

让科学点亮生活系列丛书 2



SHENGHUO
CHUCHUYOUXUEWEN

1000TIAOSHENBIANKEXUEZHISHIZAOZHIDAO

生活处处 有学问

1000 条身边科学知识早知道

郝建新 / 主编

山西出版集团

山西科学技术出版社

让科学点亮生活系列丛书

编委会

主 任：韩裕峰

侯晋川

委 员：关原成

郭振德

王德贵

崔 忠

主 编：郝建新

副 主 编：石宝新

景茂盛

贾克义

王俊英

薛志宏

王 丰

执行主编：薛志宏

文字编辑：门高伟

韩丽娜

美术总监：王小钦

制 作：张 霞

杨俊梅

郭丽辉

让科学点亮生活系列丛书 2



生活处处有学问

1000 条身边科学知识早知道

郝建新 / 主编



山西省科协科普资源建设专项资助

山西出版集团

山西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活处处有学问/郝建新 主编 —太原:山西科学技术出版社,2008.11

ISBN 978-7-5377-3162-1

I.让… II.郝… III.生活-知识-普及读物
IV.TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 160854 号

让科学点亮生活系列丛书 2 ——生活处处有学问 1000条身边科学知识早知道

主 编 郝建新

出 版 山西出版集团·山西科学技术出版社
(太原建设南路 21 号 邮编:030012)

发 行 山西出版集团·山西科学技术出版社(电话:0351-4922121)

经 销 各地新华书店

印 刷 山西臣功印刷包装有限公司

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32 印张:64.035

字 数 1605 千字

版 次 2008 年 10 月第 1 版

印 次 2008 年 10 月太原第 1 次印刷

印 数 1000 册

书 号 ISBN 978-5377-3162-1

定 价 180.00 元(全六册)

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

序言

让科学之光点亮生活之美

山西省科学技术协会党组书记 韩裕峰

科学是人类进步的阶梯,创新是国家强盛、民族复兴的灵魂。科学普及就是要让看似神秘莫测、高不可攀的科学知识,走进老百姓的生活之中,让他们感受到科学的朴实、温暖、亲切、实用,进而接近科学,认识科学,使用科学,用科学知识来武装头脑,用科学方法来造福生活,用科学思想来指导行动,提高全民科学文化素质。

“让科学点亮生活”,这一口号的响亮提出,表明了此套丛书的定位和宗旨,也表达了科学与生活的朴素关系。科学是亲切的,和我们每个人息息相关,和我们的生活休戚与共,可以说,科学像空气一样,无处不在,无时不在。我们时时在推动科学的发展,科学又时时在改变着我们,改变着我们的生活。但是,由于长期的教育缺位和理解偏差,科学被推上了高不可攀的神坛,被潜移默化或理所当然地认为,只有制造原子弹、人造卫星、载人航天、绕月工程,或者克隆、基因等才属于科学的范畴。也就是说,只有基础类、工程类或者高新技术类才被称为科学,把人文、社会等方面的东西排除在科学之外。值得深思的是,恰恰是这些应用性和操作性很强的知

识,影响着我们的生活,改变着我们的生活。而且,尖端的、高新的技术,往往也要通过渗透和传导回归到生活之中,影响到每一个角落。推进高新技术回归生活,推进科学知识回归大众,正是科学普及工作的要求。

建设创新型国家,提高全民科学素质,是党和国家作出的战略部署,也是每一个科技工作者、科普工作者肩负的重大使命。作为山西省科协科普资源建设专项资助项目,“让科学点亮生活”系列丛书的编辑出版,为我们的科普资源建设开了个好头,也为我们科技传媒建设写下了浓墨重彩的一笔。更为可喜的是,丛书内容贴近生活,贴近实际,语言平实,通俗易懂,为读者提供了很好的科普读物、生活指南,对提高读者的科学素质,提升生活品位,增加生活情趣,陶冶精神情操都有一定的益处。

科学点亮生活,科学创造未来,但愿这些文字折射出来的科学光芒能照亮大家的生活,照亮大家的心灵。

目录

运动篇

- | | |
|-----------------|------|
| 跳绳运动六事项 | (2) |
| 办公室锻炼四招 | (2) |
| 不利减肥的运动方式 | (3) |
| 边看电视边收腹 | (3) |
| 女性办公室巧健身 | (4) |
| 运动要讲科学 | (4) |
| 两分钟也健身 | (5) |
| 健身球塑造好身材 | (5) |
| 每天踮脚数十次 | (5) |
| 下班后健身注意事项 | (6) |
| 夜间塑身两运动 | (6) |
| 让运动融入生活 | (7) |
| 春季晨练应待日出 | (7) |
| 哑铃操塑造上身曲线 | (8) |
| 练蹲起腰腹要收紧 | (9) |
| 肚皮舞锤炼腰腹部 | (9) |
| 散步也要定时定量 | (10) |

目 录

新型的健身运动——“手跑”	(10)
力量舞蹈:有氧搏击操	(11)
多种运动来健身	(11)
日常锻炼六不宜	(12)
边做家务边健身	(12)
简易塑造美体曲线	(13)
最利于健康的运动	(13)
健身须防热疾病	(14)
床上一分钟瘦身操	(14)
跳舞有益身心健康	(15)
两步踢出修长美腿	(15)
健康跑三步骤	(16)
伸伸懒腰健腰背	(16)
户外健身的最好时段	(17)
健身也是一种乐趣	(17)
饭前运动有损健康	(18)
冬季运动的三大注意	(18)
不同性格选择不同运动	(19)
步行锻炼有助长寿	(19)
醒脑操让你不赖床	(20)
春季运动谨防损伤	(21)
不良走路姿势影响大脑健康	(21)
边看电视边锻炼	(22)
用完电脑需做手指操	(22)
出差族随处可锻炼	(23)

女性的三种冬季运动	(23)
运动最好还是在户外	(24)
五分钟与“鼠标手”说再见	(24)
多蹲少坐锻炼身体	(25)
女性多扭腰步行	(25)
坐姿好更要多锻炼	(25)
夏季运动六注意	(26)
游泳配件做好护理	(26)
清晨锻炼床上做	(27)
让孩子爱上运动	(27)
顺应季节巧健身	(28)
走卵石路一刻钟	(28)
游泳时间不宜过长	(29)
晨练请离树远点	(29)
天热在家锻炼耳眼口	(30)
游泳后滴点眼药水	(30)
每天 10 分钟保健康	(31)
游泳每次别超过 45 分钟	(31)
运动先来伸伸腰	(32)
老人可别倒着走	(32)
保护心脏练肌肉	(32)
选择适合自己的健身器材	(33)
冬泳掌握六原则	(33)
跑步后歇歇再洗澡	(34)
深呼吸帮你排排毒	(34)

目 录

走路快更长寿	(35)
压力大练瑜伽	(35)
想象运动细节能够提高运动能力	(36)
长了骨刺体育锻炼不能少	(36)
健康长寿抖“三抖”	(37)
冬季健身减肥易成功	(37)
冬季跑步注意科学健身	(37)
锻炼肌肉一次要练透	(38)
单练仰卧起坐肚子会更大	(38)
晨练时需要注意的问题	(39)
如何正确使用健身器械	(39)
运动塑身的误区	(40)
如何有效锻炼腹肌	(40)
走路提高男女身体机能	(41)
边看电视边健身	(41)
六种健体运动儿童不宜	(42)
定期身体活动的好处	(42)
跳绳:最佳燃脂法	(42)
三大运动让女人瘦得更好看	(43)
唱歌减肥又有效又快乐	(43)
水中跑:打造完美生理曲线	(44)
等公交车时也能健身	(44)
游泳健身注意三件事	(45)
脑力劳动者最好室外健身	(45)
心脏病人不宜局部锻炼	(46)

体弱者适宜做操	(46)
热天运动健身该如何喝水	(47)
上班族中午健身也挺好	(47)
冬季如何进行慢跑锻炼	(48)
适宜于秋天做的健身运动	(48)
旅店房间里的小运动	(49)
根据体型选择合适健身方式	(49)

妙招篇

三招选购鲜鸡蛋	(52)
洗贝类有讲究	(52)
米汤治砂锅漏水	(52)
咸鱼巧返鲜	(52)
汤渍好清除	(53)
大蒜内膜可制“创可贴”	(53)
给鲜花喝点啤酒	(53)
醋涂双手手更嫩	(53)
铝锅漏了咋复原	(54)
瓶盖锈了如何开	(54)
刀有腥气怎么办	(54)
电熨斗生锈巧去除	(54)
西服起泡巧消除	(54)
切洋葱防刺眼	(55)
淘米水用途多	(55)

目 录

三招去除蟹腥味	(55)
厨房下水道常用开水烫	(56)
西红柿汁治狐臭	(56)
用可乐清洁厕所	(56)
“茶叶”治烫伤	(56)
香蕉皮擦皮沙发	(57)
夏季焖饭加食醋	(57)
西瓜皮去油污	(57)
白面包去油渍	(57)
盐水除汗渍	(57)
真假香油巧识别	(58)
妙用残茶	(59)
蚊香定时熄灭法	(59)
吃梨营养又防晒	(59)
给伞洒些爽身粉	(60)
啤酒擦树叶	(60)
洗衣粉水杀蟑螂	(60)
妙剥鸡蛋壳	(60)
电吹风缓解肩周炎	(60)
巧去豆腐卤水味	(61)
巧辨人造鸡蛋	(61)
巧除壶垢	(62)
隔夜茶也有用	(62)
玉镯断了——裂缝包金银	(62)
牙膏巧擦门窗玻璃	(63)

栗子外壳巧剥落	(63)
杯中茶垢巧去除	(63)
新衣先用盐水洗	(63)
饺子防粘妙法	(64)
白糖缩短发面时间	(64)
除蒜味 喝杯奶	(64)
巧做苦瓜也能变甘甜	(65)
野外五招辨南北	(66)
巧除厨房异味	(66)
巧擦液晶显示器	(66)
如何选购虾皮	(67)
多用途的橘皮	(67)
手眼并用选内衣	(68)
自言自语能放松	(68)
选购羽绒服一摸知优劣	(68)
夜间听音乐好处多	(69)
冬天赖床 5 分钟再起	(69)
辨别食物有妙方	(70)
四招挑选味美橙子	(70)
买基金省钱有窍门	(71)
选购电烤箱三步走	(71)
老人睡床“硬”些好	(72)
挑选蔬菜有方法	(72)
辨发票先看“小剪子”	(73)
四招让刀具光亮如新	(73)

目 录

装修省钱大有学问	(74)
养花净化新装房	(74)
选购奶粉从包装开始	(75)
结婚旺季如何省钱	(75)
三合一选购滚筒洗衣机	(76)
用水检验环保袋	(76)
巧用牙膏	(76)
巧除纱窗油腻	(77)
夹生饭重煮法	(77)
巧洗带鱼	(77)
选鸡蛋闻味看色	(77)
挑酱油用嘴鼻眼	(77)
洗衣宜用温水泡	(78)
烧菜加酒也放醋	(78)
正确洗碗先冲再烫	(78)
买菜看形状闻味	(78)
挑鱼可以看颜色	(79)
买肉挑不粘手的	(79)
巧用加湿器	(79)
香蕉可解酒	(80)
如何选购巧克力	(80)
鉴别白酒四法	(81)
天然食物能消除雀斑	(81)
牙痛蘸白酒花椒水	(82)
茶鸡蛋可缓解咳嗽	(82)

怎样煎鱼不粘锅	(83)
怎样识别玛瑙饰品	(83)
治疗牙痛小方法	(84)
储存食物的最佳温度	(84)
缓解压力嚼嚼糖	(84)
下午3点打打盹	(85)
选购除湿机小常识	(85)
旧镜可当花镜用	(85)
显示器如何摆放	(86)
选购钻戒别为爱“挨宰”	(86)
硫磺皂去痘效果好	(87)
新凉席用前需开水烫	(87)
蚊子咬后可冲凉止痒	(88)
牙膏清洁妙用多	(88)
袜子污垢巧去除	(89)
吃面注意补营养	(89)
吃葡萄干可杀牙齿斑	(89)
巧辨古典家具的真伪	(90)
巧辨茶叶好坏	(90)
按脊柱 好入睡	(91)
羊毛衫 巧鉴别	(91)
小测试避免酒后驾车	(92)
小帮手让鞋干爽	(92)
用鸡蛋自制美发水	(92)
毛衫毛球巧处理	(93)

目 录

- 三招巧疏下水道 (93)
- 蜂蜜品质巧鉴定 (94)

居家篇

- 家居节能有高招 (96)
- 小家电的节能要领 (96)
- 警惕家中的美丽毒品 (97)
- 边看电视边节能 (97)
- 洗衣机节电高招 (98)
- 五招装出绿色新居 (98)
- 节能从家装开始 (99)
- “煮”妇三注意 (99)
- 手机节电小窍门 (100)
- 电饭锅使用三注意 (100)
- 选购玻璃有讲究 (100)
- 别让擦拭带来细菌 (101)
- 电热水器省电技巧 (101)
- 摆放沙发有诀窍 (102)
- 选购木地板注意三细节 (102)
- 油箱只加七八成满 (103)
- 汽车节油三招 (103)
- 居室破损瓷砖辐射大 (103)
- 扮靓阳台有诀窍 (104)
- 木地板最好春秋铺 (104)

洗衣机节电方法	(105)
延长 MP3 播放时间	(105)
床边物品小心放	(105)
让卫生间芳香四溢	(106)
巧扫地上宠物毛	(106)
节约用气有妙招	(107)
卧室别摆太香的花	(107)
收纳家居杂物方法	(108)
别用湿纸巾擦木家具	(108)
电器插头随手拔	(109)
蔬菜保鲜存放法	(109)
豆浆机使用和保养	(110)
菜刀铁锅巧除锈	(110)
照明节能法	(111)
盛夏阳台巧变身	(111)
盆花修剪三法	(112)
电风扇节能法	(112)
空调省电三法	(113)
家居插花有讲究	(113)
病菌最多的地方	(114)
睡床摆放有学问	(114)
天热午睡有四忌	(115)
电饭锅煮饭巧节电	(115)
微波炉 ≠ 消毒柜	(116)
家庭节电小窍门	(116)