

新生活丛书



生活中必懂的 518条真理

憨氏◎编著



SHENGHUOZHONG BIDONGDE 518TIAO ZHENLI

万物的真谛，本书为您一一揭开！

内蒙古文化出版社

新生活丛书



生活中必懂的 518条真理

憨氏◎编著



SHENGHUOZHONG BIDONGDE 518TIAO ZHENLI
万物的真谛，本书为您一一揭开！

内蒙古文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中必懂的 518 条真理/憨氏 编.-呼伦贝尔:内蒙古文化出版社,
2006.4(憨氏励志经典;3)

ISBN 7-80675-452-0

I.生… II.憨… III.人生哲学-通俗读物 IV.B821.49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 021927 号

生活中必懂的 518 条真理

憨氏 编

出版发行:内蒙古文化出版社

社 址:呼伦贝尔市海拉尔区河东新春街 4 付 3 号

邮购、直销热线:0470-8241422 8241421

网 址:WWW.SHUSHANG.COM 邮 编:021008

印刷装订:北京龙兴印刷厂

责任编辑:占 柱

封面设计:颜国森

开 本:850×1168 毫米 1/16

印 张:14 字 数:150 千字

印 次:2006 年 6 月第 1 版 第 1 次印刷

印 数:1~10000 册

ISBN 7-80675-452-0/B·027

定 价:21.80 元

版权所有 翻印必究

生活

第一章 保健必懂的 179 条真理

乳房长大的原因	1	老人智力会衰退	13
性格不同的原因	1	老年人应该午休	14
孤身者有害健康	2	老年性耳聋原因	15
粉刺产生的原因	2	老年人要戴花镜	15
女性为何长胡须	3	年龄增大血压高	16
女性为何有月经	3	夜间易生脑血栓	16
经期要忌冷酸辣	3	患癌症如何自愈	17
婴儿啼哭的原因	4	脸色发红的原因	17
婴儿啼哭好处多	5	耳鸣发生的原因	17
婴儿为何流口水	5	关节为什么会响	18
婴儿梦中会发笑	5	游泳前要做准备	18
儿童睡觉易出汗	6	运动别洗冷水澡	18
小孩为何常流涕	6	饭后勿马上洗澡	19
婴儿不宜多逗笑	7	女人病少寿命长	19
婴儿为何宜仰卧	7	夫妻恩爱多长寿	20
婴儿不宜早学坐	7	婚前咨询的好处	20
不宜抱孩子睡觉	8	亲缘婚姻的害处	20
小孩别穿开裆裤	8	同病患者少结婚	21
智齿如何产生的	8	生男生女丈夫定	21
龋齿如何会发生	9	为什么会生怪胎	22
夜间磨牙的原因	9	夏末秋初易受孕	23
牙齿为何长不齐	10	避孕失败的原因	23
异食习惯的原因	10	性冷淡如何产生	23
小孩太胖并不好	11	为何要节制性欲	24
小孩为何易感冒	11	怀孕期要少房事	24
男人为何长胡子	11	妊娠尿路易感染	25
为什么产后缺奶	12	孕妇一定要禁酒	25
人为什么会衰老	12	孕妇莫随便用药	26
老人斑怎样产生	13	患肝炎不宜怀孕	26

肺结核不宜结婚	26	为什么春天易困	40
炎炎夏日午睡好	27	为什么会脱眉毛	40
夏天谨防生脚气	27	为何有人会晕车	40
夏季要谨防中暑	28	体温恒定的原因	41
夏季为何易出汗	28	人体为何能抗寒	42
酒渣鼻如何防治	29	头碰硬物易起包	42
尿频的原因治疗	29	鸡皮疙瘩何以生	42
脚上为何长鸡眼	29	为何不能强忍泪	43
指甲为何有白点	30	激动时为何流泪	43
尽量别留长指甲	30	眼睛为何不怕冷	43
牛仔裤有害健康	31	眼前发黑的原因	43
请不要长期染发	31	冬天食量要增加	44
头发开叉的原因	32	冬天小便比夏多	44
久坐不动不健康	32	冬天躺比站着冷	45
不宜长久坐沙发	33	站着比走路易累	45
不宜久吹电风扇	33	人如何辨别味道	45
偏侧咀嚼易得病	33	人为何会流口水	46
剔牙挖耳不健康	34	望梅如何能止渴	46
擦身最好用热水	34	千万不要拔胡须	47
老人洗澡别太勤	34	刮舌头有害健康	47
洗澡尽量用淋浴	35	冲脚不要用冷水	47
洗澡不宜搓太猛	35	轻吹手暖猛吹凉	48
擦身可健身防癌	35	冬天小腿要保暖	48
拔火罐如何治病	36	伤口发痒的原因	48
裤带不要拴太紧	36	为何要打预防针	49
人为何会有高矮	36	为何会有白癜风	49
人血为何是红色	37	狐臭产生的原因	50
血液为何不凝固	37	人体为何会发胖	50
人为什么要呼吸	38	冬天变胖的原因	51
人为何离不开水	38	胖子为何易秃头	51
人为何要打喷嚏	38	戴帽子有益健康	52
人为何要打呵欠	39	少年白发的原因	52
人为什么会疲倦	39	脱发产生的原因	52

睡觉为何流口水	53
天亮前容易做梦	53
失眠是如何产生	53
看书眼睛易疲劳	54
眼皮为什么会跳	54
色盲产生的原因	55
一日之计在于晨	55
早睡早起身体好	56
健身就打太极拳	56
清晨不宜剧烈动	57
伸伸懒腰身体好	57
运动别忘爬楼梯	57
劳动不能当运动	58
适当出汗身体好	58
饭后运动肚子痛	59
口臭产生的原因	59
多看绿色眼睛好	59
头发颜色的秘密	60
为什么人能导电	60
皮肤晒久会变黑	60
为何有高原颜貌	61
多笑对身体有益	61
为什么怒发冲冠	61
为什么怒易伤身	62
乘飞机为何吃糖	62
听轻音乐更轻松	63
气功师的力气大	63
人为什么要睡觉	64
睡觉为何要枕头	64
睡觉时间的长短	64
睡眠时间不宜多	65
睡觉的方向秘密	65
为什么发生梦魇	66

感冒为何打喷嚏	66
阴雨连绵关节痛	66
服药要按时按量	67
饭后别马上服药	67
服药分饭前饭后	68
中药忌辛辣油腻	68
发烧多喝糖盐水	68
葡萄糖不宜多用	69
激素药膏别久用	69
天麻并不是补药	70
食盐为何能消毒	70
消毒不用纯酒精	71
碘酒存放别太久	71
手术前为何禁食	71
胃溃疡如何产生	72
溃疡疼痛的时间	72
脂肪可解溃疡痛	73
溃疡别喝茶饮酒	73
别在强光下看书	73
不能躺着看书报	74
不能边吃边看书	74
眼镜框架不宜大	74
画浓妆有害健康	75
为何晚上刷牙好	75
为何睡前烫脚好	76
蒙头睡觉不健康	76
发烧前为何怕冷	76
冬天感冒好得慢	77
夏天易得传染病	77
呼吸还用鼻子好	77
鼻子为何易出血	78
嗅觉为何不灵敏	78
感冒时嗅觉迟钝	79

病人进食没味道	79	吃鱼防治心脏病	82
人生气吃不好饭	80	肾炎要吃素淡食	82
筷子吃饭为何好	80	肾炎不宜多吃蛋	82
蹲着吃饭不健康	80	胆囊炎别吃肥肉	83
吃饭时莫看电视	81	贫血患者莫喝茶	83
老人少吃酸性物	81	咖啡会使人兴奋	83

第二章 饮食必懂的 150 条真理

人为何要吃蔬菜	85	吃菠萝用盐水泡	94
婴儿饮食不宜咸	86	吃苹果有益眼睛	94
儿童吃糖不宜多	86	吃苹果要慢慢吃	95
吃糖不宜吃太慢	87	苹果切开变褐色	95
炎炎夏日吃酸食	87	吃水果最好削皮	95
巧妙的炖鸡方法	87	暑天为何饭量小	96
怎样吃皮蛋更好	88	下午喝酒不易醉	96
剥鸡蛋的小诀窍	88	喝酒不宜过多量	96
科学储存鸡蛋法	88	冬天吃菜不宜咸	97
鸡蛋保鲜小秘诀	89	发芽土豆不要吃	97
存鸡蛋莫用水洗	89	红薯不宜生着吃	97
补药也不能久服	89	胡萝卜不宜生吃	97
食品腐烂的原因	90	吃胡萝卜皮肤黄	98
食品冷藏易保鲜	90	冷饮不宜吃过多	98
炖肉最好用砂罐	91	最好别暴食冷饮	98
储藏蜂蜜的容器	91	豆浆烧开才能喝	99
天然冰块不能吃	92	豆浆不宜冲鸡蛋	99
蒸馏水有害无益	92	鸡蛋不宜生着吃	99
水垢为什么有害	92	吃了鸡蛋肚子痛	100
吃核桃能够益寿	93	生的螃蟹不能吃	100
杏子不宜吃太多	93	不要拒绝食肥肉	100
不宜空腹吃柿子	93	肉食不宜吃太多	101

王洁

冬至为何吃羊肉	101	葱蒜为何能治病	113
死牲畜肉不能吃	102	为什么要吃碘盐	114
千万别吃米猪肉	102	孕产期要吃红糖	114
肉枣为何不能吃	102	为什么饭饱神衰	114
不宜喝太热的水	103	肚子饿了为何叫	115
吃饭不要吃太饱	103	发霉花生不能吃	115
最好别吃泡汤饭	104	酱油为何不结冰	115
饭后饮水不宜多	104	食油为何会酸败	116
包食品别用废报	104	油炸食物会飞溅	116
牛奶不宜高温煮	105	食油加热有泡沫	116
牛奶要避光存放	105	陈酒为什么好喝	117
婴儿喝奶少放糖	105	啤酒放久会变馊	117
婴儿饮奶不宜浓	106	啤酒是营养食品	117
喝牛奶为何腹泻	106	啤酒为何喷泡沫	117
奶粉为何会结块	107	黄酒可做药引子	118
发酵用鲜酵母好	107	酒色为何会消退	118
菜肴为什么味香	107	葡萄酒为何变浑	118
炒菜应该先放盐	108	酒能去除鱼腥味	119
菠菜豆腐不同煮	108	虾子煮熟会变红	119
味精要现吃现放	108	刚杀猪肉不好吃	119
糯性食物最耐饿	109	瘦猪瘦肉不好吃	120
大米不能太阳晒	109	香肠为何要烟熏	120
盛酒不要用锡壶	109	海鱼肉为何不咸	120
饮酒最好别空腹	110	大米为何会泛黄	121
饮酒会减少饭量	110	小米久放不好吃	121
开水难解酒醉渴	110	烹饪原料会变质	121
饮酒其实不御寒	111	暑天食物易腐败	122
不宜吸烟又喝酒	111	绿叶蔬菜易腐烂	122
为何吸烟害处大	111	烂菜最好别食用	123
妇女吸烟害处大	112	白菜解冻容易烂	123
过滤嘴不消烟毒	112	晒干菜用开水烫	123
不要在厕所吸烟	113	腌菜含有害物质	124
婴儿进食别吸烟	113	茄子不能用水泡	124

大葱怕动不怕冻	124	清凉饮料要加盐	129
保存冬瓜不去白	124	红茶菌为何霉变	129
巧克力糖营养高	125	面包比馒头营养	130
巧克力糖会长霜	125	为什么鱼肉味鲜	130
霉豆腐无毒可口	125	塘鱼为何土腥味	130
水果为何有甜酸	126	河豚鱼最好别吃	131
未熟的水果酸涩	126	咸鱼为何会赤变	131
久藏水果口味淡	126	炖肉中途不加水	131
喝茶可以防龋齿	127	炒肉片要加淀粉	132
茶叶存放不宜久	127	馒头蒸熟会长大	132
茶叶最好别烧煮	127	元宵熟后会浮起	133
茶叶为何易串味	127	萝卜为何会空心	133
保温瓶泡茶不好	128	有些土豆有辣味	133
高山茶叶特别好	128	红糖比白糖更甜	134
面包为何有酸味	128	白糖为何会变黄	134
臭豆腐臭而味鲜	129	盐卤如何点豆腐	134
多吃食盐会口渴	129	柿子为何有涩味	135

第三章 居家必懂的60条真理

不宜灯下选衣料	136	纺织品缩水不同	140
针织外衣更舒服	136	增白剂如何增白	141
不同类型洗衣粉	137	漂白织物会泛黄	141
加酶洗衣粉去污	137	黑色丝绸易发白	142
洗衣服用肥皂好	138	黑色织物易发脆	142
洗衣用皂别太多	138	为何住宅要朝南	142
洗衣服要用力搓	138	双层玻璃能保温	143
不用热水洗汗衣	139	办公桌靠近窗户	143
涤纶皱纹不易除	139	电影院最佳座位	143
的确良衣服好洗	139	穿羊毛衫最暖和	144
氯纶内衣可解痛	140	羊毛织品不易脏	144
纺织品为何缩水	140	羊毛织物遭虫蛀	144

生活

绒线衣服易起球	145	自行车镀铬发黄	153
合成纤维会发光	145	自行车怕太阳晒	153
合成纤维容易脏	145	自行车座别太高	153
纤维织物怕太阳	146	自行车内胎颜色	154
洗衣机如何洗衣	147	骑自行车不易倒	154
洗衣机桶底的面	147	收音机声音秘密	154
洗衣机的咄咄声	147	收音机音量别大	155
不能用电炉烧水	148	收音机和计算器	156
电表空载为何转	148	录音机为何抖动	156
旧灯泡为何发黑	149	录音机如何加油	156
断灯丝接上更亮	149	电视机里的秘密	157
日光灯更能省电	149	电视屏幕会发光	157
白炽灯不伤眼睛	150	电视亮度别太大	157
日光灯用镇流器	150	开关电视别太频	158
日光灯别多开关	151	看彩电不易累眼	158
日光灯亮度问题	151	显象管为何爆炸	159
新旧电池别混用	151	电视机接收信号	159
打电话时别大声	152	湿手不能触电器	159
霓虹灯五颜六色	152	干电池为何跑电	160
绝缘漆怎样绝缘	153		

第四章 自然界必懂的 129 条真理

阿斯匹林对花好	161	暖水瓶如何保温	164
千万别惧怕鬼火	161	暖水瓶为何爆炸	165
远离铁轨躲火车	162	暖水瓶塞为何跳	165
汽车开过尘飞扬	162	开水壶里长水垢	165
开车前别看电视	162	为什么铜锅不好	166
日用容器多圆形	163	炒菜还用铁锅好	166
餐具为何用白色	163	铝制品不易生锈	166
塑料制品别暴晒	164	危险讯号用红色	167
泡菜盐水冒气泡	164	交通信号的颜色	167

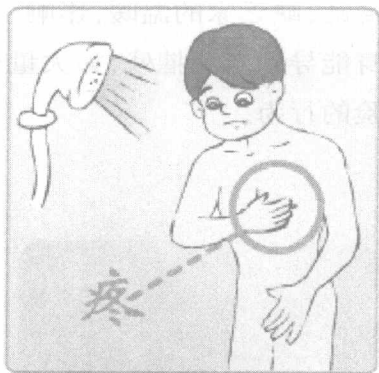
海水为何是蓝色	167	纸放久了会发黄	179
海水咸而海冰淡	168	牛皮纸为何结实	179
海滨为何空气好	168	牛皮制品更耐用	179
为什么有地下水	168	木家具为何涂料	180
为什么有天然气	169	家具里面不涂漆	180
井水会冬暖夏凉	169	胶鞋为什么发臭	181
温水更容易结冰	169	胶鞋不宜晒或烤	181
明矾为何能净水	170	春天东西易生霉	182
漂白粉能消毒水	170	橡胶不能沾机油	182
尼龙伞不宜遮阳	170	地震怎样发生的	182
牙膏如何能洁齿	171	地震前反常现象	183
不宜用食盐刷牙	171	水结成冰体积大	184
棉絮晒后更暖和	171	冰的表面为何滑	184
公路为何要油漆	172	为什么会下冰雹	184
挑东西绳子宜长	172	下雪不冷化雪冷	185
蓝墨水写字会黑	172	瑞雪何以兆丰年	185
写字会洇的原因	173	风是如何产生的	186
甘油为何能润肤	173	为什么会起旋风	187
肥皂易溶于雨水	173	彩虹怎样产生的	187
樟脑丸如何消失	174	为什么电闪雷鸣	187
遇到毒蛇不能跑	174	闪电时为何头痛	188
粉红颜色能制怒	175	打雷不能站高处	189
火柴擦了为何燃	175	想要避暑去乡下	189
石棉为什么防火	175	山区小河石头多	190
为什么风筝会飞	175	避暑最好去高山	190
物体的不同颜色	176	旅游区空气新鲜	190
铝锅为何会变黑	176	玉米雄穗上长粒	191
铝锅别放咸东西	177	为何盘香能驱蚊	191
镀锌板不作炊具	177	为什么聚蚊成雷	192
厚玻璃杯易烫破	177	立法上的小疑问	192
食盐为何能助燃	178	为何农历有闰月	193
湿煤比干煤好烧	178	汤圆为何叫元宵	193
煤气会使人中毒	178	端午为何吃粽子	193

昼夜长短的变化	194	蜜蜂蜇人后会死	203
热三伏与冷三九	195	白蚁为何啃木材	203
一层秋雨一层凉	195	动物血液的颜色	203
晴天夜晚易结霜	196	动物为何要舔毛	204
寒流前为何转暖	196	公鸡为何能报晓	204
水为何永不枯竭	197	葵花为何向太阳	205
太阳为何会发光	197	冬麦为何不怕冷	205
夏季夜晚星星多	197	常青树不掉叶子	205
星星为何会眨眼	198	冬天树干要涂白	206
竹子为何长不粗	198	中午不能浇花木	206
含羞草为何害羞	199	松竹梅为何耐寒	206
含羞草会报晴雨	199	为什么要植树木	207
谷物蛀虫干不死	200	树木能消除噪音	207
大鳊鱼都是公的	200	植物为何会开花	208
孔雀为何会开屏	200	果树一年两次花	208
动物为何要吃土	201	植物为什么吐水	209
家畜为何要吃盐	201	为何先花后长叶	209
有的鸡蛋没有黄	201	春天为何会开花	209
为何会有双壳蛋	202	春天会百鸟争鸣	210
蛋鸡不宜养太肥	202	黑色花朵为何少	210
为什么猪懒爱睡	202	盆花为何要换盆	211

第一章 保健必懂的 179 条真理

乳房长大的原因

有很多男孩子在青春期有轻微、短时间的乳房长大,这是一种正常的生理现象,在青春期,脑下垂体分泌促性腺素就会使性别特征表露出来,男性的生殖器官睾丸在分泌雄性激素的同时,也会分泌少量的雌性激素,这少量的雌性激素也随男孩年龄的增大而增加,从而促进了乳腺的发育。但是,有极少数人的乳房增大是病态的反应,如男性隐丸症、肿瘤及甲状腺功能异常等,男性乳房长大的时间持续较长,这时就要及时诊治。



性格不同的原因

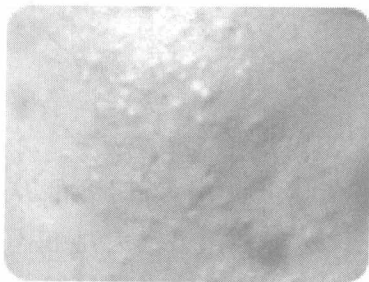
每个人的性格都是不一样的,有人脾气暴躁,有人温顺腼腆。性格的差异,除了个人修养以外,主要是由于人体血液内含有能导致神经冲动的微量化学物质。一种叫血清素,一种叫去甲肾上腺素。由于这两种腺素在人体内的含量比例不平

衡而导致人的不同性格。体内含去甲肾上腺素较少,而血清素含量较多的人,脾气就温和。相反,如果人体内含的去甲肾上腺素多,而血清素含量较少的人,脾气就急躁,容易激动。

孤身者有害健康

根据报道,单身汉、寡妇、鳏夫、离婚者等孤身寡居的人,死亡率是其他人的2~10倍。

孤身者健康状况差主要有两个原因。一是长时期的情绪混乱,缺乏家的温暖,影响了免疫系统,更容易得病。二是孤身能导致自我摧残,如大量饮酒、吸烟、手淫以及容易出现冒险的行为。



粉刺产生的原因

女孩子最怕脸上长粉刺,非常影响美观。粉刺产生的原因是一些健康的女孩发育过早所致。根据中医理论,人的头部是阳气集聚的地方,欲火上冲,借阳气的输通,随着毛孔排出体外。但由于洗脸后,常用油脂面膏涂擦,从而闭塞毛孔,积热于内,不能正常外泄,就产生了这样的病变。如果时久不愈,就会使血液郁积,出现白色浓汁,俗称粉刺。

女性为何长胡须

胡须是男子的第二性征之一,但有些女孩也会长胡须,这是为什么呢?第二性征的出现和维持,依赖于激素的存在。男女两性的肾脏上端都有肾上腺,它既可分泌雄性激素,又可分泌雌性激素。当肾上腺皮质功能亢进时,女性可分泌大量的雄性激素,致使第二性征出现男性的特征,声调低沉,面部、颌下多毛,少数人还长出胡须。出现这种情况时服用雌性激素或六味地黄丸,就可以改善。如发现乳房萎缩,月经不调、停经等症状时,就应及早治疗。

女性为何有月经

女性从青春期到45岁左右,一般每隔28天就要来一次月经。月经就是子宫内膜在卵巢激素的作用下,周期性坏死、脱落而发生的子宫出血,其中一半为血液,一半为粘液、被破坏的子宫内膜组织和脱落的阴道上皮等。月经是性周期变化的一种外部表现。正常情况下,卵巢的周期性变化直接作用于子宫内膜,产生相应的周期变化,卵巢的周期变化又受大脑皮层、下丘脑和垂体前叶神经体液的支配,卵巢产生的性激素也可反过来影响下丘脑和垂体的功能。月经周期变化是下丘脑、垂体和卵巢之间相互制约,相互依存,处于动态平衡的结果。它们又受全身其他内分泌腺、外界环境和精神因素的调节。如果它们之间的平衡失调或某一器官发生障碍,将会导致月经的异常或产生月经疾病。

经期要忌冷酸辣

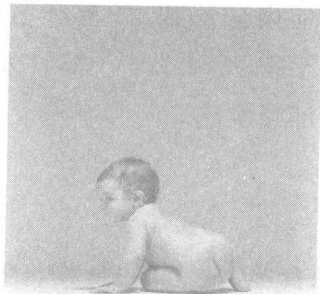
女性在月经期间,要忌食冷、酸、辣的食物,因为根据中医

理论,月经来潮,主要是气血受腑脏、经络的调节和周围环境及生活条件的影响。冷的食物多属凉性,气血遇凉则凝滞不通。酸性食物可使气血运行不畅,从而就有可能产生痛经、闭经、延缓经期或月经过少等症状。辛辣食品多属热性,气血遇热而妄行,可造成月经过多或超前等疾病。同时,在月经期间,最好不要赤脚下冷水,更不要去游泳。否则,也会使月经失调。但是如果有些人身体很健康,脾胃消化功能很好,也可不必作过多的限制。

婴儿啼哭的原因

婴儿经常会啼哭,由于幼小的婴儿不能用语言来表达自己的要求,哭就是他表达的一种方式,不太频繁的啼哭是正常的,但如果过于频繁,就可能有问题了。

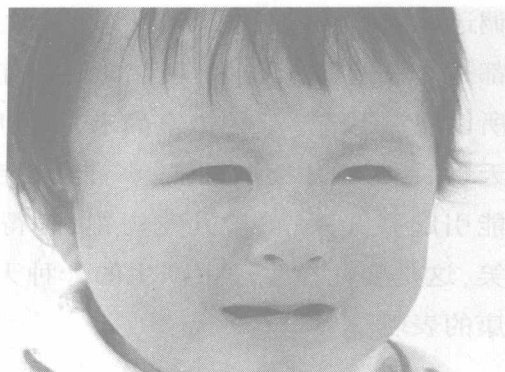
由于不舒适引起的哭闹,如过冷、过热、尿布潮湿蚊叮虫咬便秘等,或是饥饿引起的哭闹,如母乳不足,哺喂不及时,还有习惯性哭市,睡眠不定时、无规律,白天睡,晚上吵等,都是生理性哭闹,没多大关系,而病理性哭闹就引起重视了,其原因主要有急性传染性疾病,如感冒、肺炎、腹泻、脑膜炎等,常伴有发烧、咳嗽、烦躁、拒食、呼吸短促等症状。其它疾病,如肠痉挛、肠套叠、肠梗阻等,常会引起婴儿突然哭闹。缺乏维生素D,骨骼发育不良,营养状况较差,也会使婴儿经常啼器。



婴儿啼哭好处多

如果不是因为身体不适引起的哭闹,婴儿啼哭对身体是有好处的。

婴儿啼哭时,闭眼张嘴、双臂伸屈,两腿乱蹬,是一种良好的健身运动,不仅锻炼了神经肌肉的功能,而且增加肺的扩张,加大了肺活量,有利于气体交换,加速了血液循环,增强新陈代谢。另外,婴儿啼哭一般是由于口渴、疾病、尿布湿布等原因造成的,因而父母应该及时查明原因,及时解决。



婴儿为何流口水

婴儿流口水的原因是:婴儿在3~4个月时,唾液分泌增多,这时婴儿还不会吞咽,所以有流口水的现象。

婴儿在6~7个月时,常长出第一颗牙齿,唾液也会增加,容易流出来。

也有的是因为疾病,如口腔炎、舌炎、牙龈炎等,都会使唾液增加流口水,这时就应该及时诊治了。

婴儿梦中会发笑

婴儿有时候会在梦中发笑,看上去非常可爱。其原因是,新生婴儿大脑发育还不完善,往往会出现不自觉的不协

