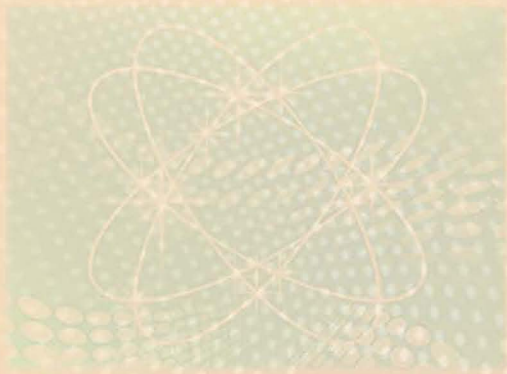


学海导航

# 一生要知道的 54 个生活问题

邓盛斌 主编



远方出版社

学海导航

# 一生要知道的 54 个生活问题

邓盛斌 主编

远方出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

一生要知道的 54 个生活问题/邓盛斌主编. —2 版. —呼和浩特:  
远方出版社, 2007. 4

(学海导航)

ISBN 978-7-80723-111-0

I. ... II. 邓... III. 生活—知识—青少年读物

IV. TS976. 3—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 057698 号

## 学海导航

### 一生要知道的 54 个生活问题

---

主 编	邓盛斌
出 版	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编	010010
发 行	新华书店
印 刷	华北石油廊坊华星印务有限公司
版 次	2007 年 6 月第 2 版
印 次	2007 年 6 月第 1 次印刷
开 本	787×1092 1/32
印 张	210
印 数	3000
字 数	2000 千
标准书号	ISBN 978-7-80723-111-0
总 定 价	548.00 元(共 30 册)

---

远方版图书, 版权所有, 侵权必究  
远方版图书, 印装错误请与印刷厂退换



## 前言

21世纪,是一个日新月异的时代,是一个知识创新的时代。这就向我们青少年朋友提出了更高的要求,我们必须树立终生学习的信念,只有这样我们才能跟得上时代,才不至于在竞争中被淘汰。

人经历生命的过程其实就是一个不断求知的过程。作为学生,求知最重要的手段就是读书。书是人类智慧的结晶,是人类进步的阶梯。读书,可以治愚;读书,可以明智;读书,可以使人增长知识;读书,可以使人增长才干;读书,可以使人高尚;读书,可以使人升华。读一本好书,就犹如经历了一次生命的洗涤,就犹如进行了一次灵魂的净化。

青少年是人生的起步阶段,也正是读书的大好时光。青少年从小培养成读书的习惯,对以后的学习、生活和工作乃至人的一生的理想和追求都会受益无穷。可是,书海浩瀚,穷一生之力也不可能读完。因此,青少年应该学会有选择性地去读,万不可随便拿起一本书就乱读一气。同时,现在市场上的各种书目层出不穷,且质量和内容都良莠不齐。在这种情况下

下,青少年的选择稍有不慎,就有可能接触到思想混乱或不健康的书籍。所以,在对待眼花缭乱的各类书籍时,青少年一定要慎重选择,小心辨别。

《学海导航》丛书也正是应广大读者的需要而产生的。本套丛书融合了古今中外最优秀的作品,是一部优秀的百科全书。本套丛书编写思维缜密,结构严谨,注重学习方法的培养,注重在学习的过程中教育人启迪人,是你迷茫时指点迷津的益友。希望这套丛书的问世能够切实解决读者朋友们遇到的种种难题,真正起到导航的作用,让读者在心灵享受的同时,获得真正的人生感悟。

一个人呱呱坠地之日起,就开始了人生的旅程。在漫长的人生之路中,每个人都会背着装有人生信条的行囊前行。人生信条不同,生活方式也会不同。如果没有了自信,行程中就会多走不少弯路;如果没有了勤奋,征途上就会遭受失败的打击;如果没有了友谊,旅程中就会出现孤独的困扰;如果没有了健康,路途上就会经受病痛的折磨……

青少年在成长的岁月中,面对社会的喧哗和骚动,面对生活的诱惑和困难,面对学校和社会的差距,难免会感到无所适从,不懂得在自己的人生行囊中放置什么,舍弃什么。本书就为了能让青少年在复杂的社会中学习一些切实可行的道理和方法,少走弯路,避免不必要的失败。

编者



1. 喝水越多越好吗? /1
2. 用汤泡饭吃科学吗? /3
3. 牙为什么天天刷还是会有蛀牙? /5
4. 怎样使变硬的毛巾变软? /7
5. 电脑旁边什么东西不能放? /9
6. 人为什么会晕船、晕车、晕机? /12
7. 酒喝多了为什么会醉? /16
8. 晚上睡觉时为什么会说梦话? /18
9. 睡觉磨牙是怎么回事? /20
10. 眼皮为什么会跳? /22
11. 戴眼镜接听手机好吗? /24

12. 伸懒腰对健康有好处吗? /26
13. “春捂秋冻”有什么依据吗? /28
14. 为什么睡觉时间越长越困? /31
15. 人为什么会打嗝? /33
16. 狗为什么喜欢刨坑埋东西? /35
17. 新娘为什么要盖红盖头? /37
18. 马路上的红绿灯是怎么来的? /39
19. 为什么被解雇叫做“炒鱿鱼”? /41
20. “面包+火腿”为什么叫热狗? /43
21. 上厕所为什么又叫“解手”? /46
22. 为什么说不良宣传物为“黄色”? /48
23. 过年为什么要吃饺子? /51
24. 吃鱼真的会变聪明吗? /55
25. “博克”是什么? /60
26. 为什么天冷时会打哆嗦? /63
27. 睡觉时流口水是怎么回事? /67

## 一生要知道的54个生活问题

---

28. 房主人为什么叫房东? /69
29. 遇到火灾时怎么办? /71
30. 汽车尾部的“熊出没 注意”是什么意思? /75
31. 火车票为什么要剪口? /78
32. 喝酒时为什么要碰杯? /81
33. 投降时为什么要举白旗? /84
34. 为什么把完婚的新房叫“洞房”? /86
35. 为什么北极有熊而南极没有熊? /91
36. 手机为什么以“13”开头? /95
37. 什么食物空腹时不宜吃? /97
38. 什么是手机病毒? /102
39. 点蚊香对身体有害处吗? /105
40. 公司开张为什么要剪彩? /108
41. 为什么死螃蟹不能吃? /115
42. 牙龈出血是怎么回事? /118
43. 为什么用软水洗脸好? /121





44. 为什么会发生煤气中毒？ /123
45. 为什么说音乐有养生作用？ /126
46. 脸色与健康状况有什么关系？ /129
47. 马路上的斑马线是怎么来的？ /132
48. 股票里什么是熊市？什么是牛市？ /134
49. 见面时为什么要握手？ /137
50. 为什么厨师要戴上一顶高大的帽子？ /139
51. 过生日为什么吹蜡烛？ /141
52. 女孩子额前的头发为什么叫“刘海”？ /144
53. 男女恋爱为什么叫“拍拖”？ /146
54. 票贩子为什么叫“黄牛党”？ /150

# 1

## 喝水越多越好吗？



我们在一呼一吸之间，水分随时随地都在流失，人体每天流失的水分大约为 3000 毫升。如果流失的水分得不到及时补充，就会引起皮肤干燥，而长期的缺水甚至会引起膀胱癌、肾结石等疾病。可见，水对人体是多么重要。

但是，喝水过多就会引起水中毒！这与人体内盐分丢失有关。水是人体中很重要的一种物质，约占人体体重的 65%—70%。水可以自由出入人体细胞膜，在体内维持着水、电解质的平衡，使生命代谢活动维持正常。人出汗时，不仅丢失水分，同时丢失不少盐分。1 升汗水就含有将近 3 克的盐。

出汗后只喝水，水分经肠胃吸收后又通过汗排出体外，出汗又失去一些盐分，不断的喝水和出汗就会使血液中的盐分越失越多。血液中的盐含量低，吸水能力也就降低，水分就会通过细胞膜进入细胞内，出现低渗脱水使细胞水肿，人就会出现头晕、眼花等“水中毒”的症状。

大量喝水后冲淡血液，全身细胞的氧交换受到影响，脑细胞一旦缺氧，人还会变得迟钝。脑组织固定在坚硬的颅骨内，一旦脑细胞水肿，颅内压力就会增高，出现头痛、呕吐、嗜睡、呼吸及心跳减慢等一系列的神经刺激症状，严重者还会出现

昏迷、抽搐甚至危及生命。



要避免水中毒,你需要掌握好喝水的一些小技巧:

(1)要及时补充盐分。

适当地喝一些淡盐水,以补充人体大量排出的汗液带走的无机盐。在500毫升饮用水里加上1克盐,适时饮用。这样既可补充机体需要,同时也可防电解质紊乱。

(2)喝水要少量多次。

口渴时不能一次猛喝,且每次饮用量要少,以利于人体吸收。每次以100毫升至150毫升为宜,间隔时间为半小时。

(3)避免喝“冰”水。

夏季温度高,人的体温也高,喝下大量冷饮料容易引起消化系统疾病,最好不要喝 $5^{\circ}\text{C}$ 以下的饮料。

一般地讲,喝 $10^{\circ}\text{C}$ 左右的淡盐水比较科学。这样既可以降温解渴,又不伤及肠胃,还能及时补充人体需要的盐分。

## 2

### 用汤泡饭吃科学吗？

很多人为了节省吃饭的时间,或是由于个人的爱好,喜欢用汤泡饭吃,他们认为,汤泡过的饭比较松软,容易下咽和消化。

其实,这种观念是错误的。常吃汤泡饭对你的胃来说是没有好处的,是不利于健康的,尤其不利于小孩和老人。大家都知道,口腔是人体的第一大消化器官,我们吃东西的时候,首先就是要咀嚼食物,充分利用这第一大消化工具将食物初步分解消化,因为坚硬的牙齿可以将大块的食物切、磨成细小的粉末、颗粒状,便于下咽,也方便下一步的继续消化吸收。同时更重要的是在不断咀嚼的过程中,口腔中的唾液腺才有唾液不断分泌出来,咀嚼的时间长,唾液的分泌就多。唾液能把食物湿润,其中有许多消化酶,有帮助消化吸收及解毒等功能,食物在口腔中较好的得到初步消化和分解后,给胃的消化吸收工作也减轻了负担,对肠胃健康是十分有益的。

汤泡饭是汤和饭混在一起的,由于包含水分较多,饭会比较松软,很容易吞咽,人们因此咀嚼时间减少,食物还没经咀嚼烂就连同汤一起快速吞咽下去,这不仅使人“食不知味”,而且舌头上的味觉神经没有刺激,胃和胰脏产生的消化液不多,

这就加重了胃的消化负担,日子一久,就容易导致胃病的发作。所以,汤泡饭还是少吃为妙。



年轻人如此,老人和小孩就更更要少吃汤泡饭了。就小孩来说,首先,汤泡饭会有大量的汤液进入胃部,会稀释胃酸,会影响消化吸收,即使吃得再多,也没有吸收足够的营养,极其不利于小孩的健康成长。其次,小孩的吞咽功能不是很强,如果长期的吃汤泡饭,由于吞咽速度过快,还容易使汤汁米粒呛入气管,造成危险。再者,吃饭本就是要细嚼慢咽才能吃出滋味和营养,长期的汤泡饭会使小孩养成囫圇吞枣的坏习惯,不但不利于健康,也是难于改正的生活态度。

对老人而言,身体的各项机能远远不如年轻人好,消化吸收功能也同样会随年龄增加而减弱,长期吃汤泡饭会比年轻人更容易得胃肠道疾病。但是为了能使食物能顺利的吞咽下去,老年朋友可以在吃饭前先喝几口汤,给消化道增加一点“润滑剂”,以防止干硬的食物刺激消化道黏膜,当然可以将米饭适当的煮的松软一点,而不要选择经常用汤泡着吃。

# 3

## 牙为什么天天刷还是会有蛀牙？

最新的龋病病因理论认为，牙齿表面某些深窝沟，或者不容易刷洗干净的地方容易停留细菌。唾液中的蛋白质、细菌及食物碎屑等在牙面上形成一层粘性薄膜，成为细菌生长繁殖的环境，此称为菌斑。食物中的蔗糖分子进入菌斑被细菌利用，可以分解成葡萄糖和果糖。这些糖被细菌发酵，产生酸，酸则将牙齿内的矿物质溶解，从而发生龋。也就是说：“蛀牙”是同多种因素有关，包括牙齿的质量、牙齿表面停留的细菌等。

刷牙的作用是去除牙齿表面和缝隙中存留的食物残渣、牙垢、菌斑。菌斑中细菌是龋齿和牙周病发生的主要原因。刷牙防龋的重要作用在于通过使用含氟牙膏，牙膏中的活性氟能促进釉质再矿化，并增加牙齿的抗龋能力。若没有使用含氟牙膏，刷牙防龋的效果则会大大降低。



## 温馨提示

科学地讲,每次吃东西后都应立即刷牙。因为食物残渣滞留在牙齿上、缝隙里,很快就会与菌斑上的细菌发生作用而侵害牙齿。若刷牙不认真,口腔内遗留的食物残渣仍可同细菌发生作用而引发龋齿。另外由于菌斑在牙齿上粘附较紧,若刷牙时间不够,也不能去除菌斑,牙膏中的氟也未能发挥较好作用。也就是说要保证刷牙的质量,适宜的牙膏,刷牙的次数,刷牙的时间和刷牙方法缺一不可。

对于牙齿发育薄弱的环节,如较深的沟裂和牙齿与牙齿相邻隐蔽的部位仅靠刷牙很难达到清洁防蛀的目的。而这些地方又是细菌容易附着生长的地方,需要另外一些防龋措施。对于较深的沟裂则可通过涂布一层粘性材料,保护牙齿不至于受龋蚀。对于牙齿的邻接面则需要用特殊的牙间清洁器,例如牙线、牙签、牙间刷和橡胶按摩器等去除牙间隙的菌斑和软垢,以弥补刷牙的不足。定期到医院做口腔检查对于保护牙齿、防止患龋也是十分必要的。

# 4

## 怎样使变硬的毛巾变软？



我们都遇到过这种情况，毛巾在使用一段时间后变硬了。这是因为水中游离的钙、镁离子与肥皂结合生成钙、镁皂粘附在毛巾上。长时间的污垢残留积累也是变硬的一个原因。

要使其变软，只要经过特殊处理即可。可以在 1.5 千克水中加 30 克纯碱或适当柔软剂煮 10 分钟即可。另外，毛巾变滑腻后，可用浓盐水洗涤，然后用清水冲洗，就可使其清爽。

使用过的毛巾上细菌比较多，而细菌在一定的湿度和一定的温度上才能繁殖，而细菌最宜繁殖的自然条件是高温高湿。毛巾本身最易损坏的自然条件是高湿。因此毛巾最好是经常保持干燥。

毛巾洗涤、杀菌的最佳周期是一周。洗涤后用清水将毛巾冲干净，然后拧干。在通风处晾干。



使用毛巾时要注意：



### 1. 专人专用、专巾专用。

近几年我国毛巾行业有了迅猛的发展,产品的门类、档次齐全,花色品种丰富,有方巾、面巾、浴巾、餐巾、茶巾、厨用巾等,另外还有儿童毛巾、成人毛巾、女士美容毛巾等等,可满足不同消费层次的各种需求。根据我国国情,消费者个人使用毛巾数量的最低标准应为男二(条)女三(条),提倡男三(条)女四(条)。

### 2. 正确洗晒、定期消毒。

洗脸或洗澡时宜先用沐浴露和清水冲洗干净后,再用干毛巾揩干,这样可以减少人体脏物对毛巾的粘附。毛巾用完后要及时清洗干净,每星期用开水煮10分钟消毒。毛巾大多为纯棉制品,纯棉制品耐碱性强,可用各种肥皂及洗液洗涤。水温应控制在 $35^{\circ}\text{C}$ 以下,不宜长时间在洗涤剂中浸泡,以防褪色,熨烫时温度在 $120^{\circ}\text{C}$ 以下,为了保持花色鲜艳,最好在晾衣服时,晾在阴凉处或反晒。

### 3. 及时更换。

及时更换毛巾是改变传统消费误区的关键。毛巾使用期限一般为三个月。