

生活良友

SHENG HUO
LIANG YOU

刘春和 林树仁 主编



2



四川科学技术出版社

生 活 良 友

2

成 都 晚 报
刘春和 林树仁 主编

四川科学技术出版社

一九八九年·成都

责任编辑：杨 旭
封面设计：韩健勇
技术设计：翁宜民
责任校对：程蓉伟 张 憬

生 活 良 友 2

成 都 晚 报

·刘春和 林树仁 主编

四川科学技术出版社出版发行

(成都盐道街三号)

新华书店重庆发行所经销

资阳县印刷厂印刷

1989年7月第1版 开本787×1092毫米 1/32

1989年7月第1次印刷 字数152千

印数1—11000册 印张7.5

ISBN7—5364—1402—1/Z·17

定 价：2.55元

我们需要的是一次新的科学启蒙运动

——推荐一本小书《生活良友》

童思正

编者按：《生活良友》（1）问世后，深受读者欢迎。知名作家四川大学童思正教授喜读此书后，专门写了富有哲理性的评论文章，发表于《成都晚报》。我们特将这篇文章作为《生活良友》（2）的代前言刊出，以飨读者。

随着开放政策的深化，随着出国人员的增加，有关我国与其它发达国家之间的差距以及造成这一差距的原因，一时间成了热门的话题。尽管这种差距在工业、农业、科技、教育、工作效率诸方面随处可见，但是照我看来，千落后万落后，我国国民文化素质的落后，乃是其它一切方面落后的根本原因。

手边刚好有一份社会调查报告：《贫困线下的沉思——从一个乡情看社会主义初级阶段低层次文化特征》，它记载了内蒙古自治区和林县灯笼素乡的一些情况。该乡12岁以上的总人口为4144人，其中文盲、半文盲占52.6%。1987年全乡人均收入97元。于是贫困产生愚昧，而愚昧又延续了贫

困。尽管政府投入了不少人力物力，采取了扶贫措施，但是收效甚微。因为在这里，低层次的文化状态决定了人们思维方式的凝固性，而大锅饭的分配方式又使凝固的思维方式附加了麻木的依赖性。最后作者得出的正确结论是：“如果不在提高人的素质上下功夫，不大力发展教育文化事业，一切治穷致富之道，都将前功尽弃。”

也许这是一个比较极端的例子，但是我敢断言，这绝不是唯一的例子。在我国11亿人口中，文盲、半文盲的比例，虽然很难有一个准确的统计，但是这数字无疑是接近半数的。在一个文化素质如此低下的国度里进行社会改革和现代化建设，没有一次新的科学启蒙运动，这也将是不可能的事。正因为如此，在每日读报时，我既关心祖国高科技事业的发展，但与此同时，也十分注意科学普及的、启蒙的成果。

朋友送来了一本最近出版的小书：《生活良友》（刘春和、林树仁主编，四川科学技术出版社出版）。书中包括了280多篇文章，均选自1978——1983年在《成都晚报》科技版上所发表的文章。内容有生活小常识、家用电器知识、医药卫生保健、动植物知识、气象知识、环境保护知识、计划生育、妇幼保健等等。文章短小精悍，开门见山，生动活泼，引人入胜。作者大多是各类学科的专业工作人员，熟悉本行业务，又具有普及科学知识的热心，以及一定的文学素养，所以方能融科学性 with 趣味性于一炉，受到读者欢迎。

从小处来看，《生活良友》可以给读者介绍一些最基本的生活中的科学知识，从而帮助人们更好地消费和享受，保持身心健康。但是从宏观上看，对于一个生活在二十世纪八

十年代的人而言，工作的科学性，生活的科学性，思维的科学性，乃是必须具备的素养。《成都晚报》科技副刊三十年如一日的进行这方面的宣传，针对我国的现状，致力于最基础的科学知识的普及，这实际上是在从事一项科学启蒙运动。它在帮助人民了解科学，提高国民文化素质方面的作用，将是难于估量的。尽管这些文章所涉及的都不是什么高深的理论，尽管这些作者大多数也不是名家学者，但是他们锲而不舍的努力，必将如润物无声的春雨，助长科学之花开遍华夏大地。当山间石缝里的涓涓细流静静地流淌时，也许没有人会注意到它们的价值；但是作为中华民族象征的一泻千里的黄河，不也就是由无数条涓涓细流汇合而成的么？

值此新年伊始之际，愿以此短文，祝更多的作者投入这一科学启蒙运动中来；祝更多的《生活良友》之类的科学普及书籍得以出版。

1989年1月

目 录

● 生活顾问

怎样识别病死猪肉·····	1
优质蜂蜜鉴别法·····	2
金秋时节话养生·····	3
隆冬话补益·····	4
你知道喝啤酒的最适温度吗·····	5
五彩缤纷的葡萄酒·····	5
盛夏时节话牛奶·····	6
用途广泛的食醋·····	7
洗衣粉——花卉的好药物·····	8
服装的去污方法·····	8
放心点燃生日蜡烛·····	9
食用花粉要得法·····	10
蜂蜜的生吃和熟吃·····	10
护肤霜与皮肤健美·····	11
雀斑能防治·····	12
万一错服了药，该怎么办·····	13
探视病人时送什么水果好·····	14
老人冬季锻炼应注意自我监护·····	15
解除你狐臭的苦恼·····	16
毛线商标上的数字·····	17
选购彩色胶卷要注意光型·····	18

使用煤气灶四忌.....	18
怎样洗涤嵌金银丝的衣服.....	19
泡菜坛的选择和处理.....	19
你用过这些牙刷吗.....	21
怎样洗枕巾.....	21
颇具特色的云南普洱茶.....	22
夏日话饮茶.....	23
蜂蜜不宜贮存在铁容器中.....	24
藜子味美,小心中毒.....	25
莫吃烂生姜.....	26
吃鳝鱼对胎儿有害吗.....	26
包皮蛋不宜用黄丹粉.....	27
酗酒新害.....	27
生活用气 安全第一.....	28
什么是“人体科学”.....	30
人体关节和机械结构.....	31
流线型结构与现代生活.....	32
人体“三废”.....	33
青年过早产生皱纹的原因.....	34
怎样延缓皮肤老化.....	35
你知道你的“生物年龄”吗.....	36
昏倒的奥秘.....	37
指甲能反映人体健康状况.....	38
注意工作服的潜在危害.....	39
洗澡的最佳水温.....	40
配戴眼镜后也要注意视力卫生.....	40
消毒剂并非都无毒.....	41
热熨疗法.....	41
冷敷法与热敷法.....	43

当心塑料燃烧引起的污染·····	44
噪声之害·····	45
饱食后为什么不宜马上学习·····	46
染发不会使你患皮肤癌·····	47
切莫轻视化妆品的副作用·····	48
你缺哪种维生素·····	49
烧开的牛奶为什么会向外溢出·····	49
梦的科学和科学的梦·····	50

● 饮食与营养

食物与营养·····	53
养生之道——食疗·····	54
猪油和菜油的功过·····	55
药食兼用的香蕉·····	57
奇特的青鱼·····	57
西瓜的药用及其它·····	58
神奇的高级健身食品——花粉·····	59
吃瘦肉也要适量·····	60
滋补佳品——黑米粥·····	60
怎样烹调蔬菜最好·····	62
大有发展前途的健康食品——魔芋·····	62
冬令补品——狗肉·····	63
鱼翅·····	64
食疗佳品——苡仁·····	65
花卉药膳·····	66
健身饮料——酸牛奶·····	66
白糖不宜多吃·····	67
名贵海味——海蜇·····	68
凉菜为什么先上席·····	69

丑小鸭·天鹅肉·血豆腐·····	69
------------------	----

● 家用电器知识

怎样选购彩色电视机·····	71
正在崛起的第四代电视机·····	73
电视机的“卫士”——稳压器·····	75
家用可燃气体报警器·····	76
谈谈电冰箱吸味器·····	76
雷雨时能使用电冰箱吗·····	77
选购电冰箱常识·····	78
家用电器金属部件的夏季保护·····	79
节能型直流日光灯·····	80
“救命开关”——家庭用电保安器·····	81
洗衣机的种类和型号·····	82
怎样选购双缸洗衣机·····	83
洗衣机出水量过小怎么办·····	84
洗衣机和电风扇的档次·····	84
盒式收录机磁头的磨损和更换·····	85
怎样选购按摩器·····	86
负氧离子发生器的种类和使用常识·····	87

● 穿戴顾问

讲究衣着只是为了美吗·····	89
天然皮革琐谈·····	90
服装与鞋的色调配置·····	91
女式凉鞋与服装·····	92
纯棉织品的独特优点·····	93
不对称的服饰正在兴起·····	94
女子的性格与装束美·····	94

妇女不宜穿尼龙内裤·····	95
特殊用途鞋·····	95
皮夹克油的作用与用法·····	97
穿坡跟鞋的好处·····	97
猪革皮鞋越光滑越好吗·····	98
怎样选择太阳镜·····	98
装饰性镜片的选用·····	99

医学卫生知识

“综合症”浅释·····	101
治癌新武器——液氮冷冻疗法·····	102
治疗肿瘤的一种新方法——高频透热疗法·····	102
中药黄芪抗癌新说·····	104
癌会自行消散吗·····	105
警惕隐性肺癌·····	106
对黑痣的正确态度·····	107
种瓜得瓜 “种”牙得牙——谈种植牙·····	108
激光麻醉拔牙的优点·····	109
蠕形螨·····	109
春季颜面皮炎·····	110
偏头痛和饮食·····	111
假如泉子没有三颗小黑痣·····	112
夏天游泳防“三病”·····	113
咀嚼与疾病——浅谈颞颌关节紊乱综合症·····	114
不要干吞药片·····	115
口服补液剂·····	116
帕金森氏病及定向手术治疗·····	117
歌唱演员和教师的职业病·····	117
人体“海关站”——淋巴结·····	119

痤疮能防治	120
谨防狂犬病	120
积极灭鼠预防出血热	121
话“春癣”	122
银屑病知识简介	123
“牛皮癣”是癣吗	124
浅谈记忆丧失症	125
假死与真亡	126
瘢痕及其危害	127
慢性支气管炎病人与营养	128
浅说应激性疾病	129
环境与气功	130
气功接骨	131
钻骨吸髓活移植	132
脆骨症——一种少见的遗传病	133
奇妙的粘合胶	134
男性学——一门新兴学科	135

● 妇幼保健

要想孩子长得好 定期体验不可少	136
孩子怎样度过变声期	137
警惕小儿惊厥	138
孩子不喝牛奶是什么原因	139
浅谈小儿直肠脱垂	140
幼儿的调养	141
“O”型腿可以治疗吗	143
婴幼儿外阴—阴道炎	143
当心染上滴虫性阴道炎	144
女子月经期可以长跑吗	145

乳腺癌自我检查法.....	146
谈谈首饰病.....	147

● 优生优育

一孩化 少而精.....	148
免疫性不孕是怎么回事.....	149
祝你家庭美满幸福——致不孕夫妇.....	150
流产与优生.....	151
优生大忌——酒.....	152
胎儿外科与胚胎医学.....	153
服避孕药后发生反应怎么办.....	154
打开子宫腔的奥秘.....	156
男性不育症的治疗.....	157
输卵管与不孕.....	158
超声波与产前诊断.....	159
基础体温与不孕.....	160
双胞胎之谜.....	162

● 动植物知识

动物的冬眠.....	163
趣话刺猬.....	164
蓄奴蚁.....	165
龟活千年寿何来.....	165
世界最大的蜥蜴.....	167
袖珍动物——墨猴.....	168
形形色色的蜘蛛.....	169
墨蚊虽小危害大.....	169
苍蝇种种.....	170
牛的药用.....	171

我国海豚知多少.....	172
“水下魔鬼”——蝠鲼.....	173
奇特的斗鱼.....	174
如何使君子兰早开花.....	175
“空谷佳人”浪漫曲.....	176
竹子为什么要开花枯死.....	178
一年长占四时春的月季花.....	179
树木的“亲家”和“冤家”.....	180
兰草的无土栽培.....	181
盆栽山茶花.....	182
珍贵的龙血树.....	183

● 蔬果篇

佐餐佳品——辣椒.....	185
洋葱的药用.....	186
漫话丝瓜.....	187
能治多种疾病的大蒜.....	188
蘑菇皇后.....	189
西餐与草莓.....	190
寻常食物的效用.....	191
绿豆——暑天妙品.....	192

● 谈天说地

杜甫的珍珠哪里去了.....	194
开水白菜·环状糊精.....	195
再生术与器官培养.....	196
商代亡国之谜.....	198
四川的地震碑石.....	200
新疆乌恰为什么会发生强烈地震.....	201

墨西哥地震的启示

——谈谈城市抗震防灾的几个问题	202
我国古代的彗星记载	204
月亮·人体·生物潮	205
1毫米的降水量是多少	206
天气昏暗是不祥之兆吗	207
牧童遥指处 贵池“杏花村”	207

● 旅游知识

怎样购买、使用卧铺票	209
火车退票有什么规定	210
列车车次编号谈	210
乘坐飞机为什么必须系上安全带	212
上飞机之前吃什么好	213
“魔鬼城”奇观	213
峨眉氡泉	215
峨眉山“圣灯”的奥秘	216
兵书宝剑悬崖挂	217
颜真卿与离堆山	219
怎样在含硫温泉中洗澡	220
生物圈中的“绿色宝珠”——卧龙	221

生活顾问

● 怎样识别病死猪肉

在农贸市场，常常听到购买猪肉的群众说：“要是我们也识得出病死猪肉就好了！”如能正确识别病死猪肉，不仅群众能放心地买肉、吃肉，而且能有效地防止部分人畜共患疾病和猪传染病的传播。

现将健康猪肉和病死猪肉的某些特征简介如下，供大家参考。

一、脂肪（肥肉）肌肉（瘦肉）的特征：

健康猪肉的脂肪呈白色，肌肉呈淡红色和深红色，深浅相间，血管和肌肉切面无血。

病死猪肉的脂肪呈浅玫瑰红或红色，肌肉红色转深或呈黑红色，肌肉切面可见暗红色或黑红色血液浸润。切断病死猪肉上的血管可挤出暗红色血液。

二、颈端部组织特征：

健康猪肉的颈端部组织断面收缩粗糙不平，血液浸润程度较其它部位明显。

病死猪肉的颈端部组织断面比较平整或完全平整，血液

浸润的程度与其它部位一致。

三、淋巴结（俗称“羊子”）的特征：

健康猪肉的淋巴结一般无变化，大小正常，切面呈鲜灰色或淡黄色。

病死猪肉的淋巴结通常肿大，切面呈深红色或有其它病变。

（尹大文）

● 优质蜂蜜鉴别法

你想选购优质蜂蜜吗？下面向你介绍一些易于掌握的鉴别方法。

一、根据蜂蜜的色、香、味综合判断其质量优劣。

看色泽。油菜花蜜，为白色或浅黄色，以色浅光亮透明、蜜液粘稠的为优质蜜。蜜色呈黑红或暗褐色，光泽暗淡，蜜液混浊的为劣质蜜。

闻气味。菜花蜜具有油菜花香气味，气味明显，花香纯正且无杂味者为优质蜜。

尝味道。入口绵润清爽，柔和细腻，滋味甘甜清香，喉感清润，余味轻悠者为优质蜜。入口绵润、味甜而腻、喉感麻辣、余味较重的为品质较差的蜂蜜。

另外，取少量蜂蜜放在手心上，用手指搓揉有较好的粘稠感者为优质蜜。

二、对蜂蜜中掺入淀粉、饴糖以及受重金属污染的蜂蜜，可采用以下简便易行的化学方法进行鉴别。

取蜂蜜5克放入量杯或试管中，加净水5毫升稀释，摇匀后，再加碘液两滴，如有蓝色、红色、紫色出现，则掺有