# <<别让自己生活在垃圾堆里>>

### 图书基本信息

书名: <<别让自己生活在垃圾堆里>>

13位ISBN编号: 9787564018993

10位ISBN编号: 7564018992

出版时间:2009-3

出版时间:北京理工大学出版社

作者: 李洁

页数:246

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

## <<别让自己生活在垃圾堆里>>

#### 内容概要

在卧室,软软的枕头里面藏着几千种细菌;平均每条被褥里的尘埃和螨虫有1500万;舒适的大床其实是霉菌孢子的栖身地…… 在客厅,沙发可能是哮喘病的致病源;地毯虽然美观但是它能使幼儿换上地毯综合征;怎样预防患"空调病"…… 在厨房,垃圾桶里的细菌会带来致命的疾病;抽油烟机使用不当会导致肺癌;冰箱里的食物在低温下也能繁殖细菌…… 在卫生间,牙刷中含有白色念珠菌、溶血性链球菌、肺炎球菌;34%的按摩浴缸中潜伏着可致命的葡萄球菌;冲马桶时细菌会借助细小水滴悬浮在空中…… 随身物品中。

手机上每平方厘米范围内"驻扎"着几万细菌;办公室里,鼠标上附有大肠杆菌、金黄色葡萄球菌和绿脓菌…… 交通工具、公共场所、健身场馆、宠物,都隐藏着各种各样的卫生隐患,《别让自己生活在垃圾堆里》列举了生活中最容易被忽视的99个卫生死角,并提出了彻底清除的有效办法,是保证人们生活质量的健康实用手册。

# <<别让自己生活在垃圾堆里>>

### 作者简介

李洁,食品营养学专业硕士,在国内外学术期刊发表论文多篇,现为某营养学杂志专栏作者,著有《不生病的生活习惯》、《不生病的养生方式》、《中国古代名人的养生方》、《中国现代的养生之道》、《中国现代名人的养生之道》等。

## <<别让自己生活在垃圾堆里>>

#### 书籍目录

封闭阳台 床 药箱 宝宝奶瓶 儿童玩具客厅 饮水机 报纸 枕头 被褥 窗帘 牙刷 牙膏 毛巾 按摩浴缸 浴帘 消毒剂厨房 塑料桌布 垃圾桶 沙发 地毯 空调卫生间 水槽 吸油烟机 案板 水龙头里的隔夜水 抹布 潮湿的碗盘 冷食 饮用冰块 咸菜 冰箱 海鲜。隔夜茶。发绿的土豆。半熟的鸡蛋。烂掉的水果。牛奶。油炸食物随身物品。化妆包。手提 包 卫生巾 手机 钥匙 隐形眼镜 钞票 牛仔裤 校服 书包办公室 键盘 鼠标 公用餐桌 交通工具 仪表盘 私家车空调 后备箱 私家车脚垫 话 桌面 私家车座椅 公 牙签 车扶手 火车 机舱 地铁公共场所 餐巾纸 菜单 公用马桶 网吧 自动取款机按键 租用婚纱 医院 商场 试用化妆品健身场馆 户外健身器 室内健身房 公共浴室 沙滩 更衣室 游泳池 泳镜 耳塞 跑鞋 人字拖 瑜伽垫 宠物 猫 宠物狗 电 观赏鱼 仓鼠 荷兰猪 植物

## <<别让自己生活在垃圾堆里>>

#### 章节摘录

垃圾堆解密白色念珠菌细胞呈卵圆形,很像酵母菌,比葡萄球菌大5-6倍,在病灶材料中常见菌细胞出芽生成假菌丝,通常存在于人的口腔、上呼吸道、肠道及阴道,一般在正常机体中数量少,不引起疾病,而一旦机体免疫功能下降或正常菌群相互制约作用失调,它就会大量繁殖并改变生长形式侵入机体细胞内进而引起疾病。

溶血性链球菌在自然界中分布较广,存在于水、空气、尘埃、粪便及健康人和动物的口腔、一鼻腔、咽喉中,可通过直接接触、空气飞沫传播或通过皮肤、粘膜伤口感染,它的致病性与其产生的毒素及其侵袭性酶有关,常可引起皮肤、皮下组织的化脓性炎症、呼吸道感染、流行性咽炎的爆发性流行以及新生儿败血症、细菌性心内膜炎、肾小球肾炎等变态反应。

所以说牙刷一旦沾染上了这些细菌,危害是不可想象的!

远离垃圾堆1.平时使用完牙刷后,除了应尽量保持牙刷干燥以外,最好经常把牙刷放在阳光下曝晒消 毒,平时陈放牙刷牙膏的地方应最好是通风干燥的,否则会滋生细菌等有害健康的微生物。 牙刷的更新频率应在一个月到两个月间。

另外,要注意保持牙刷的清洁卫生,刷完牙后要将牙刷用清水多冲洗几次,然后将水甩干,使牙刷头向上放置于漱口杯内。

2.选择牙刷时要符合以下基本特征:刷头小,在口腔中转动灵活:刷毛排列合理,一般有2-3排,便于清洁牙齿和清洗,刷毛用优质尼龙丝制成,细而有弹性;刷毛顶端呈圆形,刷牙时不易损伤牙齿和牙龈;牙龈萎缩者要用牙间刷;儿童刷牙时一定要使用专门为儿童设计生产的儿童牙刷,要选择刷头短且窄、2-3排刷毛的,刷毛要高度适中,比较柔软,呈圆柱状,最好是经过打磨的,避免对牙龈造成损伤

动动手,清除垃圾1.清理牙菌斑易于堆积的地方,如牙齿靠近牙龈的地方和牙齿与牙齿交界的地方。 2.刷上牙时刷毛向上对准牙齿与牙龈交接处,刷毛与牙齿呈45-60度角,刷毛向牙齿轻压,刷毛的侧边 也可以和牙齿接触。

而刷下牙时,刷毛则向下斜。

- 3.做短距离的横向水平运动,每次两颗两颗地刷牙,约刷10秒钟后再换另两颗牙。
- 4.按照顺序将牙齿的颊侧、舌侧、咬合面全部刷干净。

例如由右上最后两颗牙的颊侧开始刷,慢慢向前方移动,直到刷完左上最后两颗牙的颊侧,再刷左上咬合面,接着是左上最后二颗牙的舌侧,慢慢向前移动,直到右上最后两颗牙舌侧,最后刷完右上咬合面,就完成上颚所有的牙齿,下颚也用同样的方式。

选用软毛小牙刷,因为软毛牙刷可以避免对牙齿和牙龈造成伤害,而且密贴性好,较小的牙刷在口中转动也较为容易。

其正确握法是:以食指到小指四个指头握住刷柄,大拇指前伸抵住刷柄,就像是对别人称"赞"时的手势。

对着镜子刷,可看得到牙刷的动作和所刷的地方。

牙刷涵盖住一点点的牙龈,否则靠近牙龈边缘的牙面很容易被遗漏了。

一般人的想法总是希望在短时间内完成刷牙的工作,因此只是用力蛮干,导致将牙齿刷坏的事例比 比皆是。

所以轻轻地对待我们的牙齿吧!

口腔清洁应包括刷牙和使用牙线,因为只刷牙而不用牙线是无法将附着于牙齿表面的所有牙菌斑清除 干净。

牙刷与齿列方向要一致,如此,牙刷才能充分地与齿列接触,达到最大的接触面积,发挥最高效率。 另外,要按照一定的顺序刷牙,如果不循一定的顺序,顺手的地方往往多刷,不顺手的地方却刷得少 ,甚至跳过去,每天都遗漏的地方,日后自然容易出问题。

电动牙刷自登陆中国市场以来,以其方便、省力的特点,逐渐受到人们的青睐。

电动牙刷分为两种,即普通电动牙刷及声波颤动牙刷。

老人、儿童或肢体活动不便的人,推荐使用普通电动牙刷。

## <<别让自己生活在垃圾堆里>>

但对这类牙刷的功效也不应过于迷信,只要刷牙方法正确,手动牙刷与普通电动牙刷同样好用。 相对而言,声波颤动牙刷保健效果更强,它可以通过声波将牙缝中残留的食物冲出,这种功效是其他 牙刷难以企及的。

口腔学专家最新研究认为,饭后立即刷牙有损牙齿健康。

在牙冠的表面有一层珐琅质,刚吃过饭,尤其是食用了酸性食物,会使珐琅质变松软。

这个时候刷牙容易造成珐琅质的损害。

时间一长,牙齿的珐琅质就逐渐减少,容易使人患上牙齿本质过敏症,吃东西时牙齿就会出现酸、痛的症状。

因此,口腔学专家提醒,进食后最好用清水漱口,1-2个小时后再刷牙。

# <<别让自己生活在垃圾堆里>>

### 编辑推荐

《别让自己生活在垃圾堆里》详细分析日常生活中能够接触到的99个卫生死角,并给出相应的处理方法,让你远离生活垃圾堆,享受健康生活。

# <<别让自己生活在垃圾堆里>>

### 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