

<<你不可不知的100个危害健康>>

图书基本信息

书名：<<你不可不知的100个危害健康的细节>>

13位ISBN编号：9787534576317

10位ISBN编号：7534576318

出版时间：2010-9

出版时间：江苏科学技术出版社

作者：吉济华 等主编

页数：199

字数：200000

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>

## <<你不可不知的100个危害健康>>

### 内容概要

这套由江苏科学技术出版社精心策划的《百味》丛书，陆续分辑出版与人们生活、成长密切相关的种种知识和有趣话题，每册涉及一个主题，以问答形式和亲切的话语、活泼的版面，讲述与生命伴生而来的种种快乐和烦恼、种种酸甜与苦辣，讲述我们存在其中的世界的丰富与多彩。

您不妨挑有兴趣的几本，饭余茶后或入睡之前读上几页，这本身就是一种享受：有纸香和墨香的陪伴，你的呼吸会变得舒缓，纯粹，你的身心也会因之得以松弛，得以调养。

本册将告诉你100个危害健康的细节。

<<你不可不知的100个危害健康>>

书籍目录

A 危害健康的饮食细节 001.偏爱咸成的味道 002.“糖”不离口 003.天天大荤的好日子 004.食不厌精  
005.就贪那一杯 006.偏食 007.就爱小零嘴 008.吃素新风尚 009.胃口太好 010.关键时候忘补碘 011.饮料  
代替了水 012.长期饮用隔宿茶 013.高“参”劲补 014.嗜喝咖啡 015.吃香的喝辣的 016.中了“食盐”的  
毒 017.早餐可有可无 018.暴饮暴食 019.忽视了食物中的嘌呤 020.过度减肥 021.孕期暴补鱼肝油 022.熏  
烤当主餐 023.不渴不喝水 024.拼死吃河豚 025.凉拌农药、化肥污染食品B 危害健康的现代生活细节  
026.上网成瘾 027.离不开的电脑 028.空调病 029.手机“伤”了手 030.退休后成了“沙发土豆” 031.被  
噪声包绕 032.网球肘 033.频频染发 034.随意更改化妆品 035.住进“气味”新居 036.五彩缤纷的零食  
037.便当生活 038.聚友吃火锅 039.夜生活 040.忙！  
忙！  
忙！  
041.超负荷学习 042.变态的求知欲 043.“身陷”经济舱 044.光污染 045.“整”出美丽 046.迷恋高跟鞋  
047.“致命”的高领衫 048.“流浪”在城市里 049.过劳 050.过量信息刺激C 危害健康的情绪 051.大喜  
052.大悲 053.大怒 054.生闷气 055.恐惧 056.情绪低落 057.过多烦恼 058.精神刺激 059.喜怒无常 060.多  
疑D 危害健康的不良卫生习惯 061.挖耳朵 062.掏鼻孔 063.剔牙 064.拉锯式刷牙 065.睡前一颗糖 066.以  
牙代钳 067.揉眼 068.抠脚丫 069.出汗后立即洗澡 070.生熟刀板不分 071.过度运动 072.睡前不刷牙 073.  
长甲纳垢 074.卧室摆放鲜花 075.睡前饮浓茶 076.不洁性生活 077.公共场所忽视私人卫生 078.吸毒与艾  
滋病 079.吸毒与毒瘾 080.过度手淫 081.养猫与猫抓病 082.养犬与狂犬病 083.孕妇逗猫 084.阅读用眼不  
当 085.赤脚田间劳作 086.搔抓肛周 087.过多吸烟 088.毫无遮拦打喷嚏E 危害健康的一次性用品 089.卫  
生巾问题多 090.湿纸巾不干净 091.一次性筷子不放心 092.一次性杯子不消毒 093.一次性口罩反复用F  
危害健康的其他细节 094.捂“月子” 095.门窗紧闭致虫咬 096.暴晒 097.未待油漆干 098.职业防护不到  
位与矽肺 099.暴走鹅卵石路 100.生吃菱角

## <<你不可不知的100个危害健康>>

### 章节摘录

1. 前年剖宫产手术快结束时,她清楚地听到手术台上医务人员在讲话,说少了一块纱布,她一下懵了,是不是留在我的腹腔里了?

她再也听不清其他声音了。

术后这个疑问一直困扰着她,对手术医师的解释总是不太相信。

几位参与手术的医务人员都向她说明手术结束前,在清点物品的时候,开始是少了一块纱布,但后来在手术台下找到了,并证明是从手术台上掉下去的,而且有明显的血迹,清点物品清楚后,才关闭腹腔,可她始终不太相信。

2. 术后她怎么也摆脱不了“这块纱布就在她的腹腔内”的阴影,而出现了下腹坠痛,用什么办法治疗均无效。

曾一度要求手术医师再为她开刀取出纱布,断奶以后月经又未来潮,人消瘦了,食欲不振、失眠、多梦,非常痛苦。

**专家引路** 疑病症是一类表现为对自己健康过分关注,怀疑自己患有某些疾病的一种病态信念。虽然患者可以说出身体上的种种不适,并表现出极大痛苦,但却始终找不出相应器官或组织的病变异常。

此病好发于青中年,病员性格常存在对事物敏感、固执、谨慎、好疑虑、主观、任性、过度自信等。

症状常具有以下特点: 1. 躯体症状多样性。

有模糊及明确而又细致相结合的主观症状描述,而且加重推论,如咳嗽就想到患了肺癌,心悸、气短即想到心脏病。

2. 觉察力亢进。

对一些本不为人注意的内脏活动如心跳、肠管蠕动等,或躯体上的一些轻微不适,均认为是患有疾病的重要症状,从而形成身患百病观念。

3. 病态意志增强。

因疑自己患有某种重病,故而四处积极求医,虽经多种检查一一排除了可能存在的某种疾病,病人仍不能释怀,因而最后被综合医院疑为精神心理健康问题转诊至专科医院时,病人几乎看遍了本地区及相邻城市的一些大医院、名专家,做全了各种相关检查。

4. 因疑病而表现焦虑、惊恐、寝食难安、坐卧不宁等,影响学习、工作等社会功能。

**商讨对策** 1. 加强心理治疗。

要以高度的同情心、关爱心,耐心细致地对患者进行解释疏导,并从生理学角度去讲述月经未来潮的原因,千万不能对她有厌恶感。

2. 为让患者放心,可做x线检查、B型超声检查,内分泌检查,反复用检查的结果进行开导,以减轻或消除其疑病的观点。

3. 对这种疑病难消的患者,医生说话要不留余地,不能再让她产生疑虑。

相信随着时间的推移,病情的稳定或不发展,有利于淡化其疑病观点。

**重在预防** 1. 医务人员的语言应十分谨慎,以往强调的保护性医疗制度在医学模式转变中越显重要。

2. 要重视对多疑性格的人群进行心理疏导,培养他们广阔的胸襟,不要“杞国无事忧天倾”,疑神疑鬼。

3. 要针对疑病症的表现,进行科学的解释,让其战胜自我,相信科学,相信医生。

4. 对疑病症者,周围同志,包括亲朋好友,不能鄙视,不能有异样表情,应以加倍的关爱,增强她战胜疑病的信心与决心。

**警示提醒** 由于本症患者没有任何可证实的躯体器质性疾病,但自觉症状较多,十分痛苦,自感无能为力,主动要求诊治,因而对他们必须表现得极其认真负责,以高度的同情心,耐心解释,以取得他们的信任。



## <<你不可不知的100个危害健康>>

### 编辑推荐

人类在和大自然斗争中，积累了丰富的养生经验，改革开放后人民的寿命有了明显的延长，自古有“人生七十古来稀”之说，而今“人生九十不稀奇”，百岁老人也越来越多了。但是，人们对一些影响健康的细节还注意得不够，有鉴于此，江苏科学技术出版社约编了此书。全书旨在揭示生活中影响健康的一些细节，提出了一些解决的办法，提高大众的健康素养，做到从大处着眼，从小处着手，纠正那些被忽略了的影响健康的细节，不断提高人们的生活质量、生命质量，延年益寿。

<<你不可不知的100个危害健康>>

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>