

<<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1 500万；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

卧室 枕头 被褥 窗帘 封闭阳台 床 药箱 宝宝奶瓶 儿童玩具客厅 饮水机 报纸 拖鞋
沙发 地毯 空调卫生间 牙刷 牙膏 毛巾 按摩浴缸 浴帘 消毒剂厨房 塑料桌布 垃圾桶
水槽 冰箱 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
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 电
话 桌面 公用餐桌 交通工具 仪表盘 私家车空调 后备箱 私家车脚垫 私家车座椅 公
车扶手 火车 机舱 地铁公共场所 餐巾纸 菜单 牙签 公用马桶 网吧 自动取款机按键
公共浴室 沙滩 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
更衣室 游泳池 泳镜 耳塞 跑鞋 人字拖 瑜伽垫 宠物 猫 宠物狗 龟 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，就完成上颌所有的牙齿，下颌也用同样的方式。

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，声波震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>