

#### 图书基本信息

书名：<<防毒大師《無毒自然養生法》遠離日常生活中的有毒物質>>

13位ISBN编号：9789576597718

10位ISBN编号：9576597714

出版时间：2010-05-01

出版时间：宇河文化

作者：王美如 著

页数：320

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>

## 內容概要

2007年3月7日，英國倫敦國王大學環境科學系史蒂芬·史密斯教授在接受《每日郵報》的採訪時驚呼：“天啊！

如果連我們的安樂窩都佈滿了毒，我們豈不成了老毒物？

”事實的確如此，我們每天都在承受著有毒物質的侵襲，從食物中的添加物，到常用的清潔劑、殺蟲劑等日常家庭用品和藥物；從臥室、客廳到辦公室，甚至是走在大街上，有毒物質都是如影隨形。

《防毒大師《無毒自然養生法》：遠離日常生活中的有毒物質》從日常生活的點滴和人們常常忽略的細節入手，找出隱藏在生活中的幕後殺手，運用個性化的解決方案幫助我們排除毒素，獲得一身輕鬆！

#### 作者簡介

王美如，醫學院畢業。  
看過人生的生老病死，從而認為健康才是人生最大的幸福，除了追求自我健康外，進而發現幫助更多人找回健康的身體。  
現為執業醫師，并在社區大學指導人們關於健康維護與疾病的知識。

書籍目錄

第一章 飲食——“毒”從食來，病從口入Part1 吃錯了當然會生病易開罐飲料鋁中毒1歲以下寶寶不能吃蜂蜜亂吃零食，小心變成老毒物農藥殘留成可怕的隱形“殺手”早晨不放水，吃下“退伍軍人菌暴飲不排毒，反會“水中毒揭祕，增白食品吃不得常吃燒烤食物容易致癌咖啡雖好，喝多了也是毒藥蔬菜久存冰箱有毒害Part2 烹調不當毒害健康愛吃“鮮”，但別把自己的命賠上喝了不熱的豆漿容易中毒剩飯、剩菜回鍋小心中毒鹹菜醃不透就吃，等於吃毒藥吃油炸食物有致癌的危險食用油反覆加熱危害健康食用皮蛋不當會中毒別吃沒燙熱的涮羊肉腐爛的薑吃了會中毒未成熟的馬鈴薯有毒吃海鮮不注意安全會致命味精食用過多會中毒食用魚膽，小心中毒動物內臟烹製不當成為健康“殺手”第二章 穿衣——留意最貼身的“毒”害新衣服藏“毒”，不洗就穿也傷人花色內褲“窩藏”疾病信號乾洗衣服不能立刻就穿購買衣服，越鮮豔越可怕選購羽絨衣，別買回健康“殺手”鞋櫃帶來的腳氣病第三章 居住——居家之“毒”無處不在Part1 室內污染，害你沒商量電話細菌多，不清理藏隱患空調不清洗成藏毒倉庫冰箱成儲存室食物變毒物.....第四章 美容——別讓美麗與“毒”害同行第五章 用藥——小心藥物變成“毒”物第六章 日常細節中的超級“毒”殺

章节摘录

早晨不放水，吃下“退伍軍人菌” 每天早上醒來，我們要做的第一件事情往往就是擰開自來水龍頭洗臉、刷牙、做飯。

但是，我們卻不知道，早晨水龍頭裡剛放出來的水卻是不能用的，不僅不能喝，就是用來洗滌都不可以，因為水中可能隱藏著健康殺手——退伍軍人菌。

病毒掃描 一夜未用的水龍頭以及附近水管中的自來水是不流動的，這靜止的水中殘留著經過一夜大量繁殖的微生物，其中就有一種叫做“退伍軍人菌”的細菌。

為何被叫做“退伍軍人菌”，這是有典故的，要追溯到一九七六年美國費城的一家旅館中，一群退伍軍人在此舉行了年會。

而年會舉行後的一個月內，當時參加年會的兩百二十一人都得了一種“怪病”，其中三十四人相繼死亡。

這件事當時引起了很大的轟動，科學家研究發現，導致這些軍人死亡的兇手竟然就是存在於水龍頭和水槽水樣中的一種致病微生物！

因此，醫學界後來就把這種病命名為“退伍軍人症候群”，而這種細菌也就被叫做“退伍軍人菌”，被“退伍軍人菌”感染的患者如果不即時治療，就會嚴重影響身體健康，其死亡率可高達25~30%。自從這件事情發生後的近幾十年來，退伍軍人症候群不斷地在許多國家爆發、流行，引起了醫學界的廣泛關注。

除了“退伍軍人菌”外，這一夜停止不動的水還會與金屬管壁及水龍頭金屬腔室產生水化反應，形成金屬污染水，我們常常在早晨第一次放水時就會看到那些水質有變化的水，如顏色發黃、發白或者渾濁等，這就屬於金屬一污染水，這種水同樣也不能使用。

另外，我們的水源大都為地表水，受洗滌劑等有機物污染較大。

一些有機化合物會和通入水中的消毒劑——氯氣反應生成鹵煙化合物，如三氯甲烷，這類物質有潛在的致癌性。

.....

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>