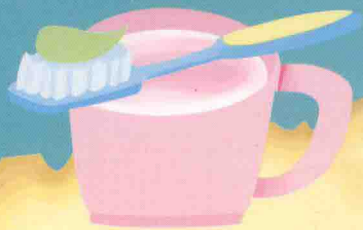




有趣的科学知识系列



生活 小常识

齐浩然 编著



金盾出版社

— • 有趣的科学知识系列 • —

生活小常识

齐浩然 编著

内 容 提 要

生活处处是学问。本书用科学解释生活琐事，让你的生活也变得科学化，让你在每天不变的生活当中找到乐趣所在。书中图文并茂，风趣诙谐的语段和有趣的插图，将使你乐不思蜀，尽情地遨游在生活所带给你的各种乐趣和知识之中。

图书在版编目 (CIP) 数据

生活小常识 / 齐浩然编著 . — 北京 : 金盾出版社, 2015. 5

(有趣的科学知识系列)

ISBN 978-7-5186-0059-5

I. ①生… II. ①齐… III. ①生活—知识—青少年读物 IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 022096 号

金盾出版社出版、总发行

北京市太平路 5 号 (地铁万寿路站往南)

邮政编码: 100036 电话: 68214039 83219215

传真: 68276683 网址: www.jdcbs.cn

北京市业和印务有限公司印刷、装订

各地新华书店经销

开本: 700 × 1000 1/16 印张: 10.5 字数: 198千字

2015 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 1 ~ 10 000 册 定价: 26.00 元

(凡购买金盾出版社的图书, 如有缺页、
倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)



contents

什么是生活·····	1
生活中的“邪门事”·····	7
疯狂的生活小窍门·····	16
不得不知的生活新发现·····	40
疯狂的食物密码·····	51
关于运动的小秘密·····	62
健康密码大揭秘·····	71
科学告诉你的生活密码·····	87
家居色彩中的密码·····	115
生活中真实的密码·····	132
需要知道的心理密码·····	147



什么是生活

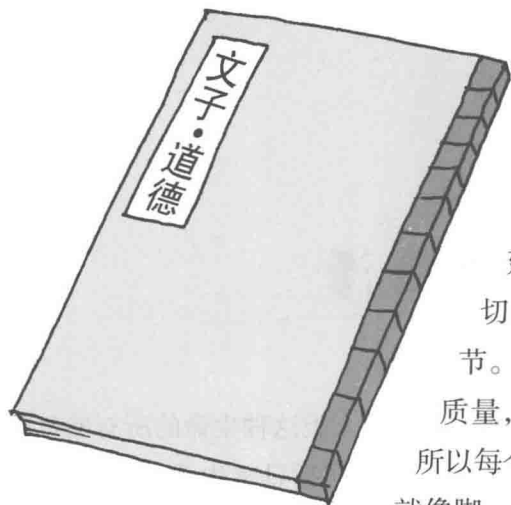
生活指为生存发展而进行各种活动，也是人类这种生命的所有的日常活动和经历的总和。广义上指人的各种活动，包括日常生活行动、工作、休闲、社交等职业生活、个人生活、家庭生活和社会生活。

生活既可以理解为生存、活着；也可以理解为生物为了生存和发展而进行的各种活动。每个人对生活都有自己的想法与认识，每个人面对生活的方式也各有不同。但是无一例外的事情，就是每个人都会对琐碎的生活有过抱怨。随着生活节奏越来越快，我们每天都必须面对许许多多的事情，如学习、工作……

生活是一直永恒不变的话题，是人们每天都必须面对的事情，容不得人们愿不愿意。那么生活到底是什么？也许没有一个人能够说得清、道得明。

中国生活学首倡者黄现璠给生





活的定义和分类是：“生活，狭义上是指人于生存期间为了维生和繁衍所必需从事的不可或缺的生计活动。”

生活的意识与生活的质量是建立在物质和精神上的，当有了一切的时候，就要去考虑健康的这个环节。生活的意识决定着一个人的生活质量，生活的质量又和健康息息相关。

所以每个环节都是相辅相成的，缺一不可。

就像脚，要提高对脚的保护意识。健康的行走，游遍千山万水。生活的态度决定一切，虽然这句话大多用在商业竞争上面，但是生活一样需要态度。积极和懒散的态度，带来的生活质量都是不同的，所以态度决定一切。

生活的态度来源于意识，人生最终追求的还是健康快乐的生活。当有了一定的物质之后，开始想象的是自己的健康，拼搏了一辈子，最后身体跨了。然后用一生的积蓄，来完成自己的“煎熬余生”。最后将死时设想自己的追求到底是什么？其实健康才是生活的最终目的。有一个好的身体，比什么都好。也就是说要提高对生活的态度与意识，预防胜过一切治疗。

人应该怎样生活？人应该做些什么以及应该怎样做？或者说，人应该怎样做人？这是每个人都不得不面对的问题，也是伦理学或者道德哲学所要探讨的问题。但是，随着思考的深入，人们需要思考的不仅仅是“应该”怎么做，“应该”做什么，更需要知道“为何应该”，如何思考“应该”。没有对“应该”的理性思考，就没有对它的认同，“应该”也就难以对人们的日常生活提供有效的指导。

生活究竟是什么

对于这个简单而又复杂、平凡而又特殊的问题。每个人都有着不同的



解说，一种简单的解说是生活就是指为生存发展而进行的各种活动。同时也有人说，生活就是人类这种生命的所有的日常活动和经历的总和。

生活是对人生旅途的考验与经历，充满着悲伤和喜悦。充满着自信和激情，更面临着极大的人生挑战，那就是好好地生存下去，维持真正的生存发展而进行的各种活动的总和。

有人说，生活是不断需求的过程。也是不断创造的过程，而非简单享乐的过程。有人说，生活像果盘中盛着的收获与失落。也有人说，生活有时就像洋葱会让你落泪。还有人说，生活有时是由无数烦恼组成的念珠……

不同的人对生活有不同看法，不同的人生观，对生活的感悟也不同。有个谜语：你对它笑，它就对你笑。你对它哭，它就对你哭——这是什么？人们都猜：这是一面镜子！但有一个人却不动声色地回了这么一句：这就是生活，所以说，愁眉苦脸的生活倒不如爽朗乐观地看生活。这样生活肯定阳光灿烂！

生活的真谛

套用一句不落俗的打趣话来说：生活就是生下来、活下去。

在生活中，人们的身边总是充满了各种各样的抱怨：抱怨孩子不懂事，



抱怨家人不体谅自己，抱怨付出多、薪水低，抱怨不公平，抱怨不合理，抱怨人生不如意……有的抱怨是我们说给别人听的，有的抱怨则是别人说给我们听的。

但是，几乎没有人抱怨过自己：我为什么会有这么多的抱怨呢？

其实，抱怨就像思维的一种慢性毒药。在我们的大脑中毒的同时，我们的人生态度、行动被“抱怨”这种强烈的毒性感染。在抱怨的生活中，我们的意志不断受到消磨，就像可以“溃堤”的蚂蚁，精神之堤瞬间被生活的洪水化为乌有。

我们就像陷入了抱怨的泥潭，无法自拔……在庸常生活的抱怨中，找不到灵魂的出路，囚于抱怨的牢房。不知道如何走出抱怨的世界，给自己一个完美的世界。

葡萄牙作家费尔南多·佩索阿说：“真正的景观是我们自己创造的，因为我们是它们的上帝。我对世界七大洲的任何地方既没有兴趣，也没有真正去看过。我游历我自己的第八大洲。”就像费尔南多·佩索阿说的，在生活中，我们才是自己的上帝，我们在创造自己的完美世界。

我们才是拯救自己的上帝。远离抱怨的世界，我们才能在自己生活的原点改变自我，发现一个全新的自己，从而改变自己的命运，收获成功的喜悦和幸福的生活。

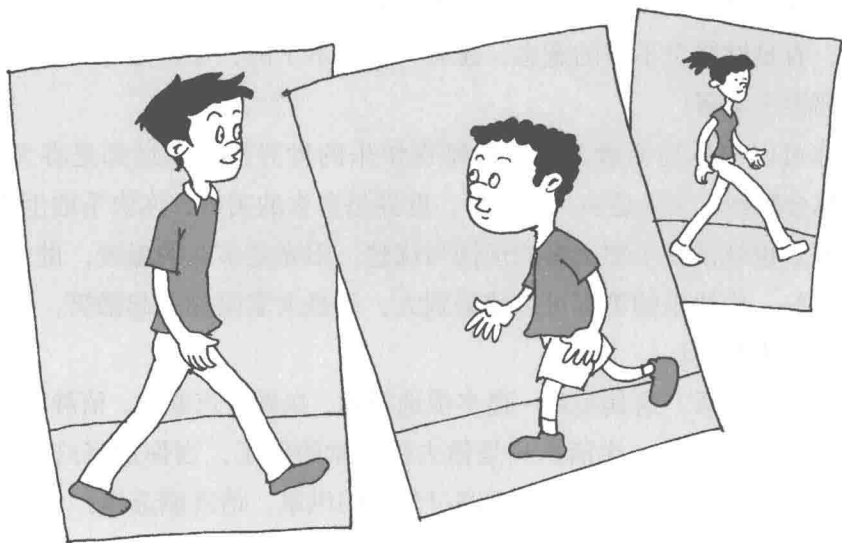
远离抱怨的世界，正视自己，为自己准确地定位。你会发现，在生活中演绎好自己的角色才是最美好的事情。

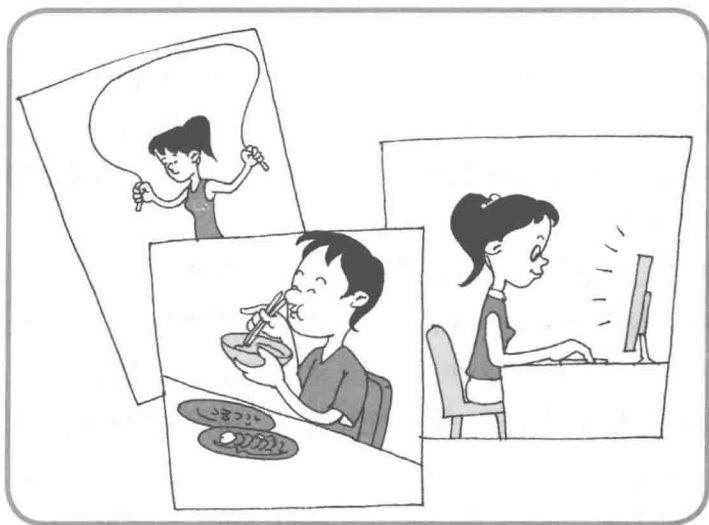
生活的滋味

生活，自从我们一出生的时候，就开始了，没有人刻意规定你该怎么生活，所以你可以有多项选择。你没有经历过，就不知道其中的艰辛；有一种艰辛，你没有体会过，就不知道其中的快乐；有一种快乐，你没有拥有过，就不知道其中的纯粹。

你可以平淡地生活，像五柳先生“采荷东篱下，悠然见南山”。当然，这是超凡脱俗的那种，不符合现代人的生活，但要的是那种心态，也就是对眼前的满足，你不需要考虑战争与和平，每天水煮茶壶，相夫教子，或是劳命奔波，养家糊口，但又满足于一切，毫无怨言，虽然过得拮据，辛苦，但仍觉着幸福，满足。

你可以选择痛苦地活着。痛苦，是一位伟大的思想家，哲学家，它可以激起你那愤慨的诗意于对悲观世界的哲学思考，如林黛玉，从一出生，就眼泪不断，最后也是忧郁而死。但是，我不得不说，在现今，没人能像她那样活得优雅，当然，她那不是痛苦，而是忧伤，宛如已知命运的秋叶，虽然即将香消玉殒，但仍能旋转出一直动人的生命之舞。但按现今这个社会来说，可就没那么简单了，悲观的生活，易使人绝望，两眼朦胧，看不





到风雨过后，青山绿水依旧多，看不到柳暗花明后的又一村。“一时间，我只觉着天昏地暗，天下乌鸦一般黑，世界是颠倒的，社会是黑暗的，摆在我面前的只有一条绝壁，一道

悬崖”，悲观者如是说。

你可以高高在上地活着，名誉、金钱以及显赫的地位，这些勋章般的东西挂在你的身上，闪耀着耀眼的光芒，夺人眼球，被人追捧者，被人呵护着，如果你想要这种生活，那就祈求上天，让你生在皇室吧，那样的话，你想要的就都可以得到，当然了，这是共产主义的社会，已经没有皇帝了，但是名誉地位与金钱，只要努力，还是可以得到的，但是你得像唐僧取经那样，有足够坚忍不拔的意志，还有一样少不了的，那就是聪明才智，不过，那得多累啊！

你可以快乐地活着，翩然起舞在快乐的世界里，永远都是春天，此时，你会感到，生活是多么的美好，世界是多么的美妙，你快乐地生活着，生活似乎也就没有了那么多的烦恼与忧愁，阳光是多么的温暖，世界是多么的美好，你快乐的笑容可以感染别人，于是大家陪你一起微笑，连花儿都笑得直不起腰！

该怎么生活？这其实是一道多项选择题，在做这道题时，请静下心来，先不要受外界干扰。生活，只是你去往天堂的路子，当你走完这条路时，也就没有了返程的车票，你愿意路过怎样的风景，请谨慎选择！

生活中的“邪门事”

生活中总会发生一些奇奇怪怪的事情，让我们觉得难以置信。比如，从冷冰冰的冰柜里拿出来的冰棍却冒着气；吹肥皂泡的时候，那些泡泡总是先上升一会，然后才下降；倒入热水的暖水瓶瓶塞总是不听话的蹦出来……这些看上去让人纳闷的事，难道就是老人们常说的灵异事件吗？答案当然是否定的，这只不过是因为我们不明白其中的奥妙而已！等你了解到其中隐藏的科学秘密，那么也就不会觉得邪门了。

冰棍为什么会“冒气”

炎热的夏天，热气逼人，吃上一根冰棍才舒服呢！但你注意过吗，冷冰冰的冰棍从冷藏箱里拿出来时竟然还会向外冒“气”呢！真有趣，通常只有热的东西才冒气，那么冰棍为什么会冒气呢？

其实，夏天的气温比冰棍的温度高得多，冰棍一遇到空气就要融化，但它融化时还要从周围的空气中吸收大量的热，使空气的温度下降。平时空气里含有一定量的水蒸气，由于温度突然降低，就达到饱和或过饱和状态。也就是说，冰棍周围的空气由于温度降低，便容纳不下原来所含的那么多水蒸气了。在这种情况下，多余的水蒸气就结成微小的水珠，形成一团团飘浮着的雾状水滴，经光线照射，就成了白色的水汽。

云、雾、雨、雪形成的原因其实也和冰棍是同样的道理。江河湖海里的水，受到阳光照射后，不断地变成水蒸气，飘散在空气中，含有水蒸气的空气受热上升，升到一定高度，遇到冷空气，就凝成一团团悬浮的小

水滴，这便是云。靠近地面的水蒸气，遇冷也能结成一团团悬浮的小水滴，这就是雾。所以云和雾在本质上是相同的。在合适的条件下，云里的小水滴不断地合并成大水滴，直到上升的气流托不住它的时候，便降落下来，形成雨。如果是冬季，这些水滴就结晶成雪花漫天飘舞。不过，空气中饱和和水汽的凝结，必须有它凝结的“核心”才行，这个核心就是飘浮在空气中的尘埃，它是促进云、雾、雨、雪形成的必要条件之一。

云雾的秘密，使英国物理学家威尔逊受到很大启发。经过研究，他于1894年发明了一个叫“云雾室”的装置，里面充满了干净空气和酒精（或乙醚）的饱和气。如果闯进去一个肉眼看不见的带电微粒，它就成了“云雾”凝结的核心，形成雾点，这些雾点便显示出微粒运动的“足迹”。因此，科学家可以通过“云雾室”，来观察肉眼看不见的基本粒子（电子质子等）的运动和变化情况。同时，还发现了不少新的基本粒子。威尔逊云雾室，为研究微观世界做出了卓越贡献，1927年，他因此荣获了诺贝尔物理学奖金。

为什么肥皂泡总先上升后下降

日常生活中，我们常看到一些小朋友吹肥皂泡。一个个小肥皂泡从吸管中飞出，在阳光的照耀下，发出美丽的色彩。此时，小朋友们沉浸在欢乐和幸福之中，我们大人也常希望肥皂泡能飘浮于空中，形成一道美丽的风景。但我们常常是看到肥皂泡开始时上升，随后便下降，这是为什么呢？

这个过程和现象，我们只要留心想一下，就会发现，它其中包含着丰富的物理知识。在开始的时候，肥皂泡里是从嘴里吹出的热空气，肥皂膜把它与外界隔开，形成里外两个区域，里面的热空气温度大于外部空气的温度。此时，肥皂泡内气体的密度小于外部空气的密度，根据阿基米德原理可知，此时肥皂泡受到的浮力大于它受到的重力，因此它会上升。这个过程就跟热气球的原理是一样的。

随着上升过程的开始和时间的推移，肥皂泡内、外气体发生热交换，内部气体温度下降，因热胀冷缩，肥皂泡体积逐步减小，它受到的外界空

气的浮力也会逐步变小，而其受到的重力不变，这样，当重力大于浮力时，肥皂泡就会下降。

暖瓶塞为什么不听话

暖瓶塞真是不听话。当灌满水时，它老是“滋、滋……”的叫，等你不注意的时候，它又“蹦”的一下跳起来，落到地上。你把它捡起来，再重新塞在瓶口上，它更不“老实”了，按下去就弹出来，真是让人生气。好容易折腾够了，可是，到第二天早上再用暖瓶倒水时，想不到它又紧紧地缩进瓶口，怎么也拔不出来，好像瓶内有东西拉着它似的。你知道暖瓶塞为什么这样不听话吗？

产生这些现象的原因，主要是暖瓶胆的真空夹层不好了。比如，瓶胆镀的水银层脱落，这样防止热辐射的能力差了；或者瓶胆下面的抽真空的封口破了，夹层不再是真空，防止热传导的能力差了；另外一个原因是软木塞子磨损变小或者漏气等。

当刚刚沸腾的水灌入暖瓶里时，热水继续大量地气化，由于软木塞磨损，所以软木塞和瓶口处的摩擦力减小，而且还有漏气的地方。于是，水蒸气通过瓶塞和瓶口的缝隙，发出“滋滋”的响声。摩擦力不够，又使塞子被水蒸气压力冲出来。

当水用掉一半以后，暖瓶里上部开始积存大量的热空气。由于暖瓶保温性能不好，这部分气体在夜间就变冷，随之压强变小，小于大气压强，瓶塞在外界大气压强的作用下，塞子往里吸，一直到瓶口径细小部位阻止它进一步往里缩去。这时，外部大气压强仍然大于暖瓶内部的压强。外、内压力之差，迫使瓶塞很难拔出来。必须巧妙地旋转瓶塞，使气流能有机会流向暖瓶内部，只要瓶内外的压强相等，暖瓶塞就很容易地取下来。你遇到过上述情况吗？不妨也试一试。

不会倒的筷子

找一个大碗，在碗中加入大半碗的水，手握三根竹筷，使他们成品字形并在一起，将其一端立于碗中，待一会儿，松开手，竹筷不会倒下来。

这是因为并在一起的三根竹筷，在相并处形成狭缝，好像毛细管，由于毛细管的作用，水会浸润竹筷，同时沿着竹筒上升，此时竹筷被水粘成一体，在三根竹筷与碗底的接触处有三个支点，把这三点两两相连，围成一个支面，当竹筷直立时，竹筷的重力作用线便通过支持面，所以竹筷会稳定地直立起来。

香脆的爆米花

“砰！”随着一声巨响，爆米花的香气便飘散开来。爆米花个大粒圆，酥脆芳香，是很受小朋友欢迎的一种膨化食品。大米经过爆米机一加工，体积陡然胀大好多倍，难怪人们风趣地把爆米机称作“粮食扩大器”呢！

那么，米粒是怎样被扩大的呢？

我们知道，密封在容器中的气体，都有一个特别的脾气：温度增高，压强就增大。给爆米机加热的时候，密封在罐里的空气的压强逐渐增大；同时，装在里面大米逐渐被加热，贮存在米里的水分也逐渐蒸发出来，积聚在铁罐内。罐的温度不断升高，罐内的气压越来越大，这种高压阻止米中水分继续蒸发，使残存在米中的水分也逐渐升温升压，一个个米粒像憋足了气的小气球，只因为受到罐内气压的约束，它们才不能爆开。当罐内气压升高到2~3个大气压的时候（这从气压表上可以看出），便停止加热。这时，爆米花的师傅拿一条长布袋套在爆米机的口上，然后打开盖子。说时迟，那时快，在一声巨响中，大米喷到布袋里了。高温高压的米粒突然进入气压较低的环境中，憋在米粒中的高温高压水分，失去了约束力，便急骤膨胀，使米粒迅速胀大，变成了爆米花。

透过爆米花，使我们看到了“高温高压”的巨大力量。节日的焰火、鞭炮，工地上的爆破，工厂里的蒸汽锤，大力士蒸汽火车头……它们那种有声有色的表演，都是“高温高压”导演出来的。随着科学技术的发展，它已成为生产上的强大动力。

当然除了科学因素之外，也不排除有心理因素的成分，有时候也有可能是人的心理暗示在作怪哦！比如，有时候现实中发生好像曾经在做梦的

时候已经发生过一次。也许不懂科学的妈妈会告诉你：“哦，没关系，那是因为你的天眼还没完全闭合……”这个问题看似没办法用科学来解释，但事实上，真相究竟是怎样的呢？

据科学家研究指出，人是世界上惟一能接受暗示的动物。大多数女性比男性更加容易接受心理暗示，老人和儿童比青年人更加容易接受心理暗示，但一个人的智力水平和文化程度，在能否接受心理暗示方面，并无决定性影响。不同的人都能接受不同程度的心理暗示。

20 世纪以前，德国有 100 多名勇士先后独自一人做了“驾驶单座折叠式小船横渡大西洋”的冒险，结果惨遭失败，葬身大西洋。然而，有一个人却创造了奇迹，他就是当时德国的一名精神科医生林德曼博士。他事后回忆冒险过程，得出结论说，在大洋上孤身搏斗，最可怕的不是体力不支和风浪的袭击，而是自身产生的惶恐和绝望。他说，在航海过程中，他一直在内心深处鼓励自己，相信自己一定能成功。他就是用这样的方式维持了自己的坚毅并战胜了恐慌。林德曼博士的自我鼓励方法，就是一种心理暗示。

有人做过实验，分别让两组学生朗读同一首诗。第一组在朗读前，主试告诉他们这是著名诗人的诗，这就是一种暗示。对第二组，主试不告诉



他们这是谁写的诗。朗读后立即让学生默写。结果是第一组的记忆率为56.6%；第二组的记忆率为30.1%。这说明权威的暗示对学生的记忆力很有影响。

不要总强调负面结果。我们不要总是给自己一些这样的提醒：“昨天我就是在这里摔倒的”“这段路总是出交通事故”等。因为越是这样，我们心里就会越紧张。所以，聪明人应避免经常用失败的教训来提醒自己，而应多用一些积极性的暗示，比如，“走稳些就不会摔倒了”“经过这段路时应该减慢速度”等。这种积极的暗示和指导，比起总向自己强调负面结果要好得多。

潜意识对调节和控制人体的呼吸、消化、血液循环、免疫反应、物质代谢以及各种反射和反应均起着很大作用。许多研究证明，在催眠状态下暗示身体处于不同状态，代谢率就出现相应的变化，如暗示正在从事重体力劳动时，代谢率可上升25%。

心理研究表明，长期的消极和不良的心理暗示，会对人的生活产生一定的影响，使情绪受到波动，严重的甚至会影响到健康。而往往施加不

良心理暗示的

人恰恰是被

暗示者身边

最爱、最信

任和最依赖的

人。对于缺乏辨别能力的

儿童来讲，不良的心理反应更易于形成和

固定下来，严重的甚至会影响到其一生的发展。因此，父母的一言一行都会对儿童的思维能力和心理的健康和发展起到促进或限制作用。

心理暗示的作用是很大的，有时它会使人绝处逢生，有时又会使人功败垂成。人是十分情绪化的动物，人的一生主要受情绪的影响，善于控制自



不要说别人的坏话！

己的情绪，所以，千万不要让消极的暗示力量占主导地位，这关系到一个人的人生走向。

当然，心理暗示对一些心因性疾病有一定的疗效，如口吃、厌食、哮喘、高血压、心动过速、神经性头痛、植物神经功能紊乱和更年期综合征等。积极正确的暗示疗法，通过调节人的神经内分泌，可以促进脑中有益的激素分泌，增强人的身体健康。而恶性的心理暗示，不仅不能医治疾病，反而会使受暗示者产生心理障碍，严重的会出现幻听、幻觉和幻视。在生活中，我们要多运用积极、恰当的心理暗示，使人的生理功能发生良性改变，疾病症状消失，达到强身健体的目的。

邪门的心理测试

真的很准哦！嘿嘿！

首先请静下心来，认真的，快速地用自己的心算来做下面这个测试，看清楚要求，真实的说出当时脑子里的第一个答案，要以最快的速度心算下面的数学题目，然后回答问题！开始啰！

$$1 + 5 = ?$$

请
继
续
往
下
做
题

2 + 4 = ?
请
继
续
往