

生活的科學

孟慶軒 陳國珍 編

解放軍出版社

生活的科学

孟庆轩 陈国珍 编

解放军出版社

生活的科学
孟庆轩 陈国珍 编

解放军出版社出版发行

(北京平安里三号)

(邮政编码100035)

新华书店经销

一二〇二工厂印刷

787×1092毫米 32开本 12.625印张 273千字
1990年6月第1版 1990年6月(北京)第1次印刷

印数 1—5 000

ISBN 7-5065-1300-5/Z·15

定价：5.50元

社编号 03-0037

前 言

党的十一届三中全会的召开，像春雷滚过大地，给祖国带来了融融春意、勃勃生机。“对外开放，对内搞活”的经济政策，像春风吹遍城乡，使百业俱兴、欣欣向荣。勇于开拓、大胆改革的潮流像春雨浇灌百花，催得各项经济之花竞相开放、姹紫嫣红。多少年来，中国人民为着温饱而挣扎的局面结束了。如今，全国人民大多数已经初步达到了丰衣足食，并且有所积蓄的地步。在这种情况下，人们所考虑的，已经不再是如何吃得饱、穿得暖的问题，而是怎样生活得更科学，怎样才能达到健康长寿的问题了。近些年来，一些科普报刊像雨后春笋般地创刊和出版，给人们提供了不少有益的知识，使人们的科学文化水平有了一定的提高。但是不可否认，目前我国大多数群众的文化科学水平还是比较低的，不必讳言，前几年某些报刊上也发表了一些带有片面性的科普文章。例如，淘米究竟是多搓洗好还是少搓洗好？吃水果究竟是削皮好还是不削皮好？植物油是否十全十美？动物油是否一无是处？食品是否越精越好？营养是否越多越好？食用维生素多多益善吗？吃水果能代替蔬菜吗？吃滋补品能代替饮食吗？等等。诸如此类的问题，有些报刊曾经发表过互相对立的意见，目前大多数人仍缺乏正确的认识。为了进一步提高人们的科学水平，澄清模糊认识，使人们生活得更科学、更愉快、更

幸福，健康长寿，我们根据生活实践，并查阅了大量的国内外资料。经过对比、鉴别、印证，本着唯物辩证和实事求是的精神，编写了这本《生活的科学》，奉献给广大读者。我们力求使它成为既有科学性，又有知识性的资料性读物。但是由于我们的水平所限，书中难免仍有谬误或不当之处，敬请读者批评指正。最后，需要说明的是：本书在编写过程中，参考了许多文献资料，除书后所附的主要参考资料外，尚参考了许多杂志和报刊上的资料。在此，谨向有关方面深致谢意。

编 者

目 录

吃 喝 的 科 学

- 怎样淘米····· (1)
- 发面的学问····· (2)
- 怎样做饺子馅····· (4)
- 食粥的学问····· (4)
- 蔬菜吃鲜莫久放····· (5)
- 蔬菜的颜色与营养····· (6)
- 怎样科学地食用蔬菜····· (7)
- 烹调菜肴何时放盐好····· (9)
- 消除烹饪原料怪味的妙法····· (10)
- 水果不能代替蔬菜····· (11)
- 吃水果究竟削皮好还是不削皮好····· (12)
- 吃水果过量也有弊····· (13)
- 豆类食物必须煮熟煮透····· (14)
- 发芽的土豆不可吃····· (14)
- 菠菜烧豆腐益害辨析····· (15)
- 吃红薯的科学····· (16)
- 鸡蛋的营养价值与生吃鸡蛋之害····· (17)
- 怎样吃鸡蛋最好····· (18)
- 五香茶蛋风味佳····· (19)
- 劝君慎食松花蛋····· (20)

芝麻为什么能抗衰老·····	(21)
大豆何以“赛过牛肉”·····	(22)
常食花生益于长寿·····	(22)
哪些人不宜吃花生·····	(23)
“挑肥拣瘦”有道理·····	(24)
要辩证地看待“吃荤”·····	(25)
荤素搭配才相宜·····	(26)
动物的甲状腺不能吃·····	(28)
鸡屁股为何吃不得·····	(28)
熏烤食物应少吃·····	(29)
应该让孩子吃些肉·····	(30)
让孩子多吃鱼肉好·····	(31)
冻肉解冻不可急·····	(32)
切肉的学问·····	(33)
吃鱼会“醉”应当心·····	(33)
几种鱼的营养价值·····	(34)
哪些人不宜吃螃蟹·····	(35)
鳝鱼应现宰现吃·····	(36)
臭豆腐堪吃宜讲究·····	(36)
食用味精的科学·····	(37)
糖精可食不可多·····	(38)
食用香料和香精的科学·····	(39)
用色素时应谨慎·····	(40)
当心食物变毒物·····	(42)
霉变的甘蔗不能吃·····	(43)
红糖好还是白糖好·····	(43)
吃糖过多之害·····	(45)

糖在烹调中的妙用·····	(46)
劝君常嚼口香糖·····	(47)
怎样鉴别蜂蜜的真假·····	(48)
吃荤油好还是吃素油好·····	(48)
怎样熬猪油·····	(49)
食用毛棉籽油有害·····	(50)
哪种植物油最好·····	(51)
食油变质莫再用·····	(52)
食用酱油的科学·····	(52)
高醋的食用价值·····	(53)
食盐之利与食用过量之害·····	(54)
大蒜的价值与食用过量之害·····	(55)
山楂片不可多吃·····	(56)
桔皮也是宝·····	(57)
怎样涨发海参·····	(58)
怎样保存海蜇·····	(59)
海带的保存和食用·····	(60)
不可滥用赖氨酸·····	(61)
纠正饮食常识中的偏见·····	(62)
净吃高营养食品好吗·····	(63)
美国兴起“玉米食品热”之谜·····	(64)
脑力劳动者应加强哪些营养·····	(65)
健脑佳品梅、藻、蒜·····	(67)
佳肴良药话萝卜·····	(68)
怎样吃好一日三餐·····	(69)
安排家庭食谱的学问·····	(70)
清晨饮水好处多·····	(71)

纠正对饮水的误解·····	(72)
中老年人应特别重视饮水·····	(73)
夏天饮水的学问·····	(74)
如何消除自来水中的致癌物质·····	(75)
明矾净水简便易行·····	(76)
不能喝的开水·····	(77)
喝汽水的学问·····	(78)
让孩子吃冷食的科学·····	(79)
喝茶的讲究·····	(80)
喝咖啡的利与弊·····	(82)
喝牛奶的科学·····	(83)
不宜喝牛奶的人·····	(85)
喝牛奶会使血脂升高吗·····	(86)
喝豆浆的学问·····	(87)
饮酒适度有益处·····	(88)
贪杯百害无一利·····	(89)
啤酒的营养、浓度与分类·····	(90)
喝啤酒的讲究·····	(91)
葡萄酒与香槟酒·····	(92)
日本妇女皮肤健美之谜·····	(93)
多食钙的利与弊·····	(94)

穿 戴 的 科 学

夏季着装应注意什么·····	(96)
夏天穿什么样的衬衣好·····	(97)
丝绸服装的选购与收藏·····	(98)
夏天穿袜的学问·····	(99)

夏天戴什么帽子好	(100)
怎样保养与洗涤汗衫	(101)
怎样洗涤“的确良”	(102)
哪些人适合穿短裤短裙	(102)
新衬衣应先洗后穿	(103)
冬天穿哪种内衣好	(104)
贴身穿尼龙衣有害	(105)
鉴别毛纺织品真假的学问	(106)
怎样保养毛料服装	(107)
怎样洗涤毛料服装	(107)
衣服烫黄了怎样补救	(108)
毛衣的洗涤与存放	(109)
毛皮服装的洗涤与保养	(110)
羽绒服的洗涤与保养	(111)
怎样选购羊毛衫	(112)
怎样洗涤羊毛衣服	(113)
化纤制品对人体健康的利与害	(114)
穿着西装的讲究	(115)
穿牛仔裤的利与害	(116)
使用被褥的学问	(117)
穿盖过暖损于寿	(119)
“春捂秋冻”应适度	(120)
怎样选购运动服	(121)
中老年人怎样选购服装	(121)
怎样识别布料的正反面	(122)
怎样着装能显得身高些	(123)
怎样选购新婚服装	(124)

妇女应如何适应自己身材着装	(126)
肩、胸部异常的妇女应怎样着装	(126)
腰、腹、腿部异常的妇女应怎样着装	(127)
高跟、平跟、坡跟鞋哪种好	(128)
少年和老年人应穿什么鞋	(130)
穿衣的要诀	(131)

住 行 用 的 科 学

怎样使小房间显得大一些	(132)
居室布局的艺术	(133)
怎样选配窗帘	(134)
家庭照明的科学	(135)
壁色的功用	(137)
骑摩托车的卫生防护	(138)
摩托车的使用和保养	(139)
乘坐汽车“三忌”	(141)
使用硬席卧铺的学问	(142)
旅行中应注意的问题	(142)
旅途中带什么食品好	(144)
旅游中应注意的事项	(145)
乘飞机前饮食的学问	(146)
乘飞机为什么宜吃糖果	(147)
怎样预防晕机	(148)
哪些人不宜乘飞机	(148)
怎样使用收录机	(150)
使用电池的科学	(151)
使用香水的讲究	(152)

怎样选用护肤脂	(153)
怎样使用樟脑丸	(154)
怎样使用蚊香	(154)
怎样使用电熨斗	(155)
怎样选购和使用瓷器	(156)
怎样使用和保护家具	(157)
怎样选择和使用食具	(158)
饭菜慎用铝器盛	(160)
怎样使用电饭锅	(160)
怎样使用电炒锅	(162)
怎样使用 and 保养沙发床	(162)
怎样保养家庭的金属用品	(163)
怎样正确选用牙膏	(164)
怎样挑选和保养眼镜	(165)
怎样选购和保护太阳镜	(166)
怎样配戴防护眼镜	(167)
不要盲目追求“鼻梁上的时髦”	(168)
怎样选购肥皂	(169)
怎样使用加酶洗衣粉	(170)
洗衣粉泡沫越多越好吗	(171)
防止洗衣粉中毒	(172)
怎样科学使用洗衣机	(173)
提防油漆中毒	(174)
磨菜刀的学问	(175)
使用菜板的讲究	(176)
铁锅炒菜好	(177)
长期使用铝锅炒菜的害处	(177)

节约液化石油气的窍门	(178)
怎样防止液化石油气中毒	(179)
大蒜的妙用	(180)
生姜的妙用	(182)
洋葱的妙用	(182)
食盐的妙用	(183)
花椒的妙用	(184)
肥皂的妙用	(185)
高醋的妙用	(186)
牙膏的妙用	(187)
茶叶的妙用	(188)
残茶叶仍有用处	(189)

日常卫生保健的科学

洗脸的学问	(190)
刷牙的学问	(191)
睡弹簧床之弊	(192)
使用枕头的学问	(193)
什么样的睡眠姿势好	(194)
睡多长时间最好	(195)
有害健康的睡眠法	(197)
讲究睡眠环境的科学性	(197)
夏日午睡的学问	(199)
使用电扇须防“电扇病”	(200)
防止空调带来的“空调症”	(201)
看电视防得“电视病”	(202)
瘦,是不是病	(204)

日光浴的利与弊	(205)
以食代药巧催眠	(206)
健康的笑与病态的笑	(207)
笑虽有益也有忌	(208)
悲伤时刻哭哭好	(209)
使用化妆品可能带来的疾病	(210)
防止化妆品对眼睛的伤害	(211)
正负氧离子与长寿	(212)
夫妻恩爱为何益于长寿	(213)
喜新厌旧为什么会减寿	(214)
家庭绿化的科学	(215)
颜色与人体健康的关系	(216)
要讲究劳动的正确姿势	(218)
怎样增强体力劳动者的耐力	(219)
如何推迟大脑的老化	(220)
怎样消除每天的疲劳	(221)
唾液宝贵莫轻抛	(222)
该排便时莫强忍	(223)
要讲究大便时的卫生	(224)
尿液当泄不可憋	(225)
探病送礼宜讲究	(226)
洗澡的科学	(228)
洗澡时选用什么肥皂好	(229)
哪些人不能下水游泳	(230)
物物“相克”谨提防	(231)
胡须宜刮不宜拔	(233)
青少年出现白发的原因	(234)

燃花放炮的科学	(235)
心理上衰老催人老	(236)
怎样防止“未老先衰”	(237)
睡前洗脚，胜吃补药	(238)
吃饭时看书，一举两失	(239)
夏夜乘凉的卫生	(240)
不要忽视工间操	(241)
打哈欠并非坏事	(242)
长期饱食对人有害	(243)
警惕人体上的危险“三角区”	(244)
纠正几种不科学的生活习惯	(245)
妇女更年期的保健	(246)
男子更年期需知	(247)

医 药 卫 生 的 科 学

请医生看病应注意的问题	(249)
血小板对人体的功与过	(250)
胆固醇对人体的功与过	(251)
人体不可缺少的纤维素	(253)
口臭种种兆百病	(254)
舌头异常说明什么	(255)
出汗异常系病态	(256)
不同疾病不同痰	(257)
肚脐形态可辨病	(259)
通过尿液颜色可诊病	(259)
浮肿，说明什么	(260)
浮肿慢服利尿药	(261)

如何认识和对待人体发烧	(262)
不宜怀孕的妇女	(263)
孕妇的情绪对胎儿的影响	(265)
如何防治落枕	(265)
简易止呃法种种	(266)
“痒”的原因与对策	(267)
煎中药的科学	(268)
怎样正确服用汤药	(270)
纠正用药的错误观点	(271)
服用哪些药后不能饮酒	(272)
吃药不可用奶、茶、果汁送服	(273)
该服哪种维生素	(274)
过多服用维生素之害	(275)
维生素C防癌之谜	(277)
食用维生素C过量之害	(278)
服用维生素E的利与弊	(279)
莫要滥用丙种球蛋白	(280)
不要轻易服用性激素	(282)
黄体酮不是万能保胎药	(283)
大量服用四环素之害	(284)
人参的价值与禁忌	(285)
音乐疗法治病多	(286)
能降低血压的食物	(287)
能降低血脂的食物	(287)
能软化保护血管的食物	(289)
肝炎病人吃糖要适量	(289)
用醋治病单方多	(290)

以盐代药用途广	(292)
治病奇法——笑疗、花疗、爱疗	(293)
家庭保存中成药应注意什么	(294)
怎样鉴别药品是否变质	(295)
滥用药物可能引起的疾病	(296)
癌细胞是怎样产生的	(297)
癌细胞的危害和转移	(298)
生活中的致癌因素有哪些	(299)
滥用药物可能引起的癌症	(300)
致癌物质藏身何处	(302)
哪些痣会变为癌	(303)
癌症与年龄有关吗	(304)
癌症与味觉有关吗	(305)
癌症与化肥有关吗	(306)
癌症有传染性吗	(307)
癌症有遗传性吗	(308)
注意营养素平衡可防癌	(309)
防止癌症的措施	(310)

附 录

主要粮食及其制品营养成分表	(311)
常食蔬菜营养成分表	(312)
常食动物性食物营养成分表	(313)
山珍海味品营养成分表	(314)
几种主要食用油脂的熔点、吸收率及其 脂肪酸组成表	(315)
主要米面制品烹调后维生素保存率表	(316)