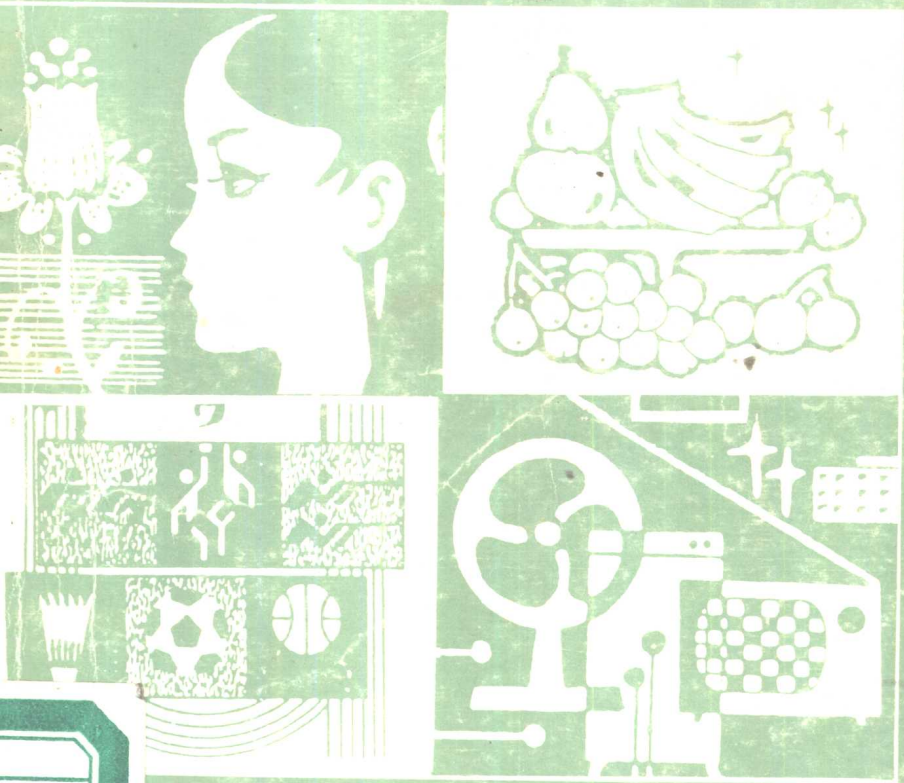


科学与生活

ke xue yu sheng huo

魏文东 主编



大连海运学院出版社

科学与生活

魏文东 主编

大连海运学院出版社

内 容 提 要

本书是一本与人们日常生活密切相关的科普读物。知识丰富、内容新颖、实用性强，在人们日常生活中遇到的问题都能够得到满意的解答。本书内容包括八个部分，计有“饮食篇”、“穿用篇”、“卫生篇”、“用药篇”、“锻炼篇”、“育儿篇”、“智力篇”、“心理篇”。各篇的作者都是既有理论又有实际工作经验的医药、卫生、教育、体育工作者，故对问题的阐述都能做到切中要害、有的放矢，准确地回答了读者所关心的问题。本书堪称现代家庭必备，生活良师益友。

科 学 与 生 活

魏文东 主编

责任编辑：曲传吉 封面设计：谢心阳

大连海运学院出版社出版

辽宁省新华书店发行

大连海运学院出版社印刷厂印装

开本：787 × 1092 1/32 印张：8

字数：168千字 印数：1—10000

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

ISBN 7-5632-0004-5/Z · 1 定价：1.50元

责任编辑 曲传吉
封面设计 谢心阳

内 容 介 绍

本书是一本与人们日常生活密切相关的科普读物。知识丰富、内容新颖、实用性强，在人们日常生活中遇到的问题都能够得到满意的解答。本书内容包括八个部分，计有“饮食篇”、“穿用篇”、“卫生篇”、“用药篇”、“锻炼篇”、“育儿篇”、“智力篇”、“心理篇”。本书堪称现代家庭必备，生活良师益友。

ISBN 7 - 5632 - 0004 - 5 / Z · 1 定价1.50元



目 录

饮 食 篇

为什么喝啤酒，要比喝水多得多？	1
为什么啤酒不宜冷冻喝？	1
失眠人睡前喝酒好吗？	2
白酒中出现沉淀物是怎么回事？	2
果汁里的学问	3
哪些人不宜多吃冷食冷饮？	4
为什么饱餐后不宜喝汽水？	5
为什么吸烟人要多吃蔬菜和水果？	5
水果能代替蔬菜吗？	6
牛奶能和糖一起煮吗？	7
牛奶和麦乳精哪种营养价值高？	7
吃猪骨头汤对骨折的人有好处吗？	8
哪些人不宜吃鸡汤？	8
喝汤的时间	9
为什么不能用搪瓷制品煮食物？	9
食物放进电冰箱就绝对保险了吗？	9
家庭怎样保存豆腐和生肉？	11
腌制蔬菜中的学问	11
干海带浸泡时间不宜过长	12
味精趣话	13
各种调味品的作用	14

炒菜为什么要放油？	15
做菜时为什么不要过早放酱油？	15
勾芡在烹调中的作用	16
啤酒在烹饪中的应用	16
在铝锅里放菜时间不可过长	17
食品包装该用什么样的纸？	17
鲜蛋的特性	18
白皮鸡蛋与红皮鸡蛋哪种好？	19
咸鸭蛋黄为什么会冒油，为什么有的油多，有的油少？ ..	19
松花蛋有辛辣味是怎么回事？	20
吃死胎蛋好吗？	20
夏季说黄瓜	20
佳菜良药——茄子	21
韭菜的营养究竟怎么样？	22
胡萝卜生吃还是熟吃好？	23
花生的营养和医疗用途	23
大豆怎样吃最好？	24
漫话蜂蜜	25
核桃与大枣	26
酸菜到底可不可以吃？	27
怎样除掉酸菜缸中的白膜？	28
漫谈“香椿头”	29
莴笋的食用方法	30
注意几种有毒的鱼	30
新鲜海蜇不能吃	32
豆浆冲鸡蛋，这种吃法好吗？	32
揉面时碱放多了怎么办？	33
煮饭冷水下米好还是开水下米好？	33
冷饭为什么味道不佳？	34

烹调与油温的关系	34
怎样存放豆油、菜籽油、向日葵油不变哈喇?	36
有哈喇味儿的猪大油能吃么?	38
炸过食物的油最好不要多次使用	38
炖肉加点糖好	39
白糖能代替冰糖么?	39
为什么要控制食糖量?	40
吃糖与体力	41
糖精的使用	42
吃火锅要注意什么?	43
男性特殊时期的饮食	44
高温作业者的营养	45
献血后该补充哪些营养?	46
中年人用什么补品好?	47
儿童的行为与营养	47
“爆米花”与铅中毒	48
营养与性情	49
苦味与健康	50
晚饭宜早不宜迟	51
肝炎病人吃什么样的食物好?	52
患肝病的人不能吃葵花籽	53
肝炎患者痊愈后饮食要注意什么?	53
钙与高血压有关系吗?	54
糖尿病人吃西瓜好吗?	55
溃疡病人能吃辣椒吗?	55
咳嗽患者与饮食	56
偏头痛和饮食有关系吗?	58
胆囊炎、胆结石患者的饮食	59
流感患病率与饮食的关系	61

饮食和近视眼有关系吗？	62
哪些食物对眼睛有利？	63
服用酶制剂时为什么不能同时吃猪肝？	63
饮食与药物的疗效	64

穿 用 篇

怎样洗涤毛料衣服？	66
毛料服装磨发亮了怎么办？	67
怎样洗涤嵌金银丝的衣服？	67
怎样洗拉毛衫和拉毛围巾？	67
怎样去掉涤纶衣料上的油渍？	68
铁锈污迹去除法	68
沥青污迹去除法	68
茶渍去污法	69
怎样使倒伏的长毛绒起来？	69
怎样选购汗衫背心？	69
怎样收藏冬春衣物？	70
棉皮鞋的保藏	70
老年人穿什么鞋合适？	71
服装颜色与肤色的关系	71
家用电器的几点注意事项	72
怎样使用电冰箱省电？	73
冬季里的电冰箱	73
为什么日光灯比电灯泡省电？	75
不要小看电视机的除尘保养	75
盛夏看完电视不要立即蒙罩	76
怎样保护镀铬器具？	76
冬季戴电子手表要注意什么？	77
镀金手表琐谈	78

夏季里怎样保存磁带？	78
不要把钟放在收音机旁	79
新电池和旧电池能一块用吗？	79
怎样使液化气燃烧得更好？	79
为什么自行车不能上缝纫机油？	80
怎样使用暖水瓶保温效果好？	80
肥皂长时间存放不好	81
床铺的软硬	81
使用浴罩的学问	81
油漆刷子变干了怎么办？	82
购买时机的学问	82

卫 生 篇

到医院看病，化验前要注意什么？	85
什么是心动过速？	86
心电图是怎么回事？	86
冠心病患者为什么要格外注意气候突变？	89
中老年人要注意健康的“寒暑表”	90
心脏病人的生活要入忌	90
中风的前兆	91
猝死的急救	92
心血管疾病能遗传吗？	94
为什么拔眉毛不好？	94
为什么急性挫伤不能立即按揉或热敷？	95
为什么戴夜光表睡觉不好？	96
为什么不要用汽油洗手？	96
为什么不用工业汽油当打火机油？	96
为什么开灯睡觉不好？	97

胃寒是怎么回事？	97
胃寒用酒暖好吗？	98
老年人要格外注意对胃的保护	98
感冒了为什么不爱吃饭？	99
夜间腿脚抽筋是怎么回事？	100
“晕澡塘”是怎么回事？	100
秃发与性别	101
饮食的调整与头发稠密度的关系	103
水晶石眼镜能养眼睛吗？	103
为什么常戴廉价的太阳眼镜不好？	104
电焊光为啥会打眼睛？	105
眼泪的功能	105
看电影的最佳位置	106
看电视的时间与视力的关系	107
大人嚼烂食物喂小孩不好	107
近视眼能遗传吗？	108
老年性白内障的手术要掌握好时机	108
昆虫钻进耳朵怎么办？	109
老年人的睡眠时间	110
加夜班要注意些什么？	110
巧用热水胜良药	111
怎样对待脸上的黑痣？	112
出现老年斑是衰老的象征吗？	113
老年人的皮肤保护	113
老年人的骨骼与身高	115
气象变化与人体健康	116
体重与健康的新见解	118
情绪与牙齿健康	119
常梳头有益于健康	120

尿的颜色与健康	120
哪些人容易得大脑炎?	121
哪个国家最先应用了疫苗?	122
蚊子喜欢侵袭哪些人?	122
不可忽视的视觉污染	123
由阿信患脚气病所想到的	124
漫谈防止疲劳	125

用 药 篇

麻醉药发明之前	130
中年人与维生素E	131
服用维生素药物要适量	131
夏天吃汤药上火吗?	132
酒后为什么不要服用安眠药?	133
腹泻病人不能乱服药	134
什么时候打蛔虫好?	135
服用扑热息痛要注意什么?	136
不可滥用肤轻松软膏	136
不要用清凉饮料服药	137
肌肉注射后发生硬块怎么办?	137
家庭里给孩子用药要注意什么?	138
儿童最好不用氯霉素眼药水	139
为啥不要随意给小儿吃四环素?	139
给孩子吃钙片时,为什么要同时吃鱼肝油?	140
日常用药的配伍禁忌?	140
红药水和碘酒不能一块用	141
酒精浓度越高杀菌力越强么?	141
怎样使用甘油?	141

鱼肝油为什么怕晒？	142
孕妇服用鱼肝油要注意什么？	142
为什么药物牙膏不宜长期使用？	142

锻 炼 篇

身体健康的三大素质	144
老年人的体育锻炼	145
老年人的健美	146
中年人怎样锻炼身体？	149
运动强度与身高	150
什么时间锻炼最合适？	152
在有大雾的早晨做剧烈运动不好	153
剧烈活动以后应怎样休息？	153
睡前为什么不要作剧烈运动？	154
漫话海沙浴	154
夏季锻炼要注意科学性	155
肝炎病人的运动	156

育 儿 篇

饮酒与后代	158
为什么育龄妇女月经前不宜做X线检查？	159
孕妇要有稳定的情绪	159
产妇食用麦乳精要注意什么？	160
母亲在什么情况下不宜给孩子喂奶？	160
给孩子断奶要适时	161
为什么夏天不要给孩子断奶？	162
婴儿怎样平安度夏	162
新生儿的体温和发热	163

新生儿大便中沫子多是着凉了吗？	164
排绿色便是吓着了吗？	164
幼儿长时间地坐着不好	165
学龄前儿童的近视不容易忽视	165
为什么孩子碰头后不要揉？	166
要保证孩子早餐的高质量	167
吃零食的坏处	168
为什么儿童需要人体接触与抚摸？	170
陪孩子玩也有学问	170
对闹人的孩子怎么办？	171
怎样对待少年儿童的主见？	172
孩子玩塑料玩具要注意什么？	174
不能只偏重儿童的智力发展	174

智 力 篇

儿童智能低下的十种危险因素	176
儿童的智力潜力	177
婴儿的饮食与智力	179
智力开发的重要因素	181
怎样发展你的思维能力？	184
自学能力的培养	187
观察能力的培养	188
挖掘大脑潜力的奥秘之一	
—— 大脑究竟有多大潜力	190
挖掘大脑潜力的奥秘之二	
—— 用非智力因素调动自己的智力潜力	193
挖掘大脑潜力的奥秘之三	
—— 树立坚定的信心	196

挖掘大脑潜力的奥秘之四

——自我压力与得当的方法	199
--------------------	-----

挖掘大脑潜力的奥秘之五

——健康的身体与良好的情绪	203
---------------------	-----

挖掘大脑潜力的奥秘之六

——早期教育的威力	207
-----------------	-----

漫话脑力劳动	210
--------------	-----

大脑永葆青春的秘诀	213
-----------------	-----

心 理 篇

一门与人生息息相关的科学

——心理学	216
-------------	-----

漫话身心医学	218
--------------	-----

有趣的暗示心理	220
---------------	-----

怎样克服自卑心理?	222
-----------------	-----

有趣的逆反心理	225
---------------	-----

怎样承受住心理压力?	226
------------------	-----

考生的“心理障碍”	229
-----------------	-----

考出好成绩的心理战术	233
------------------	-----

孩子的自尊心	235
--------------	-----

长个子也需要“精神营养”	236
--------------------	-----

退休后的自我心理训练	237
------------------	-----

心理健康者的特征	238
----------------	-----

一种有趣的人格测验	238
-----------------	-----

饮 食 篇

为什么喝啤酒，要比喝水多得多？

爱喝啤酒的人，大多都有这样的体会：同样的杯子，水最多可以喝两杯到三杯，但啤酒却可以喝三杯四杯，甚至五杯六杯，但并不觉胃里涨满难受，这是为什么呢？

我们都知道，通常我们吃下或者喝下的东西，要先储存在胃中，在胃中停留一段时间后，才逐渐送到肠部。但胃的容量是有限的，而且不能吸收水，因此，胃里的水满了，人就不能再喝了。但是啤酒却不同，啤酒中的酒精，一进入胃中，就很快被吸收。正因为这样，人一次可以喝下比水多得多的啤酒，并不感到难受，再加上人们饮酒时，饮食节奏比较慢，精神又比较兴奋，因此，饮食量也较平时为多。有人一喝酒特别容易“上脸”，也是因为酒精被吸收造成的。

虽然啤酒可以多喝一些，但应注意的是，由于酒精被吸收以后，很快进入血液中，并被运送到脑部等部位。如果这时胃中没有食物，就是我们通常所说的“空肚子”，酒精吸收的速度就要更快一些，人就容易醉。所以喝酒时，要先吃下一点食物，象凉菜什么的，这样好些。

为什么啤酒不宜冷冻喝？

有些人喜欢将啤酒放进冰箱里，觉得这样喝起来更爽口。其实呢，这是不大科学的，因为啤酒是怕冻的，它的酒精度

很低，一般只有1.5度到4度左右，所以在摄氏零下2度左右就会结冰。这样一来，不仅冰冻的啤酒可能将啤酒瓶子胀裂，而且由于啤酒中含有较多的蛋白质，温度剧变会使溶解在酒液中的蛋白质分离出来，凝固成沉淀物而使酒液变得浑浊。

那么，啤酒的最佳饮用温度是多少呢？以摄氏十二度为最佳。

失眠人睡前喝酒好吗？

有些失眠的人，以为临睡前喝点酒就容易入睡，其实呢，并不是这样。以酒催眠，睡得不香甜，醒来也不舒服。因为酒精的作用一过，就会使人提前几个小时醒来，此后，就难以入睡了。这样久而久之，会更加重失眠症状。

最近一位美国科学家的试验表明，睡前喝酒，不但兴奋神经中枢，起不到催眠作用，且而还会妨碍睡眠时的呼吸，出现肺部运气不规则的现象，少数严重者还会持续到第二天夜晚。因此，有在睡前喝酒习惯的人，最好不要把催眠寄托在酒上，否则，日益加重失眠病症，这样，会使你增加更大的痛苦。

白酒中出现沉淀物是怎么回事？

冬季里，瓶装的白酒往往会出现乳白色的絮状沉淀物。有人以为这样的酒，质量有问题，可是一些高档白酒也出现这种现象，这是怎么回事呢？难道也是质量问题吗？下面就说说这个问题。

白酒中酯类物质含量高，是产生这种白色絮状沉淀物的原因。这种酯类物质是在酒发酵时，经过酯化酶的作用而产

生的。据化验结果，这种沉淀物的主要成份是亚油酸乙酯、油酸乙酯和棕榈酸乙酯等高级脂肪酸酯，对人体无害。

白酒中酯类物质含量高是产生沉淀物的原因，但还得有低温这个条件，否则就不会产生沉淀。当温度降低到十摄氏度以下时，这种酯类物质在酒中的溶解度就降低，就会析出白色结晶而形成沉淀。当气温升高，溶解度增大，沉淀物又会溶解。有人做过实验，把二十种会产生乳白色沉淀物的粮曲酒放在冰箱中，在四摄氏度下存放十二小时以后，每种酒都出现了沉淀物。把这些酒取出放到二十二摄氏度的室温下四小时，酒中的沉淀物全都不见了。可见，低温是白酒产生乳白色沉淀物的条件，白酒中的白色絮状沉淀物也总是在冬天产生的。所以，酒中一旦产生了乳白色沉淀物，要消除是很容易的，只要将酒瓶放到温水中稍稍加温，沉淀物就溶解了；不能加温时，用几层纱布过滤一下也就没有事了，完全可以喝。但是，经过加温后，酒中仍然有沉淀物，出现了其它沉淀物或杂质，那就另当别论了。

果汁里的学问

果汁是颇受人们欢迎的饮料，也是滋补的珍品。可是，您是否考虑到它对什么人饮用更合适呢？好，下面就向您介绍几种果汁的食用价值，以便在购买时有目的地选择。

首先，我先介绍常见的苹果汁。苹果汁具有酸甜的香味，能消暑解渴，其中含有人体所需要的多种营养物质，如维生素C，钾盐，磷和铁，以及苹果酸，柠檬酸和其他多种有机酸。苹果汁适于一切人饮用，对儿童和患有心血管疾病、贫血、胃酸不足引起的胃炎患者尤其有益。

再谈谈蕃茄汁。蕃茄汁也就是西红柿汁。它含有维生素