

《谁动了孩子的健康》

图书基本信息

书名：《谁动了孩子的健康》

13位ISBN编号：9787512703597

作者：钟翰

页数：296

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《谁动了孩子的健康》

内容概要

《谁动了孩子的健康——让孩子远离毒素的生活管理》旨在对这些食品产业、家居产业、制药产业的副产物——化学物质是如何威胁到孩子健康的这一问题进行说明，提出保护我们的孩子远离这些威胁的具体方法。

希望通过本书能够促使各界在分析威胁人类健康的化学物质和制定相关对策方面付出更大努力。如果我们置之不理不顾，那么我们是绝对无法给孩子一个健康的未来的。

为自己的孩子身体“解毒”固然重要，但是最重要的还是预防，让有毒物质远离我们的身体。这才是守护孩子未来的正道。

《谁动了孩子的健康》

作者简介

钟翰

曾当任韩国《化学物质登记及评价相关法律》以及《预防癌症特别法案》咨询顾问；韩国疾病管理本部有关“加湿器杀菌剂对肺部危害”调查小组调查委员。积极参与韩国国内有关化学物质和大气污染问题政策的出台。韩国医疗消费合作运动创始人，还担任着韩国医疗生命联合会理事长。多年来一直开展各种环境保护运动，呼吁人们为下一代的健康保护环境。被授予环境部长官奖。被韩国文化日报选为《30位值得关注的下一代领军人物》。

著作有《最人性化的医疗》《走向乡村的人们》《观察社会问题的新视角》《拯救生命的饭桌》《千禧社区中心》《空中保健及预防医学》《绿色农业和生命环境教育》等。

书籍目录

前言 毒素正在孩子的身体里慢慢堆积

阅读前需要了解的一些化学物质名称

PART1

无意间喂给孩子的食物成为病源

为了孩子的健康，改变家中饮食习惯

01 不为商业伎俩所骗的父母才能守护孩子健康

饮料中的化学调料/

无声的致癌凶手/

加工而成的咸味，被掩藏的真相/

甜甜的毒品——糖

02 我们给孩子吃的是垃圾？

一场冒着生命危险的试验/

这是食物吗？/

与垃圾食品的战斗/

了解垃圾食品坏处的权利

03 不吃冰淇淋的冰淇淋家族

因为鲜艳，所以危险/

忘记第32种味道

04 餐馆食物的逆袭

吃炸酱面头疼？/

吃肉没关系？有关系？/

中毒性强的调味料

05 便利店食物的奥秘

三年陈米的闪亮变身/

方便的包装容器导致胎儿畸形/

阻碍孩子成长的坏能量

06 肉食之殃

吃的是肉，问题却出在玉米身上？/

营养零食的陷阱

07 闪亮水果的真面目

受农药洗礼的进口水果/

危险转基因水果的诞生/

不安全的水果包装纸/

增加癌症危险性的加工水果饮料

PART2

世上最危险的地方，家

无法逃离化学物质的现代人

01 衣食中的有害物质

喷洒的有害香气/

远离致癌物质/

攻击肺部的加湿器杀菌剂/

为抓害虫反害己/

隐形的敌人——螨虫

02 亚健康的家庭让孩子生病

危害家人生命安全的新家/

加重过敏和哮喘的毒性物质/

梦想一个健康之家——“盐之屋”

《谁动了孩子的健康》

03 孩子的玩具是危险品

检查孩子的桌面/

吸入环境荷尔蒙的孩子们/

威胁孩子健康的“塑料王国”

04 方便的厨房背后一片狼藉

不粘锅的平底锅，多亏了致癌物质？/

方便的厨房用具，是福还是祸/

“零双酚A”制品真的安全吗？

05 生活必需品过剩的时代

幼儿用湿巾的陷阱/

洗发露的问题！/

纤维柔顺剂：纤维是柔顺了，皮肤却遭殃了/

香水对肌肤的危害/

威胁日常生活的多种化学物质过敏症（MSC）

06 城市中不断失去健康的孩子们

道路上的有毒气体/

远离垃圾填埋处/

需要彻底整顿的地方——工业区/

为了工业化的未来，置孩子们的未来于何处？

PART3

父母需比医生更明智、更挑剔的理由

与前所未有的疾病共存的现实

01 维生素、营养剂、成长激素的一切

维生素，越仔细考究越安全/

天然维生素？合成维生素？/

成长激素的虚与实

02 不正确服用可能反受其害的药

慎选药品和抗生素/

是药三分毒/

药的保存方法和服用方法一样重要/

分辨好药的火眼金睛

03 孩子们的性发育出现异常

妨害性发育的环境荷尔蒙/

雌性激素让男人女性化/

隐藏在城市日常生活中的农药

04 生活处处潜藏着致命的致癌物

可怕的铅阻碍成长/

无色无味的凶手——氡/

肺癌之母——石棉/

导致生殖器官畸形的PVC/

毒药之王——砷/

威胁大脑的手机电磁波/

可乐和烧酒的毒性/

失眠也致癌

05 破坏孩子大脑的化学物质

引发ADHD的化学物质/

引发忧郁症的食物/

假颜色损伤DNA/

无脑儿的诞生/

《谁动了孩子的健康》

自闭症和化学物质的关联性/

ADHD、忧郁症和自闭症是遗传吗？

PART4

胚胎期到幼儿期决定孩子的人生

福岛核事故，最怕遗传下一代

01 一代传一代不断延续的化学物质毒性

父母的饮食习惯传给孩子/

孕妇传递给胎儿的有毒物质/

特应性过敏，是无可奈何的遗传病吗？

02 从在娘胎里就开始继承有毒物质

对爱酒产妇的警告/

卫生管理和美容，暂时忍一忍吧/

怀孕期间亲密行为对胎儿不好吗？/

生产的真实揭露，分娩诱导剂和无痛注射/

03 化学物质量少就无妨吗？

不可小觑的香肠固色剂/

极度危险的二恶英/

婴幼儿应特别注意的二十种化学物质

04 孩子的身体能够自行解毒吗？

人类身体的苍老不可阻挡/

排毒的重要性

05 为孩子的身体排毒的方法

我们身体的排毒系统/

为了排毒的生活/

有利于排毒的食物

06 创造良好的环境

挑剔饭菜也会变成一种习惯/

挑剔饭菜的习惯要这样改/

减少加工食品的方法/

找找少放调味料的饭店/

电磁波闪一边！/

选择餐具不要太随便/

预防孩子食物中毒的方法

07 让生活回归大自然的理由

人类在自然面前是渺小的存在/

城市的方案就是“人工大自然”/

绿色就是健康

08 一度体温的秘密

体温的变化是身体发出的警告/

日常生活中提高体温的方法/

快速提高体温的食物

09 培养免疫力的方法

摄取维生素E/

有规律的运动/

增强免疫力的泥巴游戏/

冥想/

有利于增强免疫力的食物/

免疫力强化食品

10 让每一天都远离毒性物质

《谁动了孩子的健康》

结尾语：健康就在日常生活中
附录

《谁动了孩子的健康》

精彩短评

- 1、健康管理
- 2、育儿类。

1、食品安全一直是全民关注的问题，看了这本书我一方面感觉到有一点点的安慰，原来不只是我们这个民族在制造这样垃圾的食品，也有许多的沉重，原来这是一个全球性的问题。原来韩国也存在着与我们一模一样的问题。书中为我们详细的分类列举了各种生活中触手可及的毒素，以及这些毒素对于孩子以及成人的影响，书中列举的非常全面，从食品安全到居家装修，从孩子的致病元素到怀孕期的生活管理，甚至还有服用药物比如抗生素的方式，作者从一个专业从业者的角度，给出了很多权威的知识介绍以及专业的建议，看完感觉涨了不少知识，但毫无疑问也是触目惊心的，很多东西都是我们再也无法逃离的环境的一部分了，比如塑料制品，比如手机辐射，我们只能尽量做到避免，而这些逐渐侵入生活的元素也在不知不觉的渗透到孩子身体中，因为幼儿抵抗力过于低下，如果不注意远离生活中的毒素与诱因，极有可能造成终生的影响，同时书中也提到了表观遗传学变化，即“父母的习惯和基因结合之后能够传达至下一代并对基因的蛋白质表达过程等产生影响”。所以形成良好的生活习惯以及远离毒素的预防则是我们每个人无论在任何时期、任何生活阶段都需要注意的。看完本书给我的另一个强烈的感觉，就是原来人类竟然自己制造出了这么多的毒素，从历史悠久的石棉，到种类五花八门的塑料制品，从有毒的大米、腐坏的肉类，到如今无法分辨的转基因食品，人们在便利生活与崇尚现代生活方式的道路上越走越远，有的时候，真的难以预测出来，人类最终的灭亡原因会是因为对于大自然的无度索取导致生态环境急剧恶化，还是由于自己制造出的大量毒素与不当的生活方式形成的新型细菌。但是认识到这些境况的永远都是一部分人，而永远难以受到当权者的重视，而从全球的视角做出有益于人类的改变。所以最终，每一个人只能做出远离毒素的决定。尽量远离高速公路的居所，尽量少去饭店多在家里亲自动手做饭，平时选择远离塑料制品以及其他化学物质。而归根结底，这只是被动而无奈的做法，是一种退而求其次的生活。而如何才能创造更好的生活环境才是我们应该关注的。

2、网上常有晒出各种变形的水果或是菜，总之就是长得变样了，大家觉得有趣，就拍下来晒晒。这种不正常的现象以前似乎没有，只是在近些年，反而比较普通，大众的接受能力很强的，没有人再看着长得奇形怪状的东西感到奇怪了。可是却没有人去认真思考一下，为什么长了长年万年的水果和菜，突然就不照着之前的样子长了呢？到底是什么让他们的生长发生了变化呢？这本《谁动了孩子的健康——让孩子远离毒素的生活管理》旨在对这些食品产业、家居产业、制药产业的副产物——化学物质是如何威胁到孩子健康的这一问题进行说明，提出保护我们的孩子远离这些威胁的具体方法。作者希望通过本书能够促使各界在分析威胁人类健康的化学物质和制定相关对策方面付出更大努力。如果我们置之不理不顾，那么我们是绝对无法给孩子一个健康的未来的。为自己的孩子身体“解毒”固然重要，但是最重要的还是预防，让有毒物质远离我们的身体。这才是守护孩子未来的正道。其实也不能说我们不注意，比如在吃上，大家就都特别注意了。催熟的，加了过多农药的，都不去选择了。现在到处都有无公害，绿色的蔬菜水果种植基地，不仅可以去那里买，还可以亲自种，绝对不加化学肥，农药的。各种无公害绿色产品的基地，还把连锁店开在城市，即可选还可以派送，多方便。可是我们带着它们回家的路上，汽车尾气的排出，也会对我们人体有影响。到了家中，我们总得洗洗吃吧，再无公害，这一路到家，空气中到处都有灰尘，终归会落下来。水，这可是生命之源，不光洗菜用，我们还得喝。可是这水，真的是好吗？地下九千米，什么层层过滤，什么雪山水，地下水源，这些或许都是真的，只是工厂排污，人类的垃圾污染，这些东西，或许人们会说他们都是在地上，哪怕是地下几十米，到不了咱们水那里。可是事实真会如此吗？日复一日，夜复一夜，这些东西一点一点往下渗透，水也会被污染的。洗完放到盘子里，某些塑料制品，也不怎么合格，放在家里使用的话，不仅没起到作用，反而在释放有害的物质。就算是我们大人，上过学，学过知识，懂得自己保持自己，时刻注意。可是我们的未来花朵怎么办，该让孩子们如何远离这些呢？所有的一切，仍是要我们家长来把关，不能因为爱孩子，不能因为自己小时候没有，现在就可劲让孩子吃，那不是爱，那是害。就像现在孩子都得成人病，还不因为给孩子没有养成好习惯，没有给孩子吃得营养，造成的。孩子不会判断，他们没有错，错在家长，家长要为孩子把好第一道关口，像作者所说的糖果类，有冰淇淋这些，恐怕大人也止不住，一年偶尔吃次没关系，但是架不住有人天天吃，那些东西的成分，家长有仔细看过吗，恐怕没有。外部的大环境，我们暂且不管，就管住这个病从口入。所有吃的东西，糖果，冰淇淋，饮料，香肠，以及时下转基因的，等等，都需要不吃，或是尽量少吃。古时，孔子有云“不时不食”，不是这个季节的，不吃。什么季节就吃什么季节的菜，顺应自然生长规律的。本书亮点也不

《谁动了孩子的健康》

少。首先，作者曾任韩国《化学物质登记及评价相关法律》以及《预防癌症特别法案》咨询顾问；韩国疾病管理本部有关“加湿器杀菌剂对肺部危害”调查小组调查委员。积极参与韩国国内有关化学物质和大气污染问题政策的出台。韩国医疗消费合作运动创始人，还担任着韩国医疗生命联合会理事长。这么一位专业人士写出来的，分析出来的都是真实可靠的。其次，很多产品成分我们只能看懂名字，作者给列出一些化学物质名称。另外，作者也举出一些补救办法，如多运动，泡澡，喝五谷粥，从而调整我们身体的状态，避免不吃或是少吃那些化学产品，多喝水，吃清淡，盐也不见得是好东西，那些带味的调味料也是对身体有害的。真正的好食材，做出好味道，不需要那些调味料，食材本身就够味。当然最重要的，是我们要改变这一切，努力让我们的大环境不要再有这些毒，不要因为添加这些，就可以高收入，为了谋利就去做，不要因为添点化学产品害不死人，就去做。要人人重视，国家重视，才可以。希望这本书可以让更多人看到，更多人注意到这些危害孩子和大人的毒素。

《谁动了孩子的健康》

章节试读

1、《谁动了孩子的健康》的笔记-第162页

随着生命科学的发展，证实了父母的习惯虽然不是遗传物质，但是和基因结合之后能够传达至下一代并对基因的蛋白质表达过程等产生影响。基因的这种变化被称为表观遗传学变化。

《谁动了孩子的健康》

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：www.tushu000.com