

彩色版 十万个

SHIWANGE
WEISHENME

为什么

主 编 / 熊国军
张 弘



时代文艺出版社

彩色版

SHIWANGE
WEISHENME

十万个为什么

(日常生活卷)

主 编：熊国军 张 弘



时代文艺出版社



目 录

为什么说香烟有害健康	(1)
为什么不要乱放钞票	(6)
为什么少女勿留长指甲	(8)
为什么生日蛋糕不宜插蜡烛	(10)
为什么儿童单独进餐不好	(11)
为什么用克拉作为宝石的计量单位	(13)
什么叫 K 金	(14)
为什么要珍惜粮食	(15)
为什么有的少女厌食	(17)
为什么今日事莫待明日做	(21)
你知道如何与人交谈吗	(23)
生活中遇到不愉快的事怎么办	(26)
遭受挫折怎么办	(27)
高考前失眠怎么办	(28)
考试怯场怎么办	(30)
怎样利用运动来改善情绪	(32)
做错了事之后长时间感到后悔怎么办	(33)
总感到生活无味怎么办	(34)
精神过度紧张怎么办	(35)
怎样克服嫉妒心理	(36)
恶梦纠缠怎么办	(38)
怎样克服自卑心理	(39)
与人交往感到羞怯怎么办	(40)



为什么吃饭时不宜高声谈笑·····	(42)
为什么有七件事饭后不宜做·····	(44)
为什么吃饭时不要看书报·····	(46)
为什么有些食物不宜多吃·····	(47)
为什么睡觉要用枕头·····	(49)
为什么人在情势紧急时力气特别大·····	(50)
为什么大多数人右手的力气比左手大·····	(52)
为什么疲倦时洗个澡精神就好了·····	(54)
为什么有些人看到梅子嘴里就会发酸·····	(56)
为什么夏天关上灯要比开着灯凉快·····	(58)
为什么空腹跑步危险·····	(60)
为什么大雾的早晨不宜户外运动·····	(61)
为什么剧烈运动后不宜马上饮啤酒·····	(62)
剧烈运动后为什么不宜马上吃饭·····	(64)
剧烈运动后为什么不宜大量喝水·····	(65)
剧烈运动后为什么不能吃冷饮、冷食·····	(66)
剧烈运动后为什么不能马上洗热水澡·····	(67)
夏季为什么不宜用电扇为婴儿吹风·····	(69)
家庭怎样防火·····	(70)
为什么暑天长跑时间不宜过长·····	(71)
为什么刚睡醒后不宜做剧烈运动·····	(73)
为什么饱食后不能马上参加剧烈运动·····	(75)
为什么清晨不宜在花木丛中深呼吸·····	(77)
为什么有的墙用空心砖来砌·····	(79)
为什么不把小板凳做成两条腿·····	(80)



为什么冬天有人用稻草把水管子包起来	(82)
为什么粮食不宜加工过细	(83)
为什么饮水过量会“中毒”	(85)
什么是软水和硬水	(86)
发生煤气中毒怎么办	(87)
家庭怎样防止被盗	(89)
为什么起床后不宜马上叠被子	(91)
为什么不能用废灯管晾晒衣服	(92)
洗澡时为什么不能狠搓皮肤	(93)
为什么戴耳机听音乐害多益少	(94)
水烧开时水壶为什么会发出声响	(96)
为什么手表多戴在左手腕上	(97)
墙皮为什么会出汗	(98)
为什么汽车在爬坡时开得很慢	(99)
为什么汽车轮胎打气不用打气筒	(100)
为什么不能用化纤布洗餐具	(101)
为什么不能用洗衣粉洗碗	(102)
为什么不能用保温杯沏茶	(103)
为什么吹大的气球会逐渐变小	(104)
为什么会有影子	(105)
为什么开水不宜久煮	(106)
为什么煤气火力不可调到最小程度	(107)
自动门为什么会自动开关	(108)
你知道电梯是如何工作的吗	(109)
为什么一把钥匙只能开一把锁	(110)



橡皮为什么能擦掉铅笔字	(111)
为什么火柴一擦就会着	(112)
蜡烛为什么要有芯	(113)
睡着了为什么会做梦	(114)
为什么站在高处会头晕	(116)
为什么不要在房间里饲养动物	(117)
在屋子里养花太多为什么不好	(118)
为什么梳头有益健康	(120)
为什么要用热水洗脚	(122)
为什么不宜久吹空调	(123)
夏天戴太阳镜有什么益处	(124)
小学生为什么要双肩背书包	(125)
为什么音乐有益健康	(126)
为什么中小学女生不宜穿高跟鞋	(127)
中小學生为什么不宜常穿旅游鞋	(129)
室内养殖仙人掌为什么有益健康	(130)
为什么夏天洗热水澡好	(131)
你知道醋的妙用吗	(132)
除蚊蝇方法有哪些	(133)
灭蟑螂有哪些方法	(134)
为什么冬季女性更怕冷	(135)
为什么夏天需要午睡	(136)
为什么吸管可以把水吸上来	(137)
为什么不倒翁不会倒	(138)
为什么玉米全身都是宝	(139)



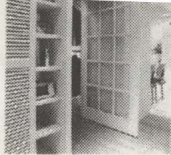
为什么看电视时光线很暗并不好	(140)
春天为什么爱犯困	(141)
球鞋为什么不能放在太阳底下晒	(143)
彩色照片为什么有时会褪色	(144)
为什么不铸造三分钱一枚的硬币	(146)
为什么太阳能热水器能使冷水变热	(148)
玻璃杯为什么比塑料杯易碎	(149)
新买来的胶卷为什么外面都包着黑纸	(150)
为什么邮票四周有许多小齿	(151)
这些“度”表示什么	(152)
为什么燃烧的蜡烛有时会冒黑烟	(153)
蜡烛为什么能被吹灭	(154)
为什么水能灭火	(155)
灭火器为什么能把火扑灭	(156)
为什么沙子迷眼忌用手揉	(157)
为什么食用油不要多吃	(158)
孩子为什么不宜睡沙发床	(159)
为什么孩子不能蒙头睡觉	(160)
为什么不能摇晃婴儿	(162)
为什么要提倡吃点野菜	(163)
为什么不宜夜晚睡觉关窗户	(164)
为什么忌用日光灯做台灯	(165)
原始人类吃些什么	(166)
饮食营养与肿瘤有什么关系	(168)
为什么说“味在四川”	(170)



为什么说中国菜的取名与众不同	(172)
你知道四大菜系是哪四大吗	(174)
怎样准备年夜饭	(177)
为什么宴请客人不宜让客人久等	(178)
为什么宴请宾客不宜人数太多	(180)
什么叫火锅	(181)
你知道什么叫“全羊席”吗	(183)
为什么有些食物做时要焯水	(185)
蒸蛋羹什么火候最好	(186)
为什么肉菜不宜过分煸炒	(188)
用高压锅对食品营养有损失吗	(190)
为什么要节制冷饮	(191)
吃得太咸为什么有损健康	(193)
为什么不宜多吃油炸食品	(195)
为什么水果不都是甜的	(197)
为什么成熟的水果会变色	(198)
这样腌蛋为什么快	(199)
有的罐头里为什么要加片树叶	(200)
为什么吃大蒜也要注意卫生	(202)
为什么不能以多吃水果代替吃蔬菜	(203)
为什么说吃鸡蛋大有名堂	(205)
为什么不宜用锡壶盛酒	(207)
为什么不能长期用塑料桶装油	(208)
为什么有些人不宜吃鸡肝	(209)
为什么空腹喝牛奶不科学	(210)



人空腹时不宜吃什么	(211)
为什么饮酒时多吃蔬菜有好处	(213)
为什么说饱餐暖，酒后寒	(214)
什么是“快餐”和“慢食”	(215)
为什么不能忽视早餐	(216)
切菜板使用时应注意些什么	(217)
怎样清洗切过肉的砧板	(218)
如何保养砧板	(219)
为什么饭后容易发困	(220)
为什么吃东西要细嚼慢咽	(221)
人生气时为什么就吃不下饭	(222)
为什么煮熟鸡蛋不可用冷水浸泡	(223)
怎样存放蔬菜	(224)
你知道怎样鉴别粮食吗	(226)
你知道肉类质量的鉴别方法吗	(227)
你知道怎样鉴别鲜鱼吗	(229)
你知道怎样鉴别鲜蛋吗	(230)
你知道怎样鉴别鲜奶吗	(231)
怎么样鉴别蜂蜜	(232)
怎么样鉴别罐头	(234)
怎么样鉴别饮料	(235)
为什么方便面不宜久存	(237)
酸牛奶好还是鲜牛奶好	(238)
为什么生熟食品一定要分开	(239)
为什么腌菜一定要腌透	(240)



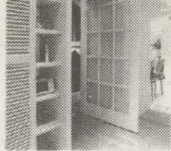
为什么不能饭后即刻进食水果	(242)
为什么多吃香菇好处多	(243)
茶为什么有解毒作用	(244)
食用水产品要注意什么	(245)
为什么不宜吃汤泡饭	(246)
为什么吃酸食品时会“倒牙”	(247)
为什么说瘦肉和肥肉都不能少	(248)
为什么人的酒量有大有小	(249)
为什么上午喝酒容易醉	(250)
为什么有些人不宜喝啤酒	(251)
为什么小锅炒菜好吃	(253)
为什么炸鱼不能用微火	(254)
为什么摊鸡蛋用大火小火均不宜	(255)
为什么炆锅时的小料不能过火	(256)
为什么铝锅不宜久放饭菜	(257)
为什么不要生吃肉类	(258)
为什么不要多吃糖	(260)
怎样煮蛋不爆	(261)
为什么冬季晨练后不宜吃过烫食物	(262)
为什么淘米次数不宜过多	(263)
为什么啤酒被称为“液体面包”	(264)
为什么把猕猴桃称为“水果之王”	(265)
为什么牛奶不宜与巧克力同时食用	(266)
为什么不宜长时间用保温瓶装牛奶、豆浆	(267)
为什么忌用牛奶煮奶糕	(268)



为什么煮挂面不宜用旺火	(269)
为什么元宵不能急火快煮	(270)
为什么煮鸡蛋不宜时间过长	(271)
为什么不能多吃松花蛋	(272)
为什么不要长期用可乐瓶盛装食油和酒类	(273)
为什么不要低温保存罐头	(274)
为什么炒鸡蛋不要放味精	(275)
为什么蔬菜不要先切后洗	(276)
为什么酒后忌多喝茶	(278)
为什么不宜吃剩米饭	(279)
为什么蔬菜垂直放好	(280)
为什么人参不宜进冰箱	(281)
为什么芹菜叶不可用	(282)
为什么胡萝卜不宜生吃	(283)
为什么不要吃膨听罐头	(284)
为什么螃蟹的胃、心、肠、鳃忌食用	(285)
为什么铝制品不可长期存放面粉	(286)
为什么切开的西瓜忌在冰箱中久放	(287)
为什么在液化炉上不能烤食品	(288)
为什么忌食发芽土豆	(289)
为什么不宜多食苦瓜	(290)
为什么瓶装酒忌久存	(291)
为什么炸过食物的余油不可多次使用	(292)
为什么不能用报纸包装食品	(293)
为什么搪瓷制品不宜煮食品	(294)

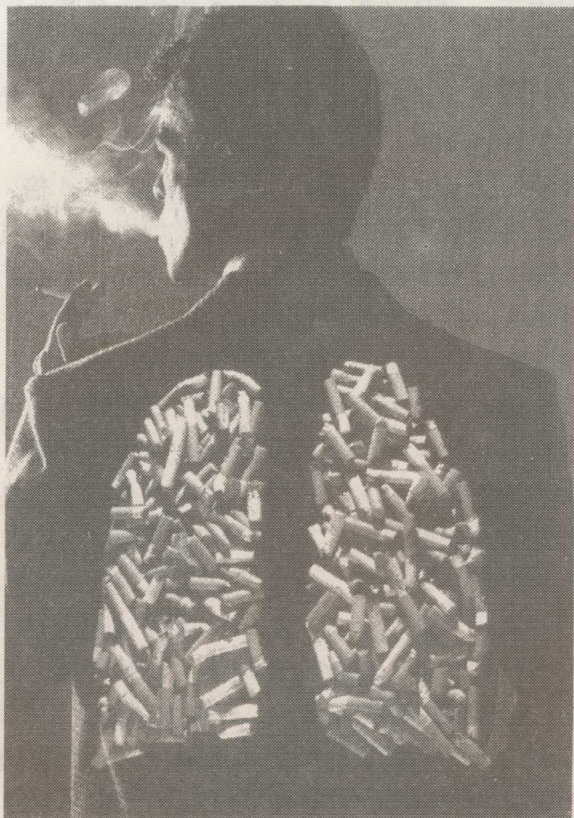


为什么不能吃烧焦的鱼肉	(295)
为什么吃土豆忌带皮	(296)
为什么忌食未变红的青色番茄	(297)
为什么吃水果一定要剥皮	(298)
什么是食品安全十定律	(299)
为什么不宜吃过烫食物	(301)
为什么不粘锅不会粘住食品	(302)
为什么不宜长期食大蒜	(303)
街头的“ATM”是什么	(304)
如何区分干海味的上品与下品	(305)
为什么不宜染发	(306)
为什么说茶叶源于中国	(307)
为什么看电视宜开红灯	(309)
为什么花卉可以净化环境	(310)



为什么说香烟有害健康

自从 1492 年哥伦布发现美洲，带回了烟草后，人类就开始了从欧洲到亚洲到世界各地的吸烟史，这历史已有近 500 年了。中国从明朝万历年引入烟草，如今也有 300 多年烟史。经历了这么多年，而其发展势头却丝毫不见减弱。是否这么多年来烟草的存在是合理的呢？从医学工作者到卫生防预部门，国内、国外对



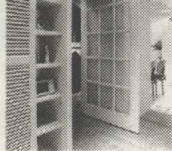


吸烟的广泛调查，已得出了一个非常肯定的回答——吸烟有害健康。60年代美国曾在全国范围内掀起了戒烟的全民运动，在各种媒体上共计有6 000多篇文章证明吸烟有害，并收到了良好的效果，共有5 000万人戒烟，肿瘤的发病率也有所下降。然而吸烟不仅仅与肿瘤的发生有关。

吸烟是吸入烟草不完全燃烧产生的烟雾，通过检测发现烟雾中有2 000多种化学成分，其中20多种成分被证实是肯定有害的，包括尼古丁、多环芳香烃、酚、 β 萘胺、苯并芘、吡啶、一氧化碳、氢氰酸、乙醛、丙烯醛、氨、胍及甲醛等。吸烟就是在长期吸入这些有害物质——医学上称之为慢性中毒，使吸烟者的健康受到了严重的损害。

吸烟者慢性支气管炎发病率比不吸烟者高2~4倍，吸烟量越大，时间越长者发病率越高。这是因为吸烟损害了支气管粘膜上皮细胞，首先是导致了粘膜上纤毛的运动紊乱，不能通过纤毛的有序运动排出吸入的有害物质及粉尘，即生痰作用丧失。这一重要保护机制受损，使有害物质与粉尘在肺内沉积，进一步损害肺的功能。其次烟雾中的有害物质影响支气管粘膜上的巨噬细胞功能，使巨噬细胞对病原微生物的吞噬和杀死功能降低，导致致病菌和病毒对肺的损害机会大大增多，容易引起肺部感染。医生们曾对吸烟者做肺功能的检测，发现吸烟者呼吸道有阻塞现象，同时通气功能和弥散功能降低。正常人通过通气功能和弥散功能供给人体充足的氧，保证全身各个组织、器官新陈代谢的需要。长期吸烟者由于供氧不足，因此面色暗淡、口唇发绀，同时体内的其他脏器也处在长期缺氧的环境中，影响人体的正常生理功能。

吸烟致癌已为世人公认，吸烟是肺癌的主要致癌因素之一。调查发现吸烟者发生肺癌的危险性高出不吸烟者10~25倍。在英



国曾对 441 名死于肺癌的医生进行调查，发现仅有 7 人不吸烟。除肺癌外，吸烟还与口腔癌、喉癌、食道癌和肾癌等的发生有关系。

烟雾中的多环芳香烃、苯并芘、亚硝胺是公认的致癌物质，长期吸入这些致癌物会导致细胞内 DNA 发生突变使细胞分裂和分化失调，于是正常细胞就变成了癌细胞。有人曾做过这样的试验，在小鼠皮肤上每天涂抹小剂量苯并芘，经过数月后，就有小鼠发生了皮肤癌。可以说，吸烟者是拿自己在做实验，观察癌症何时到来。

最近美国科学家首次找到了烟草中致癌物质诱发肺癌的直接证据。他们用苯并芘来处理日常细胞和其他细胞，发现这些细胞的抑癌基因（P53 基因）发生明显变化，有大量的苯并芘的代谢





产生与 P53 基因上的某些位置相结合，导致抑癌基因的直接破坏，肿瘤于是发生。

心血管病是现今严重影响人类健康的又一类疾病。调查报告显示在冠心病和高血压病人中有 70% 吸烟。据国家“八五”医学重点科技项目中心血管领域，对一个长达 10 年、针对 10 个不同地区人群的调查发现，吸烟者比不吸烟者发生冠心病的危险性增加了 1.8 倍，脑血栓的危险性增加了 1 倍，心肌梗塞危险性增加了 3.2 倍。

吸烟易引起冠心病，是因为尼古丁可以引起血脂水平升高，使有保护作用的高密度脂蛋白 (HDL) 浓度降低，而使导致动脉粥样硬化的低密度脂蛋白 (LDL) 的浓度升高。加之毒性物质还会损伤血管内壁，加重动脉粥样硬化，即促进冠心病的发生。烟雾中的一氧化碳进入体内后，迅速与血液中的血红蛋白结合，其结合力强于氧与血红蛋白结合的 100 倍。大家都知道血红蛋白是运输氧到全身各个器官、组织的重要载体，它被一氧化碳夺走后，运氧工具减少，机体就会缺氧。心肌细胞对缺氧很敏感，冠心病病人尤为突出，随时可能发生心绞痛，严重时即发生心肌梗塞。此外，烟中的尼古丁等物质还能使血液粘度增高，血流速度减慢，尼古丁还刺激交感神经引起小动脉收缩，这样就有发生血栓，并阻塞血管的危险。阻塞冠状动脉血管时即发生心肌梗塞，阻塞脑血管时即发生脑栓塞。

吸烟还有辐射作用。每天吸半包烟的人，一年里累计受到的辐射，相当于做 30 次胸部透视接到的 X 线辐射，这样大量的辐射不能不说是一种危害。

孕妇吸烟危害更大。烟雾中的一氧化碳进入胎儿血液中，造成胎儿缺氧，严重影响胎儿的发育成熟；尼古丁等有毒物质进入胎儿血液中使血管收缩，影响胎儿供血，加重对胎儿生长发育的影响。据调查报告提示吸烟孕妇发生自发性流产、早产、死胎及



先天畸形的比例高出不吸烟者。

吸烟在许多场合不是个人行为而是社会行为，尽管有公共场所禁止吸烟，但在家庭等地方被动吸烟者仍不断受到烟雾的毒害。据一个国际性调查表明，在因吸烟导致的肺癌中有 50% 是被动吸烟者。

从以上我们可以看出戒烟有多么重要。戒烟以后随着毒性作用渐渐的消失，大多数损害可以恢复到以前健康的状态，因此人类戒烟是一个非常迫切的任务，应该动员全社会都来参与戒烟活动，保护人类自身的健康。

在中国目前人口中，大约有 3 亿吸烟者，在 15 岁以上的人群中有 34% 吸烟，其中男性占 61%。据全国控烟办公室资料显示，到 2025 年，中国每年将有 200 万人死于吸烟，其中一半死于癌症。在新的世纪里，我们面临的任务是艰巨的，但只要 we 积极行动起来，就一定会有收获。

