

<<小盲点大危害>>

图书基本信息

书名：<<小盲点大危害>>

13位ISBN编号：9787533148348

10位ISBN编号：7533148347

出版时间：2008-1

出版时间：山东科学技术出版社

作者：北京濯月文化工作室 编

页数：275

字数：290000

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>

<<小盲点大危害>>

内容概要

本书从快乐厨房、居家生活、医疗保健、性与婚育、家庭理财等九个方面进行了阐述，总结了人们在日常生活中容易忽视的盲点数千例，可以帮助您纠正很多生活中的错误认识，改正不良习惯，让您在危险出现之前，防患于未然。

<<小盲点大危害>>

书籍目录

A 快乐厨房

@食品选购

西红柿凸起无碍

青菜越绿越好

没根的豆芽好

带虫眼菜很安全

越重的西瓜越好

敲起来声音大的西瓜好

颜色越深红的猪肉越好

肉上有章的一定安全

茶叶越新鲜越有营养

蔬菜越新鲜越有营养

新鲜野菜营养高

鲜黄花菜可以吃

鲜木耳可以吃

鲜海蜇可以吃

成菜越新鲜越好

新灌桶装水更好喝

果园里的水果营养好

果冻颜色鲜艳好

买酱腌菜不看防腐剂含量

买葡萄酒只重价不重质

买食用油不看包装上的提示信息

茶叶受潮霉变仍旧食用

酱油越新鲜越好

酱油颜色越深越好

酱油价格越高越好

牛奶消毒灭菌温度越高越安全

牛奶含钙量越高越有营养

“牛初乳”营养价值高

脱脂牛奶利于减肥

奶粉味道香浓就好

奶粉速溶度高就好

奶粉价格贵就好

天然食品对健康有好处

含人工添加剂的食品不安全

食品中添加防腐剂有害健康

保健食品能治病

追求折不注意保质期

食品颜色越新鲜越好

@保鲜储存

蔬菜可以久存

米与水果同放

用铝器存面粉

南瓜可以久存

<<小盲点大危害>>

玉米可以久存
人参进冰箱
面包与饼干一起存放
红薯与马铃薯同放
茶叶与糖一起存放
鲜蛋与生姜、洋葱混放
剩罐头放放再吃
巧克力放冰箱冷藏
火腿存于冰箱
西红柿黄瓜放冰箱
水果立即冷藏
将生和熟的食物同放
松花蛋存入冰箱好
啤酒长时间冷藏好
啤酒存放在冰箱好
啤酒可以随意置放
啤酒与油同放
啤酒可以无限期保存
牛奶不用避光存放
月饼随意存放就行
@食物搭配
鸡肉与芹菜同食
在豆浆里打鸡蛋
奶与含鞣酸食物同食
牛奶果珍同吃
牛奶与米汤同饮
牛奶与橘子同食
牛奶和药同服
白酒胡萝卜同吃
蟹与这些食物一起吃
虾类与维生素C同食
吃海味后吃这些水果
服用这些药物时吃醋
酸奶与这些药物同服
滋补药与牛奶同服
牛肉和猪肉共食
羊肝和猪肉共食
大豆和猪肉共食
香菜和猪肉共食
黄瓜与花生同食
茶水、柿子与蟹同食
豆浆添红糖更好喝
吃海味喝啤酒很惬意
吃肉又喝茶无害
咸鱼和西红柿同吃
土豆烧牛肉很美味
小葱拌豆腐很好吃

<<小盲点大危害>>

茶叶煮鸡蛋营养美味
饮酒时多食凉粉
吸烟时喝果汁
绿茶和枸杞搭配冲泡
羊肉与醋同食
砂糖拌凉菜
@烹饪常识
用余油锅炒饭
内衣内裤常翻晒
夜间在露天晾衣裳
人人都可佩戴隐形眼镜
戴劣质太阳镜没有危害
常穿平底拖鞋
拖鞋混穿无危害
内衣穿脱时太用力
拍打晒好的被子
羽绒被经常晾晒
被子暴晒更卫生
皮鞋经常暴晒
皮鞋久置不穿
丝绸衣服常搁置
贴身穿丝绸衣服
丝绸衣服摩擦无碍
穿真丝时连衣抓痒
在真丝衣上洒香水
用金属挂钩挂真丝衣
丝绸衣服长期挂放
个矮的人手提大包
鞋的颜色与衣服相反
衣裙与袜不搭调
内、外衣不匹西己
鞋子与服饰不搭配
穿衣忽略细节
穿衣不注意防撞衫
夏季着装衬裙过短
夏季骑车时提着裙
夏天穿裙时随便蹲坐
夏季拉链不到位
夏天穿“三截袜”
花色服装的剪接线太多
穿黑衣用粉红色的口红
身材娇小者穿宽松长裙
身材娇小者穿累赘的领子
过瘦的人穿竖条衣
胖人穿衣太花
买首饰贪便宜
买珠宝过于追求完美

<<小盲点大危害>>

买珠宝追求足金
任何时候都可以穿耳孔
@起居日杂
热水袋可用沸水灌
放橘皮防煤气中毒
床垫上面铺设褥子
床垫上面直接铺床单
长时间泡浴池有好处
常伸懒腰是坏习惯
新购床垫保留薄膜
卧室摆放花草有益
卧室用化学清洁剂
被窝蒙头睡觉
起床叠被子好习惯
撒爽身粉有益无害
口臭一定是口腔不洁
睡眠减少一定会早衰
起床是最佳刷牙时间
用盐刷牙必然能消毒
捏紧鼻子用力擤鼻涕
热水袋里的水能洗脸
被动吸烟受害程度小
纱罩能防止苍蝇污染
人走灯灭更省电
断丝灯泡可再用
粉红墙壁对人无害
保存皮鞋要涂油
新凉席买来就用
铝能引起痴呆症
生日蛋糕插蜡烛
手沾油污汽油洗
尼龙伞可遮太阳
调低温控器能省电
电扇慢档可省电
白炽灯下看电视
家用电器共存放
频繁开关电视机
冰箱可用水冲洗
显像管爆炸会伤人
干电池不用不跑电
新旧电池搭配用
灯罩不透明的台灯好
人人能用电热毯
夏天冲冷水澡舒适
夜间露宿野外健身
不锈钢必定不生锈
出汗后食用冷饮好

<<小盲点大危害>>

玻璃杯壁厚不怕烫
饭后马上洗澡
手表发条拧紧好
长吁短叹不利健康
左右手戴表都一样
边吸烟边喝酒危害不大
上厕所吸烟污染少
戒烟少吸危害减少
口渴了饮水很正常
饭前饭后饮水有助消化
用药物牙膏一定好
长期使用药物牙膏
@家庭洗涤
洗衣粉泡沫丰富质量好
肥皂和洗衣粉同用
合成洗衣粉损衣料
衣物浸泡更易洗
汗渍常用热水洗
牙膏泡沫越多越好
用机车油刷衣服
腈纶毛线开水泡
丝绸衣物用洗衣机洗
嵌丝衣料用洗衣机洗
沾汽油的衣物干洗
汗衣用热水洗
用热水洗血迹好
用含氯的漂白剂洗内衣
内衣和外衣共洗
抽油烟机常拆洗
刷完的碗马上进消毒柜
婴孩衣物内放卫生球
用水直接冲洗空调器
用腐蚀性强的溶液洗空调
用化学物品擦洗电话机
电饭煲外壳内部用水清洗
用水冲洗电动剃须刀
用乙醇等清洁电动剃须刀
假发洗涤时用手搓拧
轻易使用洗银水
固家庭储藏
塑料薄膜裹棉絮
玻璃瓶贮油更科学
火腿存放冰箱中
用保温瓶存牛奶
用塑料桶装汽油
放冰箱内的熟食取出就吃
长期存放方便面

<<小盲点大危害>>

冰箱保存中药材
塑料容器盛牛奶
热水瓶装啤酒
金属器皿存放酸饮料
牛奶放入冰箱冷冻
金属器皿存放蜂蜜
铂金首饰与化学品同放
银饰和化妆品放一起
多件饰品放在一起

@儿童教育

久玩游戏无大碍
电子游戏强智力
卡拉OK无害处
吃饭前后做功课
餐中训子效果好
通过对比教孩子
孩子托付老人育
代替孩子做事情
近视孩子前排坐
孩子回避性教育
儿童争吵是坏事
独生子女毛病多
成人化妆品无害
轻诺寡信对孩子
不像父母非亲生
直接输血给子女
自作聪明对孩子
脑袋大必定聪明
无父孩子更坚强
压抑让孩子坚强
当众教子更有效
教育子女爱唠叨
口径不一教孩子
孩子早熟会早衰
强制手段止早恋

@宠物饲养

新鲜自来水养金鱼
室内养鸟有益健康
参照成人疾病用药
经常为宠物做夜宵
宠物初愈后需大补
米饭内脏作犬饲料
鱼骨鸡骨作犬饲料
主人饭食作犬饲料
牛奶巧克力作饲料
任何东西都可以喂狗
训练时对狗高要求

<<小盲点大危害>>

训练用口令与谈话语句一样

训练方法经常变化

奖励可以随意进行

仰面抱狗无害处

拽狗的尾巴很好玩

抓狗的颈皮逗狗

一直盯着狗看表亲昵

狗听不懂人的语言和语气

给狗狗喷人用香水

皮毛剪短更卫生

冬季狗不需要洗澡

洗澡越频繁越好

任何食物都可以喂猫

猫咪也需要吃盐

狗食也可以用来喂猫

C 医疗保健

@日常保健

盐水漱口治炎症

久坐弹簧沙发爽

牙签剔牙坏处多

缺牙不镶无所谓

舔唇能防嘴唇裂

朗声大笑保健康

开水永远不过期

边吃边谈不健康

常嚼槟榔健神经

开灯睡觉效果好

哈欠连天无作用

睡眠越长越健康

赤身裸体睡凉席

仰面平躺解疲劳

休息越多越健康

静止不动是休息

万事不如背在席

睡硬床比睡软床好

大量饮水真解渴

矿泉水是好饮品

晚餐吃荤好处多

刷牙流血缺维C

用盐补锌很科学

睡前吃饱能睡好

豆腐过量无大碍

饭后百步走活到九十九

纯天然食品无害

高价食品营养高

包子稀饭作早餐

粗粮对健康有益

<<小盲点大危害>>

补充维C易患肾结石
吃粗粮没有章法
白糖开水随便冲
开水冲蜂蜜有营养
晚餐吃少更科学
牛奶加糖同煮好
大个人参价值高
人人可吃冰激凌
大量饮水无害处
纤维素越多越好
吃维生素D补钙
多食臭豆腐无害
用矮桌吃饭有益
粗纤维损害肠胃
牛奶引发白内障
牛奶冷饮代开水
夜里进食易肥胖
冬令要补蛋白质
巧克力无益健康
空腹喝酒无害处
吃软的食物保护牙齿
夏季过食冷饮
清晨吸烟无大碍
饭后急于上床
饭后急于开车
饭后急于松裤带
男人也需补铁
@防病治病
遗忘必然是坏事
盲肠器官本无用
用脑过多神经衰
灰土止血有奇效
麻风病必然遗传
关节扭伤用热敷
骨质增生是病态
溃疡病服小苏打
胃痛就服止痛片
溃疡病人喝牛奶
骨折病人能喝酒
骨折后要吃钙片
服用维C无禁忌
维C可以嚼碎吃
肝炎病人要休息
肝炎病人宜吃糖
x射线影响健康
超短波治疗有害
烫伤不能浸冷水

<<小盲点大危害>>

冻伤雪搓复温好
烤火解冻有效果
感冒与受寒有关
捂汗能治好感冒
多穿衣服防感冒
高血压用药骤降压
胖子易患冠心病
平足容易受伤
终生禁食过敏食物
心慌就是心脏病
冠心病勿吃肉
早搏就是心脏病
饥饿可治冠心病
奶类增加胆固醇
神经衰弱减智商
流鼻血抬头止血
眼红都是红眼病
牙疼必然是上火
虫牙真是长虫子
长期用滴鼻净好
抗生素是万能药
打针比吃药有效
用泻药治疗便秘
抗生素当退热剂
注射药也能口服
皮肤病热水杀菌
肤轻松治皮肤病
皮肤病能用肥皂
食欲旺盛身体健
能用抚摸止腹痛
打针后按摩体位
十男九痔有道理
千金难买夏日泻
发热必然弊病多
甲状腺肿多吃海带
浴室会传播淋病
脾结石体外碎石
癌症病人会传染
尿黄身体必有病
发烧病人喝热茶
肾炎病人要忌盐
发生外伤可捆扎
伤口换药越勤越好
意志无法战病魔
危险年龄易患癌
伤口暴露一定好
黑痣一定要切除

<<小盲点大危害>>

探望病人送鲜花
病房适合放盆花
白头发越揪越多
紧张必然伤身体
绿色能保护眼睛
唾液没什么用处
少量辐射伤身体
打吊针病好得快
@求医问药
早晚服药效果同
茶水服药不可行
服用西药勿忌口
一日三次是指白天
干吞服药效果好
吃药姿势无讲究
中西药不能同服
中药汤剂隔夜喝
中药没有副作用
煎煮汤药用铁罐
用热水煎熬中药
中药无须煎两次
苦药可以加糖服 ~、
中药补品多多益善
伤疤不能吃酱油
头痛凭经验服药
避孕药可随便服用
不遵医嘱自行停药
饭前口服维生素
睡前服用降压药
盲目购用药品
购用不合格药品
不遵照医嘱更换药物
大量服用维生素
随意服用速效感冒胶囊
服用布洛芬副作用小
随意选用眼药水
把喉片当糖吃
长期大量使用泼尼松
常用高锰酸钾洗外阴
常用紫药水给婴幼儿杀菌
普通感冒就用抗生素
长期使用激素类药膏
肺气肿患者服用安眠药
支气管哮喘患者服用心得安
求长寿服抗衰老药
有了创伤就用创可贴
鹿茸是增强男子性功能的万能药

<<小盲点大危害>>

“胖大海”是润喉利嗓的保健品

感冒就喝板蓝根

泻药治便秘好

胃痛用去痛片治

胃舒平与酵母片同服

服用阿司匹林无顾忌

寒咳服川贝末

溃疡病服用强的松

夏季生吃大蒜治腹泻

服用苯妥英钠期间饮酒

酒后服用安眠药

避孕药与下列药物同服

病后不必“忌口”

过敏体质者服用蜂王浆

腹泻者服用蜂王浆

抗生素等于消炎药

抗生素能治疗一切炎症

无菌性炎症也用抗生素

抗生素可以预防感染

可以联合使用抗生素

感冒随意用抗生素

发烧就用抗生素

频繁更换抗生素

服抗生素一有效就停药

腹泻时服用利尿剂

晚上服用利尿剂

老年人用药大剂量

长期服用止痛剂

单次用药剂量过大

用药品种过多

服四环素类药物时吃豆腐

药片掰开吃

助消化类药热水送服

维生素C热水送服

止咳糖浆类药热水送服

@老人保健

常年吃素食一定能长寿

老年人吃鸡蛋不利健康

老年人已经不需要补钙

有钱难买老来瘦有道理

老来俏不利于身心健康

老人冬衣厚重才能御寒

极度安静对老年人有益

老年死亡真有无疾而终

老年人返老还童是好事

男子没有更年期综合征

男性不会患乳腺癌综合征

<<小盲点大危害>>

老年人常喝啤酒
老年人多吃水呆罐头
老年人多吃无鳞鱼
老年人常饮鸡汤
老年人长期用奶补钙
老年人饮食无顾忌
老年人冬季洗澡无顾忌
老年人饭后百步走
老年人常看悲剧
老年人爱睡软床
老年人强忍大便
老年夫妇分室而居
老年人居室昏暗
老年人居室色彩缤纷
老年人观看刺激比赛
老年人爱染发
老年人服用胃复安
老年人随意使用抗生素

@心理保健

身体健康心理必然健康
心理不健康品德有问题
心理有问题定有精神病
心理有问题只是少数人
心病必须请心理医生
不竞争可避免心理疾病
不变态心理就一定健康
有心理问题的人很可笑
作心理咨询很见不得人
一次心理咨询一劳永逸
焦虑、抑郁不是病
心病只需心药医
精神疾病是受刺激引起
中药可以根治精神疾病
心理问题只能出现后治疗
精神药物使患者变得痴呆
做人就应该追求完美
成人磨牙很正常
过于羞涩显得很矜持
微笑的人不会得抑郁症

D 美容健身

@运动

生命在于运动正确
压挤手指关节健身
运动后吃糖可以补糖
运动后饮啤酒解乏
运动后大量喝水
运动后洗冷水澡

<<小盲点大危害>>

发烧时运动运动就好了
运动越吃力热耗越快
运动量越大越健康
锻炼前吃东西有害
轻微运动无益健康
速度越快健身越好
劳动可以代替运动
运动棉袜比化纤袜好
早晨锻炼时机最好
清晨树林空气新鲜
跑步时用鼻呼吸
柏油路上练长跑
跳迪斯科健身防病
空腹晨跳可以长高
心脏病患者可做有氧运动
忽视准备活动
跑步脚掌着地
在车道上跑步
边跑边聊天无碍
空腹跑步更瘦身
越早运动越好
进餐后马上运动
饮酒后运动醒脑
运动不注意周围环境
春季锻炼过早
长跑后突然静止
剧烈运动时大量喝冷饮
运动多多益善
患疾的人可参与运动
产后运动最瘦身
大病初愈运动增体质
过度疲劳时运动提神
运动时穿纯棉衣服好
运动时穿紧身衣裤
运动时勒紧裤带
服药之后马上运动
饺子馅放生豆油
咸食用油煎炸香
炸食物的剩油反复用
油冒烟炒菜可口
盐高必然有咸味
酸性食物必定酸
重复炒菜不刷锅
煮挂面宜用旺火
滚水中调营养饮料
高压煮食物损营养
烟熏腊肉色香味美

<<小盲点大危害>>

液化气灶上烤食品
动物内脏爆炒吃
炒猪肝鲜嫩求口感
涮羊肉趁嫩吃
螃蟹用水煮
煮鸡蛋时间长杀菌
馒头泡软后吃
炖骨头加醋更营养
烹制海参加醋
炒青菜加醋
煮菜中途加冷水
做饭烧菜放碱熟得快
铁锅煮藕无害处
铁锅煮绿豆无害处
不锈钢炊具炒菜加料酒
铝锅加热碱性溶液
烹调不必分主次
炒菜先放盐好
任何时候都应该后放盐
炒鸡蛋放味精
炒胡萝卜放醋
小火炒菜更有味
锅里温菜以后吃
食油高热菜味佳
多放油炒的菜味道好

@饮食误区

蔬菜水果
先焯菜再炒菜
摘掉老叶更易炒
切后再洗更干净
提前烧好菜更省时
蔬菜洗洗就生吃
所有蔬菜都可以生吃
发芽土豆照样吃
绿皮土豆照样吃
人人都可以吃豆腐
四季豆未熟就吃
青西红柿照样吃
菜水隔夜照样喝
运动后马上洗澡

@减肥

晚餐吃菜可减肥
节食一定能减肥
控制热量能减肥
营养过剩会肥胖
运动一定能减肥
不吃早饭能减肥

<<小盲点大危害>>

减肥要限制饮水
面包会使人发胖
洗冷水澡会发胖
仰卧起坐可减腹
喝啤酒会大肚皮
运动时穿厚衣裤减肥效果好
减肥可以瘦脸庞
吸烟减肥效果好
学习紧张能减肥
做蒸汽浴能减肥
肌肉转化成脂肪
减少睡眠可减肥
常喝咖啡能减肥
边看电视边吃零食
勉强自己断食
不注意走路的姿势
减肥要拒吃鱼

@美容

护肤霜可除皱纹
做面膜可减皱纹
维生素E能除皱
皱纹真的能消除
专用洗发剂护发
香水越浓质量越好
激光美容更先进
进口化妆品质量高
按摩会使皮肤松
洗脸越多越保健
天然化妆品有益
沐浴后立即化妆
生病化妆掩饰病容
唇膏常用无大碍
梳头方式无规则
留长指甲无大碍
泳后暴晒健身好
食巧克力损牙齿
拔掉鼻毛可美容
不洗手就洗脸
洗脸时直接涂洗面奶
洗脸时只注意脸庞
用毛巾用力擦脸
晚上不必涂护理液
吸油纸天天用
去角质越彻底越好
动作幅度越大越清洁
热水洗脸更干净
长期冷水洗脸效果好

<<小盲点大危害>>

SPF值与肤色无关
临出门才涂防晒霜
任何香皂都会刺激皮肤
护肤品出自同一系列好
不化妆只需用清水洗脸
皮肤脱屑是小问题
抗皱霜可以去除皱纹
油性皮肤不必使用润肤霜
年纪大的人才需用眼霜
润肤霜抹得越多越滋润
收缩水可以关闭毛孔
棉花球上的黑色物都是污垢
眼膜可以每天用
用湿毛巾洗脸无害
经常使用唇部去角质品
任何粉底都会堵塞肌肤
洗头时可以用冷水
使用同一种洗发水好
烫发后马上焗油
烫发当天用力梳理
烫发后可以马上再烫
烫染可以同时进行
洗发水越多越好

@睡眠

睡前吃以下食物
开灯睡觉无害
睡中忍便无害
睡前口渴大量饮水
迎风睡觉好?
老年人仰卧睡眠好
午睡时间越长越好
长期卧床无大碍
面对面睡觉无害
睡觉常用电热毯
浴室内睡觉或吸烟
洗澡过于用劲搓
没睡好就要补觉
睡前反思做计划
上床活动一会儿再睡

E 性与婚育

@生理健康

月经期不宜运动与洗澡
用肥皂水；中洗阴道
健美丰乳膏可长期使用
常服避孕药身体会发胖
服用激素会使身体发胖
服雌激素会使乳房丰满

<<小盲点大危害>>

未婚女子不会得乳腺癌
女性没有前列腺病
胡子越刮越浓
性变态一定是流氓行为
较长时间不遗精是病态
尿道滴白是遗精的反映
梦遗经常因为手淫引起
神经衰弱是手淫造成的
夜间睡眠阴茎整夜勃起
性想象阴茎勃起是病态
外生殖器上疾病是性病
晚婚男性会生下畸形儿
经期腰疼就捶腰
经期拔牙无影响
经期也可以体检
经期用碱性溶液清洗阴部
经期可以饮酒
经期吃生冷食物
经期吃辛辣食物
经期也可以游泳
阴道多洗更卫生
使用阴道洗液更卫生
卫生护垫天天用
@性生活
更年期后性生活结束
多交少射可延年益寿
初次性交见红是处女
没有处女膜不是处女
一滴精十滴血有道理
手淫对身体健康有害
阴茎小会影响性生活
身高与生殖器大小有关
酒可提高性交刺激性
习惯性流产与丈夫无关
怀孕期不能过性生活
扎输精管影响性生活
口淫是淫秽的性行为
射精后性交活动结束
性行为只指性交行为
比赛前性交影响成绩
重复性交不勃起是病
饭后浴后立即房事
受孕与性交次数有关
性功能障碍可用安定
产后夫妻能立即同房
性病一定是性乱所得
青霉素保人不得性病

<<小盲点大危害>>

用避孕套能防止性病
体外排精避孕安全
阴茎弯曲妨碍性交
大阴茎可能损伤阴道
阴蒂阴道高潮有区别
阴蒂大小影响快感
性交次数要作限制
性行为无师可自通
月经期间性交危险
妊娠“前三后三”可性交
临产前可以性交
身体疲倦照过性生活
酒后性交可助性
浴后行事有情调
女子纵欲不伤身
@婚育
结扎会影响女子性欲
子宫切除影响性生活
男性结扎后就安全了
长短效避孕药可混用
安全期避孕性交安全
性生活中途中断能避孕
压迫尿道法避孕健身
延长哺乳期可能避孕
新婚避孕将影响生育
自然流产不是好事情
怀孕早期检查会流产
剖宫产比自然分娩好
30岁以上头胎剖宫产
人流对身体没啥损失
孕妇视频前工作易流产
孕妇看电视导致畸胎
孕妇多运动分娩顺利
单侧卵巢切除不生育
宫外孕后将不能生育
生儿生女是命中注定
酸儿辣女有一定道理
新婚怀孕孩子定聪明
胎儿能接受音乐胎教
早知性别对孩子有益
服用维生素对胎儿好
孕妇食用桂圆可滋补
孕妇绝对不能服药
孕妇吃淡食防止水肿
孕妇补钙对婴儿有益
孕妇水肿一定要忌盐
孕妇可以喝茶

<<小盲点大危害>>

怀孕后一定要戴乳罩
月子里不能刷牙
月经期女性不能喂奶
推迟断奶对婴儿有益
女性月经期喝茶
女性怀：孕期喝茶
孕妇产前喝茶
哺乳期不要喝茶
睁婴幼儿培育
小儿可长期服维生素A
久抱婴儿防啼哭
盛夏幼婴剃光头
婴儿适宜喂米糊
躺着给婴儿喂奶
坐着不哭好婴儿
笑声不绝婴儿好
婴儿拍照用闪光
摇晃婴儿好入睡
频繁给婴儿洗澡
亲吻幼婴保健康
婴幼儿食用蜂蜜
播放音乐益婴儿
让婴儿过早学坐
儿童常吃泡泡糖
孩子喝酒无大碍
多吃葡萄糖有益
细嚼慢咽不太好
乳牙有病不要紧
零食必然减食欲
低脂肪饮食有益
矿物质可增智商
多吃赖氨酸聪明
鱼肝油防佝偻病
小儿腹泻补鸡汤
小儿病愈应多补
多吃水果无害处
儿童发烧吃鸡蛋
儿童不宜喝清茶
营养越多身体越好
牙齿不好吃钙片
多喝糖浆好得快
孩子发烧要捂严
儿童不患消化病
驱蛔虫药要忌油
长期补锌是上策
孩子打喷嚏有病
孩子出疹要忌口

<<小盲点大危害>>

孩子弱视不要紧
夜间磨牙有蛔虫
外伤打破伤风针
睡觉打鼾很正常
智商高定能成才
孩子越胖越结实
出麻疹是正常的
纠正儿童左撇子
顽皮孩子很聪明
打孩子后背后脑
孩子夹在父母中间睡
硬枕睡觉更健康
孩子睡电热毯
孩子过早学走路
发烧会烧坏脑子
直腰端坐坐姿好
考试前吃健脑药
F 家庭理财
@理财知识
理财缺乏长远整体规划
追捧低风险高收益理财
把鸡蛋放到一个篮子里
炒股票买基金就是理财
钱是挣出来的理财多余
投资渠道过于单一或分散
不考虑实际需求和风险
短线投机多长线投资少
对回报率期望过高
对投资流动性考虑不足
买基金只看短期分红
基金净值越高分红比例越大
投资基金一定会有分红
基金分红越多越好
负债投资不加控制
透支身体来赚钱
投资只看重收益
买保险越多越好
受高利润诱惑轻信他人
贪图高利集资
盲目为他人担保
保险的功能越多越好
所有的债务都是坏事情
网上交易者是短线交易者
电子商务只是一种工具
搞电子商务可以节省成本
网站内容好就能成功
开放式基金比封闭式基金收益高

<<小盲点大危害>>

基金公司都差不多
过分担心投资的损失
外汇买卖跟股票 ~ 个样
过于追求整数点
投资过分自信
投资不考虑通货膨胀

@购房
购房盲从开发商的广告
盲从亲朋的推荐购房
盲从当时的收入购房
对购房契约认识不足
对房产认识不足
按揭房看不到房产证
仅凭样板房决定购房
密度低就是好房产
园林巨大就是好房子
会所大就是好房子
买商住两用房最经济
忽视图纸尺寸和净高
过分看重广告中的均价
签订合同时忽视入住条件
满足于销售人员的让价
不注意证书齐全

@购车
加速越快性能越好
不愿给商家留利润
时速越高性能越好
优惠幅度越大越好
买车时不考虑养车
证件交给非正规经销商
不听介绍车辆性能
手动挡就是低级车
进口车总比国产好
新技术车一定好
车价跳水定有实惠
朋友推荐一定合适
购车不管商家实力
配置多性价比就高
看说明书决定油耗
排量大的油耗一定大
空间越大车越划算
功率大的车才刺激
关门声重的车结实
只考虑低价4S店

G 旅游观光
进出境可随意携带东西
进出境可无限量携带现金

<<小盲点大危害>>

乘坐飞机前吃大荤
乘机前进食大量粗纤维食物
进食过饱或空腹上机
溪水中洗脸可美容
海滨旅游尝海鲜
旅游购物冲动行事
旅游购物随意消费
购物随便开口问价
购物贪图便宜
自主旅行更省钱
出国旅游购物忽视退税
出国旅游多带钱保险
用硬币当面付小费
小费随便给就行
出境旅游办理护照非常麻烦
没有护照不能出国旅游
只能随旅行社出境旅游
旅行社便宜就行
和旅行社不用签合同

H 职场人生

@人际交往

完全顺从一定有朋友
讨好大家一定有朋友
不伤害别人获得友谊
通过有求必应交朋友
用奉承方式结交朋友
拒绝批评结交朋友
毕恭毕敬迎合朋友
条件好的人就有朋友
主动打招呼会有朋友
开玩笑以增进友谊
口头邀请客人参加宴会
盛酒不分杯子
探望病人时老谈病情
自我封闭表情冷酷
使用方言无顾忌
女士优先不分场合
宴客下馆子表示隆重
公众场合坐姿无顾忌
短信便利无礼仪

@职场纵横

刚入职尽力表现自己
新职员真情感动别人
努力工作并不是坏事
单位的同事都是朋友
无名英雄就是好员工
上司应知道我想升职

<<小盲点大危害>>

朋友不会和我争职位
老板的话永远是真理
薪金是好工作的标准
做的事情越多越有成就感
目标越多越好
始终着眼于最终目标
小事情放一放再做没关系
工作中的小事不重要
工作应该急事优先
上司应该知道我很忙
为充电盲目认证
认证后可以一劳永逸
管理面面俱到才够负责
竞争就是要消灭对手
让下属等待是应该的
疏远异性同事麻烦少
应酬多是好事
不敢尝试新的工作挑战
面试时不注意考官反应
面试时手势及肢体语言过多
第一次面试就提薪金问题
求职时降低薪水要求
发简历而不写求职信
发送简历后不断询问结果
发一封简历申请两个不同的职位
求职时反问面试官以求主动
个人简历最重要
过分追求大企业
面试时急于作答
面试时不懂装懂
面试时语速太快或过慢
面试时语言不当
用电子邮件附件形式发送简历
超过40岁跳槽很难找工作
尽量多兼职
握手无礼仪方式

@法律常识
长期分居就可以判离婚
通奸姘居重婚没有区别
警察的婚姻不能算军婚
任何人可与外国人结婚
再婚不能带走前夫遗产
非婚生子女没有继承权
判刑的罪犯丧失继承权
上门女婿不能继承财产
免于刑事处分不是处分
拘留和逮捕是一回事

<<小盲点大危害>>

罚金和罚款是一回事
不起诉和免于起诉是一样
违法与犯罪同是一回事
劳教和劳改是一回事
坦白和自首性质差不多
处死了不必剥夺政治权利终身
缓刑犯不能享受探亲假
罪犯拒不交代没法定案
意外事件要负刑事责任
被迫犯罪不负刑事责任
打牌输赢少构成赌博罪
口头协议不具备法律效力
有利害关系的人不能作证人
年龄小的人不能作为证人
犯罪分子不能算公民
无条件服从单位规章制度
未签订合同不受法律保护
员工辞职必须原单位批准
违约金可由双方协商设定
企业有权对员工调岗调薪
企业效益不好时就可裁员
辞退员工欲加其罪何患无辞

I IT与家电

@冰箱电视

冷冻力越大越好
电冰箱越省电越好
冰箱功能越多越先进
选购冰箱与气候无关
节能冰箱省钱
买有保鲜室的冰箱
买冰箱最好有辅助功能
倒置冰箱好处多
夏季冰箱温度应调低
抗菌冰箱能长期保鲜
节能冰箱就是好家电
冰箱离热源太近
冰箱开门时间太长
把热的食物放入冰箱
绿色电视没有辐射
彩电放在磁性物体旁
哪里都可放彩电
随心所欲看电视
不看电视时遥控关机
彩电可以自行接地线
电视机离沙发太近
电视机旁摆放花卉
电视机与大功率电扇放一起

<<小盲点大危害>>

彩电频繁开关
@洗衣机空调
经常超重洗衣
洗衣机水温可以随意
搬动加满水的洗衣机
洗衣机长时间空转
长时间连续使用洗衣机
用汽油擦洗衣机
洗衣机放在潮湿处
洗少量衣服时水位高
空调与其他电器共线
开启空调的时间过长
大汗时吹空调
晚上开空调入睡
空调长时间不用没关系
空调房空气不需更换
空调只需清洗过滤网
新鲜黄花菜炒炒就吃
未熟的秋扁豆照样吃
只吃素食更健康
西红柿可以空腹吃
儿童吃菠菜好
辣椒叶不能食用
只吃植物油更健康
绿叶蔬菜焖煮好
隔夜熟白菜照吃
生吃胡萝卜更营养
根茎蔬菜更营养
蒸煮蔬菜没营养
果蔬榨汁更营养
荸荠当水果生吃
热水浸菜可杀菌
常食苦瓜无害处
菠菜豆腐勿混食
萝卜削皮更卫生
土豆带皮食用好
菠菜补血益处多
青菜用水清洗后贮存
芹菜叶子不能吃
蔬菜越鲜营养越好
新鲜木耳能食用
有虫眼的菜不好
茄子削皮更卫生
久存蔬菜慢慢吃
倒掉菜汤图省事
空腹时吃柿子
驾驶员空腹吃香蕉

<<小盲点大危害>>

开车时大量吃荔枝
香蕉可以大量吃
菠萝味美大量吃
橘子可以空腹吃
甘蔗和鲜荔枝空腹吃
山楂空腹吃
橘络扯掉后再吃橘子
皮色鲜艳的水果好
发苦的柑橘照样吃
霉变的甘蔗照样吃
食用干果有营养
水果可以代替蔬菜
肾病患者照吃哈密瓜
感冒后吃西瓜
饥饿时喝冷饮
西瓜冰冻越久越好
西瓜解暑大量吃
菠萝削皮后立即食用
饥饿时吃香蕉
只有水果含维生素C
外机裸露需要装雨篷
健康空调可防空调病
制冷剂一年须换一次
制冷差须添加制冷剂
@手机
手写输入的算智能手机
和弦越高手机音效越好
支持MP3就是音乐手机
像素越高拍摄效果越好
水货手机比行货手机差
商务人士才用智能手机
手机售后服务并不重要
手机购买场所并不重要
手机随意挂腰间
手机充电器置于床头
人人都可用手机
手机价格越高质量越好
通话时间就是待机时间
手机套餐相对便宜
电池充电时不关机
过分充电会损坏电池
电池每次充电效果都一样
高价电池质量好
电池没电会伤害手机
充电可以任意选用充电器
@MP3数码相机
像素越高拍摄效果越好

<<小盲点大危害>>

相机变焦功能决定一切
数码相机摄像功能完美
品牌产品质量一定优秀
购买相机追求技术参数
数码相机普通电池好用
蔡司、施耐德的镜头最好
买数码相机要一步到位
名牌MP3质量一定不错
功能多自#IMP3就是好用

@笔记本电脑

同等配置价格越低越好
笔记本电脑配置要齐全
笔记本电脑非宽屏不买
超负荷使用笔记本电脑
移动环境下使用笔记本电脑
磁性物品放在笔记本电脑上
光盘留在光驱中不拿出
杀毒软件什么毒都能杀
装杀毒软件越多越好
杀毒软件不杀毒就关了
只要不上网就不会有病毒
只读文件可以避免病毒
在电脑旁养花木
在电脑旁放带磁性的物品
将电脑放置在潮湿的房间
电脑不注意防雷击
用电脑不注意电压波动

@其他家电

多功能家电一定好用
高科技家电一定高级
国际消费潮流不会错
家庭影院效果不讲究
音箱系统随意搭配
家庭影院兼容多功能
环绕音箱可随便放置
录音机放在音箱上
大功率炊具离插座太远
饮水机离热源太近
电磁灶放在煤炉旁
电磁灶经常受潮
音响放在床头
电熨斗用完后马上收起来
电风扇长时间使用
使用遥控而不切断电源

@附录

日常饮食宜忌表
果露果汁都一样

<<小盲点大危害>>

水果不削皮可吃
果蔬用酒精消毒
食用橘子可解暑
多食荔枝无害处
饭后食用瓜果好
多吃水果无害处
食用香蕉治便秘
常食苹果健牙齿
食用水果不补水
蛋禽海鲜
鸡蛋生吃健肌肉
鹌鹑蛋营养更高
流质蛋黄更营养
鸭蛋营养价值低
死胎蛋也有营养
红壳鸡蛋更营养
水煮蛋与糖同煮
鸡蛋与豆浆搭配
海鲜水果同食用
野生动物更保健
贝类好吃营养多
海鲜品茶好享受
冷虾可以白灼吃
煎焦了的鱼照吃
咸鱼味美大量吃
痛风病人可以吃鱼
臭鸡蛋照样吃
裂纹蛋照样吃
散黄蛋照样吃
生吃海鲜味更美
螃蟹人人可以吃
皮蛋可以大量吃
鱿鱼人人可以吃
冻肉营养价值低
新鲜活鱼营养好
鸡鱼猪牛肉都一样
沥青褪毛更干净
生鱼营养价值高
海蜇鲜食更营养
能用热水烫冻鱼
煮肉中途加冷水
清水浸泡生猪肉
随便食用田鸡肉
肉骨头汤可补钙
喝汤时丢掉骨头
多吃猪肝有益健康
肉蛋增高胆固醇

<<小盲点大危害>>

瘦肉必定脂肪低
鱼罐头营养价值低
猪皮猪脚无营养v
常食肉类更营养
鸡汤比肉更滋补
骨折病人喝骨头汤好
人人都可食用羊肉
高汤比肉有营养
煲汤中途加冷水
煲汤过早放盐
煲汤调料越多越好
汤汁大滚大沸
鱼汤多煲一会入味
烧牛肉加碱
烧鱼时早放姜
酒水茶饮
用保温杯沏茶
饭后喝茶很科学
喝隔夜茶易致癌
常饮烫茶有益处
饮茶有碍于美容
咀嚼茶叶好处多
浓茶可解酒
饭后立即饮茶
饮浓茶提神好
婴幼儿也可以饮茶
人人可以饮茶
常喝浓热茶保健
泡沫多的啤酒好
冷冻啤酒好处多
啤酒人人可以喝
白酒啤酒同饮有益处
夏天无须烫酒喝
啤酒多饮可健身
黄白酒同饮易醉
葡萄酒原料盲点
汽水可解白酒醉
冬天白酒御严寒
陈酒质量必定好
喝酒时也吸烟
酒后洗澡很畅快
酒后吃饭不健康
豆浆生喝没坏处
豆浆加红糖没坏处
空腹喝豆浆无大碍
豆浆人人可以喝
豆浆一次喝太多

<<小盲点大危害>>

煮咖啡时间长无害
咖啡浓度越高越提神
咖啡放糖多味道好
老年妇女喝咖啡无碍
胃病患者可以喝咖啡
喝咖啡能提神
果汁牛奶有好处
牛奶人人可以喝
空腹喝牛奶好
牛奶高温久煮
用铜器加热牛奶
冰冻牛奶好喝
加糖煮牛奶无害处
袋奶直接饮用
牛奶可以随时喝
饥饿时喝牛奶和豆浆
汽水多喝无坏处
汽水可乐大量饮
隔夜汽水能饮用
矿泉水煮沸喝更健康
饮用水越净越好
其他饮食
酸菜未腌透也可食
臭豆腐多吃无害
绿豆芽越长越好
盐腌食物杀细菌
腌制糖蒜无营养
生吃大蒜坏习惯
大蒜可以空腹吃
制作干菜要暴晒
海带表面白粉是脏物
腌制食品无坏处
维生素多多益善
常吃零食没益处
以这些食物为夜宵
晚上大量吃甜食
老人和儿童才需补钙
加工肉类食品大量吃
以饼干代替主食
方便类食品经常吃
罐头类食品大量吃
话梅蜜饯常常吃
烧烤类食品大量吃
多味瓜子经常嗑
饥饿时吃糖好
饥饿时吃白薯
腌制食物大量吃

<<小盲点大危害>>

熏制食物大量吃
油炸食物大量吃
经常嚼槟榔无碍
反复烧开水可以喝
晚上可以吃冷饮
@主食糕点
常吃油条无大碍
面肥发面效果好
方便面当主食用
开水蒸馒头易熟
饺子馅要挤掉水
精米营养价值高
煮粥加碱有营养
日光可驱米中虫
生水煮饭更科学
淘米越干净越好
泡饭有助于消化
馊饭加碱可消毒
稀饭更容易消化
大米面粉不过敏
绿豆与米同时下锅煮
粗粮多多益善
起床后马上吃早餐
汤泡饭味道好
饭前吃甜食无碍
边吃饭边看书
吃饭时高声说笑
吃饭时喝饮料
粽子人人可以吃
花生人人都能吃
穆调味作料
酱油必定无营养
桂皮花椒调味好
豆油营养价值低
生姜可以大量吃
腐烂生姜照样吃
食油放在炉灶旁
添加剂一定有害
吃植物油不得病
人人都应食用醋
味精无限量用
所有菜都应该放味精
婴儿可以吃味精
味精炆锅时放入
食用调味品无限量
@厨房窍门
煤气开小省煤气

<<小盲点大危害>>

保温瓶装满保温
用热水瓶盛果汁
用金属容器存食盐
不锈钢器皿存酱油
化纤布料洗餐具
塑料砧板切菜
用乌柏木砧板好
聚氯乙烯篮子盛食物
铝制餐具放酸碱食物
铝锅干烧无害处
铁铝炊具搭配使用
用不锈钢或铁锅熬中药
反复擦洗铝锅
用油漆或雕刻镂空的竹筷
用各类花色瓷器盛作料
用酒消毒碗筷
抹布清洗无所谓
消毒碗柜消毒无顾忌
洗衣粉洗餐具
用白纸包食物
卫生纸擦拭餐具
用毛巾擦餐具或水果

B 居家生活

@家庭装饰

一包到底无顾忌
家装可选超重材料
环保建材可以放心使用
装修公司意见要多听
家装时随便改变房屋结构
家装时拆除承重墙
埋线铺管不留图纸
封闭阳台扩面积
梅雨日照样可以装修
装修居室要强调色彩
客厅玄关要复杂
装修时要仿照图集
装修完立即付款
追求名贵木地板
装修中大量使用大芯板
追求纯粹的木地板
实木地板宜重不宜轻
实木地板宜长不宜短
追求地面平整
装修使用天然石材
墙砖地砖混用
使用马赛克砖铺地
卧室铺大理石地面

<<小盲点大危害>>

厨房装修夹缝多
贴釉面砖舍弃阴阳角条
地板砖低档化
吊顶过于复杂化
顶棚上贴壁纸
居室装有色玻璃
买电线、水管图便宜
电源插头尽量少装
房子装修后立即入住
留一些工程以后做
居室内色彩搭配要多样
全天挂窗帘好处多
居室、客厅安装黑光灯
居室光没有污染
过多安装射灯
居室内装饰不太讲究
居室装饰布置要固定
壁画装饰主次不分
居室空间不用太大
家庭音响设备影院化
卧室密不透风
居室不用常清洁
床对着门口摆放
不用给卫浴设备杀菌
不重视室内湿度
居室日照时间少于2小时
用臭氧发生器作空气净化装置
居室经常使用杀虫剂
居室经常使用空气清新剂
居室花卉随便摆放
蛋壳残茶作花肥
室内养花不用挑
不在意磁力线和住宅的方向
在床上装吊灯
卫生间的门离床太近
床头置于卧室门口
摆床不在意方向
进屋马上开空调
随便让宠物进入卧室内
座垫用麻将凉席
打通居室与阳台隔墙
选择字画不注意空间
灯具千篇一律
灯具光线闪烁不定
地面全部铺大理石
在墙壁上挖槽直接埋电线
塑胶地板常沾水

<<小盲点大危害>>

空调对着家具吹
藤器家具随地拖拉
@衣饰穿戴
穿深色衣服温暖
夏天不宜穿黑衣
服装越松越舒服
新衣买来就上身
腈纶衫羊毛衫同穿
鞋码不合脚也穿
常穿运动鞋舒服
戴不戴帽子无关紧要
围巾常当口罩用
小孩穿紧身裤
的确良衬衣冬天当内衣
老年人穿保暖内衣好
穿羊毛衫拽小球

<<小盲点大危害>>

章节摘录

西红柿凸起无碍部分人在购买西红柿时，往往忽略了这一点：西红柿顶部长着桃子似的凸起，那是点过激素的标志。

青菜越绿越好绿色蔬菜营养所含的维生素较为丰富，这已经是常识了。

于是，许多人在选购青菜时，都喜欢拣那些最绿的买。

但事实上，青菜太绿，甚至绿得都发黑，那肯定是化肥过量。

没根的豆芽好有些人在挑选豆芽时，喜欢选没根的，认为看起来比较干净舒服，而且清洗起来比较容易。

但实际上，绿豆芽光溜溜，不长须根，是因为施过尿素，这样的豆芽食用过多，容易致癌，害处不小。

带虫眼菜很安全有人对带虫眼菜情有独钟，认为有虫眼表明没施过农药，这其实并不保险，因为菜农情况各不相同，有的菜农见菜有虫了，可能提早拔菜，有的则可能增加药量施治。

越重的西瓜越好很多人都认为，个头差不多的西瓜，拎着越重水分越高。

但事实上，成熟度越高的西瓜，其分量就越轻。

一般，同样大小的西瓜，以轻者为好，过重者则是生瓜。

敲起来声音大的西瓜好部分人在购买西瓜时，以为敲起来声音响亮的瓜才是熟瓜。

实际上，将西瓜托在手中，用手指轻轻弹拍，发出“咚、咚”的清脆声，托瓜的手感觉有些颤动，是熟瓜；发出“突、突”声，是成熟度比较高的反映；发出“噗、噗”声，是过熟的瓜；发出“嗒、嗒”声的是生瓜。

颜色越深红的猪肉越好认为猪肉的颜色越深红越好的看法是错误的。

健康肉猪的瘦肉呈鲜红色，纹路清晰，水分较多，而那些呈深红色，纹路粗乱，水分较少的肉，很有可能是母猪肉。

肉上有章的一定安全市场上，常看到生肉上盖有不同的章，这是肉类的检疫标识。

很多人认为肉上盖了章就是放心肉。

不过得先分清不同章的含义，一般说来：1．X形章是销毁章，盖此章的肉禁止出售和食用。

2．三角形章是“高温章”，这类肉必须在规定时间内进行高温处理后才能出售。

3．长方形章是“食用油章”，说明这种肉不能直接出售和食用，必须炼成油后才能出售。

4．椭圆形章是“工艺油”章，此肉不能出售和食用，只能用来炼工业用油。

5．圆形章是合格的印章，章内标有某某定点屠宰厂、序号和年月日，它是经过兽医部门生猪宰前检疫和宰后检疫及屠宰厂肉品品质检验合格后，才盖上的圆形章。

盖有这种印章的肉是“放心肉”，才可出售，才能放心食用。

茶叶越新鲜越有营养从营养学角度来讲，最新鲜的茶叶其营养成分不一定最好。

所谓“新茶”，是指采摘下来不足一个月的茶叶，这些茶叶没有经过一段时间的放置，有些对身体有不良影响的物质，如多酚类物质、醇类物质、醛类物质，还没有被完全氧化。

如果长时间喝新茶，有可能出现腹泻、腹胀等不舒服的反应。

太新鲜的茶叶对病人来说更不好，一些患有胃酸缺乏的人，或者有慢性胃溃疡的老年患者，更不适合喝新茶。

新茶会刺激他们的胃黏膜，产生肠胃不适，甚至会加重病情。

蔬菜越新鲜越有营养很多人都喜欢购买鲜嫩油绿的新鲜蔬菜，回家后趁着新鲜立即烹调食用，以为这样营养价值高，其实这是一种误解。

美国缅因州大学的食品学教授洛德·勃什维，尔发现：西红柿、马铃薯和菜花经过一周的存放后，它们所含有的维生素C有所下降；而甘蓝、甜瓜、青椒和菠菜存放一周后，其维生素C的含量基本无变化。

经过冷藏保存的卷心菜甚至比新鲜卷心菜含有更丰富的维生素C。

另外，现在化肥被大量使用，特别是为防治病虫害，经常施用各种农药，有时甚至在采摘的前一两天还往蔬菜上喷洒农药，如果买回来马上吃就存在安全隐患。

<<小盲点大危害>>

因此，刚买回来的蔬菜最好略作存放，使残留的有害物质逐渐分解后再吃，对于那些容易腐烂的蔬菜，也应多清洗几次再食用。

新鲜野菜营养高不少人到景区游览时爱食用天然的新鲜野菜，以为天然野菜有营养。

其实，现在不少天然野菜大多生长在垃圾堆或者被污染的河道附近，这种野菜很难清洗干净。

如果食用了有污染的野菜，反而对身体有害。

鲜黄花菜可以吃鲜黄花菜含有秋水仙碱，它进入人体后被氧化成二秋水仙碱，含有剧毒，会对肠胃及呼吸系统产生强烈的刺激。

一旦食用过多，会出现中毒反应，表现为嗓子发干、恶心、呕吐、腹痛、腹泻、胃有烧灼感，严重的可产生血便、血尿或尿闭等症状。

鲜木耳可以吃鲜木耳中含有一种光感物质，人食用后，会随血液循环分布到人体表皮细胞中，受太阳照射后，会引发日光性皮炎。

这种有毒光感物质还易被咽喉黏膜吸收，导致咽喉水肿。

鲜海蜇可以吃海蜇含有五羟色胺、组织胺等各种毒胺及毒素。

人食后易引起腹痛、呕吐等中毒症状。

因此，鲜海蜇不宜食用，必须经盐、白矾反复浸渍处理，脱去水和毒素，方可食用。

咸菜越新鲜越好不少人认为咸菜腌制的时间越短，其对人体的伤害就越小，这种理解是错误的。

新鲜蔬菜都含有一定量无毒的硝酸盐，在盐腌过程中，它会还原成有毒的亚硝酸盐。

一般情况下，盐腌4小时后亚硝酸盐开始明显增加，14~20天达到高峰，此后又逐渐下降。

因此，要么吃4小时内的咸菜，否则宜吃腌30天以上的咸菜。

亚硝酸盐可引起青紫等缺氧症状，还会与食品中的仲胺结合形成致癌的亚硝胺。

新灌桶装水更好喝不论是蒸馏水、矿泉水还是其他纯净水，在装桶前大多要用臭氧做最后的消毒处理。

因此，在刚灌装好的桶装水里都会含有较高浓度的臭氧。

臭氧对人体健康有害，如果你趁新鲜喝，无疑会把毒物一起摄入。

根据规定，生产的桶装水必须经检验合格后方可出厂，而这个过程需48小时，因此喝按规范检验出厂的桶装水才是安全的。

果园里的水果营养好果实成熟的时候，不少果园搞游园随便吃的活动，不少人认为新鲜的水果吃起来更惬意更有营养。

其实，现在果园里的任何水果都免不了喷洒农药，也会有些病虫害，如果不加清洗、消毒或削皮，从树枝上摘下来就放在嘴里嚼，危害性是相当大的。

<<小盲点大危害>>

编辑推荐

《小盲点大危害》由山东科学技术出版社出版。

<<小盲点大危害>>

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>