

气象与人身

衣食住行减碳面观
苏杭缘何多美女

「高考提前」的科学依据是什么
感觉温度与实际气温

气象与饮食

看天吃饭益健康

湖南人为何爱吃辣椒

豆腐房里学问多

飞机起降时为啥要请旅客吃糖

气象与衣着

四季八段话服色

特殊气候区的穿衣看鞋

多情的帽子

气象与居住

给孩子一个良好的居室环境

封阳台的利与弊

大门朝南好处多

居室温度宜多变

气象与出行

四季垂钓经验谈

在旅途的列车上你会保养自己吗

眼睛·寒冷·流泪

气象与摄影

怎样拍摄雾凇和雨凇

怎样拍摄云海

怎样拍摄霞景

黄山气候与摄影

青少年
气象科普
知识漫谈

Qingshaonian Qixiang Kepu Zhishi Mantan

《气象知识》编辑部 编

生活中的气象奥秘

Shenghuo Zhong
de Qixiang
Aomi



Qingshaonian Qixiang Kepu Zhishi Mantan

《气象知识》编辑部 编

生活中的气象奥秘

Shenghuo Zhong
de Qixiang
Aomi

 气象出版社
China Meteorological Press

图书在版编目 (CIP) 数据

生活中的气象奥秘/《气象知识》编辑部编. —北京:
气象出版社, 2012. 12
(青少年气象科普知识漫谈)
ISBN 978-7-5029-5594-6

I. ①生… II. ①气… III. ①气象学—青年读物
②气象学—少年读物 IV. ①P4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 237161 号

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街 46 号

邮政编码: 100081

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn>

E-mail: qxcbs@cma.gov.cn

电 话: 总编室: 010-68407112; 发行部: 010-68409198

责任编辑: 姚 棣 胡育峰

终 审: 章澄昌

封面设计: 符 赋

责任技编: 吴庭芳

印 刷 者: 北京京科印刷有限公司

开 本: 710 mm × 1000 mm 1/16

印 张: 9

字 数: 109 千字

版 次: 2013 年 1 月第 1 版

印 次: 2013 年 1 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换

C O N T E N T S

目 录



气象与人身

国外三大长寿乡寻秘	仲 舒 (2)
衣食住行减碳面面观	寇 鑫 (6)
环境条件决雌雄	李瑞生 (13)
苏杭缘何多美女	骆月珍 (15)
“高考提前”的科学依据是什么	李庆祥 (20)
感觉温度与实际气温	朱瑞兆 (24)
冬病夏治气象谈	袁长焕 (27)



气象与饮食

四季膳食巧调配	顾维明 (32)
---------------	------------



看天吃饭益健康	霍寿喜 (35)
湖南人为何爱吃辣椒	戈忠恕 (38)
豆腐坊里学问多	张玉华 (42)
气候因素决定饮食文化	叶岱夫 (44)
飞机起降时为啥要请旅客吃糖	文 青 (47)



气象与衣着

四季八段话服色	程祥清 (50)
特殊气候区的穿衣着鞋	谭 文 (54)
多情的帽子	刘兆华 (58)



气象与居住

气象为城市定制宜居环境	余晓芬 (62)
气象与建筑	刘爱科 徐航航 (69)
气象因素与防范流行疾病的城市建筑设计	叶岱夫 (76)
给孩子一个好的居室环境	袁长焕 (80)
封阳台的利与弊	林之光 (82)
大门朝南好处多	揭正中 (86)

居室与日照	孙化南 (89)
居室温度宜多变	霍寿喜 (95)

气象与出行

四季垂钓经验谈	胡启山 (98)
在旅途的列车上你会保养自己吗	袁长焕 (100)
眼睛 · 寒冷 · 流泪	霍寿喜 (103)

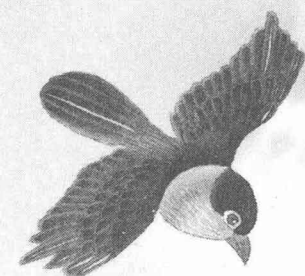
气象与摄影

怎样拍摄雾淞和雨淞	苏 茂 (106)
怎样拍摄云海	苏 茂 (111)
怎样拍摄雨景	苏 茂 (115)
怎样拍摄霞景	苏 茂 (118)
黄山气候与摄影	黄高平 (122)
冬季美景巧入镜	童 翎 (127)

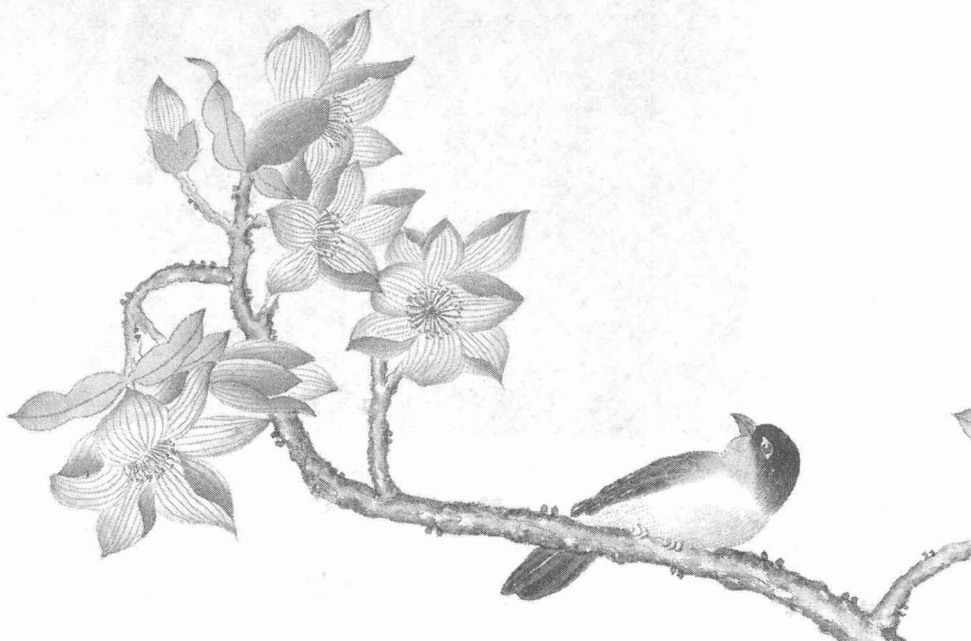


其他应用

电脑也知冷暖	霍寿喜 (132)
保护书籍字画的气象学问	杨华安 (134)
巧用天时防毒剂——敌人在哪些气象条件下	
可能使用毒剂	张庆安 (136)



气象与人身



国外三大长寿乡寻秘

◎ 仲 舒

国际自然医学会曾经宣布，巴基斯坦的罕萨、前苏联的洲罗、厄瓜多尔的毕路卡邦巴以及中国的新疆南疆和广西的巴马为世界五大长寿之乡。中国的两个世界级长寿之乡，大家都比较熟悉，而对国外的三大长寿之乡就不那么清楚了，现作简要介绍，并分析长寿的奥秘。

世外桃源——罕萨 罕萨在巴基斯坦东部的崇山峻岭中，古代中国通往中亚的丝绸之路曾从该村中经过。这里终年被白雪皑皑的



金色年华

高山环绕，日光充足，空气新鲜，白云、蓝天、绿树交相辉映。在地图上却难以找到它的名字，当地人与外人很少来往，犹如“世外桃源”。

该村2万人中90岁以上的有数百人，100岁以上的有40多人。村里最高仲裁机构是长老会，村民都遵循古老的传统道德，暴力犯罪事件几乎绝迹。在村里狭窄的街道上，许多衣着整洁的百岁老人，围坐在一起谈天说地，喜笑颜开。

现在村里最受人爱戴的老人是阿里哈德，他又高又瘦，今年已有118岁，可是他看起来只有七八十岁的样子。他的外号叫“淘气”，留着一撮小胡子，把白头发染成茶褐色，每天都到田里劳动一会儿，显示自己身体健壮。年轻人、小孩子一见到他，就把他围起来，请他讲故事。他总是把后生们逗得哈哈大笑。另一位107岁还娶妻生子的新郎也是个十足的乐天派，他常开玩笑说，他唯一的忧虑是怕不到30岁的第七任妻子与他不能到头，害得他再娶第八任夫人。

山中乐土——洲罗 洲罗村坐落在前苏联高加索山地的一片山间谷地，海拔250米，气候温和，雨量充沛，这里盛产茶叶和水果。一到秋天，又红又大的苹果，黄澄澄的梨，紫红晶莹的葡萄挂满枝头。这时处处可以看到八九十岁、百岁以上的老人和青壮年一道忙碌地收获庄稼和水果，村旁有百龄妇人在逗着自己的曾孙，还有一位120岁的老妇照看自己孙子的孙子。有个名叫修瓦尔涅的老人，已经108岁了，他很受人尊敬。当他60多岁时，曾参加了卫国战争，获得过勋章。如今仍是村里的种茶能手，他在田里干农活，整整劳动了一个世纪。现在劳动已成为他的一种积极的休息方式，不干活他就觉得浑身不舒服。

神圣之谷——毕路卡邦巴 毕路卡邦巴，意思是“神圣之谷”。这个村在南美厄瓜多尔东南部与秘鲁交界的安第斯山中。这里盛产玉

米、甘蔗、蔬菜、香蕉等作物，村民过着自给自足与世无争的悠闲日子。

村里生长着一种树干高大、枝叶茂盛、高低疏密有致的维尔柯树，当地人说它是长寿“神木”。这种树光合作用特别强，能制造出更多的氧气，使山村空气终年保持新鲜。村前有条小河，流淌着从山中流来的清澈透明的泉水，村民称它是“生命之水”。经化验，水中含有丰富的矿物质和一些对人体有益的微量元素。饮用它能促进消化，增加食欲；用它洗浴，可治疗关节炎、神经痛、皮肤病。

村里长寿的老人中，有位 135 岁的霍西，他年过 80 才和一位 18 岁的姑娘玛丽娅结婚，这位当年的新娘，如今也已年近古稀，膝下已是儿孙满堂。他们最小的一个孩子是在霍西 100 岁之后出生的，如今已是 20 多岁的棒小伙子了。

长寿探秘 世界这三大长寿之乡的村民都住在环境清静、气候宜人的山区村落中。山区是一个还没有被人们完全认识的神秘世界。有关资料表明：山区气温变化小，冷暖适中，云雨多，利于避暑；林木葱茏、空气清新；气压低，可增强人体呼吸功能；阳光充足，紫外线强，可为空气消毒杀菌，且为人们提供天然维生素 D；尤其是山地多瀑布、喷泉、雷雨和闪电，使空气“电离”，而形成有“长寿素”之称的负氧离子等。特别是这些寿星大多不居住在山上，而是聚居于山下那些山间的洼地，从洼地到山顶，往往有 200 ~ 300 米之高程差。大部分村民，从小到大就同这些山洼相伴。开门就见山，出门就爬坡，日出而作，日落而归，入夜而宿。在这些地方，除了鸡犬鸟鸣之声相闻，听不到高音喇叭的嚎叫、机器车辆的轰鸣，既没有城市喧闹嘈杂的噪声污染，更没有现代工业的污染和“文明社会”的种种公害与弊病。人们淡泊利欲，无甚奢望苛求，与世无争。这种“世外桃源”式的生态环境，和谐的人际关系，有劳有逸的生活节奏，岂不促

进身心健康、长寿？

此外，他们的食物并不精美，大都是新鲜的植物性食品，很少食用动物脂肪，盐、糖用量很低，更没有人工食用添加剂，热量也不高，利于人体消化吸收。科学家们认为，这些加工工序少的食物，是他们长寿的又一重要原因。水是人体的重要组成部分，长寿乡的人饮用水全是山上的泉水和天然地下水，水质常年清新，无污染，冬暖夏凉，有益于人体健康。

一生不离田野，勤勉劳作是长寿的另一个原因。在罕萨，108 岁的老人挥汗锄禾，105 岁的老人担着担子上坡；在洲罗，105 岁的采茶能手领头唱歌，挥锄割草；在毕路卡邦巴，118 岁的老人在筑田堤，125 岁的老妇还能砍甘蔗。由此可见，坚持劳作是一条长寿之道，而养尊处优实不可取。

社会、家庭尊敬老人，老人为长寿自乐，是使人长寿的重要心理因素。洲罗有老人俱乐部；罕萨“淘气”老人，深受村民尊敬；毕路卡邦巴人们以长寿为荣。据调查，那些百岁老人家庭和睦，数辈同堂和谐相处，子孙们尊敬自己的长辈，也希望自己像长辈那样长寿。这就使老人们心胸开朗，性情温和，遇事乐观，生活满足充实，健康长寿。

（原载《气象知识》1997 年第 2 期）



衣食住行减碳面面观

◎ 寇 鑫

作为一种全新的生活方式、一个全新的概念——低碳生活，正在被广泛传播着，它就是指生活作息时所耗用的能量要减少，利用各种方法降低碳、特别是二氧化碳的排放。从倡导环保到减少碳排放量，“低碳”生活方式正受到越来越多人的追捧。它的出现不仅告诉人们，你可以为减碳做些什么，还可以告诉人们，你可以怎么做。

其实，在日常生活的衣、食、住、行中，就有很多以前被我们忽略的地方也可以做到减少碳排放量。



穿衣篇：痴迷皮革不过是一种反祖冲动

你家里的衣橱是不是挂满了琳琅满目的衣服？你可知少买几件衣服也能为减碳作出贡献？事实上，一件普通的衣服从原料到成衣再到最终被废弃，都在排放二氧化碳，在生产、加工和运输过程中，还要消耗大量能源。以一件纯棉 T 恤为例，从棉花种植过程，到成衣的制作环节，再到销售终端，以及被消费者买回家后经过多次洗涤、烘干、熨烫（以 25 次计），整个过程将会排放 7 千克左右的二氧化碳，也就是说，终其一生，这个 200 多克的纯棉 T 恤，将排放出接近其自身重量的 30 倍左

右的二氧化碳。

再比如，皮革加工使用了包括甲醛、煤焦油、染料和氰化物在内的有毒物质。除此之外，皮革的生产过程中消耗大量的水和能源，经过鞣制后不能被生物降解，对环境也有极大的危害；而化纤面料的衣服，碳排放会更高。化纤类服装是利用石油等原料人工合成的，其生产过程需要耗费大量的能源和水，并且产生污染物。相比之下，棉、麻等天然织物不像化纤那样由石油等原料人工合成，因此，消耗的能源和产生的污染物要相对较少。实际上，大麻纤维制成的布料比棉布更环保。墨尔本大学的研究表明，大麻布料对生态的影响比棉布少 50%。用竹纤维和亚麻做的布料也比棉布在生产过程中更节省水和农药。

在保证生活需要的前提下，每人每年少买一件不必要的衣服可节约 2.5 千克标准煤，相应减排二氧化碳 6.4 千克。如果全国每年有 2500 万人做到这一点，就可以节约 6.25 万吨标准煤，减排二氧化碳 16 万吨。因此，需要减少买新衣服的数量；在选购衣服时，最好选择白色、浅色、无印花、小图案等较少使用各种化学添加剂处理的衣服；而且，棉质衣服比化纤衣服排碳量少，多穿棉质、亚麻和丝绸衣服也是低碳生活的一部分，而且更加优雅、耐穿；当衣服被淘汰时，最好选择旧衣翻新或者动手改造旧衣，既实现了环保，又为生活增添了情趣。由此可见：低碳着装，才是环保新时尚。



饮食篇：过量肉食至少伤害三个对象——动物，你自己和地球

大多数人每天都在吃肉，但是很少有人知道，如果一个人每天都吃肉，那么每年造成的碳排放量相当于驾驶一辆中型车行驶 4758 千米，约

为吃素者的2倍。在肉类中，牛肉是肉类食品的排碳冠军，生产1千克牛肉排放36.5千克二氧化碳，而果蔬所排放的二氧化碳量仅为该数值的1/9，因此，当我们将手中的刀叉伸向美味的肉食时，一定要慎重下刀。

其次，日常生活中浪费粮食的现象常常出现，而如果少浪费0.5千克粮食（以水稻为例），可节能约0.18千克标准煤，相应减排二氧化碳0.47千克。如果全国平均每人每年减少粮食浪费1千克，每年可节约48万吨标准煤，减排二氧化碳122万吨。所以，吃饭“打包”不再是小气的象征，而是为了减排作贡献。

此外，低碳饮食还包括适量喝酒。在夏季的3个月里平均每月少喝1瓶啤酒，1人1年可节能约0.23千克标准煤，相应减排二氧化碳0.6千克。从全国范围来看，每年可节能约29.7万吨标准煤，减排二氧化碳78万吨。而且，这样还可以降低冰箱的使用率，从而达到节能减排的功效。

因此，多吃素、少喝酒，既环保又养身，可谓是一举两得。



装修篇：豪宅精装完全是浪费的表现

为了节约口袋里的“money”，也为了保护环境，请选择适合自己的户型，不要过度装修。有时不一定作太多结构改造，转而利用一些家具和饰品也可以表现出风格和情趣。比如不用砸掉一面墙改成一扇透明玻璃窗，以此增加房间的通透感，通过灯光设计等也可以改善视觉上的拥堵感；对目前家装中比较常见的造型背景墙，一些可改可不改、锦上添花的设计最好不要或者简化；不论是石膏板、饰面板，还是瓷砖、大理石，制造这些造型所用的材料在生产过程中都要释放碳。减少这些装修材料的使用，以悬挂壁画或照片、DIY涂鸦等简单方式替代，就是一种减排。实际上，减少1千克装修用钢材，可减排二氧化碳1.9千克；

少用 0.1 立方米装修用木材，可减排二氧化碳 64.3 千克。

未必红木和真皮才能体现居家品味，竹制家具一样可以体现别样风格；在一些家具的选择上，也有很多低碳建材供您选择：由铝粉、树脂和天然颜料聚合经高温压制而成可回收的卫浴，由 90% 泥土和 10% 水溶性添加剂共生的软陶瓷以及环保型地板和涂料等等。

废物利用对低碳生活同样意义重大。比如将喝过的茶叶渣晒干，做茶叶枕头，不仅舒适，还能帮助改善睡眠；用不穿的厚呢子衣服剪成方形或椭圆形，在上面附上一块旧的腈纶衫把两者缝在一起，这样一块精致的脚垫就做好了；用装饰好的鞋盒做杂物的收纳盒，既经济又环保；废旧的灯管注入彩色水，就会变成美丽的室内装饰物……

让我们记住，现在“只买贵的不选对的”的消费观念已经落伍了！



出行篇：低碳旅游——与“一次性”用品说再见

据统计，每月少开一天车，每车每年可减排二氧化碳 98 千克，如果出行选择公共交通工具或自行车，二氧化碳排放量将会更少。此外，排气量为 1.3 升的车每年减排二氧化碳 647 千克。通过少开车或者选小排量车、及时更换空气滤清器、保持合适胎压、及时熄火等措施，每辆车每年减排二氧化碳 400 千克。同时，提高出门办事效率，除非必须，不单独驾车出门。每次出门之前，把要办的事情列出来，争取一口气办完。这样可以减少塞车造成的能源浪费和环境污染。

为了使环境得到改善，请多选择坐公交，少开私家车。在行程选择上，合理安排你的旅行线路，尽量采用最短的行程距离和最环保的交通方式，预订一个距离你的目标景点比较近的旅馆，或者干脆选择一个公共交通发达的地区作为旅游目的地。这些不仅可以节省你的资金，同时

也更加环保。

另外，学会通过互联网搞定你的大部分行程安排。使用电子客票、网上预订客房，可以节省不必要的印刷票据产生。自带环保筷子、充电电池。可以选择太阳能背包，包面上的太阳能板可通过吸收转化太阳能给随身携带的电子产品充电；记得自己带上牙膏、牙刷等洗漱用品，不要使用酒店提供的一次性“6件套”，减少一次性用品的污染对于减少你的“碳排放”是很重要的。目前国内许多生态景区，都出现了不提供一次性用品的酒店，随身携带棉布的环保购物袋，尽量少带少用塑料袋。衣袋里备有手绢用于擦汗，尽量不用纸巾。



家电篇：最简单不过的减碳方法——买电器看节能指标

现在，家电业声势浩荡地提出了绿色环保健康的“低碳家电”，很多大型的家电卖场，也都开设了“节能”专区。选购的时候，不妨选择节能环保型的产品。例如，买洗衣机一定要认清能效等级标识，选择高等级、节能型的洗衣机，每月至少能节省一半的水和电。也就是说，相同的用水、电量，节能型洗衣机可以多洗一倍的衣物。一台 268 升的节能型冰箱，在寿命期内可节省电费 2000 元左右。

当然，小家电的节能也不可忽视。以高品质节能灯代替白炽灯，不仅减少耗电，还能提高照明效果。节能灯的优点是：比白炽灯节电 70% ~ 80%；寿命长达 8000 ~ 10000 小时，是白炽灯的 8 ~ 10 倍；有多种光色可以选择，替换也方便。以 11 瓦节能灯代替 60 瓦白炽灯，每天照明 4 小时计算，1 支节能灯 1 年可节电约 71.5 度，相应减排二氧化碳 68.6 千克。按照全国每年更换 1 亿支白炽灯的保守估计，可节电 71.5