

<<生活中的隐形杀手>>

图书基本信息

书名：<<生活中的隐形杀手>>

13位ISBN编号：9787802222700

10位ISBN编号：7802222702

出版时间：2007-4

出版时间：中国华侨出版社

作者：石玉伟

页数：291

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>

## <<生活中的隐形杀手>>

### 内容概要

本书就饮食烹饪、食物搭配、家居装修、家电使用、家庭用药、养生保健、社交礼仪、美容美发、旅游出行、不良习性十个方面存在的隐患进行详细的分析，让读者了解到日常生活中的一些细节问题，引起读者的注意，让人们养成良好的生活习惯。

不小心吃了过期的食品，或者吃了两种搭配的食物后出现不良症状；运动后贪吃冷饮而导致肚子疼；公众场合因不懂礼仪而被人家看不起..... 现代生活中处处存在着对人体不利的隐患,天长日久如果不加以注意，这些隐患就会对我们的健康构成威胁，成为可怕的“杀手”。  
要提高生命的质量，就必须做生活的有心人，防范于未然。

## &lt;&lt;生活中的隐形杀手&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 饮食烹饪中的隐患

烧菜放油太多的隐患 饮食过咸的隐患 酒后不吃饭造成的隐患 吃过海鲜后立即饮茶的隐患 用水果代替蔬菜的隐患 过量食用汤泡饭的隐患 食用发芽土豆或绿皮土豆的隐患 食用无根豆芽的隐患 食用未煮熟豆角的隐患 食物过分烹煮的隐患 吃街头小吃要注意的隐患 食用有农药残留食物的隐患 食用增白食品对健康的隐患 多吃精米精面的隐患 食用鲜黄花菜的隐患 食用青西红柿的隐患 食用发霉生姜的隐患 食用未泡透酸菜的隐患 食用毒蘑菇的隐患 吃蕨菜不当是癌症的隐患 多吃腌制和熏制食物的隐患 食用“鲜”牛奶的隐患 饮用桶装水的隐患 食用鲜海蜇的隐患 食用鲜咸菜的隐患 食用被污染鱼的隐患 过多吃鱼翅的隐患 随便尝试吃河豚鱼的隐患 多吃洋快餐的隐患 过量食用鸡蛋的隐患 乱食蜂蜜的隐患 吃存放过久的拆骨肉的隐患 过量食用含有色素食品的隐患 误食亚硝酸盐的隐患 儿童食物中的健康隐患 饮酒对健康的隐患 过多饮用咖啡的隐患 长久饮用纯净水的隐患 饮用老化水的隐患 烧开水带来的隐患 喝生豆浆的隐患 “金字塔”式进餐的隐患 炎夏暴饮的隐患 长期食用方便面的隐患 用塑料袋和保鲜膜存放食物时的隐患 陶瓷餐具在健康中的隐患 不锈钢餐具在健康中的隐患 使用漆制筷子的隐患 用铁锅炒菜的隐患 使用铝制品餐具的隐患 常吃砂锅煲的隐患 厨房油烟对人体健康的隐患 来自不科学“卫生习惯”的隐患 来自“保质期”中的隐患

第二章 食物搭配中的隐患

1. 蔬菜与相关食物搭配的隐患

芹菜与黄瓜搭配的隐患 芹菜与蚬、蛤、毛蚶、蟹搭配的隐患 黄瓜与柑桔搭配的隐患 黄瓜与西红柿搭配的隐患 黄瓜与辣椒搭配的隐患 黄瓜与花菜搭配的隐患 黄瓜与菠菜搭配的隐患 葱与狗肉搭配的隐患 葱与枣搭配的隐患 大蒜与蜂蜜搭配的隐患 胡萝卜与白萝卜搭配的隐患 萝卜与桔子搭配的隐患 辣椒与南瓜搭配的隐患 韭菜与蜂蜜搭配的隐患 韭菜与白酒搭配的隐患 芥菜与鲫鱼搭配的隐患 菠菜与豆腐搭配的隐患 菠菜与鳝鱼搭配的隐患 花生与毛蟹搭配的隐患 花生与黄瓜搭配的隐患 豆腐与葱搭配的隐患 莴苣与蜂蜜搭配的隐患 竹笋与羊肝搭配的隐患 南瓜与富含维生素c的食物搭配的隐患 南瓜与羊肉搭配的隐患 金瓜与黄鳝搭配的隐患 金瓜与虾搭配的隐患 金瓜与螃蟹搭配的隐患

2. 肉类与相关食物搭配的隐患

猪肉与豆类搭配的隐患 猪肉与田螺搭配的隐患 猪肝与鹌鹑肉搭配的隐患 猪肝与番茄、辣椒搭配的隐患 猪肝与菜花搭配的隐患 羊肉与豆酱搭配的隐患 羊肉与乳酪搭配的隐患 羊肉与醋搭配的隐患 羊肉与荞麦面搭配的隐患 牛肉与栗子搭配的隐患 牛肝与富含维生素c的食物搭配的隐患 鸡肉与鲤鱼搭配的隐患 鸡肉与芥末搭配的隐患 睡觉打呼噜的隐患 冬天盖被太厚的隐患 戴着手表睡觉的隐患 悲伤时抑制哭泣的隐患 抑制叹息的隐患 强行抑制打哈欠的隐患 抑制打喷嚏的隐患 经常“泡舞厅”的隐患 在清晨开窗换气的隐患 起床后立即叠被子的隐患 室内常用芳香剂的隐患 吐痰时吐掉唾液的隐患 用热水袋里的水洗脸的隐患 用火柴棍剔牙的隐患 用牙齿开启瓶盖的隐患 长期用过冷、过热的水刷牙的隐患 使用多泡沫牙膏的隐患 长期使用一种牙膏的隐患 长时间不更换牙刷的隐患 让残余牙膏留在口中的隐患 用汽油洗手的隐患 汗湿衣服用热水洗的隐患 将内、外衣一起洗的隐患 用化纤丝洗碗的隐患 使用油漆筷子的隐患 清点钞票时用手蘸唾液的隐患 经常挤压手指关节的隐患 裤带勒得太紧的隐患 互相借用剃须刀的隐患 用塑料布当床罩的隐患 用废旧灯管晾衣服的隐患 在居室中擦皮鞋的隐患 钥匙污染的隐患 “春捂秋冻”不适当的隐患 让脚受凉的隐患 在生日蛋糕上点蜡烛的隐患 眼中进了沙子，用气吹的隐患 “落枕”以后强扭颈的隐患 夏天出汗后马匕擦掉造成的隐患 夏天室内浇水降温的隐患 夏天在树下乘凉的隐患 赤手驾驶车辆的隐患 纵欲的隐患 过度手淫的隐患 恶劣天气下过性生活的隐患 性生活前后洗热水澡的隐患 香烟中的有害物质带来的隐患 被动吸烟的隐患 蹲厕所时抽烟的隐患 过量饮酒的隐患 喝醉酒被人背扛的隐患 睡前饮酒的隐患 饮酒后看电视或洗澡的隐患

3. 水产品与相关食物搭配的隐患

鲤鱼与咸菜搭配的隐患 鲤鱼与赤小豆搭配的隐患 鲫鱼与猪肉搭配的隐患 鳝鱼与狗肉搭配的隐患 鳗鱼与牛肝搭配的隐患 黄鱼与荞麦面搭配的隐患 虾与富含维生素c的食物搭配的隐患 螃蟹与梨搭配的隐患 螃蟹与茄子搭配的隐患 螃蟹与柿子搭配的隐患 螃蟹与花生仁搭配的隐患 螃蟹与冷食搭配的隐患 螃蟹与泥鳅搭配的隐患 螃蟹与香瓜搭配的隐患 海味食物与含鞣酸食物搭配的隐患 蟹肉与猪肉搭配的隐患 蟹肉与苋菜搭配的隐患 蟹肉与芥子搭配的隐患 蟹肉与鸭蛋搭配的隐患 田螺与香瓜搭配的隐患 田螺与木耳搭配的隐患 田螺与冰制品搭配的隐患 甲壳类食物与含VC类食物搭配的隐患

4. 调料与相关食物搭配的隐患

盐与红豆搭配的隐患 炒菜先放盐的隐患 炖肉先放盐的隐患 熬鸡汤先放盐的隐患 醋与海参搭配的隐患 醋与牛奶搭配的隐患 醋与猪骨汤搭配的隐患 醋与青菜搭配的隐患 醋与胡萝卜搭配的隐患 酱与鲤鱼搭配的隐患 粥里放碱的隐患 炒菜心时放碱的隐患 做鱼早放姜的隐患 硫磺与馒头搭配的隐

## &lt;&lt;生活中的隐形杀手&gt;&gt;

患蜂蜜与开水搭配的隐患 患蜂蜜与豆腐搭配的隐患 患蜂蜜与韭菜搭配的隐患 患红糖与豆浆搭配的隐患 患红糖与竹笋搭配的隐患 患红糖与牛奶搭配的隐患 患糖与含铜食物搭配的隐患 5. 水果与相关食物搭配的隐患 患含鞣酸的水果与鱼虾搭配的隐患 患梨与开水搭配的隐患 患柿子与章鱼搭配的隐患 患柿子与海带搭配的隐患 患柿子与紫菜搭配的隐患 患柿子与白薯搭配的隐患 患柿子与酒搭配的隐患 患柿子与酸性菜搭配的隐患 患柑桔与萝卜搭配的隐患 患柑桔与蛤搭配的隐患 患西瓜与油果子搭配的隐患 患甜瓜与田螺搭配的隐患 患柑、桔与螃蟹搭配的隐患 患山楂与猪肝搭配的隐患 患山楂与富含维生素C分解酶的果蔬搭配的隐患 患山楂与海味搭配的隐患 患李子与青鱼搭配的隐患 患核桃与酒搭配的隐患 患生姜与蜜搭配的隐患

第三章 家居装修中的隐患 1. 居住中的隐患 患室内放置鲜花的隐患 患饲养宠物带来的隐患 患地毯对健康带来的隐患 患床垫选择不当的隐患 患蚊香使用不当的隐患 患家中的细菌隐患 患家藏杀虫剂的隐患 患使用塑料制品的隐患 患荧光剂对皮肤造成的隐患 患噪音对人体健康的隐患 患洗去污渍后留下的隐患 患紫外线消毒灯的隐患 患穿新衣服要注意的隐患 患生活中一氧化碳的隐患 患铅对儿童健康造成的隐患 患小儿使用体温计的隐患 2. 装修中隐患 患购买非环保油漆涂料的隐患 患美丽的石材可能带来的隐患 患居室装色玻璃的隐患 患大芯板选购不当的隐患 患居室色彩的隐患 患起居室装修的隐患 患儿童居室装修不当的隐患 患如何避免残疾人居家环境的隐患 患老年人居室装修中的隐患 患装修完或后，如何“纠出”房屋的隐患

第四章 家电使用中的隐患 患使用冰箱应该注意的隐患 患使用移动电话的隐患 患使用公用电话的隐患 患使用电脑必须注意的隐患 患电热毯对人体的隐患 患电动剃须刀对皮肤造成的隐患 患玩电子游戏的隐患 患激光棒对眼睛带来的隐患 患复印机对健康的隐患 患电灯“光污染”的隐患 患电视对健康的隐患 患使用吸尘器要注意的隐患 患电吹风对健康的隐患 患电风扇对人体的隐患 患秋冬当心静电带来的隐患 患使用臭氧发生器的隐患 患加湿器使用不当的隐患 患空调带来的隐患 患使用液化石油气的隐患 患使用老化燃气器具的隐患 患使用高压锅的隐患 患使用微波炉的隐患 患用微波炉加热食品的隐患

第五章 家庭用药中的隐患 患青霉素皮试阴性也有隐患 患乱用药物治疗“青春痘”的隐患 患“特效药”的“特效”藏隐患 患盲目给孩子补铁的隐患 患感觉病好了就停药的隐患 患直接用药瓶喝药水的隐患 患用药姿势不对的隐患 患不按时吃药的隐患 患“干吞”口服药片的隐患 患把药片嚼碎服用的隐患 患用饮料送服药物的隐患 患用牛奶送服药物的隐患 患用茶水送服药物的隐患 患服药使用调味品的隐患 患空腹吃药的隐患 患吃完药马上睡觉的隐患 患用营养药代替营养品的隐患 患多服人参的隐患 患大量使用抗生素的隐患 患一发热就用退烧药的隐患 患随意用喷雾剂治哮喘的隐患 患高血压病人睡前服降压药的隐患 患用去痛片治胃痛的隐患 患用维生素c代替水果的隐患 患随便吃润喉片的隐患 患用“板蓝根”预防感冒的隐患 患把胖大海当茶喝的隐患 患使用芦荟的隐患 患骨折时多服钙片的隐患 患化脓的伤口抹紫药水的隐患 患碘酒直接涂抹伤口的隐患 患随意“贴”创可贴的隐患 患常吃紧急避孕药的隐患 患孕期用药的隐患 患阳痿病人常服“春药”的隐患 患随意服用减肥药的隐患 患中药加糖服用的隐患 患在煎煮前淘洗中药的隐患 患煎中药不洗沙锅的隐患 患煎煮中药搅拌过频的隐患 患捏着小孩儿鼻子灌药的隐患 患儿童过量补钙的隐患 患儿童过量补锌的隐患 患孩子接种后的隐患 患考生吃“健脑药”的隐患 患用药不注意年龄的隐患 患老年人用跟良着“经验”走的隐患 患老年人依赖药物的隐患 患老年人不用接种疫苗的隐患 患大量服用抗衰老药物的隐患 患老年人靠泻药治便秘的隐患 患老年人盲目吃维生素的隐患 患老年人随便喝药酒的隐患

第六章 养生保健中的隐患 患运动后大量饮水的隐患 患运动后立即吸烟的隐患 患运动后贪吃冰冷饮的隐患 患运动后蹲坐休息的隐患 患运动后立即吃饭的隐患 患运动后大量进食的隐患 患运动后吃甜食的隐患 患运动前后多吃糖的隐患 患跑步后立即进行热冷水浴的隐患 患运动后立即洗热水澡的隐患 患晨练后立即进餐的隐患 患晨练后睡回笼觉的隐患 患晨练时间选择不当的隐患 患清晨日出前到树林里锻炼身体的隐患 患夏季晨练在舞厅内进行的隐患 患晨练运动负荷过重的隐患 患不专心晨练的隐患 患憋着大小便晨练的隐患 患练太极拳几式并学的隐患 患在饭前饭后练拳的隐患 患在情绪激动时练拳的隐患 患配音乐练太极拳的隐患 患饭后散步的隐患 患散步强度过大带来的隐患 患在阴暗处散步的隐患 患到空气污浊处散步的隐患 患到嘈杂的地方散步的隐患 患边散步边大声说笑的隐患 患在高楼大厦周围锻炼的隐患 患在空气污染严重的地方锻炼身体的隐患 患在电磁波干扰严重的地方锻炼的隐患 患健身前不热身的隐患 患只练自己感兴趣的肌肉的隐患 患忽视使用基本器械的隐患 患照搬中、高级运动员训练的隐患 患健身时忽视动作准确性带来的隐患 患健身锻炼项目太杂的隐患 患高强度的健身给身体造成的隐患 患只参加体力劳动，不参加运动功锻炼的隐患 患空腹运动的隐患 患饭后立即参加剧烈活动的隐患 患酒后运动的隐患 患忽视工间操的隐患 患在雾天跑步锻炼的隐患 患“冬练三九，夏练三伏”锻炼方式的隐患 患过多练潜泳的隐患 患在农村池塘里游泳的隐患 患冬泳前后饮酒的隐患 患阳光浴带来的健康隐患 患走跑运动不当的隐患 患倒行健身中的隐患 患垂钓中隐藏的隐患 患骨折病人不参加锻炼的隐患 患膝关节病人不参加锻炼的隐患 患肥胖者长跑减肥的隐患 患节食减肥的隐患 患中年妇女盲目减肥的隐患

第七章 社交礼仪中的隐患 1. 日常礼仪中的隐患 患不懂如何递名片的隐患 患握手不到位的隐患 患男性邀舞礼仪不周的隐患 患公共场合

## &lt;&lt;生活中的隐形杀手&gt;&gt;

不重“小节”的隐患  
 观看演出时不注意礼仪的隐患  
 乘电梯大声谈笑的隐患  
 存公其场所吸烟的隐患  
 在图书馆看书看报谈笑喧嚷的隐患  
 听音乐小声评论的隐患  
 男人服装的色彩变化过多的隐患  
 穿西装不合体的隐患  
 衬衫袖口露出西装太多或不露的隐患  
 女性穿衣模仿男性的隐患  
 女性穿着太时髦的隐患  
 2. 餐桌礼仪中的隐患  
 参加宴会“率先”入座的隐患  
 筷子“打架”的隐患  
 喝汤时用嘴吹气的隐患  
 用自己用过的匙、筷给客夹菜的隐患  
 参加宴会“贪杯”的隐患  
 对着饭桌打喷嚏的隐患  
 做客用餐贪吃的隐患  
 宴席上坐姿随意的隐患  
 待客斟茶过满的隐患  
 西餐用餐姿势不当的隐患  
 不懂西餐正确吃法的隐患  
 3. 语言交际中的隐患  
 不忌时间乱打电话的隐患  
 冷冰冰听电话的隐患  
 不做电话留言的隐患  
 插嘴插舌的隐患  
 谈话心不在焉的隐患  
 与人交谈喋喋不休的隐患  
 武断暴躁的隐患  
 空泛说教的隐患  
 自我吹嘘的隐患  
 说长道短的隐患  
 小题大做的隐患  
 自作聪明带来的隐患  
 “刀子嘴”的隐患  
 辩论成狂的隐患  
 不懂赞美对方的隐患  
 不懂装懂的隐患  
 随便开玩笑的隐患  
 随意打断别人谈话的隐患  
 谈话带脏字的隐患  
 近距离与人谈话的隐患  
 4. 处世方式中的隐患  
 送礼不当的隐患  
 不懂面试技巧的隐患  
 当面顶撞领导的隐患  
 在长辈面前放纵大笑的隐患  
 随便发怒的隐患  
 飞短流长，破坏团结的隐患  
 言而无信的隐患  
 与朋友相处斤斤计较的隐患  
 传朋友隐私的隐患  
 取笑别人失误的隐患  
 嫉妒朋友的隐患  
 社交腼腆怯场的隐患  
 恭维不当的隐患  
 无事串门的隐患  
 不选择时间探访的隐患  
 相约误时的隐患  
 探望病人大谈其病情的隐患  
 干涉别人家庭内政的隐患  
 与异性交往把握不当的隐患  
 第八章 美容美发中的隐患  
 1. 美容中的隐患  
 面部使用过多化妆品的隐患  
 洗脸次数太多对皮肤造成的隐患  
 浴后即刻化妆的隐患  
 化妆品的二次污染的隐患  
 浓妆艳抹的隐患  
 使用睫毛油的隐患  
 防晒霜使用不当的隐患  
 夏季化妆的隐患  
 化妆品副作用带来的隐患  
 搁置较久的化妆品的隐患  
 儿童使用化妆品的隐患  
 青少年的美容隐患  
 孕妇化妆的隐患  
 老年人化妆的隐患  
 进餐时不卸口红的隐患  
 久用口红的隐患  
 用不正确方式洁面的隐患  
 使用祛斑霜的隐患  
 随便除痣的隐患  
 乱挤粉刺给皮肤造成的隐患  
 留蓄胡须的隐患  
 乱拔胡须对身体造成的隐患  
 拔刮腋毛的隐患  
 随便拔眉毛的隐患  
 化妆品中有害元素的隐患  
 化妆粉对人体的隐患  
 眼部彩妆对皮肤的隐患  
 使用腮红的隐患  
 香水使用中的隐患  
 使用含氟牙膏的隐患  
 割双眼皮的隐患  
 整容带来的隐患  
 2. 美发中的隐患  
 用尼龙梳子梳头的隐患  
 长期使用一种洗发膏的隐患  
 染发用品的健康隐患  
 烫发用品对人体的隐患  
 谢顶者水过敏的隐患  
 洗发品中有害元素的隐患  
 美发用品存在的隐患  
 第九章 旅游出行中的隐患  
 旅游中晕车、晕船、晕机的隐患  
 旅途乘车船时阅读书报的隐患  
 住宿宾馆时使用空调的隐患  
 春季旅游“花粉过敏”的隐患  
 夏季旅游脱水的隐患  
 夏季旅游露宿野外的隐患  
 夏季旅游中暑的隐患  
 雷击—夏季旅游的最大隐患  
 冬春季节旅游呼吸道传染病的隐患  
 老年人和儿童旅游中的隐患  
 男士骑自行车长途旅游的隐患  
 女士骑自行车长途旅游的隐患  
 徒步旅行“疲劳性骨膜炎”的隐患  
 “旅行性腹泻”的隐患  
 旅行中肠道传染病的隐患  
 暴饮暴食引起急性胰腺炎的隐患  
 海滨旅游食蟹的卫生隐患  
 旅游时急性腰扭伤的隐患  
 旅游时踝关节扭伤的隐患  
 旅游中突发心绞痛的隐患  
 病毒性肝炎——在旅游中危害最大的健康隐患  
 泡温泉时应注意的隐患  
 糖尿病患者旅游时的隐患  
 蜜月旅行中的隐患  
 旅游中被毒蛇咬伤的隐患  
 旅游中被蜂蛰伤的隐患  
 被狗咬伤后的隐患  
 第十章 不良习性中的隐患  
 卧床看书的隐患  
 蹲厕听时看书报的隐患  
 在阳光下看书报对眼睛的隐患  
 长时间坐沙发上看书的隐患  
 在阳光下裸眼观雪景的隐患  
 看电影选正中间位置的隐患  
 使劲掏耳朵的隐患  
 堵塞外耳道的隐患  
 耳垢掏光的隐患  
 常听“随身听”的隐患  
 随便挖鼻孔的隐患  
 抓头皱眉的隐患  
 刮舌头使味蕾萎缩的隐患  
 忍“三急”的隐患  
 睡眠失调的隐患  
 错误的小憩方式对人体健康的隐患  
 滥服安眠药物的隐患  
 乘车时闭目养神的隐患

<<生活中的隐形杀手>>

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>