

<<健康时报>>

图书基本信息

书名：<<健康时报>>

13位ISBN编号：9787506042857

10位ISBN编号：7506042851

出版时间：2011-12

出版时间：东方出版社

作者：健康时报社编委会 编

页数：174

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>

<<健康时报>>

前言

打开电脑，防辐射的文章铺天盖地；走进商场，防辐射的产品琳琅满目；打开电视，防辐射的节目足以赚够眼球。

可是，喜爱读书的您不知是否注意到，市面上为老百姓撰写的、普及辐射知识的书籍却屈指可数。日本大地震福岛核泄漏事件让全世界的目光都集中在这个临海的岛国，防辐射问题从来没有像现在这样得到重视和关注。

可是对于辐射，人们又知道多少呢？

其实在我们的生活环境中，辐射无处不在，我们吃的食物、住的房屋、天空大地、山川草木，乃至人的身体都存在着放射性。

但稍有常识的人都会知道，大部分辐射都是在人体的可承受范围之内，大可不必为此担心和过于惊慌，防辐射关键在于意识。

那么什么样的辐射会对我们的生活和健康造成影响呢？

随着科学技术的迅猛发展，当我们享受现代高科技带来便利的同时，也开始恐惧其不利的影响。

手机、电脑、冰箱、复印机、微波炉……“辐射”似乎无孔不入。

许多准妈妈如临大敌全副武装，防辐射孕妇装、电脑防辐射屏幕、手机防辐射套……各种产品齐上阵，一时间往日所熟悉的生活习惯都被打乱了。

人们担心辐射会损害健康，但这些电子产品却早已成为人们生活的必需品，就如同食物和水一样，人们离不开。

那么，这些电子产品到底对人体的辐射有多大？

我们应该如何对待辐射问题？

东方出版社联合《健康时报》出版的这本防辐射科普书籍给出了答案。

书中不仅涵盖了日常生活中老百姓普遍关心的辐射知识，如家电辐射、手机辐射、电脑辐射、高压电塔辐射等等，而且还包括一些生活中容易被忽视的辐射，如雪地光辐射、墙壁冷辐射等等。

此外，此书还专门针对如何通过饮食预防辐射、孕妇防辐射以及如何摆脱辐射对皮肤造成的损害等等进行了详细的介绍。

内容通俗易懂，知识科学权威，是家庭必备的防辐射手册。

为您打造一个安全无辐射的生活是本书出版的初衷，同时也希望本书可以把防辐射知识传递给关爱健康关爱家人的您，出版该书意在帮助读者以正确的态度面对辐射，并在生活中保障自己和家人不受辐射的威胁。

<<健康时报>>

内容概要

书中不仅涵盖了日常生活中老百姓普遍关心的辐射知识，如家电辐射、手机辐射、电脑辐射、高压电塔辐射等等，而且还包括一些生活中容易被忽视的辐射，如雪地光辐射、墙壁冷辐射等等。此外，此书还专门针对如何通过饮食预防辐射、孕妇防辐射以及如何摆脱辐射对皮肤造成的损害等等进行了详细的介绍。

内容通俗易懂，知识科学权威，是家庭必备的防辐射手册。

<<健康时报>>

书籍目录

第一章 孕妇最需要防辐射

正确认识防辐射服

用完电脑要脱掉防辐射服

防辐射服不能常洗

别穿旧的防辐射孕妇装

巧测防辐射服性能

“宝贝计划”提前半年防辐射

辐射可导致妊娠异常

第二章 电脑辐射

人们对电脑辐射的恐惧

睡前用电脑五大危害

电脑族+隐形眼镜：白内障？

网迷久坐易患静脉曲张

伏案小憩要关电脑主机

电脑旁放水可吸收电磁波

电脑族防衰老密技四招

第三章 手机辐射

手机辐射诱发听神经瘤

常打手机易患“手机皮炎”

避免单耳接听手机电话

长时间使用手机会影响大脑功能

手机辐射也伤眼

用“蓝牙”打手机辐射小

第四章 家电辐射

电磁辐射会造成过敏性疾病

失眠可能与身边的电器有关

无绳电话：距离5厘米就安全

冰箱：辐射别担心

微波炉：门缝辐射最大

电吹风机：体积小辐射强

鱼缸水泵：辐射达国标一半

电磁炉：距离60厘米以上才安全

第五章 小方法防辐射

沙发别靠着邻家墙

常擦家电辐射小

看电视时应如何保护视力

防核辐射实用三招

白领办公桌“健康三宝”

电磁炉配钢铁锅可减少电磁辐射

红蓝色可吸收紫外线辐射

好太阳镜可滤除96%以上紫外线

树荫下玩可预防太阳辐射并满足维生素D摄取

容光焕发上班族简单易行

钟表要远离电器

第六章 饮食防辐射

<<健康时报>>

常吃六类食物抵抗电脑辐射

吃“泛酸”食物抗辐射

科学饮食对抗电磁波

喝酸奶可减轻电脑辐射

食疗改善辐射导致的皮肤干燥

黑木耳能抗辐射

美国人也爱喝药酒

夏天喝“生普洱”可瘦身抗辐射

开心果可减轻电子产品的辐射

葡萄最适合当办公室零食

茶叶的解毒及抗辐射作用

芝麻能抗辐射、防脱发

吃葡萄别吐葡萄“籽”

上班族一日抗辐射食谱

碘盐无助于防辐射

电脑一族多吃山楂

第七章 辐射有害健康

第八章 不让辐射给美丽减分

章节摘录

版权页：清洗防辐射服时对水温的要求是必须遵照一定标准的，最好不要太高，更不能漂白或者使用含漂白成分的洗衣粉。

这样可以减少在清洗过程中磨损不锈钢丝纤维。

即使做到这些也要尽量少洗，最好3个月左右洗一次。

还有一种是采用镀膜工艺，在原有布料的基础上镀上一层防辐射的金属膜，这种防辐射服不能清洗，以免清洗过程中的揉搓使表面的金属颗粒剥落，影响防辐射效果。

也正是由于这样的原因，这种镀膜工艺的防辐射服现在有很多都是双层拆卸式的，可以分开洗涤。

如果防辐射孕妇装不是双层可拆的，就一定不要洗，这样直接揉搓，损伤很大，影响防辐射的效果和使用寿命。

因为清洗要区别对待，所以区别镀膜与金属混纺孕妇装也非常重要。

一般来说，镀膜涂层的防辐射服手感很硬，且面料不能染色；而混纺工艺在面料上有一丝丝的防辐射纤维。

建议购买时清楚生产厂家具体采用的是何种原料的防辐射面料，并按照产品说明书使用清洗防辐射服装。

<<健康时报>>

编辑推荐

《健康时报:你被辐射了么?》：电脑辐射、手机辐射、微波炉辐射、电冰箱辐射，日常生活中，你是否担心这些辐射会危害健康呢？

你是否认为只有孕妇才需要防辐射呢？

伏案小憩要关电脑主机当心“辐射斑”，抛光瓷砖中的超白砖辐射最强，手机通话不要超过5分钟别拿手机当闹钟，旧的防辐射孕妇服内部金属纤维已经受损效果大大降低，雪地光辐射不仅晒伤皮肤还会对视力造成损伤，使用电磁炉时距离60厘米以上才安全，电视、电脑上蒙了灰尘不只是卫生问题，灰尘是电磁辐射的重要载体，酵母、牛肝、蘑菇等泛酸食物能达到抵御辐射的功效。

<<健康时报>>

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>