科普文摘丛书 (猿)

生 活 百 科 篇

主　编　竺培材　姚　杰
副主编　孟祥忠

哈尔滨工业大学出版社
·哈尔滨·

需要全本请访问 www.ertongbook.com

科普文摘丛书编委会

主　编　竺培材　姚　杰

副主编　孟祥忠

编　委　姚瑞兰　迟静茹　石秀生

姚瑞新　黄　毅　竺　然

杨　梦　黄　展　竺琛璠

图书在版编目（悦[illegible]）数据

科普文摘丛书 [illegible]生活百科篇 [illegible]竺培材，姚杰主编 [illegible]

—哈尔滨：哈尔滨工业大学出版社，[illegible]

[illegible]

Ⅰ [illegible]…　Ⅱ [illegible]竺…②姚…　Ⅲ [illegible]科学技术 [illegible]普及读物②生活 [illegible]知识 [illegible]普及读物　Ⅳ [illegible]

中国版本图书馆 [illegible]数据核字（[illegible]第 [illegible]号

出版发行　哈尔滨工业大学出版社

社　　址　哈尔滨市南岗区复华四道街 [illegible]号　邮编 [illegible]

传　　真　[illegible]

印　　刷　黑龙江省教育厅印刷厂

开　　本　[illegible]　印张 [illegible]　字数 [illegible]千字

版　　次　[illegible]年 [illegible]月第 [illegible]版　[illegible]年 [illegible]月第 [illegible]次印刷

书　　号　[illegible]

印　　数　[illegible]

定　　价　[illegible]元

出版者的话

科普文摘丛书包括《健康·养生·长寿篇》、《医药·卫生·保健篇》、《生活百科篇》猿本书。

这套丛书是编者多年来从报纸和杂志的大量相关素材中精心筛选、采撷，并加以分类、归纳、整理而成的。

本书详细介绍了与人们日常生活紧密相关的小常识、小知识、小窍门，帮助人们科学地生活，帮助人们更好地提高生活质量。本书是一部内容翔实、事例生动、通俗易懂的科普读物。

由于本书的主要内容是从报纸、杂志中摘录而来的，依据《中华人民共和国著作权法》第四章第三十二条和第三十四条的规定，我出版社郑重声明如下：凡文章被收录到本书的原作者，可直接与出版社联系，出版社将按版面字数支付稿酬（按每千字猿元支付）。

联系电话：[illegible]

通信地址：哈尔滨市南岗区复华四道街员号（邮编：[illegible]

联系人：杜燕

哈尔滨工业大学出版社

[illegible]年圆月员日

前　言

随着时代的发展，科学技术日新月异，现代科技正以惊人的速度改变着人们的生活，人们的衣食住行更多地依赖现代科技的进步。科学普及工作是科学事业的一个重要组成部分。好的科普读物可以启发人们的思维，可以激发人们对科学的浓厚兴趣，可以引导人们深入地了解科学思维的本质及其哲学意义。

何鲁丽副委员长在《登上健康快车》一书中说："21世纪是一个大健康时代，人类将追求心理、生理、社会、环境的完全健康。""中国百姓，在尽情享受现代文明成果的同时，'文明病'即生活方式病正日益流行，高血压、冠心病、糖尿病、肥胖症、癌症疾病正严重地威胁着我们的健康与生命。"为此，应该广泛普及科学知识，为群众讲授"最重要的保健知识和最新的健康观念"，介绍"当代文明科学的生活方式"。

健康是人生最宝贵的财富之一，人们对身心健康的重视标志着社会的进步。现在人们对身心健康、对文明科学的生活方式越来越重视。这套科普文摘丛书正是基于这种指导思想编写而成的，它向人们系统地介绍了这方面的科普知识，希望在这方面能起到添砖加瓦的作用。

这套科普文摘丛书包括《健康·养生·长寿篇》、《医药·卫生·保健篇》、《生活百科篇》3本书。这套丛书的内容是从30余种报纸、杂志和书籍中收集到的，其中绝大部分是从《生活文摘报》、《北京青年报》、《医药养生保健报》和《益寿文摘》3种报纸中收集的。

由于编者浏览的报纸、杂志有限，因此所收集的资料有较大的局限性，疏漏之处在所难免。热忱欢迎读者批评指正。

编　者

2003年5月

目　　录

第一章　五谷杂粮……（一）

中国的六大珍米……（一）
镇静催眠话小米……（一）
防癌食品红薯名列榜首……（二）
玉米与健康……（三）
杂粮的药性……（四）
“杂食”时尚营养新吃法……（五）
神奇的大豆……（五）
盛夏保健佳品——绿豆……（六）
糖尿病患者宜以豆类为主食……（六）

第二章　蔬菜、水果等……（八）

二月兰蔬菜……（八）
蔬菜之王——大白菜……（八）
番茄能防癌症……（八）
常吃菠菜好处多……（十二）
芹菜叶比茎更有营养……（十三）
常吃茄子可降胆固醇……（十三）
专家为什么推荐洋葱……（十四）
胡萝卜——预防肺癌之宝……（十四）
保健良药——萝卜……（十五）
冬瓜的药用……（十五）
值得女性青睐的丝瓜……（十五）
金秋话南瓜……（十六）
保健食品话土豆……（十六）
让海带帮你抗癌健美……（十七）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

黑木耳——人体血管的清道夫 …… (35)
专家为什么推荐香菇 …… (35)
夏吃银耳有讲究 …… (35)
蔬菜纤维可防前列腺癌 …… (35)
多食蔬菜有利于预防早老痴呆 …… (36)
蔬菜颜色显示营养 …… (36)
哪些蔬菜易受农药污染 …… (36)
哪些蔬菜受农药污染少 …… (36)
四种方法巧除蔬菜污染 …… (36)
食用久置的蔬菜危险 …… (36)
水果 …… (36)
常吃苹果好处多 …… (36)
桃——水果之王 …… (36)
神奇的瘦身水果——香蕉 …… (36)
每天吃两个柑橘可获抑制癌症最佳效果 …… (36)
吃葡萄不吐葡萄皮 …… (36)
贪吃荔枝当心低血糖 …… (36)
活的维生素丸——草莓 …… (36)
保健食品、药用佳果——樱桃 …… (36)
水果中的排毒之王 …… (37)
常吃酸梅益健康 …… (37)
功高而谦虚的水果——无花果 …… (37)
抗衰佳果——沙棘 …… (37)
病人如何选择水果 …… (37)
六种水果不能空腹吃 …… (37)
干果类 …… (37)
花生最好煮着吃 …… (37)
抗氧化之王——核桃 …… (37)
降脂抗衰新成员——杏仁 …… (37)
营养丰富的板栗 …… (37)

消食散淤说山楂 …… 猴
中老年保健佳品——黑芝麻 …… 猴
嗑瓜子的利与弊 …… 猴
圆猴蜂蜜 …… 猴
常食蜂蜜益康寿 …… 猴
糖尿病患者不妨吃点蜂王浆 …… 猴
健康人不宜长期服蜂胶 …… 猴
真假蜂蜜的鉴别 …… 猴
第猿章 肉类、水产品、蛋类 …… 猴
猿爱肉类 …… 猴
肝病患者不要多吃猪肝 …… 猴
夏天该如何吃牛羊肉 …… 猴
买肉禽秘诀 …… 猴
猪肉上的印章说明了什么 …… 猴
动物有些部位不能吃 …… 猴
怎样消除腌腊食品中的致癌物 …… 猴
猿爱水产品 …… 猴
爱斯基摩人为何不患心脑血管病 …… 猴
多吃鱼能降低中风危险 …… 猴
糖尿病病人宜常吃鳝鱼 …… 猴
吃带鱼好处多多 …… 猴
老年人应多吃虾皮 …… 猿
话龟 …… 猿
大海中的瑰宝——海参 …… 猿
海参具有提高机体免疫力及抗癌作用 …… 猿
四种病人慎食螃蟹 …… 猿
猿爱蛋类 …… 猿
常吃蛋不痴呆 …… 猿
走出吃鸡蛋的误区 …… 猿
夏日鸡蛋保鲜有法 …… 猿

第 源章　食用油、调味品 …… 缘远
源贵食用油 …… 缘远
娃娃补锌，从花生油开始 …… 缘远
葵花籽油轻松降血脂 …… 缘远
神奇的天然水果汁——橄榄油 …… 缘远
食用芝麻油可降血压 …… 缘愿
如何食油的科学提议 …… 缘愿
用油禁忌 …… 缘怨
源圆盐、糖、醋等 …… 远阅
日常保健巧用盐 …… 远阅
食盐，千万别吃太多 …… 远阅
白糖有助于钙吸收 …… 远员
女子不可百日无红糖 …… 远员
醋的十大功效 …… 远阅
醋的妙用 …… 远读
老陈醋妙用 …… 远缘
“常吃醋的女人”更美 …… 远缘
源赛蒜、姜等 …… 远远
中医专家考证：大蒜可防疫病 …… 远远
吃生蒜防肠癌 …… 远远
肝炎病人少吃大蒜 …… 远愿
适量吃姜保健康 …… 远怨
生姜用途新发现 …… 远怨
怎样使用花椒 …… 列阅
花椒的妙用 …… 列员
常吃葱，人轻松 …… 列员
脑力劳动宜常吃葱蒜 …… 列阅
源瑞辣椒、味精 …… 列阅
辣椒有防病保健功能 …… 列阅
少吃辣椒能抗癌，多吃辣椒会致癌 …… 列读

使用味精七不宜 …… 好源
味精可致哮喘发作 …… 好源
第 缘章 水、茶、奶、咖啡及其他饮料，烟、酒等 …… 好缘
缘要 水 …… 好缘
生命之泉——离子水 …… 好缘
如何科学饮水 …… 好远
喝水日饮八杯最适宜 …… 好远
清晨喝盐水有损健康 …… 好惠
缘要 茶 …… 好惠
饮茶为何能防冠心病 …… 好惠
喝茶能增强免疫力 …… 好怨
淡茶养生，浓茶伤身 …… 好怨
饮茶的禁忌 …… 原因
饮茶与季节 …… 原员
喝隔夜茶是否会得癌症 …… 原员
缘要 牛奶、酸奶 …… 原圆
关于牛奶 …… 原圆
多饮牛奶能平稳血压 …… 原装
有人不宜喝牛奶 …… 原源
袋装奶如何加热 …… 原缘
酸奶饮用五不宜 …… 原缘
喝酸奶能防治冠心病 …… 原远
儿童不宜常喝酸奶 …… 原远
缘要 咖啡及其他饮料 …… 原远
咖啡是个宝 …… 原远
饮咖啡可防糖尿病 …… 原惠
六种人忌饮咖啡 …… 原惠
果汁饮料不宜天天喝 …… 原惠
缘要 烟 …… 原怨
吸烟会加快心智衰退速度 …… 原怨

需要全本请访问 www.ertongbook.com

吸烟损害性功能 …… (2)
吸烟者牙齿易松动 …… (2)
被动吸烟危害远大于原先估计 …… (3)
缘爱元酒 …… (3)
酒精危害知多少 …… (3)
一次醉酒,数万肝细胞死亡 …… (4)
饮酒会引起大脑萎缩 …… (5)
酒后不能用安眠药 …… (5)
服药之后慎饮酒 …… (6)
红葡萄酒可预防卵巢癌 …… (6)
红酒对养肺有积极作用 …… (7)
饮啤酒六忌 …… (7)
缘爱巧克力 …… (8)
巧克力的作用 …… (8)
巧克力尽可放心吃 …… (9)
第远章 烹饪技术及其他方面小常识 …… (11)
远爱烹饪技术 …… (11)
烹饪技巧 …… (11)
美味一招灵 …… (13)
小炒的秘诀 …… (14)
嫩肉小窍门 …… (15)
烹鱼小经验 …… (15)
煎鱼不粘锅五法 …… (16)
怎样去除羊肉的膻味 …… (17)
如何使香菇味更鲜美 …… (17)
酒的妙用 …… (18)
巧用啤酒做美食 …… (19)
烹调巧用水 …… (19)
调味出错的补救法 …… (20)
汤鲜有诀窍 …… (20)

远离其他方面小常识 …… 无苑
巧煮绿豆汤 …… 无苑
熬粥六招 …… 无苑
切肉论纵横 …… 无苑
这些食物精品不要丢 …… 无苑
腌制秋菜五注意 …… 无苑
第 苑章 科学饮食 …… 无苑
苑景中国居民膳食指南及健康食品排行榜 …… 无苑
中国营养学会制订了中国居民膳食指南 …… 无苑
营养膳食有标准 …… 无苑
国国年世界卫生组织最佳食品榜 …… 无苑
重新认识健康食品 …… 无苑
健康食品排行榜 …… 无苑
五种食物不妨天天吃 …… 无苑
苑景科学饮食 …… 无苑
吃早餐的学问 …… 无苑
晚餐三不宜 …… 无苑
少吃饭、多吃菜不利于健康 …… 无苑
细嚼慢咽有十益 …… 无苑
饭后八不急，疾病少上门 …… 无苑
饭、菜、汤、水果，请按顺序吃 …… 无苑
学会科学吃饭 …… 无苑
素食还您慈爱与康寿 …… 无苑
贪食美味小心体质变“酸” …… 无苑
饮食也讲究“黄金分割” …… 无苑
都市人应该这样吃 …… 无苑
高纤维食物的三大功能 …… 无苑
怎样饮食才能保持血管年轻 …… 无苑
晚饭后补钙最有效 …… 无苑
为何不要吃生鸡蛋 …… 无苑

苑猿警惕食物中的有害成分 …… 员园
食用鱼的有毒部位 …… 员园
煎炸鱼中有强致癌物质 …… 员园
油炸食品含有致癌物 …… 员园
含铝食品摄入过多易引发老年性痴呆 …… 员园
少吃炸薯片,谨防铅中毒 …… 员园
有的蔬菜不能吃 …… 员园
苑源食品搭配不当危害健康 …… 员园
错误搭配有碍健康 …… 员园
食物相克 …… 员园
螃蟹与谁水火不容 …… 员园
食物搭配的禁忌 …… 员园
水果养生禁忌 …… 员园
蔬菜养生禁忌 …… 员园
食物对药物的影响 …… 员园
十三种食品的禁忌 …… 员园
第 愿章 各种食疗方法 …… 员园
愿员各种疾病的食疗方法 …… 员园
饮食注意十二条,癌症减少 员园 …… 员园
营养学专家推荐十大防癌保健食物 …… 员园
防癌食物——玉米 …… 员园
柑橘越甜越抗癌 …… 员园
哪些食品可防艾滋病 …… 员园
致癌食物“黑名单” …… 员园
哪些食物能“吃”掉脂肪 …… 员园
能降血脂的蔬菜 …… 员园
预防动脉硬化的食物 …… 员园
冠心病的饮食疗法 …… 员园
高血压的食疗 …… 员园
把血压“吃”下来 …… 员园

水果疗法降血压 …… 员赏
治疗高血压的偏方 …… 员赢
蔬菜中有“降糖灵” …… 员赢
食香椿芽控制血糖 …… 员赣
便秘食疗方 …… 员赣
便秘良药——紫菜 …… 员赣
增强免疫力的食物 …… 员赣
预防早衰的七种食品 …… 员赣
家中食物可解毒 …… 员赣
失眠可食疗 …… 员赢
老年人尿频的食疗 …… 员赢
老人夜尿过多的食疗法 …… 员赣
萝卜煮鸡蛋治咳喘有特效 …… 员赣
蛋黄冰糖治哮喘 …… 员赣
胃病食疗方 …… 员赣
山楂泥鳅汤治疗阳痿 …… 员赢
丝瓜根炖瘦肉治头痛 …… 员赢
愿赢各种食物的疗疾方法 …… 员赢
南瓜的药用价值 …… 员赢
防病治病洋葱不可少 …… 员赢
吃海带可防高血压,还能预防骨质疏松和贫血 …… 员赢
食疗方便又见效 …… 员赣
妙用蔬菜保健康 …… 员赣
可以治病的芒果 …… 员赣
食用橄榄有益处 …… 员赣
常吃核桃治病多 …… 员赢
药食两用话银杏 …… 员赢
每天一把南瓜子,保养前列腺 …… 员赢
日常调料也治病 …… 员赢
食物疗疾 …… 员赣

对症吃鱼疗效好 …… 无怨
牛奶药用小偏方 …… 无园
巧治小病 …… 无赏
女孩月经期最佳补品——黄豆花生红枣羹 …… 无圆
对付痛经——香蕉、牛奶加蜂蜜 …… 无裱
第 怨章 生活小窍门、生活小常识 …… 无源
怨爱生活小窍门 …… 无源
生活小窍门之一 …… 无源
生活小窍门之二 …… 无缘
生活小窍门之三 …… 无缘
生活小窍门之四 …… 无远
生活小窍门之五 …… 无苑
生活小窍门之六 …… 无苑
食用盐的妙用 …… 无瘪
牙膏的妙用 …… 无怨
肥皂的妙用 …… 无怨
残茶的妙用 …… 无园
怨爱生活小常识 …… 无园
如何鉴别绿色食品 …… 无园
电话铃响勿立即接 …… 无赏
纺织品燃烧鉴别法 …… 无圆
什么是转基因食品 …… 无圆
哪些塑料袋可包装食品 …… 无圆
啤酒的度数是怎么回事 …… 无裱
炒菜还是用铁锅好 …… 无裱
不锈钢炊具有益健康 …… 无源
用食盐为菜板消毒 …… 无源
食物“脱衣”如此简单 …… 无源
夏日巧驱蚊 …… 无远

第 元章　家庭养花、鸟、鱼和养宠物 …… 元苑
元爱养花 …… 元苑
抗污染的花卉 …… 元苑
三类植物适合室内摆放 …… 元惠
室内养花有禁忌 …… 元园
浇花六法 …… 元贤
室内花卉病虫害防治 …… 元贤
盆花巧积有机肥 …… 元圆
夏季盆栽花卉巧养护 …… 元圆
元爱养鱼、养鸟 …… 元猿
观赏鱼养护秘诀 …… 元猿
金鱼病防治五法 …… 元源
虾皮喂鱼颜色好 …… 元源
笼养鸟要防四种病 …… 元缘
养鸟谨防“鹦鹉热”、“鸽子肺” …… 元远
元爱养宠物 …… 元苑
莫跟宠物过分亲密 …… 元苑
“正常”狗咬伤也能得狂犬病 …… 元苑
怎样清除狗身上的跳蚤壁虱 …… 元惠
第 元章　洗衣服的学问、衣服的收藏技巧 …… 元怨
元爱洗衣服的学问 …… 元怨
新衣服要洗过再穿 …… 元怨
洗涤服装十妙方 …… 元园
服装去渍小窍门 …… 元贤
真丝“难服侍”,对策有三招 …… 元猿
羊绒衣物如何去污 …… 元猿
羊绒衫三大注意 …… 元源
元爱衣服的收藏技巧 …… 元缘
冬衣收藏技巧 …… 元缘

夏令用品巧收藏 …… 圆圆
保养皮装七注意 …… 圆圆
怎样除掉衣物上的皱褶 …… 圆圆
第 五圆章 计算机、相机、手机及家用电器 …… 圆圆
操作计算机勿忘保健 …… 圆圆
计算机“后脑勺”最伤人 …… 圆圆
正确使用数码相机 …… 圆圆
手机放裤腰上伤肾 …… 圆圆
别戴着眼镜打手机 …… 圆圆
买手机要牢记六个数字 …… 圆圆
不可用泡沫塑料垫电视机 …… 圆圆
冰箱卫生注意三个经常 …… 圆圆
注意电冰箱的异常响动 …… 圆圆
开发冰箱的另类功能 …… 圆圆
微波炉做菜的窍门 …… 圆圆
自己动手消毒饮水机 …… 圆圆
空调对人体健康的影响 …… 圆圆
谨防超龄家电引发事故 …… 圆圆
常给家电喂点油 …… 圆圆
怎样给家电打扫卫生 …… 圆圆
家电使用大忌 …… 圆圆
第 六圆章 房屋装修、家具保养和防止室内污染 …… 圆圆
旺季装修做好准备 …… 圆圆
地板种种话你知 …… 圆圆
家具修补小窍门 …… 圆圆
保护地板五大原则 …… 圆圆
家居的卫生标准 …… 圆圆
室内空气污染的特征 …… 圆圆
装饰材料含毒有哪些 …… 圆圆

衣服中的“杀手”——甲醛 …… (1)
鲜为人知的家庭致癌物 …… (1)
别对家庭污染视而不见 …… (1)
女性,警惕“美丽”的污染 …… (1)
家庭中八种消毒方式 …… (1)
除去室内异味的妙招 …… (1)
巧除室内油漆味 …… (1)
第二章 常见小病的防治方法 …… (1)
快速止鼻血三法 …… (1)
对付牙痛十招 …… (1)
打嗝立即停 …… (1)
排痰的诀窍 …… (1)
鱼刺卡喉处理 …… (1)
陈醋泡脚根治脚气 …… (1)
计算机族护眼法 …… (1)
老人腿抽筋解救法 …… (1)
常见小病自治 …… (1)
冬季抗寒防病有新招 …… (1)
不用药就可自愈的应急方法 …… (1)
巧用热水胜过用药 …… (1)
不要抑制人体自身保护反应 …… (1)
第三章 日常生活起居小常识 …… (1)
常漱口,小病不常有 …… (1)
牙齿清洁可防心脏病 …… (1)
孩子应当多大开始刷牙 …… (1)
假牙也需要营养 …… (1)
如何控制近视加深 …… (1)
孩子近视不宜进行手术矫正 …… (1)
警惕耳机损害听力 …… (1)

需要全本请访问 www.ertongbook.com