

# 《雾霾来了！清肺，防癌，少生》

## 图书基本信息

书名：《雾霾来了！清肺，防癌，少生病》

13位ISBN编号：9787530888293

出版时间：2014-11

作者：穆永涛

页数：264

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](http://www.tushu000.com)

# 《雾霾来了！清肺，防癌，少生》

## 内容概要

在生活中，我们会经常说到“雾霾”，不过大家可别大意地以为“雾”和“霾”本身就是一回事。其实，雾是雾，霾是霾，两者是不同的，而且从性质上讲，雾和霾区别很大。

雾是我们生活中多见的，主要是由近地面空气中的水汽凝结的产物，比如冬天的时候，我们戴着眼镜从气温较低的室外，进入较为温暖的室内，镜片上会形成一层雾气。而霾的“杀伤力”要大一些，因为霾主要是由二氧化硫、可吸入颗粒物和碳氧化物组成的，如果我们的呼吸道过多的吸入霾，很可能会引发疾病，甚至导致死亡，因此，霾多的天气，不仅是空气质量不佳、能见度低那么简单，还很可能成为引发人类疾病的隐患，我们必须引起重视。

本书详细解析雾霾天气下的一些食疗饮食方法、生活常识、科学常识和健康知识，帮助大家在雾霾天气更好地生活。

编辑推荐：

没有什么比呼吸更重要

雾霾是什么呢？

为什么会有雾霾产生？

雾霾能给人们带来什么样的危害？

除了戴口罩还有哪些有效的方法抗击雾霾呢？

肺癌

高血压

心脑血管健康

气管炎

鼻炎 咽炎

皮炎

皮疹

小儿佝偻病

生殖系统感染

抑郁症

大气颗粒物，也就是所谓的PM2.5，是一种确认的人类致癌物。肺癌已成为中国众癌之首。雾霾给我们的生活、工作带来了极大的影响，更严重的是已开始危害我们的身体健康。那么我们应该怎样做才能抵抗雾霾呢？从哪些方面着手才能最有效地抗击雾霾呢？

本书为您介绍：

十几种雾霾容易直接引发的疾病，数十种雾霾天气防护常识，上百个清肺养生的饮食良方，全方位打造雾霾天气保健书。

# 《雾霾来了！清肺，防癌，少生》

## 作者简介

穆永涛。生于中医世家，从小对中医便有浓厚的兴趣，后进入中医学院进修深造，成为一个济世救人的医生。现居沈阳，经营独立诊所，深受患者的喜爱。  
已出版：《食疗小偏方，三高不用慌》

# 《雾霾来了！清肺，防癌，少生》

## 书籍目录

第一章 雾霾来了，保健养生不可懈怠	
关注健康，雾和霾要分开看	002
雾和霾的区别	003
雾和霾的转化	005
什么是大气污染？	006
大气污染的来源	008
平时常说的“能见度”是什么？	009
空气污染指数	011
城市空气质量等级	012
空气污染对人体健康有哪些影响？	016
空气污染对健康影响的特点	017
空气污染的易感人群	018
什么叫逆温？	021
逆温对雾霾天气形成的影响有哪些？	021
PM2.5与PM10相比，对健康的危害有什么不同	023
悬浮颗粒物是什么？	024
可吸入颗粒物包括什么？	025
可吸入颗粒物对人体的影响有哪些？	026
如何降低污染物的产生？	027
霾天气对健康有哪些影响？	029
雾霾会影响人的情绪	030
雾霾天气对儿童的影响	032
雾霾天气的饮食	033
第二章 空气污染，支气管炎最易	
发作认识慢性支气管炎	

038

慢性支气管炎的病因

039

慢性支气管炎的症状

040

慢性支气管炎可能引发的并发症

041

雾霾对支气管炎的影响

041

雾霾天气，慢性支气管炎的预防

042

慢性支气管炎的饮食疗法

043

食疗配方

044

第三章 雾霾天哮喘病，大人小孩伤不起

认识哮喘

058

哮喘的促发因素

059

哮喘的临床表现

060

哮喘的诱发因素是因人而异的

060

雾霾对哮喘的影响有哪些

061

雾霾天气，如何预防哮喘

061

哮喘的饮食疗法

062

食疗配方

063

第四章 肺气肿患者，谨防病情加重

认识肺气肿

076

肺气肿的病因

076

肺气肿的临床表现

077

肺气肿可能引发的并发症

077

雾霾天气，肺气肿患者如何保健

078

如何预防肺气肿

079

肺气肿的饮食疗法

080

食疗配方

081

## 第五章 “不典型”肺炎，咳着咳着就入院了

### 认识肺炎

096

### 肺炎的病因

096

### 肺炎的临床表现

097

### 肺炎的分类

097

### 肺炎可能引起的并发症

098

### 雾霾对肺炎的影响

098

### 雾霾天气，如何预防肺炎

099

### 肺炎的饮食疗法

100

### 食疗配方

101

## 第六章 呼吸道疾病持久，容易变成肺结核

### 认识肺结核

116

### 肺结核的病因

116

### 肺结核的临床表现

117

### 雾霾对肺结核的影响

118

### 如何在雾霾天气下预防肺结核

119

### 肺结核的饮食疗法

120

### 食疗配方

120

## 第七章 嗓子干痒，咽炎让人很受伤

### 认识咽炎

138

### 咽炎的临床表现

138

### 如何预防咽炎

139

### 哪些人比较容易患干燥性咽炎

140

### 咽喉痛等于咽炎吗？

140

### 雾霾天气对咽炎的影响

141

### 如何有效治疗咽炎

141

咽炎的饮食疗法

142

食疗配方

143

第八章 胸闷缺氧，心脑血管疾病要人命

认识脑出血

158

脑出血的临床表现

158

雾霾对脑出血的影响

159

雾霾天如何预防脑出血

160

雾霾天气下，如何有效进行脑出血后的养护

161

脑出血的饮食疗法

163

食疗配方

164

第九章 大雾天气压低，高血压患者要注意

认识高血压

184

高血压的临床表现

185

雾霾对高血压患者的影响

186

如何在雾霾天气下预防高血压频发

186

如何治疗高血压

187

肥胖人士如何在雾霾天气下预防高血压

189

高血压的饮食疗法

189

食疗配方

190

第十章 微粒附着在角膜，雾霾天气最伤眼

认识雾霾所引发的眼病

206

雾霾环境下，要有意识地多眨眼睛

206

雾霾天，尽量避免佩戴隐形眼镜

207

雾霾天气出门，随身携带有滋润作用的眼药水

207

食疗配方

210

第十一章 皮炎皮疹，过敏性体质巧应对

认识皮炎皮疹

222	皮炎的临床表现
222	222
223	皮炎的引发因素
224	224
224	过敏性体质人士如何在雾霾天气预防皮炎、皮疹
225	225
226	雾霾天气下该如何保护自己的皮肤
226	226
227	食疗配方
228	228
228	第十二章 雾霾遮挡紫外线，小儿佝偻病成隐患
240	认识小儿佝偻病
240	240
240	引发小儿佝偻病的病因
241	241
242	雾霾对小儿佝偻病形成的影响
243	243
243	如何在雾霾天气下预防小儿佝偻病
244	244
245	245



# 《雾霾来了！清肺，防癌，少生》

## 精彩短评

1、快餐书，不用看

# 《雾霾来了！清肺，防癌，少生》

## 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](http://www.tushu000.com)