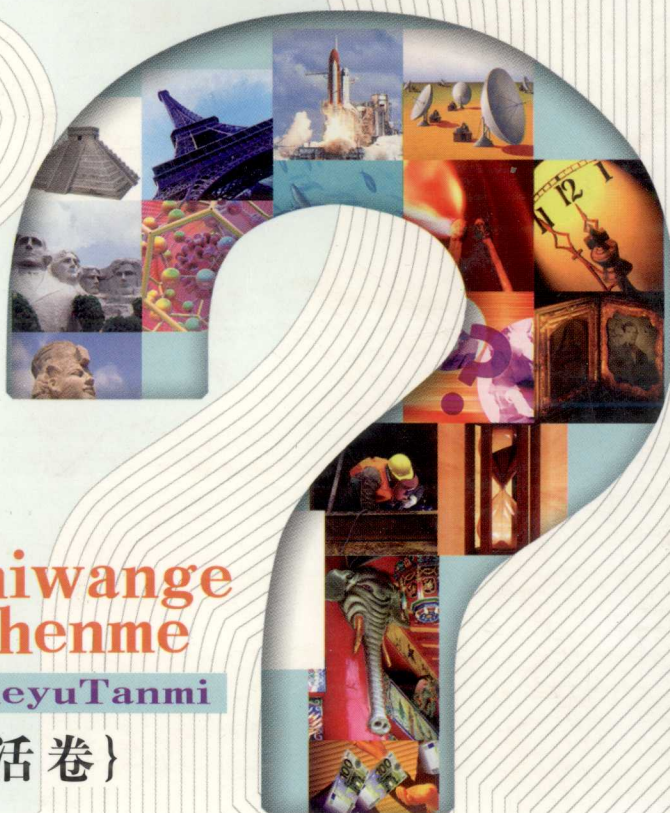


十万个为什么

科学破解与探秘



WShiwange eishenme

KexuepojieyuTanmi

{ 日常生活卷 }

中国戏剧出版社

1105573

十万个为什么 科学破解与探秘

日常生活卷

蔡 磊 主编

(一)



淮阴师院图书馆 1105573

中国戏剧出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

科学破解与探秘/蔡磊主编. —北京: 中国戏剧出版社,
2007. 6

(十万个为什么)

ISBN 978-7-104-02610-5

I. 科… II. 蔡… III. 自然地理—普及读物 IV. P9-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 075501 号

日常生活卷

责任编辑: 万晓咏

责任出版: 冯志强

出版发行: 中国戏剧出版社

社 址: 北京市海淀区紫竹院路 116 号嘉豪国际中心 A 座 10 层

邮政编码: 100097

电 话: 010-58930221 58930237 58930238

58930239 58930240 58930241 (发行部)

传 真: 010-58930242 (发行部)

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京市飞云印刷厂

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 157.5

字 数: 3980 千字

版 次: 2007 年 6 月北京第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-104-02610-5

定 价: 866.00 元 (全 30 册)

版权所有 违者必究

前言

在我们这颗美丽的地球上，大自然以它的美丽与神奇，向我们展示出无数个令人困惑的现象，数不清的谜团，诸如：宇宙是怎样形成的？大陆为什么会漂移？珠穆朗玛峰的形成原因是什么？人的灵魂是种什么东西等等。打开《十万个为什么——科学破解与探秘》一书，就好比开启了一扇智慧之门，种种不可思议的景象呈现眼前：山海异形，荒野怪物，湖怪海妖，自然奇观，灾变祸殃都将在这里得到圆满解答。

回望 20 世纪是科学发展日新月异的时代，也是科学未知领域向纵深发展的世纪，在这一过程中，一项新的发现，一个谜团的解开，都代表着科学的前进。

科学是用问号和答案写就的。问号后面是答案，答案后面又隐藏着问号，二者相辅相成，浑然一体。

21 世纪更是科技与文化全球化的世纪，竞争与生存已经成为贯穿每个人思想的主流，适者生存，善变者生存，你准备好了吗？

《十万个为什么——科学破解与探秘》一书，站在科学的立

场上，从天文、地理、历史、社会、自然、文化、科技等领域用科学的方法全面揭开各项事物的谜团。语言简洁、流畅，通俗易懂，读来酣畅淋漓，痛快之至，不愧为一道甘美丰盛的文化大餐，如若不信进来读读。

编者语

2007年5月

目 录

常 识 篇

为什么饭后容易发困？	(1)
为什么吃东西要细嚼慢咽？	(1)
人生气为什么就吃不下饭？	(2)
有的人为什么爱吃泥土？	(3)
为什么吃饭时不要看书报？	(3)
哪些食物不宜多吃？	(4)
哪些食品小学生不宜多吃？	(5)
你知道微量元素对人体的重要吗？	(5)
怎样从饮食中补充铁？	(6)
食补好还是药补好？	(7)
人是吃啥补啥吗？	(8)
夏天怎样增进食欲？	(8)
冬天怎样调理饮食？	(9)
旅游中怎样注意饮食卫生保健？	(9)
蔬菜颜色与营养价值有什么关系？	(10)
哪些食物相克？	(11)

为什么吃零食不好？	(11)
为什么必须多吃蔬菜？	(12)
维生素是缺什么补什么吗？	(13)
常看电视为什么要补充维生素 A？	(13)
为什么不能忽视早餐？	(14)
怎样吃早餐？	(15)
怎样自备午餐？	(15)
酸牛奶好还是鲜牛奶好？	(16)
植物油好还是动物油好？	(17)
鸡肉好还是鸡汤好？	(17)
为什么生吃蔬菜不好？	(18)
多吃味精能让人聪明吗？	(19)
多吃高蛋白就能使肌肉发达吗？	(19)
小孩吃鱼籽不好吗？	(20)
瘦肉好还是肥肉好？	(21)
哪些食品对眼睛有营养？	(21)
哪些食品有解毒作用？	(22)
哪些蔬菜有减肥作用？	(23)
多吃香菇有哪些好处？	(23)
茶有什么解毒作用？	(24)
茶为什么还能减肥与美容？	(25)
海带有哪些营养价值？	(25)
怎样消毒瓜果？	(26)
发霉的食物为什么不能吃？	(27)

目 录

油炸食品有多大害处？	(27)
为什么不能吃得太咸？	(28)
多吃糖为什么不好？	(28)
多吃“洋快餐”为什么不好？	(29)
多吃爆米花为什么不好？	(30)
蜂蜜为什么不能用烫开水冲饮？	(30)
用豆浆冲鸡蛋为什么不好？	(31)
未煮熟的豆浆为什么有毒？	(31)
喝牛奶加红糖为什么不好？	(32)
煮鸡蛋用冷水浸泡为什么不好？	(33)
奶油蛋糕为什么不能存放太久？	(33)
用汤水泡饭吃为什么不好？	(34)
饭后为什么不宜马上喝茶？	(35)
空腹吃水果为什么不好？	(35)
为什么生命离不开水？	(36)
不渴也要喝水吗？	(36)
人喝什么水为好？	(37)
为什么要喝净化水？	(38)
天然矿泉水为什么珍贵？	(38)
为什么不能喝久沸的水？	(39)
为什么不能过多喝饮料？	(39)
为什么不能多吃冰淇淋？	(40)
吃冰淇淋为什么不能解渴？	(41)
运动饮料同一般饮料有什么区别？	(42)

为什么不宜多喝易拉罐饮料？	(42)
怎样科学饮咖啡？	(43)
怎样科学饮用酸牛奶？	(44)
怎样科学吃肉？	(44)
怎样科学吃鱼？	(45)
怎样吃贝类食物？	(46)
怎样吃鸡蛋？	(46)
怎样喝豆浆？	(47)
怎样吃番茄？	(48)
吃蔬菜怎样合理搭配？	(48)
蘑菇有哪些营养价值？	(49)
吃月饼怎样讲卫生？	(50)
怎样掌握吃甜食的最佳时机？	(51)
食物中毒有哪些症状？	(51)
怎样预防有毒动植物的食物中毒？	(52)
为什么儿童不宜饮可乐型饮料？	(53)
为什么鲜荔枝不宜多吃？	(53)
为什么看电视要注意保护眼睛？	(54)
为什么泡沫塑料不宜垫在电视机下面？	(54)
录像机如何维护？	(55)
录像机磁头消磁法是什么？	(55)
为什么要慎用录像带倒带机？	(56)
购买录像带时为什么要辨标记？	(57)
为什么 BP 机受潮不宜烘烤？	(57)

目 录

为什么空调内部应清洗消毒？	(58)
为什么不宜在生日蛋糕上插蜡烛？	(58)
为什么牛奶不宜与巧克力同时食用？	(59)
为什么不宜长时间用保温瓶装牛奶、豆浆？	(59)
为什么忌用牛奶煮奶糕？	(60)
为什么饮牛奶忌同食橘子？	(60)
为什么忌用牛奶送服药品？	(61)
为什么酸奶忌加热后食用？	(61)
为什么忌饮刚酿制的白酒？	(62)
为什么不宜用旅行水壶装酒？	(63)
为什么低度酒忌久存？	(63)
为什么不宜喝过量的汽水？	(64)
为什么不能饮用雨水？	(64)
为什么不要用温锅水煮饭？	(65)
为什么烧饮用水忌放在炉子上过夜？	(65)
为什么不要饮“三精水”？	(66)
为什么忌喝反复烧开的水？	(67)
为什么不宜常吃汤泡饭？	(67)
为什么不要长期用可乐瓶盛装食油和酒类？	(68)
为什么食盐不宜存放时间过长？	(69)
为什么油条不宜常吃、多吃？	(69)
为什么不要吃未煮熟的狗肉？	(70)
为什么不要低温保存罐头？	(71)
为什么忌使用油漆筷子？	(72)

怎样打开锈锁？	(72)
怎样克服生活中的不良习惯？	(73)
晒被为什么也要讲究方法？	(73)
病人为什么要禁止吃盐？	(74)
为什么冰箱内不宜存放松花蛋？	(74)
为什么解速冻肉不能用热水？	(75)
为什么不要用菜刀削水果？	(75)
怎样去除大米中的砂粒？	(76)
如何去除米饭焦糊味？	(76)
煮牛肉为什么要用沸水？	(77)
老牛肉怎样返嫩？	(77)
老母鸡如何吊汤好？	(78)
啤酒为什么使鸡味纯正？	(78)
做鱼防粘锅有哪些方法？	(78)
西瓜新吃有哪些方法？	(79)
经济、实用洗衣的方法是什么？	(79)
皮鞋巧擦有那些方法？	(80)
怎样除冰箱异味？	(80)
为什么要加长洗衣机排水管？	(81)
洗衣机减小噪声有哪些方法？	(82)
食具清洗为什么要有顺序？	(82)
为什么苹果皮可使铝锅光亮？	(83)
怎样用塑料袋除下水道异味？	(83)
除蚊蝇方法有哪些？	(83)

目 录

灭蟑螂有哪些方法？	(84)
平房怎样防潮？	(85)
雨季防潮有哪些简易方法？	(85)
浇花有哪些好方法？	(86)
鲜花保鲜有哪些方法？	(87)
受冻盆花怎样复苏？	(87)
家中无人时金鱼怎样饲养？	(88)
鱼缸换水增氧有什么方法？	(88)
家庭如何制作多种饮料？	(88)
怎样鉴别奶粉真伪？	(90)
为什么奶粉结块后不宜吃？	(91)
啤酒冷饮新做有那些方法？	(91)
自制消暑冰食有哪些方法？	(92)
如何识别真假名酒？	(93)
如何选购瓶装啤酒？	(94)
为什么啤酒不宜长期冷冻？	(95)
哪些人不宜饮啤酒？	(96)
家庭怎样制作苹果酱？	(96)
怎样巧辨西瓜生熟？	(97)
如何识别真假桂圆？	(97)
柑橘保鲜有哪些方法？	(98)
衣物防褪色有哪些方法？	(99)
如何清洗拉绒织物？	(99)
丝绸被面洗涤有哪些方法？	(100)

拆洗毛衣有哪些简便方法？	(101)
为什么洗衣服清洁剂的用量要适当？	(101)
为什么洗衣要“内外有别”？	(102)
如何洗高档绣花绒床罩？	(102)
为什么干洗后的衣服不宜马上穿？	(103)
怎样使用干洗精？	(104)
如何洗毛料西服？	(104)
旧衣物利用有哪些方法？	(105)
毛料衣服防虫蛀的方法有哪些？	(106)
怎样选用家庭装饰布？	(106)
如何保持白皮鞋的颜色？	(107)
怎样巧补皮鞋？	(107)
为什么新鞋宜在下午买？	(108)
为什么新买的高跟皮鞋不宜钉后掌？	(108)
如何防止皮鞋磨脚？	(109)
日常生活中的几个最佳高度是什么？	(109)
如何防止热水瓶外壳锈蚀？	(110)
怎样除去家具上的标签及其贴痕？	(110)
如何去除雨伞上的污迹？	(111)
塑料制品养护方法有哪些？	(111)
夏季使用自行车禁忌什么？	(112)
怎样检修自行车慢撒气？	(113)
怎样使用新铁锅和钢精锅？	(113)
高压锅密封圈延寿有那些方法？	(114)

为什么开水不宜久煮?	(115)
如何防止菜墩开裂?	(115)
烧煤如何减少煤气?	(116)
怎样自制易烧节能蜂窝煤?	(116)
烧煤助烧有哪些方法?	(117)
冬天生炉火怎样防倒烟?	(117)
烧煤油炉怎样能做到无烟?	(118)
液化气安全烧尽的方法是什么?	(118)
为什么煤气火力不可调到最小程度?	(118)
怎样用打气筒疏通液化气炉?	(119)
如何检修液化气炉的减压阀?	(119)
家具脱漆有哪些方法?	(120)
怎样用灯烟美化家具?	(120)
为什么蜡对家具有妙用?	(121)
如何养护家具?	(122)
如何选购木制家具?	(122)
怎样挑选与保养席梦思床?	(123)
居室美化有哪些方法?	(124)
怎样选用与收藏凉席?	(125)
如何粉饰墙上的污迹?	(126)
怎样用纸浆补墙眼?	(127)
怎样把家庭便器蹲池换成坐桶?	(128)
怎样自制防撬门锁挡板?	(129)
怎样巧装纱窗?	(129)

如何清除地毯上的污物?	(130)
地毯如何使用与维护?	(131)
如何铺塑料地板?	(132)
如何铺纸地板?	(133)
如何裱糊壁纸?	(134)
水泥地面如何刷地板漆?	(134)
家庭地板清洁有哪些方法?	(135)
如何选购奶粉?	(136)
怎样识别国产罐头代号?	(137)
如何检验罐头质量?	(137)
怎样选购茶叶?	(138)
冬笋怎样保鲜?	(139)
夏天怎样保存鲜肉?	(140)
夏天鲜鱼怎样保鲜?	(140)
怎样合理布置厨房?	(141)
怎样充分利用厨房的空间?	(141)
怎样设置厨房的通风路线?	(142)
厨房照明如何设计?	(142)
厨房如何安全用电?	(143)
怎样防止蜂窝煤炉瓦内壁结焦?	(144)
怎样节约煤气?	(144)
怎样用米汤补砂锅砂眼?	(145)
铝制品如何使用和维护?	(145)
不锈钢炊餐具如何保养?	(146)

目 录

如何修补搪瓷器皿?	(146)
怎样粘补瓷器?	(147)
哪种塑料袋可包装食品?	(147)
如何延长高压锅胶圈使用寿命?	(148)
怎样防止高压锅爆炸?	(148)
如何挑选电扇?	(149)
选购电冰箱应注意些什么?	(149)
如何防止冰箱冷气外漏?	(150)
怎样使用微波炉?	(151)
怎样合理使用电磁炉?	(151)
电热三明治炉如何使用?	(152)
如何选购优质电热锅?	(152)
电饭锅如何使用与保养?	(153)
为什么不能用白铁桶贮存酸性食品?	(154)
食物中毒的症状和特点是什么?	(154)

常 识 篇

为什么饭后容易发困？

每当进餐后，胃肠道的工作量顿时增加，于是流向胃肠道的血液增多，这些增多的血液便从身体其他部位抽调而来。当然，其中有一部分是从供应脑部的份额中抽调而来的，相应地减少了脑部供血量，恰恰这种脑部血供的减少，会引起脑细胞供氧减少，这是发困的重要原因。

另外，人们长期生活习惯已养成一种规律，进餐后总有一段休息时间，这也就为脑细胞由兴奋转向抑制状态创造条件，所以人也容易发困。至于早餐后发困现象较少见，主要是刚经过一夜睡眠，脑细胞刚恢复兴奋状态，况且习惯上早餐进食量不太多，所以引起供血量调动的影响不大。

为什么吃东西要细嚼慢咽？

我们吃东西的目的就是要吸收营养，维持生命。如果我们吃东西的时候，没有把食物充分地嚼碎，马上吞到胃里，就会增加胃的负担。因为胃是柔软的肌肉组织，所以不能消化大而硬的食物。