗过程中的衍生物，对人的肾脏是具有毒害作用的。

注意观察就不难发现，当人们从塑料袋中取出干洗过的衣服时，可以闻到聚氯乙烯气味。

这种东西进入人体后，通过血液循环到达肾脏，从而产生毒副作用，严重时会使出现腰痛、血尿、

<<当心你身边的毒>>

水肿等症状。

科学家曾经对这一问题作过调查研究：他们对同样数量的干洗工和健康志愿者进行比较，发现干洗工的血和尿中有异常的蛋白和细胞碎片。

进一步的研究证实：其肾实质结构和功能已发生损害。

这很可能是聚氯乙烯本身或其在干洗过程中的副产物，破坏了肾实质细胞膜的结果。

<<当心你身边的毒>>

编辑推荐

衣食住行处处留意，精神环境事事关心，为你的健康保驾护航。

<<当心你身边的毒>>

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>