

<<车友网虫>>

图书基本信息

书名：<<车友网虫>>

13位ISBN编号：9787539031347

10位ISBN编号：7539031344

出版时间：2009-3

出版时间：江西科学技术出版社

作者：赵维纲（北京协和医院）,刘建萍（江西医院）

页数：206

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>

前言

上世纪初，中国学人曾提出中国史是层累地造成的说法，但他们当时似乎没有想过，西方史何尝不是层累地造成的？

究其原因，当时的中国人之所以提出这一“层累说”，其实是认为中国史多是迷信、神话、错误，同时又道听途说以为西方史体现了科学、理性、真理。

用顾颉刚的话说，由于胡适博士“带了西洋的史学方法回来”，使他们那一代学人顿悟中国的古书多是“伪书”，而中国的古史也就是用“伪书”伪造出来的“伪史”。

当时的人好像从来没有想过，这胡博士等带回来的所谓西洋史学是否同样可能是由“西洋伪书”伪造成的“西洋伪史”？

不太夸张地说，近百年来中国人之阅读西方，有一种病态心理，因为这种阅读方式首先把中国当成病灶，而把西方则当成了药铺，阅读西方因此成了到西方去牧罗专治中国病的药方药丸，“留学”号称是要到西方去寻找真理来批判中国的错误。

以这种病夫心态和病夫头脑去看西方，首先造就的是中国的病态知识分子，其次形成的是中国的种种病态言论和病态学术，其特点是一方面不断把西方学术浅薄化、工具化、万金油化，而另一方面则又不断把中国文明简单化、歪曲化、妖魔化。

这种病态阅读西方的习性，方是现代中国种种问题的真正病灶之一。

<<车友网虫>>

内容概要

《车友网虫：别让工作方式损害你的健康》与现实生活紧密结合，是专为广大的爱车族和电脑族准备的实用指南。

详细讲述了不良的生活方式所引发的疾病对人们健康的影响、危害，以及如何防治疾病。

书中的“贴心提醒”和“同行推荐”部分为读者朋友们提供了一些最温馨的忠告和简单、实用的小措施。

通过阅读《车友网虫：别让工作方式损害你的健康》，亲爱的读者朋友们一定能够获得一些启发，在不知不觉中改变自己，同时也希望能通过你，慢慢地改变着身边的朋友，让大家都拥有健康的身体，幸福的生活。

生活上的小改变，健康前进一大步。

出门，以车代步，办公，网络帮你搞定；久坐的工作已成为全球的健康问题。

书籍目录

车友族车内有害气体中毒 视力疲劳噪声性耳聋 路怒症抵抗力下降 记忆力下降便秘 痔疮振动病 空调病 关节炎 肌筋膜炎方向盘性皮炎 阴虚火旺腰肌老损 胃下垂慢性胃病 慢性阻塞性肺病慢性前列腺炎 勃起功能障碍糖尿病 高血压脂肪肝 心脏病大肠癌网虫族脱发感冒失眠肥胖干眼症青光眼鼠标手毛囊炎颈椎病颈性眩晕皮肤受损神经衰弱骨质疏松肌紧张性头痛腰椎间盘突出下肢静脉曲张电脑脸电脑血栓症 电脑躁狂症颈肩腕综合征慢性疲劳综合征信息焦虑综合征搜索引擎依赖综合征压力症候群强迫症抑郁症网瘾综合征猝死

章节摘录

车友族车内有害气体中毒场景再现王先生一个月前买了一辆新车，但他总觉得车内有一股说不上来的“怪味”。

过了没多久，他开始感到头晕、乏力、喉咙不适。

王先生去医院检查，大夫告诉他：这是由于安装在新车内的塑料材质的配件，如地毯、车顶毡、沙发等都含有可释放甲醛、丙酮等有害气体。

医生建议买来的新车最好要有一个释放期，否则人体吸入过多的有害气体就会引起中毒。

医生诊断随着人们经济水平的提高，买车做代步工具的家庭也越来越多，而长时间开车的有车一族，会或多或少地出现不同程度的头晕、乏力等症状，这主要是由于车内甲醛等有害物质过高所导致的中毒症状。

那么新车里的毒素主要来源是什么呢？

主要有以下几点：一、新车本身的配件和材料。

如车内的塑料、皮套等，汽车的内饰构造主要以皮质、纤维以及各种工程塑料构成的，而这些材料在生产时会使用到甲醛、苯等有害物质。

一般汽车在出厂前，都要对车进行一轮“消毒”处理，但碍于成本，并不是所有的零件配套企业，都会做足“消毒”的功夫。

二、车内的装饰物。

如塑料地毯、毛绒玩具等是造成二次污染的主要来源。

市面上售卖的车内装饰物品种和质多种多样，但多数的车内装饰物没有标明生产厂家及有效的质量安全标签，这些产品的安全指数不能让人放心。

三、汽车排放的气体。

汽车发动机运转时会产生一氧化碳、汽油挥发物、氮氧化物，如果车厢的密封工艺存在缺陷，汽车尾气产生有害气体，将会侵入到车厢内，对人体健康造成危害。

四、车内空气循环系统。

如果车内的空调系统缺乏适当的保养和清洁，便会积聚大量的污染物，从而影响到车内的空气质量。

甲醛和丙酮是危害驾车族健康的主要污染物，当人体受到甲醛的刺激后，主要表现为急性的眼病以及上呼吸道刺激症状，如眼刺痛、流泪、咽痛、胸闷、咳嗽等。

丙酮主要是对人们的中枢神经系统产生抑制、麻醉等作用，高浓度的接触，对个别人来说，还可能对肝、肾和胰腺造成损害。

由于其毒性低，代谢解毒较快，一般条件下急性中毒都很少见。

专家支招我们已经了解了车内有害气体的来源以及它对人体造成的伤害，针对这些危害进行“对症下药”，才是解决问题的关键。

一、经常开窗通风。

对新车来说最重要的是开窗通风，这样车内的有害气体就不会聚集，不够浓度的气体就不会对人体造成伤害。

所以建议车主在购买新车半年内尽量不要长时间坐在密闭的车内。

即使不是新车，也要经常注意通风。

二、少开空调，少吸烟。

新车使用时尽量少开空调，多开窗，雨天不能开窗时要将空调设为外循环状态，同时常清洁空调和通风管。

车内尽量不要吸烟，因为烟经过燃烧后会产生苯。

三、不用香水除味。

车内有异味时，不要自作主张，喷洒香水除味，要购买正规厂家生产的活性炭、光触媒等媒介来消除车内污染。

但也不要长时间使用，因为它们属于强氧化剂，长时间使用会损坏车内橡胶、金属。

四、严格选择车内的饰品。

<<车友网虫>>

饰品是造成车内污染的原因之一，选择饰品时，要防止把含有有害物质的地胶、座套垫装饰到车内，如新购买的车内座套等纺织品，用清水漂洗后再使用。

五、拆除新车的原始包装。

新车通常会有一些塑料包装，应尽早拆除，避免原本可以解决的污染闷在车内“发酵”，产生空气污染，对人体造成危害。

六、定期对爱车进行消毒。

如果车主驾驶新车发现有体征反应，比如感觉眼睛刺痛、呼吸不畅，甚至头晕，建议尽快对爱车进行消毒。

那么，如何用好消毒液呢？

1.84消毒液。

通常这种消毒剂含氯量为5%，使用时必须加200倍的水进行稀释，如果不按比例稀释会有一些的腐蚀性。

2.过氧乙酸。

对于汽车消毒应该用0.5%的溶液来擦拭。

由于具有腐蚀性和漂白性，所以车内的物品、衣物最好先取出，消毒后通风半小时以上。

消毒时需戴上口罩及橡胶手套以减少伤害。

贴心提醒：除了甲醛和丙酮，苯也是危害驾车族的一大污染物，苯属致癌物！

质，轻度中毒会造成嗜睡、头痛、恶心、胸部紧束感等，并可有轻度黏膜刺激症状，重度中毒可出现视物模糊、心律不齐、呼吸浅而快、抽搐和昏迷。

同行推荐车内的空调系统缺乏保养和清洁，是影响车内空气质量的重要因素，但是空调清洗起来确实有一定的难度，现在就手把手教你三招。

第一招：对空调外循环系统进行清洁、消毒。

消毒前，将车内物品取出，避免吸附异味。

找到汽车的外气导入口，必要时打开发动机罩；启动发动机，打开车窗；将空调的AC开关置于OFF，将循环挡调为外循环，风扇开到最大；向汽车外导气口吸力最强的位置注入清洗剂；清洗剂将向蒸发器方向流动，清洗吸附在蒸发器上的霉菌、灰尘；全部注入后，使风扇继续转动15分钟，污液从排水管排出。

第二招：取下灰尘滤清器，启动车辆，打开空调，把空调置于外循环挡，把泡沫状清洗剂喷到灰尘滤清器处，空调的外循环风把清洗剂吸入风道内，污物变成液体从出水口流出。

清理工作完成后，将灰尘滤清器更换。

第三招：在对空调内循环系统清洁时，可购买专用消毒熏罐。

将空调内循环开至最大风量，打开熏罐放在副驾驶座位脚下处，关闭门窗。

待15分钟后，抛弃熏罐并打开门窗通风。

消毒时，车内不要坐人，车内物品取出，抛弃消毒罐、喷剂罐时请戴手套。

场景再现如今人们的生活水平提高了，越来越多的朋友加入了有车族。

这不，小王最近就买了一辆，周末带上全家人，上哪都方便了。

小王体验着驾驭的自由和快乐。

可不到两个月，他总觉得眼睛不舒服，眼睛对驾车族来说，那可太重要了。

小王不敢马虎，马上上医院检查，医生告诉他，这主要是开车时间长了，因为长时间紧张地盯着道路，人很容易出现视力疲劳而造成的。

此外，长时间户外强烈的光线刺激，眼睛也更容易感到疲劳。

医生诊断眼睛并不仅仅是简单地看东西，实际上它在为看清目标而非常努力工作。

眼的看和用腿走路在本质上一样。

适当的行走是必要的，对健康有益。

短时间的快走和跑步没有什么害处。

但是长时间快走和跑步会引起腿的疲劳，从而引起全身疲劳。

这个道理对眼睛也同样适用，看远处物体，睫状肌收缩，眼睛紧张，好比跑步。

<<车友网虫>>

因此，长时间用力看近处物体，有如长跑，必然引起视疲劳，对眼睛和全身都没有好处。眼睛疲劳是由于用眼过度，除了经常开车的驾车族外，还包括操作电脑、上网、看电视、开车、气候干燥、空调环境等引起的一系列眼睛不适症状，主要表现为眼睛干涩、异物感、视物模糊、眼睛酸胀等症状。

很多人容易把眼睛疲劳与视力疲劳混为一体，其实，严格来讲不是一回事。

眼睛疲劳，是指用眼过度或环境因素引起的眼睛干涩、酸胀、异物感等一组综合症状。

视力疲劳，是指用眼过度引起屈光系统不正常，以视物模糊为主要表现。

目前对眼睛疲劳和视力疲劳概念没有准确界定。

所以，很多人认为眼睛疲劳和视力疲劳是一回事儿。

驾车族在开车时，眼睛时刻都要注视路面的车辆和行人的情况，倘若汽车的挡风玻璃板质量粗糙，或高低不平，厚薄不一，便可直接影响驾车族的视力，导致视力疲劳。

视力疲劳的症状主要有：一、感觉眼睛干涩。

二、眼内有异物存在。

三、视力不稳定，看东西有时清楚有时模糊。

四、偶尔会有刺痛感。

五、觉得眼球酸胀、头痛。

六、偶有灼热感。

七、畏光流泪。

如果驾车族经常出现以上2~3项症状，就要注意了，你可能得了视力疲劳了。

专家支招现代生活是追求速度的生活。

汽车，在我们生活中正扮演着愈来愈重要的角色。

拥有驾驶执照成为一种时尚。

驾车者的双眼犹如雷达探测器，眼观六路，耳听八方，对行驶中可能发生的一切情况，迅速做出反应，应变能力要强。

因此，驾车者保护好眼睛十分重要。

那么，我们该如何保护我们的眼睛呢？

一、养目。

平时注意饮食的选择和搭配，做到均衡饮食，不偏食，不挑食，多吃对眼睛有利的富含维生素和微量元素的食物，如瘦肉、动物肝脏、牛奶、豆制品、新鲜蔬菜、各种水果，适当增加粗粮等，注意用眼勿要过度，除在驾驶中需要集中精力用眼外，平时看电视、看书报等，都要严格限定次数和时间，一般控制在1小时为宜，不可过长、过滥。

二、动目。

适当转动眼球，锻炼眼球的活力，以达到舒筋活络、消除视力疲劳、提高视敏度的目的。

这项锻炼无时间、地点、次数限制，只要注意让眼球转动，或左右，或上下，或旋转。

在途中停车休息时，应利用短暂的休息时间，将身体直立，全身放松，睁大双眼，向远方平视，尤其要看有绿化的地带，以缓解视疲劳。

三、洗目。

出车前，经常以热水、热毛巾或蒸气熏浴双眼，促进眼部的血液循环，改善视力，同时预防眼病。

回来后使用同样方法护眼，能消除疲劳。

也可经常用双手按摩双眼及脸部，按摩前要剪掉指甲，洗净双手。

不仅可保持眼部及脸面的青春活力，减少眼周鱼尾纹和脸部皱纹形成，而且可预防视力下降。

尤其是开长途汽车的人，在加油或吃饭后，用热毛巾擦~擦眼，非常有效。

四、眺目。

驾车族在开车时，眼睛时刻都要注视路面的车辆和行人的情况。

倘若汽车的挡风玻璃质量粗糙，或厚薄不一，会直接影响驾车族的视力，导致视力疲劳综合征，即在开车过程中，出现头晕、视物模糊、两眼胀痛等症状。

驾车者在中途停车休息时，应利用短暂的瞬间，将身体直立，放松眼球，极目眺望远处或绿色植物，

以调节眼部肌肉，缓解疲劳，达到调节视力的目的。

后记

悲剧自古以来就被认为是所有文学种类中最具有哲学意味的。

然而怎么理解这个判断，却并没有共识。

具体到哲学中的伦理政治哲学，悲剧与人类的伦理政治生活究竟具有怎样的关联，不同的人也提出了不同的看法。

比较简单的想法是“警世良言”论和“优秀典范”论，也就是认为悲剧当中有许多道德格言，这些格言在惊心动魄的悲剧场景中被道出时，自然比出现在教科书的漫长晦涩逻辑过程结尾时更震撼人心；而悲剧中的德行英雄不畏强暴与恶势力殊死搏斗，栩栩如生，也让人仰慕不已。

许多人到悲剧中收集这些深刻的格言警句和模范榜样推荐给青年人学习与模仿。

然而，这样的悲剧一道德教化观未免过于简单，也违背了艺术的一个基本特征——非直接功利性；尤其是，索福克勒斯这位悲剧诗人被公认为艺术性高于思想性。

那么，还有什么其他可能的理解途径呢？

布伦戴尔的这本力作《扶友损敌：索福克勒斯与古希腊伦理》就尝试了一条新道路。

布伦戴尔（Blondeu）是美国西雅图的华盛顿大学的古典学教授，她在牛津大学获得了学士和硕士学位。

。

<<车友网虫>>

编辑推荐

《车友网虫:别让工作方式损害你的健康》由江西科学技术出版社出版。

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>