

<<别传染我!-现代生活公共卫生手册>>

图书基本信息

书名：<<别传染我!-现代生活公共卫生手册>>

13位ISBN编号：9787801704672

10位ISBN编号：7801704673

出版时间：2006-5

出版时间：当代中国出版社

作者：[美]阿莉森·扬瑟，查尔斯·戈尔巴著

页数：192

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>

## <<别传染我!-现代生活公共卫生手册>>

### 内容概要

“细菌”改变习惯，生活精致健康！

揭示潜伏你身边、却容易视而不见的“生活雷区”， 引发全美盛名专家最冷门爆料的“细菌攻略”， 《别传染我！

现代生活公共卫生手册》是一本让你远离细菌、纠正恶习、重新认知生活的卫生宝典， 从现在起就加入优雅健康一族！

近年来，非典，禽流感，人流感，艾滋病.....来自地球各个角落的传染病都花样翻新地对我们虎视眈眈！

而我们，每天都要和很多人共同生活在一起：打招呼，握手，挤一辆车，在一张餐桌上吃饭，使用一个卫生间.....各种各样的细菌就分布在我们周围，随时都准备“入侵”我们的身体。

如何才能远离那些讨厌的致病菌，保障自己和家人的健康与安全？

本书将从用餐，上班，外出旅行，与家人相处等各个方面进行详细阐述，向你传授抗菌防病的实用技巧。

## 作者简介

阿莉森·扬瑟，编辑，自由作家，有两个可爱的孩子，以及轻度的恐菌倾向。

查尔斯·戈尔巴，享誉国际的环境微生物学家，早在25年前就因为发现了地下水中威胁人类健康的物质而声名鹊起。

他的机智和博学为他赢得了“细菌博士”的美誉。

他经常出现在《早安，美国》和CNN新闻等电视节目中，美国的很多国家级杂志和报刊上也常出现关于他的报道。

书籍目录

前言第1部分 别拿细菌不当回事恐菌者的种类保护好你的免疫力突破细菌的必备物品1号通缉令：流感病毒2号通缉令：胃肠型流感病毒3号通缉令：感冒病毒4号通缉令：埃希氏大肠杆菌第2部分 危机四伏的日常生活家——细菌的安乐窝办公桌上的细菌诊室——“病菌培养器”小心医院细菌活跃在超市安全使用公共厕所细菌也爱健身房美甲沙龙里的噩梦餐馆里的秘密脏兮兮的飞行之旅令人担心的甲板可以的酒店和旅馆第3部分 别让孩子成为细菌的“宠儿”保护娇嫩的小宝宝与动物“亲密接触”以后别让孩子进球池挑一所干净的幼儿园帮助孩子健康成长结论：流行病总在你的周围特别感谢致谢

章节摘录

2004年,美国人购买了价值超过5.4亿美元的抗菌皂、洗手液和洗衣粉。市场上出售的75%的液体肥皂和29%的固体肥皂是抗菌皂。这除了意味着我们生活在一个对细菌“厌而远之”的国度里,还意味着什么呢?还意味着大部分人在浪费钱财。

2004年3月的一项研究显示,使用抗菌皂的人得感冒、流鼻涕、喉咙痛、发烧的次数与使用普通肥皂的人相同。

抗菌皂不能防止感冒,因为引发感冒的罪魁是病毒不是细菌。

劝君莫用抗菌皂 有些厂家宣称自己的产品有抗菌作用,事实上,产品中的抗菌剂,通常是三氯沙,只能起到防腐剂的作用,而且含量很小。

因此,你花钱买来的抗菌皂大多没有足够的力量完全杀死细菌。

由于政府没有要求肥皂生产商列出产品中的抗菌成分,所以你无法知道你买的产品是否能够起到杀死某种细菌的作用,除非你拨打800免费电话查询。

(但你要等多长时间才能等到那些电话有人接听?)还有,除非你是微生物学家,否则你无法知道你家洗手池里的微生物是细菌还是病毒,要用多大剂量的产品才能杀死它们。

甚至有实验证明,三氯沙对人类的表皮细胞有害。

既然如此,为什么还要多花钱去买会伤害你的肥皂?

纽约大学历史学教授南希·特姆认为,抗菌皂并非是为对抗细菌而设计制造的,它是生产厂商利用大众日益增长的细菌恐惧来谋取钱财的手段。

“如果你有艾滋病或其他疾病,那么你应该比其他人更小心”,特姆教授解释道,“但是电视广告并非是针对病人的,它的对象是正常人。

”因此,如果你是一个“正常的”(或者只是假装正常)人,就别买抗菌皂。

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>