

青少年

百科博览

生活卷（四）



QING SHAO NIAN

BAI KE BO LIAN

青海人民出版社

青少年百科博览



生活卷(四)

田晓娜 主编

青海人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

百科博览/田晓娜主编. — 西宁:青海人民出版社,2004.6

ISBN 7-225-02289-X

I. 百… II. 田… III. 科学知识—青少年读物 IV. Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 005223 号

责任编辑:喇海永

封面设计:姜 浩

百科博览

田晓娜 主编

出 版

发 行:青海人民出版社(西宁市同仁路10号)

邮政编码 810001 电话 6143426(总编室)

发行部:(0971)6143516 6123221

印 刷:北京密云胶印厂

经 销:新华书店

开 本:850mm×1168mm 1/32

印 张:180

字 数:360 万字

版 次:2004 年 6 月第 1 版

印 次:2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1—2000

书 号:ISBN 7-225-02289-X/Z·139

定 价:398.00 元(共 24 册)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

出版说明

现代社会知识爆炸,图书资料浩如烟海,学生既没必要,也不可能一览无余。然而,千百年来古代先哲积累的经典文化;今人智慧产生的科学、知识和技能,皆蕴含其中。学生需学习、掌握其中之精华,贡献于当代社会。然而,在烟海般的图书资料中,有些晦涩难懂,需高深的专业知识才能阅读,有些过于肤浅轻白,读后收益甚微。目前尚无一套较系统的、完整的、能够在轻松阅读中掌握大量古今中外各门各类知识的丛书。为此,我们试图以平易轻松的风格,分门别类地对古今中外各门各类的知识做一介绍,以使学生在轻松开卷的同时,饶有兴趣地学到知识。

我们在选编时,意图侧重选编其它书籍中不常见到,但又极具价值的资料。

我们希望学生读完此套书后,能够步入神奇的科学殿堂,迈入奇妙的精神世界。

编者

目 录

家庭	(1)
不要用洗衣粉洗餐具和食物	(1)
生熟食品要分开	(2)
为什么不宜多吃油炸、熏烤食物	(3)
中药的安全使用	(5)
外用药的安全使用	(8)
服药后的自我监测	(9)
药品的保存	(12)
预防中暑	(13)
预防冻伤	(15)
家庭装潢要防化学制品对健康的危害	(16)
防止化妆品致害	(17)
几种消毒剂的安全使用	(19)
家用杀虫剂的安全使用	(20)
洗衣粉和洗涤剂的安全使用	(21)
学会用法律保护自己	(22)
家庭和本入受到不法侵害怎么办	(23)
紧急避险应当具备哪些条件	(24)
饲养的动物伤害他人由谁负责	(25)
美容	(26)
女性化妆溯古	(26)
中国古代的男子化妆	(28)
化妆注意配合面形	(29)

美化睫毛八诀	(30)
怎样确认自己的唇型	(31)
脸型与唇型之间的关系	(32)
口红的选择	(33)
如何拥有一双美丽的玉手	(34)
化妆的用具	(35)
化妆的要领与技巧	(36)
淡妆简易化法	(39)
化妆十三宜	(39)
美容化妆六步法	(41)
化妆程序十二道	(41)
怀孕期间如何美容	(42)
如何落妆	(44)
怎样保护皮肤的细嫩	(44)
颜面皮肤防护	(46)
中年妇女如何护肤	(47)
搓脸的好处	(47)
肤色差异从何来	(48)
男子健肤美容须知	(49)
胡须的养护	(49)
刮胡子的学问	(50)
睡眠美容法	(51)
摒弃不良习惯有利面容健美	(51)
保持面部端庄要诀	(52)
眼睑松垂的防治	(52)
心理明目法	(53)
牙齿保健法	(53)

眉的修饰	(55)
老年妇女皮肤的养护	(55)
老年斑的“营养干预法”	(56)
脸部健美按摩法	(57)
正确使用面膜	(57)
巧用柠檬美容	(58)
怎样防止眼部出现皱纹	(59)
肉皮可减少皱纹	(59)
鸡蛋美容五法	(60)
大米饭美容新法	(60)
西瓜皮美容	(61)
黄瓜美容	(61)
丝瓜藤汁美容	(61)
甘油护手	(62)
软化干面膜的方法	(62)
去除暗疮	(62)
香蕉皮治疣子	(62)
护肤美容化妆品	(63)
香皂	(64)
香水	(66)
怎样使用香水	(67)
香水四季应有别	(68)
不同香气各有妙用	(69)
香水使用常识	(70)
怎样区分香水和花露水	(71)
不要在眼睛四周部位打太厚的粉底	(71)
使用眼线笔来强调眼神的生动	(72)

画眼线会使你更富青春气息	(72)
画线画在睫毛边令眼睛生动且不易识别	(73)
鲜艳的眼影会使你眼睛看起来浮肿不自然	(74)
眉毛不要修得太细	(74)
粉红色的口红可展现你的女性美	(75)
适当地涂抹腮红	(76)
为了明日的肌肤一定要仔细卸妆	(76)
化妆手续可酌情省略	(77)
早上的化妆时间以五分钟为原则	(77)
愉快的心情可使妆化得更完美	(78)
化妆应按自己习惯的顺序进行	(79)
使用自己满意的镜子来化妆	(79)
在距离镜子五十公分左右检查化妆	(80)
镜前的表情训练使你的笑容更加迷人	(80)
参加舞会时可大胆地化妆	(81)
说今道古话香水	(81)
使用化妆品首先要考虑安全性	(84)
使用化妆品要因人而异选择使用	(85)
使用化妆品要注意季节的差异	(88)
使用化妆品切忌浓妆艳抹	(88)
警惕化妆品的副作用	(89)
化妆品选购须知与保存方法	(90)
五光十色的装饰品	(91)
形形色色的首饰	(94)
金刚钻琐闻	(96)
金刚石趣谈	(96)
金刚石、金刚砂、刚石和玉石	(98)

宝石三姐妹	(99)
“石中帝王”田黄石	(101)
泸州空心石	(102)
说古道今话耳环	(103)
漫话戒指	(104)
首饰之奇	(106)
首饰及佩戴	(106)
美青少年对首饰兴趣有变化	(107)
形形色色的首饰病	(108)
迷人的钻石	(109)
世界三大名钻	(110)
世界最大的“卡利南”钻石小史	(111)
话珍珠	(112)
合浦珍珠	(113)
世界上最大的珍珠	(114)
出土文物为什么没有珍珠	(114)
大理石	(115)
钻石	(116)
和氏璧	(117)
玛瑙	(118)
玉中珍品——翡翠	(119)
水晶	(119)
孔雀石	(120)
鸡血石	(121)
猫眼石	(121)
饰金小常识	(122)
黄金“K”的含义	(122)

黄金纯度测定仪	(123)
“真金不怕火炼”——鉴别黄金首饰	(123)
化妆水	(124)
香粉	(125)
雪花膏	(128)
冷霜	(129)
蜜液	(130)
人体蛋白系列	(131)
唇膏	(131)
胭脂	(133)
眉笔	(134)
眼影膏	(135)
睫毛膏和睫毛液	(135)
粉底	(136)
光影膏和阴影膏	(137)
眼线化妆品	(137)
橄榄油	(137)
面膜	(138)
皮肤保健五妙法	(139)
发型选择五原则	(140)
发型与年龄要相宜	(141)
体型与发型要适宜	(142)
服装与发型要协调	(143)
职业与发型要适当	(145)
发型与气质	(147)
发型的自我调整	(147)
发型怎样才能持久	(148)

利用头发美化容貌的方法	(149)
消除头屑四法	(149)
使头发光亮四法	(150)
发乳使用要点	(151)
陈醋可保持发型持久	(151)
蜜蛋油可使稀发变浓	(151)
柚子核可治落发	(152)
防染发剂污染有新法	(152)
冰箱可保染发剂不变质	(152)
西式结婚服饰古今谈	(152)
五光十色的首饰消费	(154)
非洲人的发式	(155)
印度妇女额上的痣	(156)
巴基斯坦妇女的手镯	(157)
职业女性的饰品以不阻碍工作为原则	(158)
职业女性在办公室所戴饰品须简单而 不引人注目	(159)
不要忽视表带的瑕疵	(159)
饰物要经常整理与保养	(160)
放一串珍珠项链在衣柜内很方便	(160)
办公室的文具用品也是职业女性的饰物之一	(161)
整理办公桌也是一种装扮	(161)
健美	(163)
什么叫健美和健美运动	(163)
什么是体型美	(163)
人体美有哪些标准	(165)

谈体型美	(166)
漫话姿态美	(167)
步态美	(169)
声音美	(171)
色彩美	(172)
眼神	(174)
表情美	(175)
气质与美感	(177)
青春女子的韵律美	(177)
为什么说人体美是体型、姿势、动作、风度 美的结合	(178)
怎样的坐位姿势才是正确的	(179)
什么是正确的站立姿势	(181)
什么是正确的伏案工作姿势	(183)
怎样注意正确的行走姿势	(183)
怎样体现四肢的美	(185)
为什么说人的肩线是一条重要的平衡线	(186)
怎样体现胸部的美	(187)
怎样体现腰部的美	(188)
瘦人怎样才能练得丰满	(190)
女青年怎样进行负重健美锻炼	(191)
心理卫生对健美有什么作用	(192)
健美锻炼饮食安排原则	(195)
怎样使牙齿健美	(198)
如何控制体重	(199)
为什么不能用节食的方法来减肥	(200)
减肥应该注意那些问题	(201)

怎样消除腹部多余的脂肪	(201)
20 秒钟腹部减肥操	(203)
如何使乳房健美	(204)
怎样做妇女胸部健美操	(205)
怎样做腹部健美操	(205)
怎样做臀部健美操	(206)
腰部体操	(207)
青春期一日三餐如何选择食品	(207)
晚餐过饱对身体健美有什么影响	(209)
吸烟会影响健美	(211)
饮酒影响健美	(212)
为什么运动也是保持身体健美的最佳方法	(213)
怎样做脊柱健美操	(214)
消除双下巴有什么方法	(216)
控制颈部脂肪堆积有什么方法	(217)
木梳有什么保健作用	(217)
保持身体苗条的最好的方法是运动	(218)
进食后两小时运动减肥最有效	(218)
发胖原因和治疗妙法	(219)
妇女减肥十大秘诀	(221)
为何女性减肥慢	(221)
饭后何时散步有利于减肥	(222)
健美锻炼与耗能	(223)
整体之美	(224)

家庭

不要用洗衣粉洗餐具和食物

洗衣粉是人们生活中的必需品,由于其去污能力很强,不仅用来洗衣服,而且有不少家庭用其洗涤水果和餐具。据国外调查,每人每年平均使用洗衣粉 21 千克以上。由于洗衣废水排入江河,洗衣粉吸附到鱼腮上,使鱼腮的呼吸氧气功能受到损害而影响鱼类生长。那么,人类使用洗衣粉,特别是用来洗水果,餐具,有无损害呢?

洗衣粉的牌号很多,但它们的主要成分是烷基苯磺酸钠,是用石油中的某些成分,经过一系列的有机合成制造出来的。尽管目前通过动物实验,没有发现洗衣粉有致癌性,大多数也没有发现致畸作用,比如,给小白鼠或兔子的皮肤上涂敷烷基苯磺酸钠,经 4 个月至 2 年的观察,并没有发现明显病状,但是,非家庭用洗衣粉,对动物却有明显的致癌作用。另外,家庭用硬型洗衣粉不易分解,会污染环境。由于洗衣粉污染水源并可通过皮肤吸收,可在人体内蓄积。现在,从人体内已查到洗衣粉的存在,尤其是洗衣工、厨师的尿中,都可见到洗衣粉。尽管还尚未见到对人体有危害的病例,这可能由于剂量尚小的缘故。

因为洗衣粉毕竟是一种人工合成的化学物质,人和动物大量食人也会发生腹泻或其它病状。故用洗衣粉洗衣时浓度不要太大,以减少对皮肤的刺激和从皮肤上吸收。同时,还可避免浪费大量漂洗用水及污染环境。水果和食具直接进入人口内,用洗

衣粉洗涤时的残留部分会随食物进入体内,尽管数量微小,然而日积月累,也会引起危害。因此,最好不用洗衣粉洗水果餐具,可用其它代替。如果必须用洗衣粉来洗水果和餐具,一定要有较好的冲洗条件,进行彻底冲洗才好。

生熟食品要分开

生食品是指制作食品的原料,经加热,烹调后可以食用的食品。如:各种蔬菜、鸡、鸭、鱼、肉、蛋、奶、米、面等。熟食是指已加工、烹调完了可以直接食用的食品,如熟肉、扒鸡、烤鸭、糕点、某些豆制品等。

植物性生食品在种植时需要施肥,烧水,尤其是萝卜,马铃薯等生长在土壤中的植物,会沾满细菌,病毒,寄生虫卵,甚至还带有粪便;在收割,采摘,运输,贮藏过程中也会被污染。禽畜肉、奶、蛋、鱼等动物性食品,在饲养过程中也难免感染上细菌,病毒及寄生虫。因此,在禽畜的肉、脏器、奶、蛋中也会带有细菌,病毒等。比如,在急宰病猪中沙门氏菌的检出率高达64.5%。各种脏器的沙门氏菌检出率也很高,比如肝脏为85%,脾脏为83%,肾脏为75%,肺脏为72%,肌肉为69%,蛋类为0.5~3%。这只是一致致病细菌的检出情况,还有其他细菌。

生食品除去本身带有细菌、病毒外,还可以通过苍蝇叮爬,容器,运输工具,以及接触食品的“手”,被污染上这些微生物。

生食品都有一定的营养,不仅可以保存污染上的细菌,病毒等,有的还可以生长,繁殖,数量越来越多。

生食品需经蒸煮烹调等过程,杀灭这些使人患病的细菌,病毒后食用。但生熟食品不分开的话,生食品上的细菌就会污染

到熟食品上去。熟食品营养更加丰富。温度适宜,细菌会大量繁殖,有的还会产生毒素,而熟食品往往直接食入,这样就会使人发生食物中毒或食源性疾病。

不仅生熟食品放在一起,会污染熟食品,就是盛放食品的容器及切割收拾食品的刀、板、盆等不严格分开也会污染熟食品。比如盛完海产品的水池,水桶未加洗净消毒,又去盛装或洗涤直接进口的食品,海产品中的副溶血性弧菌就会污染到直接进口的食品上,使进食者发生副溶血性弧菌食物中毒。再如切割,收拾淡水鱼的盆板刀未消毒又去切凉拌菜熟肉等就会使进食者得肝吸虫病。

另外,许多人把切好的菜、肉放到一个盘子里,然后去烹炒,炒熟后又盛回这个曾盛生菜的盘子,也会造成污染,使人得病。

总之,为防止食物中毒及食源性疾病的发生,必须做到生熟食品分开,盛装制作生熟食品的容器、刀、板等也要一一分开。如果不能分开,也要在制作完生食品后彻底刷洗消毒后再用于制作熟食品。

为什么不宜多吃油炸、熏烤食物

油炸、熏烤食物香气扑鼻、美味可口,格外诱人,一直是人们爱吃的传统食物。但经大量的调查发现,常吃大量油炸、熏烤的食物,容易患胃癌、肠癌。比如,冰岛地区的居民,一年到头吃大量的熏羊肉、熏鲑鱼,死于胃癌者占癌症死亡总数的50%,而冰岛地区的海员因常年在国外,吃到较多的新鲜食物,患胃癌的就较少;波罗的海沿岸的渔民经常吃大量烟熏鱼类,癌症死亡率为

318/10 万,其中消化道癌症为 120/10 万,而农民中癌症死亡率仅为 149/10 万,消化道癌症死亡率为 38/10 万。我国贵阳,习惯吃熏制腊肉的居民与不经常吃熏制腊肉的居民,胃癌死亡率也有明显差别。

为什么油炸、熏烤食物会使人发生癌症呢?近年来的研究发现,在熏烤的鱼、肉及“烤糊”、“烧焦”的米面中,以及食用油加高温后所产生的“油烟”或者炸食物用的油长期不更换而炸出的食品都含有多环芳烃化合物,其中多种具有致癌性。致癌作用最强的是 3,4-苯并芘。用 10 毫克 3,4-苯并芘灌入小白鼠的胃中,胃癌的发生率可达 85.2%。口服、吸入、皮肤涂抹等任何途径接触 3,4-苯并芘都可以使小白鼠患癌。而熏烤、油炸食品过程中,温度很高,含碳燃料和有机物便会合成少量 3,4-苯并芘;烧焦的淀粉也会产生 3,4-苯并芘;温度越高,产生得越多,当温度为 370~390℃ 时,每千克淀粉可产生 0.07 微克 3,4-苯并芘,当温度升至 650℃ 时,可产生 17 微克;用碳火烤的肉内含 2.6~11.2 微克/千克,用松木熏的红肠高达每千克 88.5 微克 3,4-苯并芘。电烤食品含量较低,每千克只有 0~0.05 微克 3,4-苯并芘。烤乳猪的外皮中含 3,4-苯并芘也很多。

同时,食物中的蛋白质经熏烤受热分解,可产生大量仲胺,进入胃中与亚硝酸盐相遇,在胃酸的环境中会形成亚硝胺。而亚硝胺也是一种很强的致癌物质。

当然,偶尔吃一些油炸或熏烤食物不会引起癌症。经常性吃熏烤、油炸食物,只要注意熏烤方法及采取一些必要的措施也有很好的预防癌变发生的作用。比如,熏烤食物时不让食物与炭火直接接触,熏烤温度不要太高,熏烤时间不宜太长;不要用木柴火焰熏烤而改用优质无烟煤或电烤;油炸食物时不要让油锅着火,所用之油不可时间过长、反复使用,当其变稠发黑就要