

史上最稀奇古怪、最容易被忽视，但又最有用、最有趣的另类知识宝典，
每天抽出5分钟的时间，学一点冷门知识，
充实你的头脑，让你更博学、风趣，更受人欢迎。

每 天 一 堂

冷门 知识课

Y I T A N G
M E I T I A N L E N G M E N Z H I S H I K E

| 墨 非◎编著 |

做一个冷知识达人，在日常生活或工作中都会显现出极大的优势来。无论是在寂寞的旅途中还是随心随性的聊天中，无论是在正式庄严的晚会上还是一般性的聚会中，无论是尴尬的相亲还是与客户见面，你都有办法告别冷场，充分展现你的博学多才与幽默智慧，成为当之无愧的“话题王”与异性眼中绝对的焦点，让周围的人对你刮目相看，赢得他人的喜欢和信赖。



中国华侨出版社

每 天 一 堂

冷门 知识课

M E I T I A N Y I T A N G L E N G M E N Z H I S H I K E

「墨 非」编著



中國華僑出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

每天一堂冷门知识课 / 墨非编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2014. 10

ISBN 978-7-5113-4956-9

I. ①每… II. ①墨… III. ①科学知识—普及读物
IV. ①Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 236372 号

● 每天一堂冷门知识课

编 著 / 墨 非

责任编辑 / 文 喆

责任校对 / 王京燕

装帧设计 / 环球互动

经 销 / 新华书店

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16 印张 / 20 字数 / 307 千字

印 刷 / 大厂回族自治县德诚印务有限公司

版 次 / 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书 号 / ISBN 978-7-5113-4956-9

定 价 / 36.80 元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成大厦 3 层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

编辑部: (010) 64443056 64443979

发行部: (010) 64443051

传 真: (010) 64439708

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com



前 言

PREFACE

我们处在信息高速发展的时代，互联网的兴起使得信息交流与传播变得轻而易举，现代人似乎只需守在电脑旁敲敲键盘，就能获得自己想知道的知识。但当网络上庞大的信息量像潮水一样将你淹没的时候，你才会发觉信息并非越多越好，而是越精越好。一本包罗万象的百科全书带给你的不仅是丰富的知识，而且还有别出心裁的趣味解读，让你在轻松愉悦的状态下掌握各类学科的冷知识，成为可以谈古论今的冷门知识达人。

所谓的冷门知识指的是各个领域繁杂、冷僻、容易被忽略但却十分有价值的知识。研究冷门知识并非为了哗众取宠，也不是为了猎奇，而是因为那些掩藏在人类文化罅隙里的冷知识和冷科学都是一粒粒光彩夺目的珍宝，值得你发现它和了解它。冷门知识世界是人类尚未充分开发的辽阔疆域，只要撒下热忱的种子，冷的空间里也可以长出更茁壮的树苗、开出更艳丽的花朵。热门知识是人人都熟知的，而冷门知识有很多都是我们不知道的，错过它们，我们就可能与世界的真相擦肩而过，打开那扇我们平时视而不见的门，你将看到一个神奇瑰丽、五光十色的美丽世界，在那里知识的珍宝俯拾皆是，只要你喜爱它，

你就可以拥有它。

本书开篇从日常俗语中解析人类社会的文化现象，然后从中外历史、风土人情、习俗滥觞、奇谈趣闻、文学艺术、宗教哲学等多个层面徐徐展开人类文明的画卷，融知识和趣味于一炉，通过新鲜独到、幽默诙谐的解说，带你踏上人类社会的文化之旅。本书还囊括了天文地理、生物自然、科学世界、未来幻想、人体知识、两性奥秘、生活常识等多个方面，涉及自然科学、光学、电学、力学、生物学、心理学、社会行为学等多门学科，让你充分领略在浩瀚知识海洋里畅游的快乐。

本书是一本现代百科全书，网罗古今文化常识和科普知识，使人在陶冶情操的同时，剥开冷知识的坚壳，尝到里面甘美的果肉。掌握冷门知识会让你变得博闻强识、智慧幽默，不仅可以使你更有内涵，还会让别人对你刮目相看，知道别人所不知道的、了解别人所不了解的，你就可以成为别人眼中的百事通。在人际交往中，你的一个有趣的典故或者一个实用的科普小常识，不但可以调节气氛，还能使你成为大众眼中的焦点。做一个有品位、有格调、谈吐不俗、热情幽默的人必然需要一定的知识储备，本书便是你的学习宝典，也是你茶前饭后的休闲娱乐。愿本书陪伴你度过美好的阅读时光，让你在增长见识的同时真正体验到读书的乐趣。



目 录

CONTENTS

第一章 民间俗称

1. “丫头”一词是怎么来的？	1
2. “三姑六婆”指的是什么？	2
3. “金龟婿”的说法是怎么来的？	3
4. 人们常说“两口子”，这种说法究竟是怎么来的？	3
5. 为什么称妇女为“巾帼”？	4
6. 学生为什么被称作“桃李”？	5
7. “黎民”和“百姓”意思相同吗？	6
8. 平民为什么被叫作“匹夫”？	7
9. 为什么称女儿为“千金”？	7
10. 在古代，“小姐”一词指的是什么？	8
11. 古人为什么把未婚女孩称作“黄花闺女”？	9
12. 主人为什么又叫“东道主”？	10
13. “壮丁”是指什么人？	10
14. 70岁的老年人为何被称为“古稀”老人？	11
15. 为什么人们管知识分子叫“老九”？	12
16. 为什么称两兄弟的妻子为“妯娌”？	13
17. 两姐妹的丈夫为何被称作“连襟”？	14
18. “老公”、“老婆”的叫法从何而来？	15
19. 为什么把原配夫妻称作“结发夫妻”？	15
20. 古人为什么把妻子称作“糟糠”？	16
21. 为何称呼妻子的父亲为“丈人”？	17
22. “店小二”的称呼是怎么来的？	18

- 23. 什么样的人可以称为“大腕”? 19
- 24. “祖宗”的叫法是怎么来的? 19
- 25. 哪些人被称为“纨绔子弟”? 20
- 26. “发小”的称呼是怎么来的? 21

第二章 穷源溯流

- 27. 我们为什么把购物叫买“东西”，而不叫买“南北”呢? 23
- 28. 何为“下马威”，是指下了马就威风了吗? 24
- 29. “溜须”跟“拍马”有什么关系，“溜”的又是谁的“须”? 25
- 30. “露马脚”是指事情败露，这个说法跟“马脚”有何关联? 25
- 31. 什么是“雷池”，为何人们“不敢越雷池一步”? 26
- 32. “卖关子”古今指的是一个意思吗? 27
- 33. “OK”这个舶来词是怎么产生的? 28
- 34. 人们称女子的纤细细腰为“小蛮腰”，这种有趣的说法是什么时候开始的? 29
- 35. “黄粱梦”指的是什么梦? 29
- 36. “五毒俱全”都指哪五毒? 30
- 37. 事情没办成叫“砸锅”，为什么这样讲? 31
- 38. 摆架子被称作“摆谱”，这种说法是怎样产生的? 32
- 39. 技术不好叫“三脚猫”功夫，这跟猫有关系吗? 33
- 40. “乱七八糟”一词的来历你知道吗? 34
- 41. 饕餮是什么动物，它为何成为贪吃的代表? 34
- 42. 胡同原意是什么，是如何变成街巷名字的? 35
- 43. 美国总统的官邸为什么叫“白宫”? 36
- 44. 唐人街的名称是怎么来的? 37
- 45. 工作不认真，办事拖拉叫“磨洋工”，这个词有什么来历? 38
- 46. 打败仗为何叫“败北”? 38
- 47. 女孩额前的头发为什么叫“刘海”呢? 39
- 48. “耳旁风”指的是什么风? 40
- 49. 为什么“说曹操，曹操到”? 41
- 50. “一问三不知”的“三不知”具体指代什么? 42
- 51. 为什么把令人扫兴叫“杀风景”? 42
- 52. “小巫见大巫”是怎么来的? 43

第三章 史海探秘

- 53. “三皇五帝”是传说还是确有其人? 45

54. 武则天是中国历史上唯一的女皇吗？	46
55. 貂蝉真是吕布的妻子吗？	47
56. 不为五斗米折腰的陶渊明靠什么为生呢？	48
57. “岳母刺字”是真的吗？	48
58. 刘禅被称作“扶不起的阿斗”，诸葛亮为什么不取而代之呢？	49
59. 皇帝被呼为“万岁”，为什么太监魏忠贤竟被称为“九千九百岁”？	50
60. 杨家将满门忠烈，流传的说法合乎史实吗？	51
61. 项羽为什么要请刘邦吃“鸿门宴”？	52
62. “徐娘”真实存在吗？“徐娘半老”之后还有无风韵？	53
63. 历史上的张飞真是那个有勇无谋的“大老粗”吗？	54
64. “只识弯弓射大雕”的成吉思汗是如何成为一代天骄的？	54
65. 顺治帝真出家了吗？	55
66. 用“丧家狗”称呼孔圣人是对他不尊敬吗？	56
67. “胡服骑射”的赵武灵王结局是怎样的？	57
68. “鸡鸣狗盗”之徒与孟尝君有何关联？	58
69. 昭君出塞是怎么回事？	59
70. 赵匡胤是如何“杯酒释兵权”的？	60
71. 中国人和玛雅人有亲缘关系吗？	61
72. 发现新大陆的哥伦布为什么被当成吹牛大王？	61
73. 年轻时凶残成性的阿育王怎么会有“和平皇帝”的美誉？	62
74. 古埃及人究竟是黑人还是白人？	63
75. 克拉苏带领的罗马大军为何在东征时离奇消失？	64
76. “山姆大叔”为什么被当成美国的象征？	65

第四章 风俗滥觞

77. “福禄寿三星”从何而来？	67
78. “龙生九子，子子不同”是何意？	68
79. 出嫁的新娘头上为何要盖盖头？	69
80. 古人怎么喝交杯酒？	70
81. 男女成亲叫“结婚”，是不是因为古代婚礼在黄昏举行？	70
82. 古时男女婚配为什么要讲究“合八字”？	71
83. 古人离婚有哪几种形式？	72
84. 新人完婚，家里为什么到处张贴大红囍字？	73
85. 男左女右的习俗从何而来？	74

86. 倒贴福字的习俗是何时兴起的？	74
87. 人们为什么要在冬至吃饺子？	75
88. 正月理发真会死舅舅吗？	76
89. 过年给小孩压岁钱的习俗是怎么流行起来的？	77
90. 人们为什么要在本命年穿红衣扎红腰带？	78
91. 正月十五挂红灯的习俗是怎么来的？	79
92. “守岁”的习俗从何而来？	80
93. 二月二为什么又称“龙抬头”？	80
94. “五福临门”是指哪五福？	81
95. 人们为什么要给过世的亲人烧纸钱？	82
96. 中国人为什么喜欢用“狗剩”之类的贱名给孩子取小名？	83
97. 愚人节源自哪个国家？	84
98. 感恩节是为了谁设立的？	85
99. 情人节与牧师有关系吗？	85
100. 下半旗志哀是指将国旗降至旗杆一半的高度吗？	86
101. 原始人为什么热衷于绘身和文身？	87
102. 鸽子和橄榄枝为什么成了和平的象征？	88

第五章 奇趣拾录

103. 钟表发明出来之前，古人是使用什么计时工具计时的？	89
104. 古代没有身份证，古人用什么方式证明自己的身份？	90
105. 在没发明牙刷前，古人是怎么刷牙的？	91
106. 古人是如何验尸的？	91
107. “叫花鸡”是叫花子发明的吗？	92
108. “狗不理”包子为什么名气这么大？	93
109. 是孙中山设计了中山装吗？	94
110. 古代“悬丝诊脉”是真的吗？	95
111. 中国古代出现过女医生吗？	96
112. 你知道古人怎么玩高尔夫球吗？	96
113. 古人也变魔术吗？	97
114. 古代能制造玻璃吗？	98
115. 汉墓女尸为何千年不腐？	99
116. 两千多年前巴格达就开始使用电池了吗？	100
117. 法老的诅咒真的会应验吗？	101

118. 古埃及人也用电灯照明吗?	102
119. 整形术最早在哪个国家兴起?	102
120. 餐巾的出现和男人的胡子有什么关系?	103
121. 美国的仪态学校都教授哪些课程?	104
122. 外国人有属相吗?	105

第六章 文学艺术

123. 《红楼梦》原名是什么, 它因何而得名?	107
124. 《聊斋志异》是一部怎样的著作?	108
125. 我国第一部长篇章回体历史小说是哪一部?	109
126. 《三言二拍》指的是哪三言、哪二拍?	109
127. 古代四大奇书指的是哪四部名著?	110
128. 孙悟空可以腾云驾雾, 为什么不背着唐僧飞到西天取经?	111
129. 我国古代讽刺文学的代表之作是什么?	112
130. 古代儿童的启蒙读物是什么书?	113
131. 唐代的诗人中“诗仙”、“诗圣”、“诗鬼”、“诗魔”指的都是谁?	113
132. 唐代诗人中“大李杜”指的是李白和杜甫, 那么“小李杜” 指的是谁呢?	114
133. 我国历史上的“书圣”指的是谁?	115
134. “扬州八怪”有多怪?	116
135. 中国哪位君王被称为“书画皇帝”?	117
136. 石窟建筑艺术兴起发展于何时?	118
137. 为什么说《汤姆叔叔的小屋》是点燃南北战争的导火索?	118
138. 少年维特因何而烦恼?	119
139. 米开朗琪罗有何怪异之处?	120
140. 蒙娜丽莎的神秘微笑来自于谁?	121
141. 埃菲尔铁塔经历过怎样的诋毁和赞美?	122
142. 托尔斯泰为何终生未获得诺贝尔文学奖?	122
143. 《最后的晚餐》叛徒犹太人的原型为什么是修道院院长?	123
144. 古希腊为什么流行裸体雕塑?	124
145. 美国自由女神像是以谁为原型建造的?	125
146. 维纳斯的手臂是怎么折断的?	126
147. 天才莫扎特为何会英年早逝?	127
148. “钢琴大王”指的是谁?	128

第七章 宗教哲学

- 149. 佛教是何时传入我国中原的? 129
- 150. 道家和道教是怎样的关系? 130
- 151. 《圣经》为什么要叫作“约”呢? 131
- 152. 董仲舒改造后的新儒学与传统儒学有何异同? 131
- 153. 庄子为什么认为无用才是真正的至用? 132
- 154. 孟子为什么选择熊掌而不选鱼? 133
- 155. 阴阳学说对我国产生过怎样的影响? 134
- 156. 苏格拉底为什么会处死? 135
- 157. 柏拉图的理想国为何被称作乌托邦? 136
- 158. 提出“人不能两次踏入同一条河流”的哲学家是谁? 136
- 159. 哪位哲学家说过“吾爱吾师，吾更爱真理”? 137
- 160. 黑格尔的辩证法三大规律是什么? 138
- 161. 叔本华认为意志是怎样的存在? 139
- 162. 尼采为何发出上帝已死的呼喊? 140
- 163. 伏尔泰怎样从巴士底狱囚犯成长为启蒙运动先驱? 140
- 164. 孟德斯鸠的哲学主张对社会政治的进步起到怎样的推动作用? 141
- 165. 卢梭为什么要写《忏悔录》? 142
- 166. 德国古典哲学的奠基人是谁? 143
- 167. 存在主义哲学是如何兴起的? 144

第八章 天文地理

- 168. 为什么我们感知不到地球在转动? 145
- 169. 宇宙也上演星球大战，星球之间也互相残杀吗? 146
- 170. 时空旅行真的可以实现吗? 147
- 171. 为什么天体都呈球形? 148
- 172. 月球为什么会引起地球上的潮汐现象? 148
- 173. 为什么黑子增多，太阳反而越亮? 149
- 174. 南北极冰盖融化会对地球造成多大影响? 150
- 175. 除地球外，哪颗星球上会下雨? 151
- 176. 地球磁场为什么会发生逆转? 152
- 177. 在太空中出生和死亡与在地球上有什么不同? 153

178. 从地球出发到达银河需要多长时间?	153
179. 如果陨石撞击地球, 人类将面临怎样的命运?	154
180. 为什么海水是咸的?	155
181. 冰雹的大小跟什么有关?	156
182. 地球转动时为什么会是倾斜的?	157
183. 撒哈拉大沙漠曾经是一片绿洲吗?	158
184. 东非大裂谷是怎么形成的?	158
185. 不会游泳的人掉进死海为什么淹不死?	159
186. 为什么会出现流星雨?	160
187. 为什么说亚马孙热带雨林是地球之肺?	161

第九章 生物大观

188. 动物会做梦吗?	163
189. 鱼有痛觉吗?	164
190. 鱼类需要睡眠吗?	165
191. 长颈鹿的脖子天生就这么长吗?	165
192. 提取古老的 DNA 能使恐龙复活吗?	166
193. 斑马身上为什么有斑纹?	167
194. 鸚鵡为什么会学舌, 它明白自己说的是什么吗?	168
195. 雄帝企鹅绝食好几个月是怎么存活下来的?	169
196. 麻雀站在电线上为什么不会触电?	170
197. 公蚊子是素食主义者吗?	171
198. 蚂蚁为什么能搬动比自己重几百倍的东西?	172
199. 鳄鱼流眼泪是在哭吗?	172
200. 鸵鸟真的是胆小鬼吗?	173
201. 为什么狗的鼻子总是湿漉漉的?	174
202. 为什么说猫有九条命?	175
203. 世界上哪种鸟最长寿?	176
204. 为什么大型海洋哺乳动物睡着后不会溺水而死?	177
205. 袋鼠的口袋有什么用?	178
206. 贝壳里是怎么产生珍珠的?	178
207. 树懒到底有多懒?	179
208. 向日葵的花盘为什么总是朝向太阳?	180
209. 仙人掌上的刺是什么?	181

210. 香蕉的籽长在什么地方?	182
211. 食人花真能吃人吗?	182
212. 松柏为什么能长青?	183
213. 昙花为何在夜间开花?	184
214. 为什么生长在水里的植物不会腐烂?	185
215. 夹竹桃真的含有剧毒吗?	186
216. 音乐有助于植物生长吗?	187
217. 新疆吐鲁番的瓜果为什么那么甜?	187
218. 树也能产奶吗?	188
219. 洗衣树真能洗衣服吗?	189

第十章 科学博览

220. 大海为什么是蓝色的?	191
221. 河水是怎样结冰的?	192
222. 为什么斜放在水中的筷子会变弯?	192
223. 为什么切割的钻石会光芒四射?	193
224. 银器上的黑斑和铁锈是同一种物质吗?	194
225. 石墨和金刚石都是碳构成的, 为什么会有天壤之别呢?	195
226. 铁燃烧时产生火焰吗?	196
227. 雪花为什么大多是六角形?	197
228. 肥皂泡的彩色条纹是怎样产生的? 为什么彩色条纹会移动?	197
229. 怎样用旋转的方法分辨生鸡蛋和熟鸡蛋?	198
230. 为什么因纽特人的冰雪屋可以保暖?	199
231. 酒精分析器辨别人是否喝过酒的原理是什么?	200
232. 在珠穆朗玛峰上能把饭煮熟吗?	201
233. 吃音玻璃是怎样消除噪音的?	202
234. 毛衣是如何产生静电的?	202
235. 为什么在浴室里唱歌歌声更好听?	203
236. 为什么在飞机上时不能使用手机?	204
237. 流沙真能吞没人吗?	205
238. 手机会吸引雷电吗?	206
239. 空手劈砖是什么原理?	207
240. 为什么车轮转动起来, 自行车就不容易倒下?	208
241. 打针前为什么要推掉一些药水?	208

242. 为什么除大型客车外，绝大多数汽车的前窗都是倾斜的？ 209
243. 空调是怎么制热制冷的？ 210
244. 芭蕾舞华丽的大跳动作是怎么完成的？ 211
245. 为什么实施定向爆破时周围的建筑物会不受影响？ 212

第十一章 终极异想

246. 人类的基因能量身定做吗？ 213
247. 你能想象出未来的食物有多离奇吗？ 214
248. 机器人会和人类争夺地球统治权吗？ 215
249. 克隆人会合法化吗？ 215
250. 将来人类能随心所欲地造出新的物种吗？ 216
251. 未来真的会出现“万能计算器”吗？ 217
252. 人造器官将充斥医疗市场吗？ 218
253. 人类能到其他星球定居吗？ 219
254. 远程手术能实现吗？ 220
255. 清洁能源取代石油是大势所趋吗？ 221
256. 记忆可以被移植吗？ 221
257. 建造海上城市可行吗？ 222
258. 纸币会从世界上消失吗？ 223
259. 起居室会变成魔幻影院吗？ 224
260. 空中度假村有望打造出来吗？ 225
261. 如果人类能活到 200 岁，世界将会怎样？ 226
262. 将来人类的工作方式要如何调整？ 227
263. 像原始人一样生活会成为一种时尚吗？ 228
264. 人类和动物能实现无障碍交流吗？ 229
265. 农业也能立体化吗？ 230
266. 化妆品可以吃，这是真的吗？ 231
267. 社交拥抱师会成为新兴职业吗？ 232
268. 未来高速公路发展趋势会是什么样子？ 232
269. 飞行汽车将成为车市新宠吗？ 233
270. 跑步鞋能直接充电吗？ 234
271. 办公打印机真能打印出人体组织吗？ 235

第十二章 人体知识

272. 人为什么会口渴？ 237

273. 同卵双胞胎的指纹是一样的吗?	238
274. 鼻涕的作用是什么?	239
275. 指甲究竟能长多长?	239
276. 左脸和右脸是对称的吗?	240
277. 人老后脸上为什么会长皱纹?	241
278. 人类为什么要换牙?	242
279. 声音为何也会变老?	243
280. 为什么有些人的头发天生是自来卷?	243
281. 我们的心脏有记忆吗?	244
282. 我们平均每分钟眨眼多少次?	245
283. 为什么我们的手指长短不一?	246
284. 人最多能多长时间不呼吸?	247
285. 为什么活人身体不会腐烂?	248
286. 犯困时我们为什么会打哈欠?	248
287. 人类皮肤为什么是赤裸的?	249
288. O型血是万能血吗?	250
289. 脸红是怎么回事?	251
290. 脑袋越大越聪明吗?	252
291. 左撇子的右脑比左脑发达吗?	253
292. 舌头为什么能尝出酸甜苦辣咸的味道?	253
293. 眉毛除了修饰人脸外,还有什么用处?	254
294. 人类的不同肤色是怎么形成的?	255
295. 为什么我们挠自己的胳肢窝不会感到痒呢?	256
296. 身上起鸡皮疙瘩是什么原因引起的?	257
297. 人每天会脱落多少皮肤?	258

第十三章 两性奥秘

298. 为什么女人天生浪漫而男人不解风情?	259
299. 男人为什么比女人更有野心?	260
300. 为何女人的第六感那么强?	260
301. 女人为何普遍喜欢购物?	261
302. 男人为什么空间感更好?	262
303. 为什么男性的犯罪率高于女性?	263
304. 男人为何喜欢自我吹嘘?	264

305. 为何女人对流行时尚缺乏免疫力?	264
306. 男女的不同是与生俱来的吗?	265
307. 女人为什么喜欢高大威猛型男人?	266
308. 为何使男人着急女人会扬扬得意?	267
309. 男人为何总是把恋爱和结婚看成两回事?	268
310. 为什么男人比女人更在意对方的外貌?	268
311. 女人为何抗拒不了气氛?	269
312. 男人为什么对朋友的私生活不感兴趣?	270
313. 女人为什么喜欢说反话?	271
314. 为什么男儿有泪不轻弹?	272
315. 女人为什么喜欢手拉手走路?	272
316. 男人真的比女人坚强吗?	273
317. 婚姻会让男人安定下来吗?	274
318. 男人为何会怕老婆?	275
319. 为何女人能记住无关紧要的事情?	276

第十四章 生活百科

320. 衣服上长了霉斑, 如何清除最有效?	277
321. 巧除衣物污渍的方法有哪些?	278
322. 微波炉烹饪应注意些什么?	278
323. 冰箱噪音太大怎么办?	279
324. 地毯保养有何妙招?	280
325. 电磁灶对人体有危害吗?	281
326. 鸡蛋壳有什么妙用?	282
327. 选购和使用电火锅都有哪些实用小窍门?	282
328. 居室防潮有哪些方法?	283
329. 怎样喝水最科学?	284
330. 浓茶解酒为何伤身?	285
331. 膳食中的杂质是什么东西?	286
332. 吃什么能帮你调节情绪?	286
333. 为什么说低温烹调食物有益人体健康?	287
334. 胆固醇含量越少越好吗?	288
335. 红薯为何能延年益寿?	289
336. 哪些食物有益减肥?	290



337. 吃什么有助化解体内结石?	290
338. 如何使干枯的头发变亮?	291
339. 如何减去腹部堆积的脂肪?	292
340. 怎样洗脸才正确?	293
341. 为什么抬高脚能消除疲劳?	294
342. 运动时抽筋怎么办?	295
343. 怎样自行矫正扁平足?	295
344. 人体生物钟各种最佳时间是何时?	296
345. 春季贪睡为何伤身体?	297
346. 青少年长期穿运动鞋有什么危害?	298
347. 什么是冷气病, 应如何预防?	299
348. 运动为何能够提高智商?	299
349. 巧克力是护肤营养品吗?	300