# 生活环境与健康

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-11-30

*第一篇：生活环境与健康生活环境与健康课程内容总结与学后心得体会不知不觉大学生活就快过去一年了，在这一年里我获益匪浅，不仅让我学习到了知识，更让我充分地认识到了身体健康和身心健康的重要性，这必须归功于《生活环境与健康》这门选修课程。曾垂省老...*

**第一篇：生活环境与健康**

生活环境与健康课程内容总结与学后心得体会

不知不觉大学生活就快过去一年了，在这一年里我获益匪浅，不仅让我学习到了知识，更让我充分地认识到了身体健康和身心健康的重要性，这必须归功于《生活环境与健康》这门选修课程。

曾垂省老师上的《生活环境与健康》改变了我对身体健康的看法，特别是老师讲的那个例子“因为健康是1，其它一切都是0，则1000000000„„留得健康1在，可能有幸福。否则0\*1000000000„„=0。”

世界卫生组织对健康的定义为:

(1)躯体健康 :指躯体的结构完好和功能正常。

(2)心理健康 :指人的心理处于完好状态,包括正确认识自我、正确认识环境和及时适应环境。

(3)社会适应能力 :即每个人的能力应在社会系统内得到充分的发挥;作为健康的个体应有效地扮演与其身份相适应的角色。

影响健康有五大原因：其一是心理因素；其二是生理因素；其三是环境因素；其四是 生活方式；其五是医疗保健服务。

保持健康有四大条件：正确的健康观念+正确的健康知识+正确的健康方法+持之以恒=保证健康。

尤其是老师给我们讲的那一个“北大教授健康讲座”令我记忆犹新。其一：国际会议上提出了六种保健品：第一绿茶；第二红葡萄酒；第三豆浆；第四酸奶；第五骨头汤；第六蘑菇汤。这是我学习最深刻的。其二：黑木耳有两个作用，其中一个是使血不粘稠。黑木耳的作用，是美国心脏病专家发现的。他发现以后，所有欧洲人、有钱有地位的人都改吃黑木耳，而不吃阿司匹林了。其三：大蒜，是抗癌之王。大蒜怎么吃，有人就说：得加温吃。———你怎么什么都加温？教授告诉大家，大蒜加温作用等于零！山东人、东北人最爱吃大蒜，一瓣瓣地吃，还说吃大蒜不得癌。但没几天他先得癌症了，什么原因？现在世界上都知道怎么吃大蒜，只有我们不知道。告诉大家，必须先把大蒜切成片，一片一片的薄片，暴露在空气里15分钟后食用，这样吃大蒜才有用。原来，大蒜本身不抗癌，大蒜素才抗癌，而且是抗癌之王。

还有老师教们学习的《果蔬菜功用歌》：

生梨饭后化痰好，苹果消食营养高。

木耳抗癌素中荤，黄瓜减肥有成效。

紫茄祛风通脉络，莲藕除烦解酒妙。

海带含碘消淤结，香菇存酶肿瘤消。

胡椒除寒兼除湿，葱辣姜汤治感冒。

大蒜抑制肠胃火，菜花常吃癌症少。

鱼虾猪蹄补乳汁，猪牛羊肝明目好。

盐醋防毒能消炎，韭菜补肾暖膝腰。

花生降醇亦痰液，瓜豆消肿又利尿。

柑橘消食化痰液，抑制癌症猕猴桃。

香蕉通便解胃火，禽蛋益智要记牢。

萝卜化痰消胀气，芹菜能降血压高。

生津安神数乌梅，润肺乌发食核桃。

番茄补血驻容颜，健胃补脾吃红枣。

白菜利尿排毒素，蘑菇抑制癌细胞。

蜂蜜润燥又益寿，葡萄悦色使年少。

劝君营养多讲究，科学饮食年寿高。

打牢健康五大基石：

合理饮食，贵在“均”“合”；

适量运动，贵在“度”“量”；

戒烟限酒，贵在决心；

心理平衡，贵在调控；

充足睡眠，贵在顺时。

现代社会十大死亡因：胃炎肠炎，肺，结核，心脏，血管病，腰，肾，癌，气管，疟。

经过多次观看张钊汉的医学视频也让我获益匪浅。别了张钊汉和红豆疗法，离相”疗法和原始点疗法。张医师让我改变了对医学的认识。张钊汉身体的疼痛只是神经的疼痛，其实癌症疼痛不是癌症疼只是神经疼而已。令我吃惊的是“离相”疗法，因为它颠覆了中国传统医学和西方传统医学的理论。其中原始点疗法更是奇特：疼痛原始点疗法具备了没有副作用、效果明确、符合经济与环保概念，并能事先预防疾病的发生与有效减少医疗费用的支出，只用双手推揉，没有医疗废弃物的产生；不用吃药、不必打针、不需推揉疼痛处，即可帮助患者缓解疼痛并有效治疗各种难治疾病，且此套疗法相当容易学习与复制。病痛的地方不过像是人的影子而已。任何一处病痛，都有一个固定的起源点，只要在起源原始点适当的处理，那麼病痛就会立竿见影的消失，所以身体有病痛产生时，不能从病痛的地方去治疗，那麼应该从何处去治疗呢？应从病痛的上方或别处去处理(病痛在下，从上方处理，病痛在前，从后背处理，病痛在旁侧，从中间处理)！张钊汉医师在「以人为本，以病为师」的原则下，研创出十项治疗原则，还有十三处人体部位的具体治疗方法，相信只要经验过本套疼痛原始点疗法的人，都会对本套疗法以简驭繁的研创非常感佩，我们也深信这一套疼痛原始点疗法，必定能让更多身处病痛的病人摆脱疼痛的困扰！

我们还学习了各种食物相克的原理及实用。如何开展健康的生活方式

1.健康教育是树立健康观和促进健康的重要措施

健康教育是通过信息传播和行为干预，帮助个人和群体掌握卫生保健知识，树立健康观念，自愿采纳有利于健康行为和生活方式的教育活动与过程，其目的是消除或减轻影响健康危险因素，预防疾病，促进健康和提高生活质量，健康教育提供人们行为改变所必需的知识、技术与服务，使人们在面临促进健康、疾病的预防、治疗康复等各层次的健康问题时，有能力做出行为抉择。

健康教育是健康促进的基础，而健康促进如不以健康教育为先导，则健康促进是无源之水，无本之木，而健康教育如不向健康促进发展，其作用就会受到极大的限制。

2.健康促进的良策之一体育运动

体育锻炼不仅能强健身体、增强体质，还具有完善身体、发展身体、修炼人生、健康心灵、健全人格、提高社会适应能力等功能，其重要价值还在于改善人类的生活方式、生命活力、心理品格和实现人的现代化，使人的本质力量得到体现，不仅从身体上，也从精神上、社会适应上达到人的健全、健康状态。

1994年世界卫生组织和国际运动医学联合会就召开了“健康促进与体育”会议，明确提出了“体育成为健康的生活方式。”1997年在第47届世界健康大会上，世界卫生组织与国际奥委会召开了联席会议，阐述了一个完整的健康促进的视野，在全世界范围内

推动“积极生活——体育为健康的”运动观点。

体育运动对健康的影响具体表现在：促进人的整体机能全面发展；加强人的社会性与生物性在健康上的高度协调；促进心理过程对人的生物功能与社会功能间的调控和实现人的现代化的特殊生活方式。

3.树立科学合理的健康观，养成良好的生活方式，促进健康的发展

更新观念，树立适应现代化社会发展的健康观，建立保障人人身心健康的生活方式，创造健康的社会环境，是现代人应该付诸实施的社会工程。

4.加强国民体质健康及营养状况调查，及时发现问题，并尽力快速解决

国民营养与健康状况是反映一个国家或地区经济与社会发展、卫生保健水平和人口素质的重要指标。良好的营养和健康状况既是社会经济发展的基础，也是社会经济发展的重要目标。通过健康调查不但可以建立中国居民营养与健康状况数据库，为科学研究和制定相关政策提供重要资源，也是坚持以人为本，树立和落实全面、协调、可持续科学发展观的具体体现。

在经济高速发展的今天，每一个人都很关注自己的健康状况，但健康的诸多因素都取决于个人的生活方式，因此加强健康教育，让每个人认识到自我保健的重要性，养成良好的健康观，促进社会健康发展。

其实我经过上课和网上的知识学习总结出来下面的一些方法：

多吃复合碳水化合物---饭、面、面包、薯仔和豆类都是热量低、含纤维量高而又容易饱的食物。人们常误以为吃马铃薯会令人肥胖，其实关键在於烹调方法及进食分量。100克炸薯片比起同分量的烚薯多出133卡路里，而炸过的即食面及用油蒸的饭，都会使食物的热量骤升。改吃低脂食品---新鲜水果和拌了沙律酱的杂果的脂肪含量，可谓大相迳庭。瘦肉、去皮的鸡肉、鲜角、蔬果和谷类食品，花些心思、简单烹调后，都可以做出既不单调又能满足口腹之欲的美食。

首先选出较易实践的习惯，订立短期目标和实行办法。例如建立「每天进食两份水果」的习惯，可先尝试订立实行两星期，每天经过公司楼下的水果店时买一杯鲜果汁，和每晚饭后吃一个冰冻的杂果刨冰。当这些饮食习惯逐渐成为生活中不可或缺的一部分后，才去改变其他的饮食陋习。

健康饮食亦要配合个人口味而适当调整。若要增加钙质的摄取量，我们不会强迫一个从不喝牛奶的人每天喝2杯牛奶，即使每天勉强饮一杯牛奶，这习惯亦难以维持下去。我们可找其他食物补充摄取量，尝试从加钙豆奶和深绿色蔬菜中吸收更多钙质，方能令健康饮食更加长久。

不健康的饮食习惯并非一朝一夕促成的，不要奢望一步登天。若认定健康饮食为生活态度，可从简单处入手，如减少餐后高糖饮品或外出用餐时多叫一碟油菜。每个人对「均衡饮食」的理解都会有些差异，重要是配合个人喜好，慢慢建立健康的饮食习惯，享受均衡饮食所带来的点点益处。

健康生活和运动很有关系.可以说很多疾病都因缺乏运动而产生.运动可以帮助身体排毒,加速血液循环,增加抵抗疾病的能力,增强免疫系统的功能,更可减低精神压力。

运动可增加新陈代谢.因为新陈代谢增加了,身体不易肥胖。

从健康保护行为即预防行为的角度，很少从整体角度（即健康促进和健康保护相结合）对大学生生活方式进行系统、全面的研究，也未见针对大学生健康生活方式测量的工具，所以，从我做起，作为一名当代大学生，养成良好的生活习惯，形成长久的生活方式，这才是健康开始的，健康的生活方式才是健康的基石

经过本学期的学习不仅让我学习了一些养生知识，还能够在一些紧急情况下能够帮助自己和帮助他人的方法。

生活 环境与健康考核

学号：

姓名：

专业：自动化

学院：自动化与电气工程学院

生物信息学院

2024年2月制

**第二篇：《生活环境与健康》**

A

一、1.日常生活应正确喝水：（1）水质要好、别用饮料代替饮水；（2）水量充足、通常每个成人应喝水＞1500毫升/天；（3）主动经常地小口喝水，不要等口渴了才喝水；（4）饮水要注意最佳时辰。

2.传染病传播途径有：经空气传播，经食物和水传播，经接触传播、经昆虫媒介传播等。

3.世界卫生日是4月7日；世界无烟日是5月31日；世界环境日是6月5日；世界艾滋病日是12月1日；全国爱眼日是6月6日。

4.引发温室效应的三大罪魁祸首是：CO2、CH4、N2O

5.预防上呼吸道感染的措施应包括①加强体育锻炼，随季节变化增减衣服

②经常开窗通风，保持室内空气流通③勤晒被褥，枕头等④流感流行时，少去公共场所

6.化妆品痤疮是油性皮肤的人经常不适当使用化妆品，局部出毛孔堵塞和皮脂排出受阻时螨虫繁殖并产生的毒素不能排除而刺激皮肤，面部出现鲜红色斑、丘疹、偶见脓疮等。

7.8.住宅的卫生规模是指根据卫生要求 提出的住宅居室容积、净高、面积和进深等应有的规模二

1.试述室内空气污染来源及如何识别室内空气污染？

室外来源①大气 ②建筑物自身③人为带入室内⑷从邻居家传来

室内来源 ①室内燃烧或加热 ②室内人的活动③室内装饰材料和家具 ④室内生物性污染

⑸家用电器 ⑥室外污染物进入室内。

如何识别室内空气污染？

1.天清晨起床时，感到憋闷、恶心、甚至头晕目眩；

2.家里人经常容易患感冒；

3.经常感到嗓子不舒服，有异物感，呼吸不畅；

4.家里小孩常咳嗽、打喷嚏、免疫力下降、不愿意回家；

5.家人常有皮肤过敏等毛病，而且是群发性的；

6.家人共有一种疾病，而且离开这个环境后，症状就有明显变化和好转；

7.新婚夫妇长时间不怀孕，查不出原因或孕妇在正常怀孕情况下发现胎儿畸形；

8.室内植物不易成活，叶子容易发黄、枯萎，一些生命力强的植物也难以正常生长；

9.家养的宠物猫、狗、鱼莫名其妙的死掉，而且邻居家也是这样；

10.一上班就有感觉喉疼，呼吸道发干，头晕，容易疲劳，下班以后就没有问题了。而且同楼其他工作人员也有这种感觉；

11.家庭和写字楼的房间或者新买的家具有刺眼、刺鼻等刺激性异味，而且超过半年仍然气味不散。

2.夏季常见疾病及预防

主要疾病有：中暑、热中风、肠道传染病等

中暑应对：轻度中暑，多喝含盐的清凉饮料，若有头晕恶心呕吐等症状，可以服用人丹、十滴水或藿香正气水。

重症中暑患者，应抬到通风阴凉干燥处平躺就地抢救（如用凉毛巾放在额头、腋下降体温，脱去湿衣服等），并立即送往医院。

中暑预防：①在烈日下做好防晒工作

②保证充足的睡眠

③多洗温水澡帮助体温散发（洗凉水不利于散热）

④多吃蔬菜瓜果，适量饮用淡盐开水、绿豆汤（或绿豆海带汤）、酸梅汤等清凉饮料。

热中风

主要原因：由于室内与室外气温相差太大，若频繁出入房间，忽冷忽热使脑部血管反复舒缩。发生在患有心血管病的中老年人身上。

预防：适当地调整空调的温度，使室内外温差不超过7摄氏度，多喝白开水或淡茶水都可以预防热中风。胃肠道传染病

主要措施：少吃隔夜隔餐的饭菜；餐具、食物等要防苍蝇、蚊虫叮咬，做好洗涤消毒工作；买来的海鲜等水产品一定要煮熟煮透，不可生吃；不喝生水，防止水污染；

保持室内外环境卫生，消灭苍蝇、蟑螂、老鼠等； 注意个人卫生，常洗手洗澡。1

B

一

1.烟草烟雾中对人体危害最大的致命物质是尼古丁，焦油，CO等。

2.世界卫生组织（WHO）提出的健康生活方式是指：膳食平衡、适量运动、心态平和、戒烟限酒。

3.室内空气污染来源主要包括①室内燃烧或加热 ②室内人的活动③室内装饰材料和家具 ④室内生物性污染⑸家用电器 ⑥室外污染物进入室内。

4.化妆品痤疮是油性皮肤的人长期不适当使用化妆品，皮肤局部出现毛孔堵塞和皮脂排出受阻时螨虫繁殖并产生的毒素皮肤刺激，面部出现鲜红色斑、丘疹、偶见脓疮等。

5.预防沙眼和红眼病措施包括：②不和别人共用脸盆，毛巾和手帕，③不用脏手揉眼睛，④得了红眼病后不要到游泳池去游泳，以免传给他人。

6.人长时间在120分贝的噪声环境中工作或生活就会导致永久性的听力损伤。

7.手口足病的传播途径是空气飞沫、接触传播

8.如被猫、狗等动物咬伤或抓伤，应立即去疾病预防控制中心处理伤口并注射狂犬病疫苗。

9.皮肤上溅有腐蚀性液体时首先用干布抹去，然后用大量清水冲洗

10.办公场所的主要特点工作人员相对集中、停留时间长、流动性较小

二

1.放射线的危害及防护

放射线的危害：

① 机体在较长时间内受到超剂量限值的射线作用后可能导致慢性放射病，造成以造血组织损伤为主的全身慢性放射损伤。例如它可能诱发白血病、甲状腺癌、骨肿瘤等恶性肿瘤；

②也可能引起人体遗传物质发生基因突变和染色体畸变，造成先天性畸形、流产、死胎、不育等病症。③在意外事故情况下，受射线剂量达到一定程度，可能出现如人体眼晶状体混浊，形成白内障；皮肤出现脱毛、红斑、水泡及溃疡坏死等损害；另外还可能引起贫血、免疫功能降低、寿命缩短以及内分泌和生殖机能失调等。④当人体在短时间（数秒至数日）受到大剂量的射线照射后，就会产生急性放射病，危及生命至死亡； 放射线的防护

使用电离辐射源的一切实践活动，都必须遵从放射防护的三原则，也就是：

一、实践正当化；第二、防护最优化；第三、个人剂量限制。

辐射防护的基本方法有三条：第一、时间防护：隔得越长越好；第二、距离防扩：越远越好；第

三、屏蔽防护：阻隔防护屏（服）。值得注意的是，要根据病情的实际需要，权衡利弊，做到安全合理地使用医疗射线装置。不需要使用射线装置诊治的疾病，应尽可能的少使用。另外，随着人们对居室美化装修的升温，某些建筑材料的放射性物质在居室污染中也是加剧，但是只要我们的居室经常通风化气，污染就可以减少。

2.何谓煤气中毒？常见的煤气中毒原因？煤气中毒的现场急救原则?

煤气中毒通常指的是一氧化碳中毒。

常见的煤气中毒原因

（1）在密闭居室中使用煤炉取暖、做饭，由于通风不良，供氧不充分，可产生大量一氧化碳积蓄在室内。（门窗紧闭又无通风措施，未安装或不正确安装风斗。烟囱安装不合理，筒口正对风口使煤气倒流。气候条件不好，如遇刮风、下雪、阴天、气压低，煤气难以流通排出）。

（2）城区居民使用管道煤气，其一氧化碳量为25%～30%。如果管道漏气、开关不紧，或烧煮中火焰被扑灭后，煤气大量溢出，可造成中毒。

（3）使用燃气热水器，通风不良，洗浴时间过长。

（4）冬季在车库内发动汽车或开动车内空调后在车内睡眠，都可能引起煤气中毒。因为汽车尾气中含一氧化碳4%～8%，一台20马力的汽车发动机一分钟内可产生28升一氧化碳。

（5）其他如矿井下爆破产生的炮烟，化肥厂使用煤气为原料，设备故障、管道漏气等均可造成煤气中毒。

煤气中毒的现场急救原则

（1）应尽快让病人离开中毒环境，并立即打开门窗，流通空气。

（2）患者应安静休息，避免活动后加重心、肺负担及增加氧的消耗量。

（3）有自主呼吸，充分给以氧气吸入。

（4）神志不清的中毒病人必须尽快抬出中毒环境，在最短的时间内，检查病人呼吸、脉搏、血压情况，根据这些情况进行紧急处理。

（5）呼吸心跳停止，立即进行人工呼吸和心脏按压。

（6）呼叫120急救服务，急救医生到现场救治病人。

（7）病情稳定后，将病人护送到医院进一步检查治疗。

（8）争取尽早进行高压氧舱治疗，减少后遗症。即使是轻度、中度，也应进行高压氧舱治疗。

**第三篇：人类和环境及生活环境和健康**

1、卫生学（Hygienic）的定义是什么？

2、什么是健康？

健康是身体、精神上和社会适应上的完好状态，而不仅仅是没有疾病和虚弱。

3、什么是三级预防策略？

①第一级预防：也称病因预防，是指在疾病前期或无病期，针对病因或危险因素采取综合性预防措施，目标是防止或减少疾病发生。

②第二级预防，又称临床前期预防或“三早预防”，指在疾病早期做好早期发现、早期诊断和早期治疗，目标是防止或减缓疾病发展。

③第三级预防又称临床预防，即在临床期和康复期，采取积极的治疗和康复措施，目标是防止伤残，促进功能恢复，提高生命质量，延长寿命。

4、什么是生物放大作用？其发生的条件是什么？

环境中某些污染物沿食物链在生物体内转移并在生物体内的浓度逐级增高，使高位营养级生物体内的浓度高于低位营养级生物体内的浓度，此过程称为生物放大作用。

其发生的条件：

①环境化学物质易为各种生物体吸收；

②进入生物体的环境化学物质较难分解和排泄；

③污染物在生物体内逐级积累时，尚不会对该生物体造成致命性的损害； ④生物放大通过食物链。

5、举例说明人类和自然的关系。①人类和环境的关系 统一性 适应性 相互作用 举例：

①人体从环境中摄取空气、水和食物，通过消化、分解、吸收、同化等代谢过程，组成机体细胞和组织的各种成分并产生能量，维持人体的生命活动。同时机体又将体内代谢废物排入环境，在环境中进一步的变化，成为其他生物群落的营养物质，通过食物链的传递再被人体所摄取。

②如生活在北极的人群，为减少散热，其身材都比较矮小，而四肢特别发达。

③紫外线具有生成维生素D、抗佝偻病和增强机体免疫力作用，但过量、过长的紫外线照射则可致皮肤癌和白内障发生。

6、举例说明环境基因组计划要解决的问题。阐明环境暴露与环境应答基因的相互作用对疾病健康的影响，如代谢酶基因的多态性对暴露人群肿瘤易感性的影响；环境因素在某些遗传性疾病发病中的引发作用。

癌症：肺癌、膀胱癌、乳腺癌及前列腺癌呼吸系统疾病：哮喘和纤维囊性肿退行性神经系统疾病：阿尔兹海默症、帕金森氏综合征和肌萎缩内侧硬化症发育障碍：智力低下和注意力缺陷-多动症

生殖系统疾病：绝育、子宫肌瘤、子宫内膜异位、青春期早熟自身免疫病：全身性红斑狼疮多发性硬化

第一章

1.环境污染的概念是什么？有哪些主要来源？

由于各种人为的或自然的原因，使环境的构成发生大变化，造成环境质量恶化，破坏了生态平衡，对人类健康造成直接的、间接的或潜在的有害影响。

及其他污染

2.衡量环境污染物毒性的常用指标有哪些？分别是什么？它们之间有何关系？

绝对致死量(LD100)：毒物引起全部受试对象死亡所需要的最低剂量，如再降低剂量，即有存活者

最小致死剂量(LD01)：毒物引起受试对象中的个别成员出现死亡的剂量，低于此剂量即不能引起死亡

最大耐受剂量(LD0)：毒物不引起受试对象出现死亡的最高剂量，高于此剂量即可出现死亡 半数致死剂量(LD50)：毒物引起一半受试对象出现死亡所需要的剂量，又称致死中量

观察到有害作用的最低量（LOAEL）未观察到有害作用的最高量（NOAEL）

3.环境污染对健康影响的特点有哪些？ 广泛性(university)多样性(persity)复杂性(complexity)长期性(long-term)4.环境污染引起人体特异性损害的类型有哪些？

（1）急性作用：环境污染物在短期内大量增加并进 入人体；常由于异常气象条件或事故排放引起。

如：英国“伦敦烟雾事件”

印度“博帕尔毒气泄漏事件”

（2）慢性作用：环境污染物浓度虽低，但反复长期作用于人体。

如：水俣病、痛痛病

致癌作用（化学、物理、生物因素）

对免疫功能影响（免疫抑制、变态反应、自身免疫反应）

5.简述环境污染致癌作用、致畸作用和致突变作用。

致癌作用：能作用于妊娠母体，干扰胚胎的正常发育，导致先天性畸形的毒作用 致畸作用：致癌作用泛指某些物理、化学及生物因素具有使动物或人体发生恶性肿瘤的作用 致突变作用：引起生物体细胞遗传物质发生可遗传改变的作用

举例说明环境污染对人体健康的特异性影响。

（1）急性危害： 敦的烟雾事件，洛杉机光化学烟雾事件等。

（2）慢性危害：例如“水俣病”、“痛痛病”:（3）远期危害

1）致突变作用： 如电离辐射（γχ射线）、紫外线，苯并芘、苯、真菌毒素（黄曲霉毒素B1）及病毒等。

2）致癌作用：如苯并芘、石棉等；放射性外照射或吸入放射性物质引起白血病、肺Ca；紫外线长期照射引起的皮肤Ca等。

3）致畸作用： 环境致畸物有：反应停、铅、甲基汞、CO、多氯联苯、碘缺乏……等。

（4）对免疫功能的影响

①可引起变态反应性疾病： 二异氰酸脂、棉尘、亚麻等，均可引起呼吸道的变态反应性疾病。镍盐、铬盐、砷盐、生漆、二硝基氯苯→过敏性鼻炎或皮炎。②机体的免疫抑制剂：

如金属类、某些农药、电离辐射、卤代芳香烃，多环芳香烃类等。

6.公害及公害病的概念是什么？

公害（public nuisance）：严重的环境污染。

公害病（public nuisance disease）：因严重的环境污染而引起的区域性中毒性疾病。

7.历史上环境污染有几次重大的公害事件？试述之。

伦敦烟雾事件：主要是采暖煤烟粉尘与浓雾结合，SO2污染也较重。比利时马斯河谷烟雾事件：排SO2过多，污染严重。洛杉矶光化学烟雾事件：大量汽车排放出的废气在日光紫外线作用下形成大量以O3为主的光化学烟雾。痛痛病事件：上游锌冶炼厂排出的含铬废水污染河水，居民引水灌田，使稻米含铬量上升。水俣病事件：工厂排放含汞废水通过生物转化形成甲基汞，居民长期吸入含甲基汞量很高的虾贝而中毒。米糠油事件：食用油厂在炼油时被多氯联苯污染了食用油。四日市哮喘病：石油化工企业排放废气污染大气，居民长期吸入SO2、H2SO4、P6等污染物的混合气体。博帕尔异氰酸甲酯事件：农药厂贮气罐泄露异氰酸甲酯污染周围居民区。切尔诺贝利核电站事件：核电站事故造成厂周围放射性物质污染。

8.影响污染物健康损害程度的主要因素有哪些？ ①污染物的理化性质 ②剂量或强度 ③暴露时间 ④环境因素 ⑤个体易感性

9.防治环境污染的主要措施是什么？

（一）组织措施

1.健全环境保护法律法规，严格执法

2.卫生监督和卫生管理

（二）规划措施

1.城乡建设和改造规划

2.工业企业规划和布局

（三）技术措施

1.改革工艺、综合利用、化害为利

2.净化处理

3.制定、完善卫生标准

1、紫外线、红外线和空气离子的主要生物作用是什么？对人体健康有哪些主要影响？ 紫外线A段：产生色素沉着作用，即晒黑作用，生理保护机制

B段：产生红斑作用

抗佝偻病作用

C段：较强的杀菌作用，波长越短，杀菌作用越强 红外线：热效应，波长越短，生物作用越强 空气负离子：

2、大气污染及其常见污染物对人体健康的危害有哪些？

3、设计一个臭氧对呼吸道损伤的研究方案

4、PM是什么？对健康有什么影响？ PM指大气中的固体或液体颗粒状物质, 粒径10微米以上的颗粒物，会被挡在人的鼻子外面；粒径在2.5 微米至10微米之间的颗粒物，能够进入上呼吸道，但部分可通过痰液等排出体外，另外也会被鼻腔内部的绒毛阻挡，对人体健康危害相对较小；而粒径在2.5微米以下的细颗粒物，直径不足人类头发丝的1/20大小，不易被阻挡。被吸入人体后会直接进入支气管，干扰肺部的气体交换，引发包括哮喘、支气管炎和心血管病等方面的疾病。

5、室内空气污染的主要来源有哪些？

6、室内空气污染物对健康有哪些影响？

1、水质不良对人体有哪些方面的影响？（1）水媒性传染病：

介水传播的病原生物性疾病（2）生物地球化学性疾病：

地球化学因素引起的地方病（3）中毒性疾病：

化学性污染物引起的中毒性疾病（4）其它疾病：

水中致癌物质、放射性物质引起的疾病

2、生活饮用水卫生标准有哪些？ 常规指标（42项）

微生物指标

毒理指标

感官性状和一般化学指标

放射性指标

非常规指标（64项）

3、国家生活饮用水水质标准分几类，其卫生学意义是什么？ 水源选择的基本原则有哪些？

基本原则：水量充足、水质符合标准、周围环境卫生好，便于防护，管理使用方便

1、什么是生物地球化学性疾病？有哪些类型和特征？

2、碘缺乏症有哪些类型？各自的临床表现和诊断标准是什么？

克汀病

3、地方性氟中毒的中毒机制是什么？临床表现有什么特点？怎样诊断？

4、地方性砷中毒的中毒类型和临床特点是哪些？

5、土壤污染的类型和对人体健康造成的影响是什么？

**第四篇：生活环境与生活**

生活环境与生活

生活环境，指与人类生活密切相关的各种自然条件和社会条件的总体，它由自然环境和社会 环境中的物质环境所组成。空气湿度与人类的生活环境关系密切。太阳光是地球上一切生命的源泉，是人类健康的真正保证，人体的免疫功能只有经过太阳光的适当照射才能完整、健全和得以正常发挥。生活环境的好坏与每个人生活质量息息相关。

一、环境与生活综述

环境是人类生存的空间，不仅包括自然环境，日常生活、学习、工作环境，还包括现代生活用品的科学配置与使用。环境污染不仅影响到我国社会经济的可持续发展，也突出地影响到人民群众的安全健康和生活质量，如今已受到人们越来越多的关注。只有通过全社会的共同努力，有效控制环境污染，不断改善环境质量，才能让我们呼吸到清洁的空气，喝上放心的水，吃上放心的食物，拥有安全的工作和生活环境。

据我收集到的一份报告说：“环境问题是由于人类不合理地开发和利用自然源所造成的。触目惊心的环境问题主要有大气污染、水质污染、噪声污染、食品污染、四大类。”一个个铁一样的事实告诉我们，它们像恶魔般无情地吞噬着人类的生命。它威胁着生态平衡，危害着人体健康，制约着经济和社会的可持续发展，它让人类陷入了困境。为此我作出宣告：“只要我们——人类有时刻不忘保护环境的意识，有依法治理环境的意识，地球村将成为美好的乐园”。未来的天空一定是碧蓝的，水是清澈的，绿树成荫鲜花遍地，人类可以尽情享受大自然赋予我们的幸福。

“真正检验我们对环境的贡献不是言辞，而是行动。”虽然我现在做得只不过是一些微小的事，但是我坚信要是我们人人都有保护环境的责任心，从自己做起，从小事做起，携手保护我们的家园，自然会给人类应有的回报。在温暖的摇篮——草原上小憩；在慈祥的笑脸——天空下成长，在爱的源泉——河流中沐浴

二、环境对生活的影响

（一）大气污染

由于人们对工业高度发达的负面影响预料不够,预防不利，导致了全球性的三大危机:资源短缺、环境污染、生态破坏.人类不断的向环境排放污染物质。但由于大气、水、土壤等的扩散、稀释、氧化还原、生物降解等的作用。污染物质的浓度和毒性会自然降低，这种现象叫做环境自净。如果排放的物质超过了环境的自净能力，环境质量就会发生不良变化，危害人类健康和生存，这就发生了环境污染。

人类的社会行为和对自然的加剧破坏改变了自然系统的平衡，导致自然环境加剧变化，就形成难以处理的难题，我们要发扬可持续发展的精神，保护环境，保护地球。

（二）噪声污染

随着近代工业的发展，环境污染也随着产生，噪声污染就是环境污染的一种，已经成为对人类的一大危害。噪声污染与水污染、大气污染被看成是全球三个主要环境问题。噪声是一类引起人烦躁、或音量过强而危害人体健康的声音。

噪声危害千家万户每个人的生活质量和身心健康，广大群众也应积极行动起来，平时避免大声喧哗，同时主动维权，积极参与整治噪声的行动，共同创造安静的生活环境。

（三）水质污染

着社会的飞速发展，水污染越来越严重，他成了各国政府和人民关注的焦点。我们常看到报道是某某或某某湖、库某种含量超标等字样，但这些河、湖、库、正是城镇或周边农民的饮用水源。

日趋加剧的水污染，已对人类的生存安全构成重大威胁，成为人类健康、经济和社会可持续发展的重大障碍。据世界权威机构调查，在发展中国家，各类疾病有8%是因为饮用了不卫生的水而传播的，每年因饮用不卫生水至少造成全球2024万人死亡，因此，水污染被称作“世界头号杀手”。

（四）食品污染

为了尽快提高人民群众的生活质量，不仅食品科技工作者急需掌握食品质量与安全的关键技术，产品质量监督人员急需解决食品质量的控制问题，更需要广大人民群众具有食品安全意识。

从广义上来说食品生产者应包括食品原料的生产者和食品的制造或加工者。例如，作为农产品的生产者农民由于缺少环保知识，施用农药的技术不过关或出于经济利益考虑，有些菜农使用国家明令禁止的氧化乐果、甲胺磷等高毒、高残留类农药，造成农药事故屡有发生。目前世界各国的化学农药品种约1400多个，作为基本品种使用的约有40种，除了可造成人体的急性中毒外，某些农药对人和动物的遗传和生殖造成影响，可产生畸形和引起癌症。专家称，由于一些城市郊区蔬菜大棚过量施用化学氮肥，蔬菜中硝酸盐和亚硝酸盐含量不断增加。

三、共同努力创造低碳生活

人类在经过漫长的奋斗历程后,在改造自然和发展社会经济方面取得了辉煌的业绩,与此同时,环境污染,对人类的生存和发展已构成了现实威胁。保护和改善生活环境,实现人类社会的持续发展,是全人类紧迫而艰巨的任务

“低碳生活” 是在2024年年底的气候大会中提出的一个新概念，但它的本质提出的却是世界可持续发展的老问题，它反映了人类因气候变化而对未来产生的担忧，世界对此问题的共识日益增多。

“低碳生活”向人类提出的是前所未有的问题，没有现成的经验、理论与选择模式，而在分配地球上的有限资源时,我们必须要用代际主义的原则来处理当代人与后代人的关系。我们不仅要给后人留下一套先进的生产技术与成熟的经济发展模式,还要给他们留下一个稳定而健康的生态环境。所以，我们唯一的选择就是创新，创新我们的生活模式，以保护地球家园、为人类未来造福为宗旨。

**第五篇：生活环境健康基本指数判断**

空气污染指数

空气污染指数（API）为0-50时，空气质量等级为“优”，市民可以进行户外正常活动； 空气污染指数为51-100时，空气质量等级为“良”，可以进行户外正常活动；

空气污染指数为100-200时，属于“轻度污染”，易感人群症状有轻度加剧，健康人群出现刺激症状，心脏病和呼吸系统疾病患者应减少体力消耗和户外活动；

空气污染指数为200-300时，属于“中度污染”，心脏病和肺病患者症状显著加剧，运动耐受力降低，健康人群中普遍出现症状，老年人和心脏病、肺病患者应停留在室内，并减少体力活动；

空气污染指数>300时，空气质量受到了“重污染”健康人运动耐受力降低，有明显强烈症状，提前出现某些疾病，老年人和病人应当留在室内，避免体力消耗，一般人群应避免户外活动。

相对湿度

现代医疗气象研究表明，对人体比较适宜相对湿度为：夏季室温25℃时，相对湿度控制在40%－50%比较舒适；冬季室温18℃时，相对湿度控制在60%－70%。

负氧离子浓度

空气中负氧离子浓度每立方厘米低于20个以下时，人会感到倦息、头昏脑胀；

当每立方厘米空气中的负氧离子数在1000～2024个之间时，是人体必需的最低估量；

当每立方厘米空气中的负氧离子数在2024～5000个之间时，人就会感到心平气和、平静安定；

当每立方厘米空气中的负氧离子数在5000～50000个时，人就会感到神清气爽、舒适惬意，而且可增加对疾病与细菌等的抵抗力；

当每立方厘米空气中的负氧离子数高达10万个以上时，就能起到镇静、止喘、消除疲劳、调节神经等防病治病效果。

紫外线强度

紫外线波长位于0.32——0.40微米之间，对我们的影响表现在对合成维生素D 有促进作用，但过量的A 紫外线照射会引起光致凝结，抑制免疫系统功能，太少或缺乏紫外线照射又容易患红斑病和白内障；

紫外线波长位于0.28一0.32微米之间对我们的影响表现在使皮肤变红和短期内降低维生素

D 的生成，长期接受可能导致皮肤癌，白内障及抑制免疫系统功能；

紫外线波长位于0.01一0.28微米之间；几乎都被臭氧层所吸收，对我们影响不大。

文章整理：美白面膜 http://

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！