

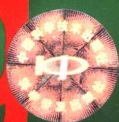
居云峰 魏永强 主编

生活中的科学

——社区科普知识 **300问**

science science science

living



科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的科学:社区科普知识 300 问/居云峰,魏永强主编.—北京:科学普及出版社,2006.8

ISBN 7-110-06446-8

I.生… II.①居…②魏… III.科学知识—普及读物 IV.Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 084238 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志,未贴防伪标志的均为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码:100081

电话:010-62103210 传真:010-62183872

<http://www.kjpbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

廊坊市百花印刷有限公司印制

开本:850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:7.25 字数:172 千字

2006 年 8 月第 1 版 2006 年 8 月第 1 次印刷

印数:3000 册 定价:16.00 元

(凡购买本社的图书,如有缺页、倒页、
脱页者,本社发行部负责调换)

编委会名单

主 编:居云峰 魏永强

编 委:孙国侠 马振英 梁润华

李春霞 蒋振立 张兴芳

徐 烽

责任编辑:沈国峰

封面设计:马 宁

责任校对:林 华

责任印制:王 沛

前言

今年2月国务院发布的《全民科学素质行动计划纲要》(以下简称《科学素质纲要》)中指出:“科学素质是公民素质的重要组成部分。公民具备基本科学素质一般指了解必要的科学技术知识,掌握基本的科学方法,树立科学思想,崇尚科学精神,并具有一定的应用它们处理实际问题、参与公共事务的能力。提高公民科学素质,对于增强公民获取和运用科技知识的能力、改善生活质量、实现全面发展,对于提高国家自主创新能力、建设创新型国家、实现经济社会全面协调可持续发展、构建社会主义和谐社会,都具有十分重要的意义。”

近十年来,我国在城市社区开展了形式与内容丰富多彩的科普活动,其中一条重要的经验是,其活动内容与群众的衣食住行、子女教育、身体健康等密切相关,在形式上有很强的科学文化传播的互动性。

当今社会,随着科技的进步、经济的发展、人民生活水平的提高,很多人都将学习、掌握科学知识,建立科学、健康、文明的生活方式,丰富生活情趣,提高生活质量作为时尚追求。克隆技术、转基因生物、生态环境、食品安全、健康保健、数码生活……已成为社区居民关注的热点。本书的目的就是结合社区居民在日常生活经常遇到的实际问题,有针对性地开展科普工作,将科学知识用通俗

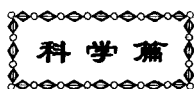
易懂的方式传播到社区居民之中。

《科学素质纲要》对我国公民科学素质建设作出了统一部署和系统安排,明确以促进经济社会和人的全面发展为出发点,通过发展科学技术教育、传播与普及,尽快使全民科学素质在整体上有大幅度的提高,提出了到2010年和到2020年的奋斗目标,制定了“十一五”期间的主要任务和措施。《科学素质纲要》是我国公民科学素质建设包括科普工作的行动纲领,贯彻实施《科学素质纲要》,提高广大居民的科学素质,应当成为“科教进社区”活动的重要任务。实施《科学素质纲要》既为“科教进社区”活动指明了方向,也提出了新的更高的要求。

本书在编写过程中,得到了北京大学生命科学学院田清涑教授的亲自指点,在此表示衷心的感谢。

编 者
2006年5月

目 录



1. 什么是科学发展观?	(2)
2. 什么是社会主义和谐社会?	(2)
3. 构建社会主义和谐社会的重要意义是什么?	(3)
4. 什么是创新型国家?	(3)
5. 什么是节约型社会?	(4)
6. 什么是科学思想?	(4)
7. 什么是科学精神?	(5)
8. 什么是科学方法?	(6)
9. 什么是科学知识?	(6)
10. 什么是科普?	(7)
11. 科普的内容有哪些?	(8)
12. 公众理解科学与科普概念有什么不同?	(8)
13. 如何认识科普的经济功能?	(8)
14. 全国科普日是哪一天?	(9)
15. 什么是《全民科学素质行动计划纲要》?	(10)
16. 《全民科学素质行动计划纲要》的两个奋斗目标是什么?	(10)
17. 《全民科学素质行动计划纲要》的意义是什么?	(11)
18. 《全民科学素质行动计划纲要》提出了几个主要行动?	(11)
19. 《全民科学素质行动计划纲要》中提出未成年人科学	

素质行动的任务是什么？	(12)
20.《全民科学素质行动计划纲要》中提出农民科学素质	
行动的任务是什么？	(12)
21.《全民科学素质行动计划纲要》中提出城镇劳动人口	
科学素质行动的任务是什么？	(13)
22.《全民科学素质行动计划纲要》中提出领导干部科学	
素质行动的任务是什么？	(13)
23.什么是伪科学？	(13)
24.什么是封建迷信和封建迷信活动？	(14)
25.什么是循环经济？	(14)
26.什么是可持续发展？	(15)
27.什么是新经济？	(15)
28.什么是“863 计划”？	(15)
29.什么是生物工程？	(16)
30.什么是细胞工程？	(16)
31.什么是基因组计划？	(16)
32.什么是核酸？	(17)
33.何谓克隆？	(18)
34.什么是干细胞？	(18)
35.什么是转基因生物？	(18)
36.什么是转基因食品？	(19)
37.什么是生物入侵？	(20)
38.什么是免疫？	(20)
39.什么是疯牛病？	(21)
40.何谓赤潮？	(21)
41.什么是螺旋藻？	(22)

42. 酸雨是怎样形成的?	(22)
43. 什么是沙尘暴?	(23)
44. 什么是海啸?	(23)
45. 台风是如何命名的?	(24)
46. 什么是温室效应?	(25)
47. 雷电是怎样形成的?	(25)
48. 海市蜃楼是怎样形成的?	(25)
49. 什么是城市热岛效应?	(26)
50. 什么是遥感?	(27)
51. 什么是纳米?	(27)
52. 纳米技术有哪些应用前景?	(28)
53. 什么是反物质?	(30)
54. 什么是虚拟人?	(30)
55. 什么是磁悬浮列车?	(31)
56. 什么是健康住宅?	(31)
57. 什么是电子商务?	(32)
58. 什么是博客?	(32)
59. 何谓“黑客”?	(33)
60. 什么是蓝牙技术?	(33)
61. 什么是流星雨?	(34)
62. 什么是硅谷?	(34)



63. 春季吃些什么最好?	(37)
64. 夏日饮食注意些什么?	(37)

65.秋冬季饮食有何禁忌?	(38)
66.冬季老年人的饮食原则是什么?	(39)
67.如何识别绿色食品?	(40)
68.什么食品够“有机”资格?	(40)
69.有机食品与绿色食品、无公害食品有哪些区别?	(41)
70.蔬菜怎样吃更科学?	(42)
71.错误的蔬菜吃法有哪些?	(43)
72.哪些蔬菜烹调不当易中毒?	(44)
73.常吃西红柿能提高免疫力吗?	(44)
74.怎样留住番茄红素?	(45)
75.腹泻时该不该多吃蔬菜?	(45)
76.有人说,反季蔬菜“有毒”,是真的吗?	(46)
77.哪些果蔬皮不能吃?	(47)
78.吃西瓜上火还是败火?	(48)
79.老年人如何科学吃水果?	(49)
80.苹果皮可以吃吗?	(49)
81.水果蔬菜能替代主食吗?	(50)
82.食野菜注意些什么?	(51)
83.为什么说果汁越放越没营养?	(51)
84.怎样喝牛奶更科学?	(52)
85.奶粉、鲜牛奶和豆奶哪种好?	(53)
86.牛奶稀好还是稠好?	(53)
87.牛奶煮的时间越长越好吗?	(54)
88.给婴幼儿喂牛奶有哪些误区?	(54)
89.为什么不宜用山泉水冲奶粉?	(57)
90.用微波炉热牛奶好吗?	(58)

91. 饮用酸奶注意些什么？	(58)
92. 喝豆浆也会“食物中毒”吗？	(59)
93. 人们对鸡蛋的认识有哪些误区？	(61)
94. 吃鸡蛋一定会增高胆固醇吗？	(62)
95. 鸡蛋有哪些营养？	(63)
96. 多吃鱼头会使人更聪明吗？	(63)
97. 多吃鱼能预防前列腺癌吗？	(64)
98. 鱼做成罐头还有营养吗？	(65)
99. 吃鱼怎样预防组胺中毒？	(65)
100. 吃虾时需要注意什么？	(66)
101. 老人常吃虾皮好吗？	(66)
102. 吃蛋与吃肉相比，哪个更有益于健康？	(67)
103. 多吃瘦肉好吗？	(68)
104. 冬季选购肉类看什么？	(69)
105. 哪些肉吃了不容易发胖？	(70)
106. 喝功能饮料好吗？	(71)
107. 什么样的水不宜喝？	(71)
108. 老年人夜间喝水有什么好处？	(72)
109. 如何选择饮料？	(73)
110. 哪些人不宜饮茶？	(74)
111. 茶叶越新鲜越好吗？	(74)
112. 喝茶为什么不宜用保温杯？	(75)
113. 用橘皮泡茶好吗？	(75)
114. 酒后饮茶好吗？	(75)
115. 为什么饮酒一定要吃饭？	(76)
116. 您适合喝哪种啤酒？	(76)

117. 啤酒的度数是怎么回事？	(77)
118. 什么叫冰啤？	(77)
119. 什么叫“陈酿”？	(78)
120. 什么叫“二锅头”？	(78)
121. 为什么儿童食物不宜用微波炉加热？	(79)
122. 为何婴儿不宜吃蜂蜜？	(79)
123. 怀孕妇女应该吃些什么？	(80)
124. 妇女怀孕期间忌食哪些食品？	(81)
125. 为什么说常吃大豆防多病？	(82)
126. 怎样估算一天吃了多少膳食纤维？	(83)
127. 煲汤时间越长，汤就越有营养吗？	(84)
128. 食品越鲜越好吗？	(84)
129. 人一天摄入多少盐合适？	(85)
130. 如何饮食可防治血液黏度增高？	(85)
131. 如何饮食能控制血脂过高？	(87)
132. 用温水泡米有何益处？	(88)
133. 如何辨别新陈大米？	(88)
134. 亚硝酸盐有哪些危害？	(89)
135. 苏丹红有何危害？	(90)
136. 长期吃腐乳会生癌吗？	(90)
137. 常吃油炸食品会致癌吗？	(91)
138. 食用调和油好吗？	(92)
139. 味精怎样吃才健康？	(92)
140. 做菜时，什么时候放调料最好？	(93)
141. 保鲜膜不要与哪些食物直接接触？	(94)
142. 吃方便面怎样注意健康？	(95)

143. 冬季吃哪些食物易中毒?	(95)
144. 你了解航天员的饮食吗?	(96)
145. 哪些食物有利于增强记忆力?	(97)
146. 哪些食品可以提神?	(98)
147. 空腹时不宜吃哪些食品?	(99)

健康篇

148. 健康老年人的标准是什么?	(102)
149. 什么是亚健康?	(103)
150. 什么因素决定流感大流行?	(103)
151. 什么是流行性感冒?	(103)
152. 如何预防流感?	(104)
153. 哪些人不宜打流感疫苗?	(105)
154. 泡温泉能治感冒吗?	(106)
155. 什么是禽流感?	(106)
156. 人类患禽流感有哪些症状?	(106)
157. 禽流感的传染源是什么?	(107)
158. 禽流感在禽之间如何传播?	(107)
159. 禽流感病毒抵抗力如何?	(107)
160. 禽流感病毒通过什么途径传播给人类?	(107)
161. 人得了禽流感可以治好吗?	(108)
162. 人与人之间会传播禽流感吗?	(108)
163. 为什么说人禽流感是新传染病?	(108)
164. 买活鸡回家会被传染禽流感吗?	(108)
165. 吃禽肉、蛋会被传染禽流感吗?	(109)

166. 糖尿病的症状有哪些？	(109)
167. 糖尿病患者的饮食如何控制？	(109)
168. 糖尿病患者不宜吃什么？	(110)
169. 糖尿病患者可以喝牛奶吗？	(110)
170. 糖尿病人能吃水果吗？	(111)
171. 糖尿病人该怎样运动？	(112)
172. 高血压病人如何通过饮食调养？	(113)
173. 心脏病人的起居饮食应注意些什么？	(114)
174. 脑中风与哪些不良习惯有关？	(115)
175. 天冷为什么易中风？	(115)
176. 面对中风患者家人该怎么做？	(115)
177. 低血压是怎么回事？	(116)
178. 冠心病人的饮食调理注意些什么？	(116)
179. 心血管疾病与饮食有何关系？	(117)
180. 心衰者如何自我保护？	(118)
181. 为什么清晨易发生脑梗死？	(119)
182. 什么是老年痴呆？	(120)
183. 如何预防老年痴呆？	(121)
184. 单纯补钙就能预防骨质疏松吗？	(121)
185. 钙应该怎么补？	(122)
186. 骨质疏松真的与年轻人无关吗？	(123)
187. 什么是更年期综合征？	(123)
188. 出现更年期症状该如何调理？	(124)
189. 如何正确认识癌症？	(125)
190. 家人有癌,自己有可能得癌吗？	(125)
191. 乳腺癌发病高危因素有哪些？	(125)

192. 癌症病人能吃“发物”吗?	(127)
193. 什么是抑郁和抑郁症?	(128)
194. “消化不良”该如何应对?	(128)
195. 如何预防颈椎病?	(129)
196. 哪些疼痛该去找疼痛医生?	(130)
197. 如何预防胆结石?	(131)
198. 中年妇女为何易得胆石症?	(131)
199. 哺乳期生病能吃药吗?	(132)
200. 坐月子能刷牙吗?	(133)
201. 镶牙: 烤瓷铸瓷选谁?	(133)
202. 眼镜度数为何会不断增长?	(134)
203. 白内障患者饮食注意些什么?	(135)
204. 接吻会传染艾滋病吗?	(136)
205. 蚊子叮咬会传染艾滋病吗?	(137)
206. 抗生素使用有哪些误区?	(137)
207. 哪些用剩的药不宜留?	(140)
208. 哪些药不能热水送服?	(140)
209. 中药煎煮之前要洗吗?	(141)
210. 夏天哪些药物该放进冰箱?	(141)
211. 保健酒与药酒有哪些区别?	(142)
212. 冬天几点钟晒太阳好?	(142)
213. 拔火罐时应该注意什么?	(143)
214. “快速减肥”可取吗?	(143)
215. 如何预防便秘?	(144)
216. 哪些情况不宜使用创可贴?	(145)
217. 哪些不良习惯会影响男子的生育能力?	(145)

218. 哪些坏习惯会使大脑迟钝?	(146)
219. 在家输液要注意什么?	(147)
220. 眼皮跳动是怎么回事?	(148)

生活篇

221. 有人触电怎么办?	(150)
222. 怎样防台风?	(150)
223. 打 120 电话要说清哪些内容?	(151)
224. 被鞭炮烧炸伤后怎么办?	(152)
225. 发生地震时如何应对?	(152)
226. 发生火灾时如何逃生自救?	(154)
227. 地铁遇火灾如何逃生?	(155)
229. 雷电交加时该怎么办?	(156)
229. 有人遭雷击了怎么办?	(157)
230. 液化石油气钢瓶发生漏气怎么办?	(157)
231. 家庭用电有哪些误区?	(158)
232. 什么是“绿色电器”?	(160)
233. 使用家用电器有哪些误区?	(160)
234. 现在市场上真有“纳米家电”吗?	(163)
235. 怎样除去冰箱异味儿?	(164)
236. 怎样使用电冰箱更节电?	(164)
237. 蔬菜、水果放冰箱前要不要洗?	(165)
238. 液晶电视有哪些优点?	(166)
229. 什么是等离子电视?	(166)
240. 如何选购等离子彩电?	(167)

241. 什么是数字电视?	(167)
242. 家用洗衣机哪种好?	(169)
243. 洗衣机如何节电?	(170)
244. 空调使用有哪些误区?	(170)
245. 什么是变频空调?	(171)
246. 使用电磁炉应该注意些什么?	(172)
247. 电磁炉有辐射吗?	(174)
248. 如何安全使用微波炉?	(174)
249. 如何防止微波炉微波泄露?	(175)
250. 微波炉是如何把食物加热的?	(175)
251. 使用吸油烟机有哪些误区?	(176)
252. 什么是数码相机的光学防抖与电子防抖?	(176)
253. 数码相机的像素是什么?	(177)
254. 如何保养数码相机?	(178)
255. 数码相机越薄越好吗?	(179)
256. 如何选择数码相机?	(179)
257. 什么是 MP3?	(180)
258. 日常生活中的甲醛从何而来?	(181)
259. 如何防止居室内甲醛污染?	(181)
260. 如何防护电磁辐射?	(182)
261. 为什么不能乱丢废电池?	(182)
262. 怎样使用消毒碗柜消毒?	(183)
263. 你了解洗衣粉吗?	(183)
264. 什么是无磷洗衣粉?	(185)
265. 洗衣粉泡沫越多去污力越强吗?	(185)
266. 洗澡每次多长时间最好?	(185)