

危险年代的居家安全书



[危险年代的居家安全书 下载链接1](#)

著者:[美] 戴夫·汶兹

出版者:中华工商联合出版社

出版时间:2013-7-1

装帧:平装

isbn:9787515805269

《危险年代的居家安全书》提供了另外一个视角：从家庭做起，从点滴做起，杜绝不良的生活方式，来保证自己的健康。因为，“在我们身边，无论是用的，还是吃的，都会直接影响到自己的健康，或者说，都隐藏着一定的危险。而管理部门没空管这些，也没真想管；而医务人员因为人没有症状，则对这些问题视而不见；大多数普通人因为身体没有不舒服，根本就不会重视。”作者在《危险年代的居家安全书》中，说了一句大实话：“科技进步的主要目的是盈利”，如果我们自己不认清这一点，我们在享受科技进步的同时，也许身体就垮了。

即使在室外空气最糟糕的日子里，家中的空气污染程度也比室外高上5倍。

防皱衣物免熨烫是因为衣料的制造过程中加入了致癌的全氟化物。

加入牙膏的氟化物不过是工业废物，用了这样的牙膏只会侵蚀珐琅质。

大量抗生素被加入猪、牛、鸡的饲料中，它们也随着食物进入我们的身体。

牛奶虽然能提供钙质，但它的好处会因为让身体产酸及将钙质从骨骼中拉出来而抵消。

普通家用清洁剂中含有许多危险的化学物质，它们会透过皮肤进入我们的体内。

超过10000种的化学物质被用来制造洗面奶、洗发水、乳霜等，如果孕妇不加以注意，在婴儿的脐带血中就可以发现上述化学物质。

塑料中添加了稳定剂、塑化剂和着色剂等化学物质，它们会不时地从塑料制品里散发出来。而在我们的家中，塑料制品随处可见。

《危险年代的居家安全书》中这不是耸人听闻：我们生活中很多习以为常的事物都暗藏危害健康的因子！不必惊惶：本书作者将深入剖析危害因子产生原因，并教您用超简单方法打造健康居家环境！

作者介绍:

戴夫·汶兹 (Dan Wentz)

是USANA健康科学公司的首席执行官，该公司是营养补充品和保健品行业中的佼佼者。戴夫·汶兹在加利福尼亚大学圣迭戈分校取得了生物工程学学士学位。由于孩子的缘故，他对家庭健康十分关注。

麦伦·汶兹

在犹他大学获得了免疫学微生物学博士学位，于1974年建立了高露实验室，并开发出首个商用的EB病毒检测法。之后他成立了USANA健康科学公司和sanoviv医学院。2007年6月，汶兹博士因在生命科学领域取得的杰出成就获得了爱因斯坦奖。他著有《满口是毒》和《看不见的奇迹》两本书。

唐娜·K·华莱士曾与卓有造诣的演说家、内科医生、理疗师等人合作，共著有十五本书。她与瑞·斯特兰德博士合著的《别让不懂营养学的医生害了你》享誉国际。阜外医院博士后，师从著名心血管专家胡大一，现任《医师报》副总编，曾翻译《保卫你的心脏》等畅销书。

目录: 序言

译者序

开篇 欢迎光临

健康家园之旅

入门工具

旅程开始

第一篇 卧室

第1章 贴身衣物

合成纤维

干净的味道？

干洗的奥秘

紧身衣物

床垫里有些什么东西？

第2章 人体带电

令人喜忧参半的高科技产品

第3章 睡眠时间

疲惫不堪

卧室预报

让空气清新

实际睡眠时间

春药

小窍门摘要

第二篇 浴室

第4章 个人保养

乳液与灵药

有毒的护理用品？

什么东西才是安全的？

止汗剂的真相

第5章 晶亮洁白、闪耀着珍珠般光泽的牙齿

有毒的牙膏

满嘴是毒

第6章 别做麴罐子

与病菌的战争

胆固醇的真相

自行用药的民族

小窍门摘要

第三篇 厨房

第7章 对食物的热爱

现代饮食的陷阱

所有的碳水化合物并不都相同

生命的失衡

第8章 亲自下厨

做一顿饭

我们的塑料厨房

第9章 干杯！

生命之源

原本就不该喝的饮料

小窍门摘要

第四篇 生活区域

第10章 清洁的居住环境

为环境而战

对清洁的过分需求

第11章 高科技，高风险

多不胜数的小玩意儿

一片辐射的海洋

严重的电子抑郁

小窍门摘要

第五篇 车库及庭院

第12章 车库里的捣蛋鬼

双车卧室

挥发性有机化合物香水

自己动手，安全第

第13章 让庭院变成绿色天堂

到户外去！

不要变成害虫

让身体动起来！

小窍门摘要

后记一 捍卫家庭的健康，从点滴做起

后记二 不要把家变成一个有毒的摇篮
致谢
参考文献
· · · · · (收起)

[危险年代的居家安全书_下载链接1](#)

标签

生活

立即读

评论

[危险年代的居家安全书_下载链接1](#)

书评

[危险年代的居家安全书_下载链接1](#)