

333 个为什么？

阿宝 编著

家庭生活 百事通



中国商业出版社

家庭生活百事通

——333 个为什么？

阿宝 编著

中国商业出版社

0.26 刘岩

(京) 新登字 073 号

责任编辑：黄琳

责任校对：晓红

家庭生活百事通

——333 个为什么？

阿宝 编著

*

中国商业出版社出版发行
(北京广安门内报国寺 1 号)

邮政编码：100053

新华书店经销

七二一五工厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开 6 印张 130 千字
1993 年 9 月第 1 版 1994 年 9 月第 2 次印刷

ISBN7-5044-1749-1/TS·220

定价：4.80 元

内 容 提 要

生活水平提高后，人们必然重视生活的质量，什么饮食结构啦、保健益寿啦、美容啦、文娱啦……都成了人们关注的内容。一些与之有关的书刊也就应运而生。但它们多侧重于“应该怎样怎样”，而对“为什么会这样”这一更高层次的问题，却未能作答。

有鉴于此，本书编者独辟蹊径，精选了现代生活中的三百多常见问题，以科学的态度，为读者溯源究底，阐释了“为什么会这样”的命题，从而使读者更易于理解“应该怎样”的处理方法。因此，本书不仅有相当的理论性，更有很强的实用性。一册在手，生活无愁！

本书在编写体例上，充分尊重了读者的阅读心理，将所述问题分门别类，从“卫生保健”始至“生活百事”终，共18门类，每类又分为若干问题，易于查找。因此，本书可谓您生活中一个好帮手，拥有它，自然会活得更有质量！



卫生保健 康健之本

- 1、为什么洗脸不可过频..... (1)
- 2、为什么用牙膏洗脸不科学..... (1)
- 3、为什么口腔有病才适用物牙膏..... (2)
- 4、为什么出汗后不可立即洗冷水澡..... (2)
- 5、为什么喝酒后不可洗澡..... (3)
- 6、为什么洗澡不宜狠搓..... (3)
- 7、为什么用手指挖鼻孔不好..... (4)
- 8、为什么火柴梗不可当牙签用..... (4)
- 9、为什么牙刷要经常换..... (4)
- 10、为什么凉席不能买来就用..... (5)
- 11、为什么有色眼镜只宜短期佩戴..... (5)
- 12、为什么磁性眼镜不宜戴..... (6)
- 13、为什么咽唾液有益健康..... (6)
- 14、为什么早餐不宜吃干饭..... (7)
- 15、为什么晚餐不能酗酒暴食..... (7)
- 16、为什么不可吃得进饱..... (8)
- 17、为什么空腹易导致胆结石..... (8)
- 18、为什么催眠不能用酒..... (8)
- 19、为什么睡眠时间过长无益..... (9)

- 20、为什么冬天不可舔唇 (9)
- 21、为什么空腹吃番茄会腹痛呕吐 (10)
- 22、为什么餐桌不能太矮 (10)
- 23、为什么不吃胆固醇食物不好 (11)
- 24、为什么“高枕有忧” (11)
- 25、为什么睡懒觉有碍健康 (12)
- 26、为什么炎夏睡眠忌贪凉 (13)
- 27、为什么男人下厨有益健康 (14)
- 28、为什么从尿液颜色可知疾病 (14)
- 29、为什么灯光能扰乱生物钟 (15)
- 30、为什么有些人总吃不胖 (16)
- 31、为什么有些人不吃肉 (16)
- 32、为什么女青年血压偏低 (17)

区分宜忌 防患未然

- 33、为什么流鼻血时不可仰头 (18)
- 34、为什么胃溃疡不可少吃多餐 (18)
- 35、为什么落枕不可强扭颈 (19)
- 36、为什么洗冷水会加重痲子之害 (19)
- 37、为什么打针后不宜按摩针口处 (20)
- 38、为什么皮肤损伤者不可接触海水 (20)
- 39、为什么饮食不当易感冒 (21)
- 40、为什么肝炎病人不宜吃蛋黄 (21)

41、为什么肝硬化病人不宜吃皮蛋	(22)
42、为什么肝硬化病人不宜吃硬食	(22)
43、为什么肝炎病人不宜吃生姜	(22)
44、为什么肾炎病人不宜吃香蕉	(23)
45、为什么胆囊炎病为不宜吃油腻食物	(23)
46、为什么皮肤病人不宜用肥皂洗澡	(24)
47、为什么不可干服药片	(24)
48、为什么勿用牛奶送药	(25)
49、为什么不能用热水煎中药	(25)
50、为什么婴儿不宜服用速效感冒丸	(25)
51、为什么有些人不宜服阿斯匹林	(26)
52、为什么老年人多服鱼肝油反而不好	(26)
53、为什么不能滥用胖大海	(27)
54、为什么剧烈运动后不可立即热浴	(27)
55、为什么剧烈运动后不可立即休息	(28)
56、为什么天亮前别在树林里锻炼	(28)
57、为什么早晨锻炼对冠心病病人无益	(29)

食品营养 养生之道

58、为什么保存牛奶不可冰冻	(30)
59、为什么不可生吃酱油	(30)
60、为什么勿吃过多味精	(31)
61、为什么酸碱食品不可放味精	(31)

62、为什么麦乳精不可当小儿营养品	(32)
63、为什么营养品不等于营养药	(32)
64、为什么长芽花生不能吃	(33)
65、为什么牛奶加糖要适量	(33)
66、为什么牛奶与巧克力不要同时吃	(34)
67、为什么夏季不宜饮冷牛奶	(34)
68、为什么保温瓶不宜盛牛奶	(34)
69、为什么方便面不能长期存放	(35)
70、为什么不能过多食用豆制品	(35)
71、为什么豆浆不宜冲鸡蛋	(36)
72、为什么鸡蛋不宜横放保存	(36)
73、为什么脏鸡蛋不用冲洗	(37)
74、为什么鸡蛋不可久煮	(37)
75、为什么不能用冷水冷却熟鸡蛋	(38)
76、为什么不能多吃松花蛋	(38)
77、为什么不可多吃高蛋白食物	(38)
78、为什么“鸡屁股”不能吃	(39)
79、为什么老鸡头不宜吃	(39)
80、为什么不可多吃猪肝	(40)
81、为什么不可多吃牛餐肉	(40)
82、为什么海带不可长时间浸泡	(41)
83、为什么甲壳类食物不可与维C同吃	(41)
84、为什么饮食要合理搭配	(42)
85、为什么茶水不能久放	(42)

- 86、为什么吃蔬菜吐渣不科学 (43)
- 87、为什么即宰即烹畜禽肉味道不是最鲜 (43)
- 88、为什么饭后不宜马上吃水果 (44)
- 89、为什么红糖比白糖营养高 (44)
- 90、为什么吃盐不可过多过少 (45)
- 91、为什么喝酒前吃柿子不易醉 (46)
- 92、为什么女性喝葡萄酒好 (46)
- 93、为什么水果不能代替蔬菜 (47)
- 94、为什么多吃肉皮可减少皱纹 (47)

优生优育 功在后世

- 95、为什么蜜月受孕不利优生 (49)
- 96、为什么要力保第一胎 (49)
- 97、为什么男性饮酒后不宜生育 (50)
- 98、为什么婴儿不能食用蜂蜜 (50)
- 99、为什么婴儿吃奶应取斜坡位 (51)
- 100、为什么乳母不能不吃青菜 (51)
- 101、为什么新生儿枕头以四厘米为宜 (52)
- 102、为什么婴儿洗澡过频不好 (52)
- 103、为什么婴儿头垢久留有害 (53)
- 104、为什么喂养婴儿不可单用牛奶 (53)
- 105、为什么新生儿不宜吃盐 (54)
- 106、为什么小儿多吃鸡蛋不好 (54)

- 107、为什么婴儿不可紧裹身躯..... (54)
- 108、为什么宝宝过早坐立行走有害..... (55)
- 109、为什么儿童不要穿健美裤..... (55)
- 110、为什么儿童不宜用耳机..... (56)
- 111、为什么儿童不能睡软床..... (56)
- 112、为什么小儿扁桃体不要轻易摘除..... (56)
- 113、为什么青少年要多吃粗粮..... (57)
- 114、为什么儿童要注意鸡蛋吃量..... (57)
- 115、为什么教育孩子不可唠叨..... (58)
- 116、为什么吃饭时不可训斥孩子..... (58)
- 117、为什么小学生默写不可过量..... (59)
- 118、为什么过责孩子易致性格畸形..... (59)
- 119、为什么儿童勿多吃巧克力..... (59)
- 120、为什么小孩不能多吃冷饮..... (60)
- 121、为什么不能随便给小儿进补..... (60)
- 122、为什么小儿睡前勿吃东西..... (61)

美好青春 志存高远

- 123、为什么早恋不好..... (62)
- 124、为什么用“冲喜”祛病会适得其反..... (63)
- 125、为什么蜜月不可纵欲..... (63)
- 126、为什么月经期不能过性生活..... (64)
- 127、为什么怀孕早期要避免性生活..... (64)

- 128、为什么不育者性生活不宜过频..... (64)
- 129、为什么过度紧张易不孕..... (65)

老壮保重 夕阳辉煌

- 130、为什么久坐会加快衰老..... (66)
- 131、为什么老年人不宜常看悲剧..... (66)
- 132、为什么老人和肥胖者不宜睡午觉..... (67)
- 133、为什么老年人常饮啤酒易致痴呆..... (67)
- 134、为什么老年人不宜蹲便..... (67)
- 135、为什么老人多吃水果罐头易诱病..... (68)
- 136、为什么老年人不可光吃素..... (68)

妇女卫生 文明里程

- 137、为什么孕妇戴乳罩易出现少乳..... (70)
- 138、为什么育龄妇女做X线检查有讲究..... (70)
- 139、为什么妇女“三期”不宜饮浓茶..... (71)
- 140、为什么女性饮酒害处多..... (71)
- 141、为什么妇女穿尼龙内裤易引起湿疹..... (72)
- 142、为什么孕妇不能滥服维生素..... (72)
- 143、为什么孕妇不能滥服钙..... (72)
- 144、为什么孕妇饮酒会伤害胎儿..... (73)
- 145、为什么孕妇吃山楂可致流产..... (73)

- 146、为什么孕妇发怒贻害非浅..... (74)
- 147、为什么妊娠末期不可长时间仰卧..... (74)
- 148、为什么孕妇久看电视可致流产..... (75)
- 149、为什么孕妇不宜吃麦乳精..... (75)

厨房整洁 安家法宝

- 150、为什么铝制品不可存放面粉..... (76)
- 151、为什么搪瓷制品不可煮食..... (76)
- 152、为什么炒菜锅不洗不可连续使用..... (77)
- 153、为什么液化石油气罐切勿倒放..... (77)
- 154、为什么勿用透明瓶贮存食油..... (78)
- 155、为什么炒菜时油不可烧得过热..... (78)
- 156、为什么变质食油能吃..... (79)
- 157、为什么猪油渣和锅巴不宜吃..... (79)

粮油蔬菜 不可偏失

- 158、为什么不可偏吃植物油..... (81)
- 159、为什么不可吃隔夜菜..... (81)
- 160、为什么不可长期吃腌菜..... (82)
- 161、为什么土豆不可带皮吃..... (82)
- 162、为什么不可过多吃苦瓜..... (83)
- 163、为什么绿叶蔬菜不可焖煮..... (83)

- 164、为什么不可多吃菠菜..... (83)
- 165、为什么烹青菜不可加醋..... (84)
- 166、为什么炒菜不可先放盐..... (84)
- 167、为什么化肥袋不能盛粮食..... (85)

烟酒糖茶 各有尺度

- 168、为什么提倡人人不吸烟..... (86)
- 169、为什么青少年不能吸烟..... (87)
- 170、为什么弱视者不可吸烟..... (87)
- 171、为什么服药者更不能吸烟..... (88)
- 172、为什么妇女更不宜吸烟..... (88)
- 173、为什么饭后不宜吸烟..... (89)
- 174、为什么厕所里不宜吸烟..... (89)
- 175、为什么醒后不宜吸烟..... (90)
- 176、为什么外伤及术后病人不可吸烟..... (90)
- 177、为什么溃疡病者不能吸烟..... (91)
- 178、为什么喝酒时吸烟害处更大..... (91)
- 179、为什么低度酒不宜久存..... (91)
- 180、为什么白酒不可凉喝..... (92)
- 181、为什么酒精不能兑水当酒喝..... (92)
- 182、为什么酒与汽水不可混饮..... (93)
- 183、为什么保温瓶不可盛啤酒..... (93)
- 184、为什么不可冬季喝冷啤酒..... (94)

185、为什么喝酒不能御寒·····	(94)
186、为什么浓茶并不能解酒·····	(94)
187、为什么酒后不宜喝咖啡·····	(95)
188、为什么不能用镇静药解酒·····	(95)
189、为什么尿结石病人不可喝啤酒·····	(96)
190、为什么慢性胃炎患者不可喝啤酒·····	(96)
191、为什么尿结石病人不可多吃糖·····	(96)
192、为什么肝炎病人不可多吃糖·····	(97)
193、为什么不能过多吃糖·····	(97)
194、为什么红糖不久放·····	(98)
195、为什么不可生吃白糖·····	(98)
196、为什么不可长期大量食用糖精·····	(99)
197、为什么不可常饮浓茶·····	(99)
198、为什么茶叶不可煮来喝·····	(100)
199、为什么不可过量喝茶·····	(100)
200、为什么头遍茶不宜喝·····	(100)
201、为什么茶叶不宜嚼吃·····	(101)
202、为什么保温杯不宜泡茶·····	(101)
203、为什么溃疡病患者不宜喝茶·····	(102)
204、为什么贫血病人不宜喝茶·····	(102)

水果饮料 宜忌有规

205、为什么不可过多吃桔子·····	(103)
---------------------	-------

206、为什么不可空腹吃柿子	(103)
207、为什么不可多吃甘蔗	(104)
208、为什么不可多吃葵花籽	(104)
209、为什么水果罐头开后不可久放	(104)
210、为什么西瓜不可长时间冰冻	(105)
211、为什么饱餐后不宜喝汽水	(105)
212、为什么开盖的隔夜汽水不可喝	(106)
213、为什么大汗时不可饮用冷饮	(106)
214、为什么冷、热饮料不要交替喝	(106)
215、为什么不可喝过热的饮料	(107)
216、为什么牛奶与果子露不可混饮	(107)
217、为什么久烧的开水不能喝	(107)
218、为什么不可饮用生泉水	(108)
219、为什么冠心病患者不可过吃水果	(108)
220、为什么脑血管病患者不可喝咖啡	(109)
221、为什么饮料不能取代白开水	(109)
222、为什么啤酒有“泡沫”	(110)

家用电器 使用有方

223、为什么彩电不必配用稳压器	(111)
224、为什么彩电不可开得太亮	(111)
225、为什么电视机忌随意开关	(112)
226、为什么套电视机罩要讲究时机	(112)

227、为什么安装室外天线不可过高	(113)
228、为什么单声道唱机不宜放立体声唱片	(113)
229、为什么耳塞机不能久戴	(114)
230、为什么收录机不可常用睡眠开关	(114)
231、为什么洗衣机用水温度不宜过高	(115)
232、为什么不可久用负氧离子发生器	(115)
233、为什么冰箱内不可过多存放食品	(116)
234、为什么冬季冰箱内温控不宜过低	(116)
235、为什么冰箱调温钮不宜任意拨动	(117)
236、为什么冰箱应常年使用	(117)
237、为什么电扇不可慢速起动	(118)
238、为什么电扇不可用水和汽油擦洗	(118)
239、为什么蒸汽熨斗不可用生水	(119)
240、为什么医用胶布不能包电线	(119)
241、为什么废旧灯管不可挂毛巾	(120)
242、为什么电热壶不能空烧	(120)
243、为什么电热锅不能用水龙头冲洗	(121)

塑料用品 利弊分明

244、为什么不宜用塑料薄膜包棉被	(122)
245、为什么塑料布不宜用来罩床	(122)
246、为什么不能用塑料桶装运汽油	(123)
247、为什么废旧塑料不能烧掉	(123)

- 248、为什么泡沫塑料不宜垫电视机 (124)
- 249、为什么塑料容器不宜盛牛奶 (124)
- 250、为什么再生塑料制品不宜放食品 (124)
- 251、为什么塑料包装带不宜织成菜篮 (125)

服装鞋帽 料理得当

- 252、为什么新内衣要洗过才能穿 (126)
- 253、为什么西服不能连着穿 (126)
- 254、为什么小儿衣服不宜放樟脑球 (127)
- 255、为什么冬天不能穿的确良衬衣 (127)
- 256、为什么领带不要勒得过紧 (128)
- 257、为什么不可用热水洗汗衣 (128)
- 258、为什么儿童不能穿合成纤维内衣 (129)
- 259、为什么不可用肥皂擦洗人造革服装 (129)
- 260、为什么儿童不宜穿皮鞋 (129)
- 261、为什么沾汽油衣物不能用洗衣机脱水 (130)
- 262、为什么内衣裤不能翻晒 (130)
- 263、为什么高跟鞋不宜久穿 (131)
- 264、为什么保存皮鞋勿擦油 (131)
- 265、为什么穿高跟鞋有利有弊 (132)
- 266、为什么织毛衣有益健康 (132)