


【科普宝典】

科学 的 生活

KEXUE DE SHENGHUO

主编 王宇



 郑州大学出版社

【科普宝典】

科学 的 生活

KEXUE DE SHENGHUO

主编 王宇



郑州大学出版社

郑州

图书在版编目(CIP)数据

科学的生活/王宇主编. —郑州:郑州大学出版社,2011.12

ISBN 978-7-5645-0635-3

I. ①科… II. ①王… III. ①生活方式-通俗读物 IV. ①C913.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 206021 号

郑州大学出版社出版发行

郑州市大学路 40 号

出版人:王 锋

全国新华书店经销

南阳天亿彩色印刷有限公司印制

开本:710 mm×1 010 mm 1/16

印张:13.75

字数:213 千字

版次:2011 年 12 月第 1 版

邮政编码:450052

发行电话:0371-66966070

印次:2011 年 12 月第 1 次印刷

书号:ISBN 978-7-5645-0635-3 定价:36.90 元

本书如有印装质量问题,请向本社调换



主编简介

王宇，男，汉族，生于1968年2月，中共党员，高级工程师。1989年6月毕业于郑州大学物理系，随后在中国人民大学在职研究生班学习。先后任南阳市科技局监察室主任、办公室主任，现任市科技局副调研员。在二十多年的科技管理工作中，多次获得省、市级表彰，多次被评为“优秀共产党员”和“优秀公务员”，曾荣立南阳市政府二等功一次，共获得省、市级科技成果奖22项，是南阳市学术技术带头人。

编委会名单

| | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| 总策划 | 褚庆义 | | |
| 顾问 | 李静波 | 闫光彬 | 毕跃莲 |
| | 张华国 | 栗杰阳 | 韩敬民 |
| | 贾夫华 | 徐锦河 | 葛均西 |
| | 崔云保 | 蔡国印 | |

作者名单

主 编 王 宇

副主编 任 仁 杨 浩 杨书元

陈增喜 陈国宏 赵文玉

序

由南阳市科技局副处级干部王宇同志牵头主编的《科学的生活》一书,将要付梓出版了。该书围绕当前人们日常生活和工作中存在的普遍问题,有针对性地归纳总结科学的膳食方式、科学的休息方式、科学的居家方式、科学的心态方式、科学的工作方式、科学的运动方式和低碳生活等与人有关的问题给以解答,融知识性、科学性、实用性为一体,内容丰富,通俗易懂,可谓一本很好的科普宝典。这充分体现了南阳科技工作者热爱科学、热爱生活的心态,也是在第七届全国农民运动会举办前夕,为全市人民奉上的一份健康文化大餐。同时也体现出科技战线工作人员在创新带动活动中率先垂范,主动在观念上创新、行动上创新、效能上创新而取得的又一重要成果,令人高兴,值得庆贺!

自到南阳工作以来,我深刻感受到南阳是一片科技进步的沃土。从1900年前的汉代大科学家张衡、大医学家张仲景到现在的19位两院院士,南阳人始终尊重科学、尊重创新,特别是20世纪80年代中期,在国家科委等部门的关心支持下,南阳率先在全省乃至全国提出了“科技兴宛,教育为本”的发展战略,在科技与经济的结合上进行了不懈的努力和探索。近年来,南阳市又以“创新带动”作为发展全局的总抓手,先后5次被评为全国科技进步先进市,同时拥有国家级农业科技园区和国家级高新技术产业开发区。到2010年,科学技术对经济增长的贡献份额已达到49%,南阳整体科技综合实力位居全省前列。目前,全市上下正积极争创“国家创新型试点城市”。

南阳这片科技的热土培养激励着一代代科技人,王宇同志就是其中一个。王宇同志1989年自郑州大学毕业后就分配到原南阳地区科委,20多年的科技工作实践和锻炼,使王宇同志积累了丰富的工作经验,练就了一身扎实的科技工作基本功。我与王宇同志认识10多年



了,他给我的印象是思维活跃、做事认真、勤奋博学、谦虚谨慎。详细阅读了书稿,我认为这种内容的科普书籍为广大人民群众健康之所需,非常必要,也非常及时,填补了南阳市科普工作的一项空白。这本书值得大家学习,王宇的这种做法也值得广大的年轻同志学习。

科学普及是党和政府的重要任务。我相信,该书的出版,必将对提高广大干部群众的科学文化素质、倡导科学文明的生活方式、全面提升老百姓的健康水平起到积极的影响和作用。

是为序。

南阳市人民政府副市长

冯晓仙

2011年9月于南阳

前 言

当前,随着经济的飞速发展、工作节奏的加快以及竞争的日益激烈,殚精竭虑地工作、马马虎虎地生活,成为很多现代人的共同生活状态。英国专家格斯勒曾经这样说:“我们正处在一个把健康变卖给时间和压力的时代。”一方面,许多人往往因为自己的健康状况良好,而对错误的生活方式不加以修正,吸烟、酗酒、暴饮暴食、不运动、工作压力大、心态失衡、不吃早餐和有病硬撑等现象极为普遍;另一方面,食品安全、药品安全频频拉响警报,严重地威胁着人们正常的生活。所以说,近几年,不断有商界精英、知识分子等猝然辞世,他们的年龄多在35~60岁。专家因此惊呼:七成知识分子处于“过劳死”的边缘。在我国人口死因中,近50%都是“生活方式不科学”惹的祸。对于现代人而言,不健康、不科学的生活方式无疑就是一种变相的“自杀”行为!

总结能够引起很多慢性病的不科学的生活方式,主要表现在以下几个方面。

1. 饮食方式及营养结构不合理、环境污染、吸烟饮酒等因素,导致心血管病、脑血管病、糖尿病、恶性肿瘤等疾病,这些成为早亡、致残的重要原因。

2. 由于现代生活节奏加快,时空观念、竞争观念增强,生活压力变大,嫉妒、焦虑等心理因素成为一个重要的致病因素。如长期面对应激或遭受重大刺激而引起的抑郁症、精神分裂症等。

3. 脑力劳动过多、久坐、熬夜,导致颈椎病、腰椎病增多,用眼、用脑过度,导致视力下降、大脑疲劳等,甚至脑猝死。

4. 运动不够、过量或方法不当,造成机体损伤甚至致命性伤害。

5. 由于不科学使用手机、电脑、电视等电子产品,造成的电磁辐射伤害使人的免疫力下降等。

医学家预言:大约在2015年,发达国家和发展中国家的死亡原因大致相同——不科学的生活方式将成为人类健康的头号杀手。有专家称,在北京、上海,因不科学的生活方式造成的慢性病在成年人中高发、蔓延,在全国也呈不断上升趋势。

面对这样的现状,作为一名从事科普工作二十几年的科技工作者,深为国人的健康状况而担忧。保尔·柯察金说过:“人最宝贵的是生命,生命属于我们每个人只有一次。”要拉长生命的长度,就必须倡导科学健康的生活方式,提高中华民族整体生命质量。党的十七大明确指出“要全面贯彻落实科学发展观”,其核心就是要坚持以人为本,实现人自身的科学发展,这就必须要在广大人民群众中倡导科学文明健康的生活方式。

时代的责任感在呼唤着我,使我不断产生着编写的冲动,这就是我编书的动机。为了帮助人们掌握科学健康的生活方式,编者收集整理了大量的科技资料,从科学理念、科学膳食、科学居家、科学运动等12个方面,编撰了这本《科学的生活》科普读本。倡导科学的生活方式,已是中国在社会转型和现代化进程中面临的一个新的社会问题,倡导科学生活,反对封建迷信是时代发展的必然要求。编者的心愿,就是让您一书在手,便能省钱、省心、省力,快乐科学地生活着!

世界卫生组织对人们发出警告:“不要死于愚昧,不要死于无知。”只要在自己的健康基石上每天添砖加瓦,相信您就是一个健康的人。

自己的健康自己做主,希望本书能给您一把开启科学健康生活的金钥匙。

作者

2011年9月

目
录

科学

的健康理念

- 一 国人的健康状况 1
- 二 健康对现代人的重要性 2
- 三 健康三字经 2
- 四 健康“四大基石” 3
- 五 健康五大平衡 4
- 六 现代人的健康标准 5
- 七 你离亚健康有多远 6
- 八 我的健康我做主 9
- 九 健康就是 GDP 10
- 十 健康是福 11

科学

的膳食和
饮品方式

- 一 为什么要做到膳食平衡 13
- 二 科学地吃好早餐 14
- 三 科学地吃好午餐 17
- 四 科学地吃好晚餐 18
- 五 食物营养的科学搭配 19
- 六 食物的科学烹调 25
- 七 食物烹调去腥的方法 27

| | | |
|-----|--------------------|----|
| 八 | 食物的相克与相宜 | 28 |
| 九 | 春季膳食中的科学 | 33 |
| 十 | 夏季膳食中的科学 | 35 |
| 十一 | 秋季膳食中的科学 | 38 |
| 十二 | 冬季膳食中的科学 | 39 |
| 十三 | 饮食先后讲顺序 | 40 |
| 十四 | 膳食营养并非在汤里 | 41 |
| 十五 | 养成饮食好习惯 | 41 |
| 十六 | 合理饮食可预防脱发 | 42 |
| 十七 | 要口味更要健康 | 43 |
| 十八 | 做菜何时放调料最恰当 | 44 |
| 十九 | 人体“摄碘”多少合适 | 44 |
| 二十 | 如何挑选食用油 | 45 |
| 二十一 | 怎样挑选好鸡蛋 | 45 |
| 二十二 | 吃鸡蛋有四禁忌 | 46 |
| 二十三 | 每天吃够5种果蔬 | 47 |
| 二十四 | 油炸食品,不利健康 | 48 |
| 二十五 | 健康饮食少食盐 | 48 |
| 二十六 | 蒸饭香甜四法 | 50 |
| 二十七 | 5种水果有利于肠道 | 50 |
| 二十八 | 木糖醇不能当糖吃 | 51 |
| 二十九 | 吃鱼的学问 | 51 |
| 三十 | 久居空调房应吃啥 | 52 |
| 三十一 | 吃高纤食物多喝水 | 52 |
| 三十二 | 什么食品具有抵抗辐射功效 | 53 |
| 三十三 | 饮食讲求酸碱平衡 | 54 |
| 三十四 | 多吃苹果可明目 | 55 |
| 三十五 | 日食五色营养均 | 55 |

- 三十六 饥也要择食 56
- 三十七 饮食中巧补钙 57
- 三十八 吃水果把握“时机” 58
- 三十九 吃水果注意“五忌” 58
- 四十 护发与食物相关 59
- 四十一 5种食物护牙健齿 60
- 四十二 盐类选择有科学 60
- 四十三 蔬菜凉拌有讲究 61
- 四十四 血管的清理剂——菜花 62
- 四十五 常吃油菜清热解暑 63
- 四十六 熏烤食物易致疾病 63
- 四十七 膳食以后“八不宜” 64
- 四十八 西方流行的10种最佳营养食品 65
- 四十九 识别地沟油6招 66
- 五十 健康饮品金字塔 67
- 五十一 不渴也应喝水 67
- 五十二 饮茶要讲科学 69
- 五十三 饮啤酒要注意科学 70
- 五十四 不要常喝可乐型饮料 71
- 五十五 不要过多饮用咖啡 72
- 五十六 喝牛奶时应注意的事宜 72
- 五十七 喝酸奶要讲科学 73
- 五十八 豆浆怎么喝最健康 73
- 五十九 饮酒有益但不可多饮 74
- 六十 喝茶不当易醉茶 75
- 六十一 蒸桑拿别喝冷饮 76
- 六十二 茶中加糖改脾气 77
- 六十三 饮葡萄酒有好处 77

科学

的
睡眠
方式

- 一 科学睡眠有方法 78
- 二 睡前要做好5件事 79
- 三 看完电视不要立即睡觉 80
- 四 当心十大睡觉陋习伤身 80
- 五 室温可以改善睡眠吗 81
- 六 睡眠时间由基因调节吗 82
- 七 夫妻关系会影响睡眠质量 82
- 八 常做噩梦可能导致痴呆症 83
- 九 睡眠不科学的危害 83
- 十 睡好午觉有利健康 84
- 十一 面对面睡觉不利健康 85
- 十二 睡懒觉不利健康 85
- 十三 失眠治疗法 86
- 十四 保证睡眠质量的5个细节 87
- 十五 卧如弓,睡轻松 87
- 十六 睡前洗脚,胜吃补药 87
- 十七 睡眠的理想状态 88
- 十八 高质量睡眠对睡床的要求 88
- 十九 睡觉严禁“四戴” 89
- 二十 七大睡眠方式不能有 90

科学

居家方式

- 一 现代住宅的科技要求 91
- 二 居室内要有充足的阳光 92
- 三 居室经常通风换气有利健康 92
- 四 新装修的房子不能马上住 93
- 五 居室的绿色革命 93
- 六 光污染不可小视 95
- 七 卫生间的卫生要求 95
- 八 当心厨房油烟污染 96
- 九 “绿色建筑”误区有哪些 97
- 十 家庭除尘有窍门 97
- 十一 应对电梯事故四要点 98
- 十二 沙发床尺寸科学才舒服 98
- 十三 谨慎选择窗帘 99
- 十四 卧室颜色选择有科学 100
- 十五 挑选家具要留心四点 100
- 十六 室内的温湿度多少最宜人 101

科学

穿戴方式

- 一 穿真丝织物有利保健 103
- 二 有气味的服装不宜买 103
- 三 新买内衣内裤应先洗后穿 104
- 四 亚麻织物的保健作用 104
- 五 有机生态纤维健康环保 105
- 六 服装色彩对人体的保健作用 105
- 七 常换洗衣服是健康之道 106

- 八 经常戴帽子可维持体温平衡 107
- 九 旅游鞋不能久穿 107
- 十 怎样选穿真皮鞋 107
- 十一 如何选戴太阳镜 108
- 十二 水晶眼镜不能养眼 109
- 十三 长期戴隐形眼镜易患眼疾 109
- 十四 久戴耳机损害听力 110
- 十五 切勿戴胸罩睡觉 111

科学

①
心态

- 一 心态,健康的决定因素 112
- 二 衡量心理健康的标准 113
- 三 常见的不健康心理状态 114
- 四 贪婪是健康的大敌 114
- 五 学会培养积极情绪 115
- 六 学会宽容别人 116
- 七 如何消除心中的忧郁 117
- 八 如何克服不快情绪 117
- 九 静坐可以帮你身心健康 118
- 十 摆脱和控制紧张情绪 118
- 十一 笑的十大好处 119
- 十二 生气以5分钟为限度 120
- 十三 6种“心理按摩”法 121

科学

工作
方式

- 一 最健康的工作习惯告诉你 122
- 二 工作效率比时间更重要 123
- 三 在快乐中工作 124
- 四 工作中的心理保健术 125
- 五 上班族切莫“坐以待病” 126
- 六 当心办公室的污染源 126
- 七 办公室的健身术 127
- 八 克服办公时的不良习惯 128

科学

使用
电器

- 一 摆放家电要讲究 129
- 二 微波炉使用有禁忌 129
- 三 怎样科学地看电视 130
- 四 如何计算冰箱耗电量 131
- 五 买燃气灶5项原则必看 132
- 六 如何更好地使用电脑 133
- 七 洗衣机选购、使用、保养秘诀 134
- 八 科学使用电风扇 135
- 九 天气干燥请慎用加湿器 136
- 十 别忘了给饮水机“洗澡” 136
- 十一 6种手机接听习惯有损健康 137
- 十二 使用抽油烟机要早开晚关 138
- 十三 空调如何“调”健康 139
- 十四 防止家用电器噪声对健康的影响 139
- 十五 远离电磁危害 140