

<<潜伏在生活中的健康杀手>>

图书基本信息

书名：<<潜伏在生活中的健康杀手>>

13位ISBN编号：9787563924523

10位ISBN编号：7563924523

出版时间：2010-9

出版时间：北京工业大学出版社

作者：邓琼芳

页数：258

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>

<<潜伏在生活中的健康杀手>>

前言

“你的生活环境健康吗？”

”当有人这样问你的时候，你一定会感到困惑。

也许，思索片刻后你会回答道：“我是一个很爱干净的人，我的生活环境应该没什么问题吧！”

”在你做出这样回答的时候，你或许还没有意识到，一些潜伏在你身边的“健康杀手”正在冲着你冷笑……实际上，我们生活的环境中藏匿了许多损害健康的危险因子，可惜很少有人能够及时地发现它们。

于是，健康就在不知不觉中流逝。

直到某一天，当我们发现身体出现了问题，才会恍然大悟，原来我们的健康已经悄悄地被生活中的“杀手”谋杀了。

自古以来，不管社会怎样发展，生活有多大的改变，人们对健康的渴望从来都不会缩减。

然而，社会的发展虽然给我们的生活和工作带来许多的变化，比如让我们拥有了更丰富的物质基础、更光鲜的生存环境、更便捷的通信方式，但是，与此同时也带来了更多潜在的健康隐患：快节奏的生活方式、不良的生活习惯、被严重破坏的环境……这系列的问题无时无刻不在影响着我们的健康状况。

这样一来，怎样保持健康就成为一种需要人们去追寻和思索的智慧。

因为，没有人愿意等生活吞噬掉我们健康的时候，才开始思考如何拒绝疾病的光临。

<<潜伏在生活中的健康杀手>>

内容概要

当你为了工作而忙碌奔波的时候，那些潜伏在你身边的健康杀手也正悄然逼近。它们隐匿在消极的情绪中，窝藏在不以为意的陋习里，躲避在办公室的角落旁，并悄无声息地埋下一颗颗“致病炸弹”……当你静心享受生活的时候，这些健康“黑客”却在不停息地向你偷袭……

<<潜伏在生活中的健康杀手>>

书籍目录

第一章 潜藏的消极情绪——身体里的“不定时炸弹” 1.坏情绪，颠覆健康的炸弹 2.心理失衡，你有吗？

3.嫉妒是一种可怕的“病毒” 4.警惕“微笑”的抑郁 5.焦虑让你走向疾病 6.过重的压力吞噬健康 7.孤独会造成健康问题 8.看好你的节后综合征 9.强忍哭泣害处多 10.气大伤身 11.抱怨是一个心理阴影 12.过分关注健康也是病 第二章 不以为意的不良习惯——健康的慢性毒药 1.熬夜熬的是健康 2.“二郎腿”跷出的疾病 3.别拿吸烟不当回事 4.醉酒伤身体 5.晨练未必好处多 6.小心，宠物病！ 7.滥用药物，治病还是致命？

8.沉迷电子游戏的健康危害 9.活人能被尿憋死 10.强忍大便，隐患蠢蠢欲动 11.歪头通话伤颈椎 12.手机辐射危害大 13.洗澡过频伤皮肤 14.乱点眼药水，往往酿大患 15.上班路上听音乐，当心患耳聋 16.边走边吃易患病 17.快节奏生活不可快节奏进食 18.饭后饮茶害肠胃 19.咖啡太多，健康太弱 20.常蒸桑拿，当心不育症 第三章 隐形的家居杀手——在不设防中扼杀健康 1.室内污染引爆“不良建筑综合征”

2.莫让装修污染毒害健康 3.潮流家具，让“潮人”很受伤 4.居室养花，当心美丽背后的“杀手” 5.家居装修勿忘防螨 6.铅毒，在向你的健康讨账 7.对家电污染说“不” 8.卫生纸未必都卫生 9.警惕城市生活中的核辐射 10.细数危害健康的生活用品 11.空气清新剂的健康隐患 12.慎用一次性物品 13.日光灯污染 14.刷牙也能导致牙疾 15.水龙头的健康隐患 16.油烟机暗藏致癌杀机 第四章 办公室里的健康隐患——工作环境射向健康的“黑枪” 1.办公桌不是餐桌 2.饮水机的健康隐患 3.复印机，暗藏杀机 4.办公室噪声，在无声中拨乱人的神经 5.久坐要伤身 6.忙碌白领的肝脆弱 7.办公室电脑综合征 8.办公室，细菌的安乐窝 9.职场慢性疲劳综合征 10.职场的星期一症候群 11.小心“鼠标手” 12.工作狂易患糖尿病 13.天热吹出的空调病 第五章 出行中的隐患——健康在途中悄然流逝 1.车内污染，健康渐行渐远

2.男性司机谨防前列腺疾病 3.汽车族的“汽车膝” 4.椎间盘突出，开车族的慢性创伤 5.开车小心“路怒症” 6.地铁挤出的毛病 7.健康司机，拒绝大肚腩 8.乘车闭目难以养神 9.车上用眼易疲劳 10.切忌出差回来补觉多 11.暴晒，让你的健康随之蒸发 12.运动不当，招致疾患缠身 第六章 暗藏在食物中的毒——不知不觉被食物“谋杀” 1.忽略早餐就是忽略健康 2.浓茶可以醒酒？

3.污染的蔬菜吞噬健康 4.垃圾食物的陷阱 5.食品添加剂危害大 6.加碘食盐的健康是非 7.海产品，要吃得安全 8.来自瘦肉精的健康威胁 9.盐多油多，疾病多 10.小心重金属谋杀你的健康 第七章 美丽背后的代价——为美丽挥霍了健康 1.女人，警惕铅笔裤威胁健康 2.谁动了你的美胸 3.高跟鞋的健康危机 4.经期忌穿紧身装 5.游泳池里的“私密杀手” 6.皮肤过度护理的危害 7.减肥，莫减健康 8.紧身内衣害处多 9.高龄产妇危险多 10.化妆品中的健康杀手 11.美甲好看不利健康 12.美容冤枉路，沐浴后立即化妆 13.警惕隐形眼镜让眼睛隐形 14.染发，不健康的时尚 15.当心冬日疾病袭击“爱美族” 第八章 躲在黑夜里的杀手——让健康在睡梦中死亡 1.切忌赖床，但也不要立即起床 2.高枕“有”忧 3.看完电视就睡觉 4.张嘴睡眠害处多 5.注意被窝里的小气候 6.不良睡姿惹的祸 7.伏案午睡伤身体 8.枕着手机睡 9.电热毯，温暖的杀手 10.失眠是一种疾病信号 11.打鼾，健康的警报

<<潜伏在生活中的健康杀手>>

章节摘录

潜伏杀手二皮肤病或许你也有过类似的体会：当自己紧张时常会头皮发痒、烦躁时头皮屑增加、睡不好狂掉头发；或者有反复无常的荨麻疹、湿疹、痤疮，这些都可能是长期不良情绪带来的后果。

潜伏杀手三内分泌失调当一个人处于消极情绪时，他的全身各器官的内分泌调节就会失去平衡，这时与内分泌失调有关的疾病也就接踵而来。

女性的卵巢、乳腺等出现异常情况，就会引发各种妇科疾病；而男性的前列腺最容易受到不良情绪的冲击，进而增大患前列腺疾病的危险。

潜伏杀手四其他疾病据统计，因情绪对身体器官的攻击而导致的疾病，目前已达200多种。

恐惧、焦虑会导致腹部疼痛，易引发晕车和痛经；批评、内疚引发关节炎；压抑导致哮喘；经常愤怒的人容易有口臭，或发生脓肿；充满心理矛盾、压抑，经常感到不安全和不愉快的人，免疫力低下，经常感冒、一着急就喉咙痛；紧张的人则会头痛、血压升高，容易引发心血管疾病等。

此外，在坏情绪支配下，肾上腺素和其他内分泌腺、胃腺分泌也会受到影响，容易患高血压、溃疡病及病原体感染等；内分泌失调还会使血液中淋巴细胞减少，致使机体免疫功能明显降低而易产生癌症

。

<<潜伏在生活中的健康杀手>>

编辑推荐

《潜伏在生活中的健康杀手》：想知道生活中潜伏着哪些“恐怖分子”吗？

《潜伏在生活中的健康杀手》能够教你迅速捕捉隐匿的健康杀手，顺利化解致病危机!关爱健康，从捕捉“潜伏杀手”出发；善待自己，从排除细小致病隐患开始！

<<潜伏在生活中的健康杀手>>

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>