

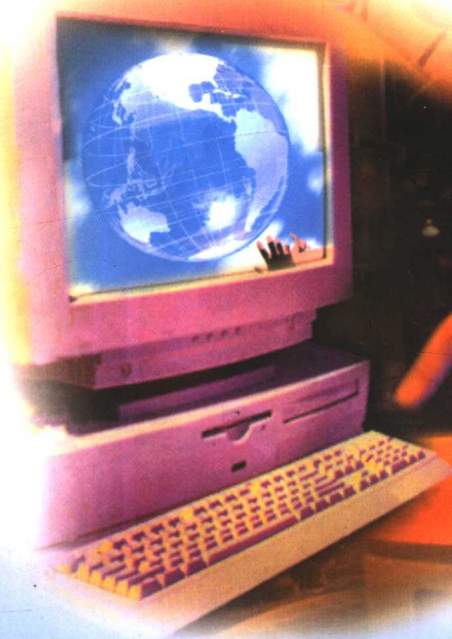
点击科学

社区科普知识读本

首都精神文明建设委员会办公室

北京市科学技术协会

大众科技报社



科学普及出版社

点击科学

社区科普知识读本

首都精神文明建设委员会办公室

北京市科学技术协会

大众科技报社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

点击科学：社区科普知识读本/大众科技报社等编.
北京：科学普及出版社，2000.12
ISBN 7-110-05021-1

I. 点… II. 大… III. 自然科学—普及读物
IV. N49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 83133 号

科学普及出版社出版

北京海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码：100081

电话：62179148 62173865

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市兴凤京华印刷厂印刷

*

开本：850 毫米×1168 毫米 1/32 印张：10 字数：150 千字

2001 年 1 月第 1 版 2001 年 3 月第 2 版印刷

印数：10001-12000 册 定价：16.00 元

让科学走进社区

周光召
二〇〇一年一月

全国人大常委会副委员长、中国科学技术协会主席周光召院士
为本书题词。

点击科学

社区科普知识读本

编委会名单

顾 问：林文漪 徐善衍

主 编：吴开流 赵津芳 辛俊兴

编 委：（按姓氏笔画排列）

李霄燕 张大烨 张长江 张江民
张林军 张惠中 郭卓一 常建军

序

千年交替，世纪更新。当我们站在历史的交汇点，回眸以往，令人感奋。原子能的利用、半导体及电子工业的兴起、生物遗传与克隆技术的发明、登月计划与太空探测的实现等等，所有这些，都在日益迅速改变着人类的自然环境、社会活动方式和人类自身，都在反复印证“科学技术是第一生产力”（邓小平同志语）这一英明的论断。

面对日新月异、飞速发展的科学技术，只有让更多的人了解 and 掌握现代科学知识，才有可能使更多的人自觉地应用这些科学知识。

普及科学知识，就能让更多的民众分享现代科技成果，为我国改革开放和现代化建设服务。加大力度普及新科学、新知识，是一项十分紧迫和高尚的事业，有利于提高国民的综合素质，有利于增强综合国力，促进民族兴旺。

但是，我们也必须清醒地看到，由于各种原因，迷信愚昧思想有着深厚的土壤，提高人们的科学文化素质，开展科学普及工作，仍是一个长期的任务。“法轮功”滋生蔓延说明，科学知识、科学思想、科学精神、科学方法在全民中的普及教育还远远不够。

普及科学知识是加强思想政治工作、社会主义精神文明建设的重要内容。江泽民总书记指出，我们要“坚持普及科学知识和弘扬科学精神，促进社会主义精神文明建设。科学技术是精神文明建设的重要基石。”我们要高举科学旗帜，加强马克思主义唯物论和无神论教育，普及科学知识、科学思想、科学精神、科学方法，并将其作为精神文明建设的一项长期战略任务抓实抓好。努力培养“四有”新人，在全社会形成科学、文

明、健康的生活方式，提高文明程度，推动两个文明建设协调发展。

近年来，以“讲文明、树新风”为主要内容的群众性精神文明创建活动蓬勃发展，尤其是在创建文明城市工作中逐步兴起的创建文明社区活动，已经成为加强思想政治工作，推动精神文明建设的有效载体。创建文明社区活动，以提高居民的文明素质和社区的文明程度为目标，通过开展创建文明居民区、创办文明市民学校等多种群众喜闻乐见的活动，深化社会公德、家庭美德和职业道德教育，提高了社区居民的思想道德水平，推动了文明城市建设。

然而，新的世纪，新的形势，呼唤我们在创建文明社区活动中注入新的内容——普及科学知识、科学思想、科学精神及科学方法。正是出于以上考虑，首都精神文明建设委员会办公室、北京市科学技术协会、中国科协大众科技报社，致力于将科普知识注入到社区教育中，共同组织编写了这部书《点击科学——社区科普知识读本》。本书切合实际地介绍了科学知识、科学思想、科学精神和科学方法，对营造社区崇尚科学、破除迷信、抵制歪理邪说的良好氛围，将会起到积极的作用。

参与本书编写的人员，有的是所在领域的专家，也有的是来自科普教育一线的科技工作者，他们治学严谨，能够深刻而准确地把握所写作的内容。本书面向社区，贴近群众和实际生活，有较大的信息量和知识性，图文并茂，通俗易懂，雅俗共赏。从科普的最根本要求出发，把科学观念与方法渗透到各个章节，这也是本书的一个显著特点。

我们相信，《点击科学——社区科普知识读本》一书，将会成为市民的良师益友。让我们共同学习，以文明北京人的形象和更高的科学文化素质，拥抱21世纪。

编者

目 录

序	1
一、崇尚科学 破除迷信	
1. 走进科学之门	1
2. 识别用科学名词装点的新迷信	2
3. 认知偏差使痴迷者落入陷阱	2
4. 了解心理学知识 科学地把握自己	4
5. 健康需求容易被误导	5
6. 如何理解“祛病健身”	6
7. 医疗、健身效果的科学评价	7
8. 心理效应对医疗、健身效果评价的影响	8
9. 对“练功有效”者需进行心理学分析	9
10. 群体潜意识的探究	10
11. “法轮功”邪教组织的六大特点	11
12. 当代世界范围内危害较大的邪教	12
13. 充满爱的人间就是“天堂”	14
14. 正确认识气功	15
15. 玻璃如何下肚?	16
16. 意念怎么能弯勺子?	17
17. 意念拨表有窍门	17
18. 刀枪不入有“猫腻”	17
19. 手上怎么能冒烟?	18

目 录

20. “抖药片”原来是魔术	19
21. 吃烧红的木炭有危险吗?	19
22. 神符显字的奥妙	20
23. 星座和人的命运没有关系	21
24. “吉利数字”不吉利	22
25. 算命先生“唬”人的招数	22
26. 电脑算命危害大	23
27. 真正的“末日”	24
28. 形形色色的“鬼魂”	24
29. 同遭雷击之后	26
30. 慈母“害”子	26
31. 路中药渣“惹”是非	27
二、合理膳食 平衡营养	
1. 合理膳食的概念	29
2. 中国居民膳食指南的主要内容	30
3. 膳食结构“西化”不可取	30
4. 饮食安全十定律	30
5. 应该摒弃的饮食观念	31
6. “爱吃什么就该多吃点什么”欠妥	31
7. 吃出来的病	32
8. 少食能延寿	32
9. “物无美恶，过则成灾”——傻吃的危害	33
10. 饮食九忌	33
11. 人体所需的微量元素	34
12. 营养含量最多的十种常见食品	35
13. 一二三四五，红黄绿白黑	36
14. 什么是绿色食品	36

15. 多食有色蔬菜能抗衰老	37
16. 具有减肥作用的蔬菜品种	38
17. 一日多餐可减肥	38
18. 常吃哪些食物可降低胆固醇?	38
19. 口渴时痛饮会伤身	39
20. 什么样的水不能喝	40
21. 饭前饭后不要立即饮水	40
22. 饭前喝冰镇啤酒容易伤胃	41
23. 饭后不要马上吃水果	42
24. 吃未成熟的水果对身体不利	42
25. 胡萝卜炒着吃更有营养	42
26. 牛奶含有人体所需的全部营养	43
27. 夏季忌饮冷牛奶	43
28. 冰箱里的饭菜不宜直接食用	44
29. 油条及油炸食品不宜多吃	44
30. 油温过高有碍健康	46
31. 不宜偏食动、植物油	46
32. 吃瘦肉也应适度	47
33. 豆制品虽好, 多吃也不行	47
34. 当心“闻着臭, 吃着香”的臭豆腐	47
35. 糖加热再吃更好	48
36. 酱油不宜生吃	48
37. “铁酱油”好在哪里?	49
38. 饭后不宜立即饮茶	49
39. 饮酒不能保暖	50
40. 警惕黄曲霉素	50
41. 马铃薯——“第二面包”	51

目 录

42. 不要吃生鸡蛋	51
43. 花生米煮着吃比炒着吃更有益	52
44. 绿豆汤好处多	52
45. 铁锅炒菜好	53
46. 维生素 C 药片不能代替水果、蔬菜	54
47. 老年人饮食贵在突出“变”字	55
48. 男人最需要的营养成分	56
49. 常见的温性、寒性食品	57
50. 常见的成酸、成碱食品	57
三、锻炼身体 娱乐休闲	
1. 全民健身计划的具体要求	59
2. 经常锻炼可改善心肺功能	59
3. 运动量多大算合适?	60
4. 体育锻炼应注意什么?	61
5. 养护身体需要“十个一”	61
6. 常用脑 防衰老	62
7. 坚持散步有妙招	63
8. 跑步之中学问大	64
9. 微型健身法	65
10. 靠仰卧起坐能减肥吗?	65
11. 双手并用好处多	66
12. “口腔运动”有奇效	66
13. 家务活动也能锻炼身体	67
14. 笑对生理、心理均有益	68
15. 音乐有益健康	69
16. 闲呆没事易生病	70
17. 玩麻将有哪些利与弊?	71

18. 锻炼过度、娱乐过度亦是害	72
19. 赌博是健康的大敌	73
20. 外出旅游前应做哪些准备?	73
21. 外出旅游应携带的必备药品	74
22. 出国前应向哪些部门咨询预防保健?	75
23. 出国旅行如何确定该接种的疫苗?	75
24. 旅游归来怎样做健康观察?	76
25. 养鸟谨防疾病染身	76
26. 养猫防止弓形虫病	77
27. 养猫养狗当心隐孢子虫病	78
28. 室内养花应注意哪些问题?	78
四、科学保健 预防疾病	
1. 何为“亚健康”?	80
2. 影响寿命的 26 害	81
3. 就医时的七种权利	81
4. 求医也需讲学问	82
5. 家庭小药箱中的常备药	83
6. 怎样选择非处方药?	84
7. 家庭用药九大误区	85
8. 医疗网站能给我们提供什么?	86
9. 及时更新观念 才能更加康健	87
10. 保健从教育开始	88
11. 健康有妙招 人体自产“药”	89
12. 人体酸碱平衡与疾病	90
13. 你了解人体生物钟吗?	91
14. 现代疫苗的种类与作用	92
15. 睡眠新说	93

目 录

16. 医学概念上的误区	96
17. 牙齿保健有误区	98
18. 世界上新发现的五种病症	99
19. 五种头痛不是病	99
20. 不可盲目做 CT	100
21. 保健品不是万能品	100
22. “全民缺钙”不可信	101
23. 献血会伤害身体吗?	102
24. 献血有益健康	102
25. 献血前后应注意什么?	103
26. 季节交替时的自我保健	104
27. 关节痛的自我保健	105
28. 加强糖尿病的防治	106
29. 痔疮患者的自我保健	107
30. 落枕之后怎么办?	108
31. 心理健康的标准和心理平衡的要诀	108
32. 心情不佳时的疗法	109
33. 用自然心态面对失业	109
34. “灰色”心理综合征	110
35. 老伴相处宜宽容	111
36. 世界卫生组织确定的健康老人 10 项标准	112
37. 老年人体检的重点项目	112
38. 老年保健要特别注意“反常”现象	113
39. 摘掉老花镜并非返老还童	115
40. 老人是否需要注射乙肝疫苗?	116
41. 老年人请勿坐着打盹	117
42. 不可轻视老年人脚肿	117

43. 防老先从腿上始	118
44. 动脉硬化的四个信号	119
45. 心脏病九不宜	119
46. 患高血压的老人切莫睡觉前服药	120
47. 白开水可预防老年人血黏度增高	121
48. 会使血压增高的四个危险因素	121
49. 防治高血压的非药物措施	122
50. 中老年人谨防冠心病	122
51. 哈欠频频要防中风	123
52. 如何预防中风?	124
53. 老年人为什么容易骨折?	124
54. 骨质疏松的防治办法	125
55. 40岁男人十多十少保健康	125
56. 男性定期体检 不怕“前列腺癌”上身	126
57. 肺癌逼近中年人	127
58. 胃癌早期有信号	127
59. 如何选购卫生巾?	128
60. 卫生护垫不宜长期使用	129
61. 经期需防腹膜炎	129
62. 不知不觉中患上尿道炎	130
63. 21世纪女性最大的危险——乳腺癌	131
64. 乳腺疾病的自查方法	131
65. 女性不要长期涂口红	132
66. 妊娠的“最佳选择”	133
67. 孕期保健要重视	133
68. 增补叶酸防畸胎	134
69. 哪些孕妇易怀畸形儿?	134

70. 与准妈妈相关的数字	135
71. 禁用 PPA 与药品不良反应监测	135
五、居家生活 电器保养	
1. 家庭理财高招	138
2. 让阳光透进居室	139
3. 温度高低何相宜?	140
4. 居室湿度不容忽视	141
5. 家庭装修要算五笔账	142
6. 家装的永远时尚	143
7. 厨房装修学问大	144
8. 注意室内视觉污染	146
9. 装修污染不容忽视	147
10. 家居植物对抗装修污染	148
11. 厨房油烟对人体的危害	149
12. 抽油烟机要早开晚关	149
13. 消毒不等于灭菌	150
14. 使用陶瓷器是否有污染?	150
15. 哪些物品会造成人体慢性铅中毒?	151
16. 不能用铁制容器长时间盛放酸性食品	152
17. 家庭节水点滴	152
18. 水垢与保温瓶口的污染	153
19. 水管与水龙头的污染	154
20. 锅碗瓢盆防污措施	155
21. 蔬果残留农药简易去除法	155
22. 家庭清洁剂也有安全问题	156
23. 如何消除厨房里的害虫?	157
24. 家电使用中的常见错误	157

25. 常用电器节电法	159
26. 电视省电法	159
27. 电饭锅省电法	160
28. 空调省电法	160
29. 电熨斗省电法	161
30. 买来电器应做的第一件事	161
31. 电器着火为哪般?	161
32. 电器着火慎用水灭	162
33. 开关电器用右手为宜	163
34. 家用电器怕什么?	163
35. 家用电器的噪声影响健康	164
36. 看完电视洗洗脸	165
37. 打电话会传染疾病吗?	166
38. 使用手机要讲安全	166
39. 插卡电表的使用要点	167
40. 汽油对司机的危害	168
41. 女士开车四不宜	168
42. 司机的盲区和三个危险时辰	169
43. 司机服镇静药后不宜驾驶车辆	170
44. 感冒与车祸	171
45. 自控过道灯 行人要适应	171

六、防灾减灾 事故抢救

1. 现代急救的“第一救护者”	172
2. 家庭急救小药箱	173
3. 楼房突遇火灾怎么办?	174
4. 火灾现场处理的五原则	174
5. 地震来了怎么办?	175

目 录

6. 急救触电人	176
7. 塌方时有人被埋怎么办?	177
8. 救助溺水者要注意方法	178
9. 对中暑者该如何救治?	179
10. 遇有冻伤者如何处置?	179
11. 气管异物的家庭救护	180
12. 热水器与煤气中毒	181
13. 常用内服药中毒症状和处置	181
14. 灭鼠药中毒抢救要及时	182
15. 食物中毒的症状和处理方式	183
16. 过量饮酒与急性酒精中毒	184
17. 毒虫蜇咬的简易处置	185
18. 注射狂犬疫苗越早越好	186
19. 乘坐电梯不要大意	186
20. 情绪稳定可防晕机病	187
21. 晕船的处理方法	187
22. 骑自行车要注意安全第一	187
23. 家庭防盗八注意	188
七、保护环境 绿色社区	
1. 生物圈、生态系统和食物链的含义	190
2. 从鹿和狼的关系看生态平衡	191
3. 人与岩石的关系	192
4. 世界上最严重的公害事件	193
5. 大自然的“报复”	195
6. 物种灭绝危及人类	198
7. 我国 1/4 以上国土荒漠化	199
8. 水荒就在眼前	200