第一图书网, tushu007.com

<<人生不可不知的365个健康常>>

图书基本信息

书名：<<人生不可不知的365个健康常识>>

13位ISBN编号：9787563919185

10位ISBN编号：756391918X

出版时间：2008-4

出版时间：北京工业大学出版社

作者：王鹏

页数：306

字数：280000

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

第一图书网, tushu007.com

<<人生不可不知的365个健康常>>

内容概要

本书系统地讲述了与生活密切相关而又容易被忽视的365个健康常识。
居家细节、养生保健、美容减肥、人体排毒、足部按摩、职场健康、科学饮食、合理用药、健康心理、防病治病、两性健康等方面都可以在这里找到相应的健康指南。

第一图书网, tushu007.com

<<人生不可不知的365个健康常>>

书籍目录

第1章 健康生活，从居家细节开始 新房不要急于入住 清晨开窗=引毒入屋 爱养花的你要当心中“花”招 床垫半年“翻身”一次 床罩颜色也会影响你的健康 枕芯半个月晒一次 请把家电请出卧室 鱼缸不要放在卧室里 室内家具过多对健康不利 封闭阳台有损健康 远离静电的危害 花盆积水，易生蚊子 降温不宜室内泼水 少用芳香剂，健康有保障 室温20℃左右最不易感冒 警惕厨房的空气污染 卫生间其实不卫生 废纸篓要慎用 日光灯下不宜看电视第2章 聪明饮食，吃出来的快乐与健康 每顿少一口，能活九十九 饭后八不急，疾病不上门 最好的主食是玉米 少吃饭多吃菜，健康出问题 “盐多”未必有理 只吃素油并不好 适当吃些肥肉有益健康 食物搭配错，营养消失掉 生食多，筋骨伤 蔬菜吃过量也有害 剩菜剩饭不要随便吃 健康的人不吃汤泡饭 食客最好少吃“头” 不宜吃豆腐的4种人 苹果皮是防癌的好帮手 4种病人不宜吃西瓜 贪吃荔枝易患“荔枝病” 想保胃，多吃姜 每天吃蒜10克可防癌 清晨喝好第一杯白开水 喝水过多易中毒 这些人最好别接近饮料 全脂奶比脱脂奶营养更丰富 男人不宜天天喝牛奶 酸奶好喝，过量饮用也伤身 如何健康地喝咖啡 女性不宜多喝咖啡 不宜饮茶的8种人 饮茶不当也会“醉人” 喝豆浆也有禁忌 啤酒饮用过多易致癌 啤酒温度过低危害健康 鸡汤营养多，有人不宜喝第3章 健康睡眠，让梦里的世界更精彩 做好睡前5件事，让你睡得更香 改掉睡眠时的坏习惯 睡眠时间要因人而异 开灯睡觉容易降低免疫力 睡前不要太饱或太饿 几种病人适宜的睡姿 右侧睡姿最健康 睡眠无梦要小心 裸睡好处细细数 面对面睡觉有碍健康 在沙发上睡觉易伤脊柱 常睡软床可导致畸形 女性睡眠过多或不足易患心脏病 早上睡懒觉时间过长会致病 南北睡向睡得香 缺觉之后莫补觉 简易催眠法，给失眠者带来福音 定时醒，健康来 清晨睡醒赖床5分钟 晨练后不宜睡“回笼觉”有些人不宜睡午觉 午睡也要讲究科学第4章 简约运动，健康享受幸福生活 把家变成健身房 病人不同，运动处方亦不同 切莫走进运动的误区 运动后的5件事不要急着做 此时最好勿运动 步行，祛病的“良药” 爬楼梯比乘电梯好处多 脚跟走路，延长寿命 倒走健身小心为妙 运动不要“从一而终” 集中锻炼，让身体猝不及防 运动后不宜吃酸性食物 运动前后补水要科学 室外运动要注意呼吸方式 晨练无须赶早 饭后不需百步走 跑步姿势不对也伤身体 游泳每次不要超过45分钟 感冒时运动会使病情加重 出汗多运动效果未必好 运动时应警惕的几种不适症状 运动后别洗冷水澡 胖人跑步易患病 运动不当会导致妇科病 春练刚出汗最好第5章 健康穿衣，为生命多加一层保护膜 健康穿衣三要点 贴身衣物勿忘经常洗 纯棉内裤并非最好 穿衣服需要看质地 穿真丝织物有利健康 红色衣服能更好地保护肌肤 羽绒服你未必能穿 少女束胸害处多 这些衣服会使人隋绪更加低落 新衣服洗洗再穿 干洗后的衣服不要马上穿 穿露脐装别忘保护肚脐眼 工作服不要穿回家 文胸还是纯棉的好 老年人冬季戴帽子益处多 围巾当口罩给健康埋下祸患 穿袜子也有讲究 高跟鞋虽美，有人不宜 常穿硬底皮鞋损害脑健康 久穿旅游鞋伤身体 常穿尖头皮鞋易患脚病 穿塑料凉鞋有三忌第6章 美容减肥，要美丽更要健康 饮食合理美容颜 增白美容要防中毒 肌肤也需常呼吸 冷水洗脸美容又保健 干性肌肤切勿频繁洗脸 男性其实也需要护肤 化妆按顺序，健康又美丽 使用防晒霜也有讲究 精华素不要频繁用 面膜千万别等干了再揭 常拔眉毛害处多 小心“战痘”入误区 滥用维生素E养颜不可取 使用香水有讲究 你是否超重或肥胖 男女减肥方法有异 几种瓜果帮你减肥 盲目瘦身苦身体 正确喝水有助于减肥 抽脂减肥要谨慎 合理饮食是减肥的关键 泡泡澡，瘦瘦身 错误走姿让你变成“大象腿” 轻松缔造完美胸部 吃土豆其实不易发胖 美腿修炼进行时第7章 心理健康，走出心理危机的围城 怎样才算心理健康 坏情绪是癌魔的“向导” 忧愁是健康和美丽的最大敌人 嫉妒是心灵的“恶性肿瘤” 精神刺激让你易得病 过度紧张是健康的“杀手” 千万别让愤怒成为习惯 过于敏感危害你的健康 “购物狂”其实也是一种病 过分害羞无益健康 眼泪是缓解压力的妙方 宽容是心理健康的“维生素” 每天笑15分钟对心脏有益 哭泣不要超过15分钟 心情舒畅，远离焦虑症 善良帮你提高抗病力 有色食物帮你找回好心情 调节情绪有方法第8章 家电卫生，别让科技产品毁了你的健康 5类食物让你远离辐射 警惕新型电脑病——鼠标手、键盘腕 液晶显示屏也伤眼 不要被电脑“毁容” 用电脑时每分钟最好眨眼20次 键盘也要定期大扫除 让仙人球帮你防辐射 电脑应该放在窗户边 远离电脑的“后脑勺” 用微波炉要防微波 让这些东西远离微波炉 空调使用不当易中风 迷恋空调要不得 用洗衣机洗衣服不能大杂烩 冰箱保鲜，但不保险 提防“冰箱综合征” 看电视时要常开窗 植物与电视在一起会伤“和气” 你不能不防的电话污染 有些人不宜用手机 如何最大化降低手机的辐射第9章 注重细节，让健康远离“十面埋伏” 坐着打盹事小危

第一图书网, tushu007.com

害大 饮酒会使大脑萎缩 开快车易诱发疾病 有碍健康的6种生活方式 起床后不宜立即叠被子 晚上洗头容易患病 蹲厕所看书报易得痔疮 用香皂洗乳房弊端多 运动不能用劳动取代 长期使用卫生护垫易得阴道炎 饭后立即刷牙会损伤牙齿 别让大脑长期负重 不要随便挖耳屎 长期饱食损害大脑 车上吃东西害处多 浓茶解酒-火上浇油 洗脸时要注意“四不该” 珍惜口中的唾液 总跷二郎腿，易得四种病 过度节俭也不利于健康 长期淋浴不能满足健康的需要 消除脑疲劳不能靠睡觉第10章 养生保健，让健康之树常青 把握好养生的最佳时间 健康保健的最好时间段 日常生活巧妙健身 擦胸可以提高免疫力 梳头养生妙不可言 科学排尿少患癌症 天冷洗澡应先洗脚 “秋冻”也要讲方法 春天养生先护肝 春季防感冒，经常吃蜂蜜 春季提防旧病回头 夏季别让脚受凉 夏季养生，以“清”为主 “凉茶”让你清凉一夏 秋季养生重在三阶段 秋季养生先养肺 秋季“护胃”重在五点 秋季里不让三个部位受凉 冬季吃枣，可防衰老 冬季养生适宜喝的汤第11章 健康排毒，让你无毒一身轻 我们身上的“毒”从哪里来 看看你身上有没有“毒” 我们自身的排毒机器 慎用损害健康的排毒法 不要陷入排毒误区 日常生活中的排毒食品 排毒，运动是关键 不能忽略的药物排毒 最好的体内环保——断食排毒 食物之毒，定要排除 自然排毒才是最好的 清刷皮肤，有效排毒 深呼吸可以排毒 巧除人体内的粉尘 眼睛同样需要排毒 饮水可助肾脏排毒第12章 足部按摩，让你不再受病魔侵扰 足部按摩应注意的问题 有些人不宜足部按摩 身体不适，按压脚底找患处 按摩脚心，祛除百病 想要美容，就从按摩脚心开始 赤足健身也有禁忌 抓住最佳的足部按摩时间 祛除疲劳试试足部按摩 想要消除头痛，进行足部按摩 糖尿病患者的福音——足疗 感冒了先做足部按摩 足疗帮你摆脱失眠的痛苦 足部按摩可以防治心脏病第13章 人在职场，健康工作每一天 送给上班族的饮食妙方 上班族早点要吃好 工作午餐要遵循“五不主义” 饭局越多，对健康的危害越大 吃点鸡肉，缓解工作劳累 上班路上不宜补觉 正确打造办公室“环保” 写字楼里也可以养生 办公室里巧健身 “热恋”办公桌易患颈椎病 影响健康的“复印机病” 对付“星期一综合征”有四招 亚健康在靠近你吗 五招帮你走出亚健康 “亚健康人”需要的运动处方 找出白领男人的压力源 工作压力，让它“寿终正寝” 告别“快节奏综合征”，享受慢生活 几招帮你找回上班好心情第14章 防范“过劳”，别让疲劳透支你的健康 “过劳死”是怎么一回事 “过劳死”最“青睐”的是谁 你是否在“过劳死”的边缘徘徊 拿什么遏制“过劳死” 锻炼让“过劳死”远离你 学会科学用脑 缓解疲劳靠休息 提高免疫力，拒绝“过劳死” 定期体检帮你防范“过劳死” 三种方法让你减压第15章 合理用药，助你早日登上健康快车 警惕生活中的无效用药 服药也有时间限制 服中药勿忽视忌口 感觉病好了也不能停药 不要用茶水服药 不能用热水服用的三种药 腹痛吃止痛片会加重病情 睡前别吃补品 服药后立即吸烟降药效 胶囊里的药不要倒出来吃 戴隐形眼镜，吃药要小心 乱吃感冒药隐患多 服药不当损害你的体形 创可贴不要随便贴 远离危害健康的致癌药 服药后不要立即睡觉 服紧急避孕药一年别超过三次 不宜服安眠药的几种人 从药瓶直接喝药不利健康 伤口换药别过勤 眼药水别乱滴第16章 疾病自测，将疾病扼杀于未然 夜里头痛须警惕 从皱纹异常看疾病 眼球变化知疾病 你的手心发热吗 红光满面是祸不是福 看头发颜色知病变 嘴唇是健康的“报警器” 胸痛，当心心肌梗死 警惕妇科肿瘤的早期预警信号 从指甲状况可以看出病变 黑眼圈，四种疾病的警告 面部斑点预示着不祥 头痛预示疾病 从舌头变化察病情 五官不适告诉你内脏疾病信号 鼻涕颜色异常的警讯 给男士做一次体检 女性应警惕哪些不适第17章 防病治病，打造健康的身体 预防心肌梗死要坚持三原则 保护心血管，经常吃茄子 每天一把南瓜子保养前列腺 睡前一杯水，预防脑血栓 干干净净，预防百病 补充钙质可防肠癌 防治胃病，注重小事 左手摇扇可防脑血管疾病 大豆乃心脏卫士 有些病不用急着治 随时随地可以做的“穴位刺激法” 不用药，治感冒 把血压“吃”下来 糖尿病患者别泡温泉 冷水锻炼轻松治鼻炎 三招治疗咽喉痛 红薯治便秘还防癌 三招治疗腹痛 陈醋泡脚可治脚气 胆石症病人应忌口第18章 夫妻必读，营造美满和谐的二人世界 性生活与健康息息相关 是谁扼杀了“性”福 这个时候不宜过性生活 性生活时间间隔不要过长 长期禁欲有害身心 性爱过于频繁，女性肾脏易感染 饮酒助“性”，损害健康 长期忍精易伤身 体外射精有害无益 男性纵欲易患前列腺炎 这些食物让你“性趣盎然” 性生活的前戏勿忽略 性生活后不要喝冷饮 流产，应该慎之又慎 单身生活对健康无益 亲吻拥抱有利健康 总穿高跟鞋，易患性冷淡 千万别用雄性激素壮阳 夫妻分床有益健康 常走“猫步”会增强性功能后记

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

插图：第1章 健康生活，从居家细节开始1 新房不要急于入住一些人在购买了新房之后便急于入住，这样做对身体是很不利的。
盖房所用的建筑材料都含有害物质，刚盖好的房子内有大量挥发性有害气体，人若马上住进去，很容易因为吸人这些有害物质而患病。
另外，家庭装修过程中使用的各类装饰材料，特别是化学合成材料中所含的有害物质在室内挥发后会形成刺鼻气味，对人的身心有很大伤害。
刚装修好的居室府尽量通风散味，做好空气净化丁作，一般这个过程需要5－10天，也可根据室内空气质量隋况适当延长。
如果室内使用含有苯、甲醛及酚等物质的涂料时，通风晾置时间需要1个月左右，之后才能搬进去居住。
温馨小贴士新房入住前应先通风1个月，在这期间可以买些洋葱切碎放在盆里，然后放在新房的角落里，过一两个星期便可以除去装修时的异味。
2清晨开窗＝引毒入屋很多人习惯于早晚开窗通风，其实，在这个时间开窗会适得其反。
专家说，清晨不宜开窗的原因是，清晨6点左右，污染物的浓度依然很高，而清晨的温度又偏低。
气压高，空气中的微小沙尘、不良气体等都被大气压力压到接近地面的地方，很难向高空散发，只有当太阳升起、温度升高后有害气体才会慢慢散去。
天黑前后，随着气温的降低，灰尘及各种有害气体又开始向地面沉积，也不适宜开窗换气。
开窗换气的最佳时间是上午9—10点和下午3—4点。
因为这两段时间内气温升高，逆流层现象已消失，沉积在大气底层的有害气体已散去。
温馨小贴士在打扫室内卫生时，为防止灰尘满室飞扬，应采用湿性打扫；在有空调的房间里要经常擦洗空调器的滤网，防止沾染病菌，同时要注意足期开窗通风。
3爱养花的你要当心中“ 花 ”招有些花卉如果在室内摆放会对身体产生危害，所以，应引起重视。
1.带有某种毒素的花卉这样的花卉包括仙人掌科、含羞草、一品红、夹竹桃、黄杜鹃和状元红等。
民间称万年青为“ 哑棒 ”，并有“ 花好看，毒难挨 ”的口头禅。
经测定，它含有一些有毒的酶，其茎叶汁液对皮肤有强烈的刺激性。
2.香味浓烈或有刺鼻异味的花卉如牡丹的浓郁香味，会使人精神萎靡，乏力气喘。
松柏类，会发出较浓的忪香油味，久闻会导致人食欲下降和恶心，夜来香、郁金香之类气味浓烈，久闻令人难以忍受，水仙和玫瑰之类的名花，芳香袭人，特别是在睡眠时长闻这些花香，也会令人感觉不适。
3.使人产生过敏反应的花卉如月季、五色梅、浮绣球、天竺葵、紫荆花等均有致敏性。
如碰触它们，往往会引起皮肤过敏，重则出现红疹，奇痒难忍。
温馨小贴士家里如有过敏体质或哮喘病人，不宜养花粉多和香味太浓的花卉如风信子、报春花等，以免诱发疾病。
4床垫半年“ 翻身 ”一次床垫半年“ 翻身 ”一次席梦思床垫是很多人首选的床垫，因为它睡起来比较柔软舒适。
但过了几年后，有些人会感觉越睡越累，往往是一觉醒来腰酸背痛，全身不舒服。
一检查床垫才发现，上面已被睡出了“ 坑 ”，所以为了保证自己能睡个好觉且不影响骨骼的健康，一般都选择让它“ 退休 ”。
那么如何不让床垫这么早退休呢？
根据弹簧床垫的特点，新床垫在使用的第1年，可以2～3个月调换一下正反面或摆放方向，使床垫的弹簧受力均衡，之后约每半年翻转一次即可。
另外，为了防止灰尘和皮屑等脏物侵袭自己的身体，大多数家庭都会在床垫上铺褥子，但这却忽略了床垫本身也会藏污纳垢。
时间长了，细菌、尘屑等就会进入床垫底层。
最好的办法是，在换洗床罩和床单的时候，用吸尘器或微湿的抹布，将床垫上残留的皮屑、毛发等清

理干净。
如果床垫有污渍的话，还可用肥皂涂抹脏处，再用布擦干净，但一定要想力、法使床垫很陕变干，这样床垫才不会发霉或产生异味。
温馨小贴士在选择床垫时，也可以购买带有外罩的。
这种外罩一般都带有拉锁，方便拆下来清洗。
如果有条件的话，也可以在床垫和床单之间加一层保洁垫，既防止潮气进入床垫内，保持其清洁干燥，又易于清洗。
5床罩颜色也会影响你的健康床罩的颜色最好与房间墙面的颜色、家具的色彩相协调，因为这样不仅会使人的心情变得愉悦舒畅，还会使卧室显得美观舒适。
例如奶黄色墙面应该配浅棕色有花纹图案的床罩，棕色的家具可配淡红色等暖色调的床罩。
另外，床罩的颜色还要与室内的空间大小相配。
空间较大的卧室选用浅咖啡色的床罩，可以减轻空旷之感空间较小的卧室选用淡粉色或淡蓝色的床罩，可以增大卧室的空间感。
老年人的居室用浅橘黄色的床罩，能使人精神振奋，心情愉决。
新婚夫妇的居室宜选用色彩鲜艳的床罩，为房间增添喜庆气氛。
各种颜色的特性构成了每种颜色的基本治疗趋向。
倘若居室主人患有高血压或心脏病，最好铺卜淡蓝色的床罩，以利于血压下降、脉搏恢复正常。
情绪不稳容易急躁的人，居室宜用嫩绿色床罩，以便使精神松弛，舒缓紧张情绪。
一般而言，病人居室的床罩颜色以淡雅的色彩为宜。
温馨小贴士春夏两季，气温相对高些，床罩的颜色应选择清新淡雅的冷色，在质地上应选择较薄一些的面料；而秋冬两季气温下降，天气寒冷，床罩的颜色应趋向暖色，在质地上应该选择较厚的面料。
6枕芯半个月晒一次人在睡觉时，汗渍、油渍等头皮分泌物浸染枕芯，潮湿的枕芯就成为各类微生物繁衍的温床。
螨虫、细菌、尘埃还会使人患上呼吸道疾病、消化道疾病、皮肤病等。
有些枕头外表看起来干干净净，枕上去却不时隐隐传来难闻的气味，这就是没有经常晾晒枕芯的缘故。
那么，怎样才能保持枕芯的清洁呢？
（1）晒。
微生物在干燥的环境中不易繁殖，而且阳光中的紫外线可杀死绝大部分微生物。
最好是每半个月晒一次枕芯。
（2）洗。
用合成纤维或羽绒填充的枕芯可以进行洗涤，以去除脏物。
（3）换。
用养麦皮、灯芯草等做芯的枕头就不适合洗涤了，最好定期更换。
温馨小贴士倘若患有呼吸道、消化道或皮肤传染病者以及长有疥疮、头虱的人，还会将细菌、病毒或寄生虫带入枕芯，可能导致家庭成员之间交叉感染。
这样的家庭更要注意枕芯的清洁，一定要每半个月晒一次枕芯。
7请把家电请出卧室现在，越来越多的电器被“请”进了卧室，生活似乎也变得更加舒适、方便，然而这些电器的电辐射已经成为人们健康的隐形杀手。
据专家介绍，在家用电器中，电磁辐射危害较大的有电视机、电脑、组合音响、手机、电热毯等。
电磁辐射不仅会引起心悸、失眠、心动过缓、窦性心律不齐等症状，长期处于高辐射环境中，还会使血液、淋巴液和细胞原生质发生改变，影响人体循环系统及免疫、生殖和代谢功能，严重时还会诱发癌症。
为了将这种危害降到最低，应该做到3点。
（1）卧室里尽量不要放电器。
即使要放，也要离床远一些，最好在1米以外。
睡觉时不要把电子闹钟、手机等放在枕边，手机至少要离头部1.5米远。

（2）购置防电磁辐射的产品加以防护。
例如，在电热毯以及充水床垫的电热装置上罩上专用的屏蔽布等。
（3）电视机、音响等电器关机后要切断电源，不要只用遥控器关机，即不要使其处于待机状态。
只要做到这些，基本卜就可以避免在休息时被电磁辐射危害。
温馨小贴士为了节电，做饭时要充分利用电饭锅的余热。
用电饭锅做饭时，在上面盖一条毛巾可以减少热量损失。
另外，在做米饭时，米汤沸腾后，可利用电热盘的余热将米汤蒸干，这样能大大节约用电。
8鱼缸不要放在卧室里在居室里养鱼，近几年成了都市人工作之余恰情养性的好选择。
五颜六色的鱼儿在水中嬉戏，不仅静心养眼，鱼缸蒸发的水汽还能调节室内空气的干湿度。
然而，专家提示，鱼缸如果选择、摆放不当，不但养不好鱼，还会对居室环境造成污染，进而影响人体健康。
现在很多人更青睐用水族箱养鱼。
但需要注意的是，最好不要在卧室内养鱼。
这是因为，水族箱的体积不同于——般鱼缸，散发的水汽很多，会使室内的湿度增大，容易滋生霉菌，导致生物性污染；水族箱的气泵还会产生噪声，影响人的睡眠。
家庭养鱼对水质的要求也很高，尤其要注意鱼的放养密度和食物投放量，并及时清理其排泄物，否则鱼缸这个天然“加湿器”很可能会成为疾病的温床。
比如鱼尿里含有氨氮成分，人闻久了会影响身体健康。
温馨小贴士鱼缸最好放在客厅或书房里，这里空气流通好，而且便于换水。
9室内家具过多对健康不利现在有些人喜欢在室内摆很多家具，留给人活动的空间就很有限，这对居住者的身心健康很不利。
如果屋子内的空间被各种家具、物品所侵占，等于大大减少了人的居住面积。
居室空间越小，空气对流、交换速度越慢，纯净程度也就越低，使人吸收不到充足的新鲜空气，也照射不到充足的阳光。
人经常生活在阳光不够充足、空气不够新鲜的房间里，对健康的影响就可想而知了。
所以，为了保持室内良好的空气质量，一定不要在居室内摆放太多的物品和家具。
在并不宽敞的房间里，摆上必用的物品就可以了，这样可以使居住者的生活变得轻松、舒适，有利于身心健康。
温馨小贴士强烈的阳光照射会令沙发表面褪色，影响沙发的耐用性，所以沙发不宜长期摆放在窗户旁边。
10封闭阳台有损健康标准化公寓都设有阳台。
但是，许多家庭都习惯将阳台封起来，以扩大房屋居住面积，其实，这种做法对健康是不利的。
首先，阳台被封，室内通风不畅，空气不新鲜，氧含量也就会下降；其次，人自身产生的污浊空气和家具、家电释放出的有害物质流通不出去，时间长了会影响家人健康。
温馨小贴士如果阳台与卧室相连，可以将其居室打通而连为一体，只需用落地窗与外界隔开，以便在获得大的卧室空间的同时拥有良好的通风环境。
11远离静电的危害人活动时，皮肤与衣服之间以及衣服与衣服之间都会互相摩擦，产生静电。
尤其是秋冬季节，空气比较干燥，再加上家用电器的增多使发生静电的概率越来越大。
老年人的皮肤相对于年轻人更加干燥，并且老年人心血管系统老化、抗干扰能力减弱，使他们更容易受静电的影响。
心血管系统本来就有病变的老年人，静电会加重其病情，或诱发室性早搏等心律失常现象。
过高的静电还常常使人焦躁不安、头痛、胸闷、呼吸困难、咳嗽。
如何防止静电的发生昵？
首先，室内要保持一定的湿度，要勤拖地、勤洒些水，或用加湿器加湿；其次，要勤洗澡、勤换衣服，以消除人体表面积聚的静电荷；再次，如果发现头发无法梳理时，先将梳子浸入水中片刻，再用湿梳子梳理头发；最后，在脱衣服之前，用手轻轻摸一下墙壁，这样可以将体内静电“放”出去，就不会伤到身体了。

温馨小贴士老年人应选择柔软、光滑的棉质或丝质内衣、内裤，尽量不穿化纤类衣物，以使静电的危害降到最低限度。
12花盆积水，易生蚊子天气转热后，很多人会发现家里的蚊子越来越多。
香港卫生署研究发现，蚊子是造成登革热等疾病传播的主要途径。
因此，消灭家里的蚊子、避免蚊子滋生，可以达到预防疾病的目的。
香港卫生署指出，蚊子最容易滋生的地方大致可以分为两类。
一类是人造容器，例如盛水的花瓶和花盆托盘，废弃的轮胎、饭盒、铁罐等。
尤其对于住平房的人来说，放在院子里的容器很可能因为盛有下雨时的积水而成为蚊子繁衍的重要场所。
另一类是天然环境，例如竹枝残叶和其他树木的树枝中。
因此，住所附近有树木，尤其是种了竹子的人家要特别小心，要安装纱窗，防止蚊子乘虚而入。
要减少蚊子的滋生，首先，花瓶内的水要勤换，最好每天换一次。
其次，浇花时要把留在花盆下托盘里多余的水及时倒掉并擦干。
再次，放在露天的贮水容器要用盖子盖严；废弃的饮料罐最容易积水，用完后要及时扔掉。
另外，蚊子由幼卵变为成虫，大概需要7天的时间，所以应该每7天检查一次家里容易滋生蚊子的地方，尽量在幼卵变为成虫之前将它们消灭掉。
温馨小贴士在房间内放几个剥开的大蒜头，蒜头产生的强烈的刺激性气体会令蚊子生畏。
另外，清凉油、薄荷油也有驱除蚊子的功效。
13降温不宜室内泼水盛夏时节，室内温度高，为了解暑，有些人便在室内地板上泼水，想以此达到降低室温、提高室内空气清洁度的目的。
其实，用这种方法降温，效果并不一定理想。
一般来说，水汽的蒸发可以带走一些热量，从而起到降低室温的作用。
但室内水汽的散发，有赖于空气的流通，而在室外温度高、风力小的情况下，室内空气流通较为困难，常常处于相对静止的状态。
此时，在室内泼水，水汽难以向外散发而滞留在室内空气中，使室内湿度不断增大。
室温高加上空气湿度大，就会使人感到比平时更加闷热难耐。
与此同时，由于温度高，水分蒸发快，室内的细菌和尘埃会随着水汽进入空气中，造成室内空气比泼水前更污浊。
因此，夏天不宜在室内泼水降温。
温馨小贴士室内可利用风扇和水蒸发降温，例如在室内用湿拖布擦地后开启风扇，通过空气流动使地面水分吸热蒸发；也可在风扇前置一盆凉水，开启风扇，使水分蒸发，这样均可起到降低室温的作用。
14少用芳香剂，健康有保障在人们的意识中，芳香总是与美联系在一起，由于人卷对花香的青睐，各种人工合成的芳香剂才应运而生。
但是人们并没有注意到正是这些人工合成的芳香剂加剧了室内空气的污染，威胁着人们的健康。
制造芳香剂至少需要5000多：种化学成分，其中只有不到20%做过毒陛试验，且试验结果是其都含有毒陛，因此它们被不少国家列为危险品。
其他未测成分是否有毒，尚属未知。
已经有研究发现芳香剂的化学成分对健康有害，对皮肤、肺脏和大脑的危害尤为显著。
芳香剂能使很多人产生荨麻疹、皮炎等，对慢性肺病特别是哮喘病人的影响也很大。
香味同记忆有关联，而芳香剂会对大脑组织产生神经毒害作用。
比如，香水和其他芳香剂中富含的沉香醇成分可使人情绪低沉、沮丧，甚至诱发危及生命的呼吸系统疾病。
此外，香味的化学成分可以通过口、鼻以及皮肤吸收进入人体，再通过血液循环达到全身各部位。
敏感人群极易因此引发头疼（特别是偏头痛）、打喷嚏、流眼泪、呼吸困难、头晕，喉咙痛、胸闷等症状。
所以，尽量不要用香水等芳香剂。

第一图书网, tushu007.com

温馨小贴士绝大多数香水（不管高档、中档或低档）都不适合于在卫生间使用，因为它们或多或少都含有一些“动物香”香料（如麝香），会加重粪尿的臭味，而且越是高档的香水动物香含量越多。

第一图书网, tushu007.com

编辑推荐

“ 最好的医生是自己 ”。
《人生不可不知的365个健康常识》精选的健康常识可以帮你选择正确的生活方式，养成良好的生活习惯。
昂贵的医药费和专业的医生比不上贴心实用的健康常识。
牢记健康常识，养成良好的生活习惯，健康和快乐就会常伴着你。

第一图书网, tushu007.com

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