

<<隐形杀手>>

图书基本信息

书名：<<隐形杀手>>

13位ISBN编号：9787538856897

10位ISBN编号：7538856897

出版时间：2008-4

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：郭四海

页数：238

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>

<<隐形杀手>>

前言

生活方式在害你 生活方式是指人们在衣食住行等各方面的方式和方法。选择什么样的生活方式取决于我们自己。

当然，选择了什么，就意味着要承担什么，包括不良后果。

“种瓜得瓜，种豆得豆”，不会出偏差。

不健康的生活方式，包括不健康的卫生方式，不健康的饮食方式，不健康的生活习惯，不健康的行为方式，以及不良的心理行为。

在炎热的夏天，剩余食物有点味道了，一些家庭主妇便将这些变质的食物用高温煮炒，然后再食用，以为这样就能彻底消灭细菌，其实，细菌不仅自己会进入人体危害作乱，它们在进入人体前就分泌了大量的毒素。

这些毒素能耐高温，且极不易被破坏分解掉。

所以，仅靠加热、加压来处理剩饭剩菜是起不到灭菌作用的。

有些人喜欢边看电视边吃饭，用电视来佐餐，端着饭碗跑到电视机前坐着，眼睛一动不动地盯着屏幕，嘴巴做着机械式地咀嚼，筷子往嘴里塞着食物。

一心二用，消化功能没有被激活，不仅食物得不到充分消化，吃了白吃不说，长此以往还会引起肠胃消化道疾病。

有的人喜欢在饱食后松松裤带，觉得这样能利于食物消化。

事实上，饭后松裤带可使腹腔内压下降，消化器官的活动与韧带的负荷量增加，从而促使肠子蠕动加剧，容易发生肠扭转，使人腹胀、腹痛、呕吐，还容易使人患胃下垂等疾病。

生活中总有一些人，因一件小事发火，进而产生愤怒情绪，从轻微的烦躁不安到严重的咆哮发怒，乱摔东西，甚至丧失理智，一而再地，逐渐演变成为一种惯性。

每件不顺心的小事都会引起这样的反应，甚至出现偶尔一天没有脾气可发，就觉得不舒服，开始无事找茬。

说“毒遍全身”，绝不是危言耸听。

从生活方式的定义和上面的例子可以看出，生活方式体现在具体生活中一些不起眼的琐碎的事情上。一次不良的生活行为可能只是导致几个细胞坏死，或者是短暂的异常，对身体没有多大影响，可经过积累，对应的组织器官就会出问题，年久月深，很多组织器官都开始闹“革命”，你会变得疾病缠身，完成真正意义上的“毒遍全身”。

所以，要想做到“百毒不侵”，就要彻底改变你的各种不良的生活方式。

堵住由于生活方式给你造成的健康黑洞，从生活、工作的方方面面入手，采取积极、良好的生活方式，用心经营你的健康，从而走向充满希望的健康长寿之路。

<<隐形杀手>>

内容概要

不健康的生活方式，包括不健康的卫生方式，不健康的饮食方式，不健康的生活习惯，不健康的行为方式，以及不良的心理行为。

生活方式体现在具体生活中一些不起眼的琐碎的事情上。

一次不良的生活行为可能只是导致几个细胞坏死，或者是短暂的异常，对身体没有多大影响，可经过积累，对应的组织器官就会出问题，年久月深，很多组织器官都开始闹“革命”，你会变得疾病缠身，完成真正意义上的“毒遍全身”。

所以，要想做到“百毒不侵”，就要彻底改变你的各种不良的生活方式。

堵住由于生活方式给你造成的健康黑洞，从生活、工作的方方面面入手，采取积极、良好的生活方式，用心经营你的健康，从而走向充满希望的健康长寿之路。

<<隐形杀手>>

书籍目录

第一章 概念：生活方式病来了！

1.健康的隐患——生活方式病2.新的生活方式与健康逆行？

3.别让生活方式成为健康黑洞4.听从你心灵的呼唤第二章 膳食：管住你那张馋嘴1.餐餐吃饱，寿命减少2.学会“自讨苦吃”3.纤维食品能让你多活几年4.莫把水果当零食5.冰箱保鲜不“保险”6.清爽的陷阱——果汁综合征7.牛奶，我该喝你吗？

8.别对“方便面”太痴情9.在快餐突起的日子里10.口渴喝杯白开水11.滥用抗生素是拿命玩12.维生素少不得，也多不得13.吃蒜要合理得法14.功能饮料要“对号入座”第三章 家庭：别和隐患做伴1.厨房里有杀手2.健康在烹饪中流失3.在节目里沦落4.进新居，却得“新居综合征”5.恋上这样的床6.儿童提前熟了7.别把电视当命8.消毒变中毒9.迷失在电脑前10.让茶香四溢第四章 工作：别搭上健康1.伏案综合征2.24小时综合征3.警惕“职业枯竭症”4.塑造办公室里的优雅5.显示器让你的脸变成“屏幕”6.给“快节奏综合征”拉手刹第五章 男人：伟岸经不起折腾1.腰带越长，寿命越短2.酒，要适度地喝3.要像个男人一样戒烟4.硬挺无异于自杀5.别总想着做伟大人物6.性欲不横流，但不能不流第六章 女人：要放自己一马1.正餐不吃，零食常吃2.别和腰围闹别扭3.最好脱下你那双高跟鞋4.养宠物，当心以爱招祸5.吸脂减肥莫随心所欲6.头发要脱到什么时候？

7.不要用性来惩罚男人8.女强人综合征第七章 心理：情感在肆意横流1.别为小事抓狂2.“周末综合征”来了3.“敌意”统治了你的心4.抛弃不想活下去的想法5.冥思，帮你排除精神毒素第八章 信念：最大的敌人是自己1.追求健康，没有直达车2.健康是一种长线投资3.生活方式病引发的运动4.健康观念“大变脸”第九章 防护：铸就铜墙铁壁1.培养一种业余趣味2.与亚健康划清界限3.别等累了再休息4.别让生活方式癌入侵5.为知识分子的健康亮红灯第十章 视野：打造新生活1.升高体温，能增加HSP值2.要秀发，有“膜”法3.想苗条，吃早餐4.皮肤乱码了！

5.做做有氧运动6.回笼觉睡不得7.保护好你的唾液8.细菌战争决定你的肠道健康

<<隐形杀手>>

章节摘录

别对“方便面”太痴情 由于生活节奏加快，方便面受到大众喜爱，成为许多商店超市里的一道亮丽的风景线。

方便面是方便了大众，但方便面的畅销也给大众带来了健康隐患。

偶尔吃方便面是无要紧要的，但一些人经常把它拿来当早餐或懒得下厨房时把它当饭吃，更有甚者长年累月的吃方便面，这就有碍身体健康了。

(1) 加速老化 为了延长保存期，大多数品种的方便面都用油炸过，油脂经过氧化后变成氧化脂质。

它积存于血管或其他器官中，形成老化现象，加速人的老化速度，引起动脉硬化，易导致脑溢血、心脏病、肾脏病等疾病的发生。

(2) 含盐过多 一包方便面含盐约6克，而一个人一天食盐的摄入量以6克为宜，所以方便面含盐量明显偏高。

经常吃方便面会因摄入食盐过多而易患高血压，且损害肾脏。

磷酸盐添加剂可以改善方便面的味道，但是，人体摄磷太多会使体内的钙无法充分吸收、利用，容易引起骨折、牙齿脱落和骨骼变形。

(3) 添加剂变质 方便面从制成到消费者手里，短时为一两个月，长时竟达一两年，其中添加的抗氧化剂和其他化学药品因长期贮存，受环境影响，已经在慢慢变质，食后对人体有一定的害处。

(4) 营养失衡 方便面是经过油炸的，原本含有的维生素被彻底破坏了，方便面基本上只能提供人体活动所需要的热量。

方便面只有主食没有菜肴，要想吃饱往往需要多吃几包，结果是碳水化合物和脂肪摄入过多，而其他营养物质仍然缺乏。

因此，经常以方便面为食，结果必然造成脂肪量、热量摄入过多，从而导致肥胖，并促使心脏病、糖尿病、高血脂、高血压等与肥胖相关疾病的发生。

由于其他营养物质的摄入不足，又会造成人体营养不良，引发其他疾病。

方便面所含有的碳水化合物和脂肪能够满足人体对热量的需要。

但是经常以方便面充饥，就必然会造成营养不良，尤其是正处于生长发育期的青少年。

方便面主要成分是面粉和油脂，此外调味包内还有些味精、食盐、辣椒粉等。

所谓“好吃看得见”的方便面，就是加上小包干制的蔬菜小颗粒或极少量的细小肉末，增加点口味，无营养可言。

(5) 抗氧化剂致癌 更值得注意的是，碗装方便面的容器多用含聚苯乙烯的材料制成，加热会变形，为了避免在加热时变形，有些厂商加入酸化防止剂抗氧化剂作为安定剂。

抗氧化剂是致癌物质之一，会引起肝脏肥大、染色体异常并降低繁殖概率。

日本的科学家曾做过实验，将微量的抗氧化剂加入饲料中，喂食给白老鼠，生下的幼鼠有的患无眼症，有的是畸形。

且大多数泡面都经过油炸，油里面也放有抗氧化剂，所以用热水冲泡时，有害人体的物质，会从泡面及容器两者中溶解出来。

小贴士 安全吃方便面 在吃方便面的时候要注意以下几点。

为了防止和降低方便面对人体的危害，吃方便面时，可以将泡方便面的汤倒掉，再对上些开水或别的汤，以减少其中的盐及其他有害物质。

吃方便面时可加些含维生素丰富的蔬菜，如菠菜、青椒等，以便冲淡各种添加剂对人体的危害。

方便面只适于救急，如临时就餐不便或受到条件限制吃不到东西的时候食用。

一天最多吃一次，也不能天天吃。

喜欢方便面或确实由于条件限制、需要较长时间吃方便面时，应该酌情增加一些副食，以补充营养的不足。

如食用些香肠、牛肉干、肉脯、肉松、熟鸡蛋、卤菜，还可以在方便面中加一些香油或猪油，或者配

<<隐形杀手>>

餐用一些生吃的瓜果、蔬菜，如黄瓜、西红柿、萝卜、地瓜、藕、香蕉、梨、橘子等，数量应该保持在250左右。

如果你患有肠胃疾病或者经常胃口不佳、吸收不良，最好不要吃泡面。

<<隐形杀手>>

编辑推荐

《隐形杀手：警惕生活中的坏习惯》就生活中存在的坏习惯进行了详细的分析，让读者了解到日常生活中的一些细节问题，引起读者的注意，让人们养成良好的生活习惯。不小心吃了过期的食品，或者吃了两种搭配的食物后出现不良症状；运动后贪吃冷饮而导致肚子疼；公众场合因不懂礼仪而被人家看不起……现代生活中处处存在着对人体不利的隐患，天长日久如果不加以注意，这些隐患就会对我们的健康构成威胁，成为可怕的“杀手”。要提高生命的质量，就必须做生活的有心人，防范于未然。

生活方式病的最佳防治 世界卫生组织已经将生活方式病列为21世纪威胁人类健康的“头号杀手” 世界卫生组织告诫我们：在人类死亡因素中，有60%是不良行为所致 据研究，在我国前一位致死疾病中，不良生活方式占44.7%。

<<隐形杀手>>

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>