

徐井才◎主编

学习小博士百问百答丛书

# 生活百味

Shenghuo Baiwei



北京出版集团公司  
北京教育出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

生活百味/徐井才主编.—北京:北京教育出版社,2012.12

(学习小博士百问百答丛书)

ISBN 978-7-5522-1670-7

I.①生… II.①徐… III.①生活—知识—青年读物②生活—知识—少年读物 IV.①TS976.3-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第302013号

**生活百味**

徐井才 主编

\*

北京出版集团公司  
北京教育出版社 出版  
(北京北三环中路6号)

邮政编码:100120

网址:www.bph.com.cn

北京出版集团公司总发行

全国各地书店经销

永清县晔盛亚胶印有限公司印刷

\*

710×1000 16开本 10印张 90000字  
2012年12月第1版 2012年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5522-1670-7

定价:29.80元

版权所有 翻印必究

质量监督电话:(010)51222113 58572750 58572393



## 目 录

### Contents

》》喝完汽水为什么会打嗝？ .....	1
》》你知道笑的好处吗？ .....	1
》》为什么不能滥用抗生素？ .....	2
》》气味为什么看不到？ .....	3
》》警告标志为什么用黄色？ .....	3
》》为什么说长跑是减肥的好方法？ .....	4
》》为什么一心不可二用？ .....	4
》》吮吸手指好吗？ .....	5
》》刚睡醒后为什么不宜做剧烈运动？ .....	6
》》烧烤类的食物为什么不能多吃？ .....	6
》》为什么不能生吃鸡蛋？ .....	7
》》经常不吃早餐好吗？ .....	8
》》为什么蔬菜要先洗后切？ .....	9



微波炉里为什么不能用金属器皿？	10
为什么油炸的食品不宜多吃？	11
为什么不能直接用自来水浇花？	12
酸牛奶好还是鲜牛奶好？	12
水池的下水管为什么有个弯？	13
果冻为什么在常温下也不化？	14
平时为什么要多吃水果蔬菜？	15
雾天为什么不宜锻炼？	17
电饭锅为什么不宜用来煮粥烧水？	18
电线断落在身边怎么办？	19
废旧电池为什么不能乱扔？	20
彩色照片为什么会褪色？	21
为什么提倡用开水煮饭？	21
睡前喝牛奶有什么好处？	22
剧烈运动后能否洗冷水澡？	23
为什么每天应平躺一会儿？	24
打针前射掉一些药水是为什么？	25
台风来了怎么办？	26
罐头盒为什么要用马口铁制作？	27
味精为什么那么鲜？	27
为什么红药水不能与碘酒一起用？	28



为什么未煮熟的豆浆不能喝？	28
人骨折后为什么要打石膏绷带？	29
你知道“电脑病”吗？	30
火车开过时为什么要把嘴张开？	31
为什么荧光灯又亮又省电？	32
家用电器最怕什么？	33
为什么不能把磁铁放在彩电旁边？	34
为什么用热水洗不掉血渍？	36
耳屎为什么不宜挖？	37
经常看电视要注意什么？	37
起床后马上叠被子对吗？	38
为什么银器盛放的食物不容易变质？	39
纯酒精为什么反而不能杀灭细菌？	40
为什么说印刷品有毒？	41
正在响铃时接电话好吗？	42
为什么睡觉醒来时会有眼屎？	42
漂白粉能把所有的颜色都漂白吗？	43
为什么烧水壶的底部有波浪纹？	44
多吐唾沫也会影响健康吗？	45
为什么洗干净的鸡蛋不易保存？	46
为什么防晒霜能防晒？	47



为什么不能长时间吹电扇？	48
衣服为什么可以干洗？	49
花盆底下为什么有个洞？	49
饮用水越纯净越好吗？	50
为什么摩天大楼最怕火灾？	51
为什么吸烟会导致脑机能衰退？	52
用什么样的水杯饮水最安全？	52
为什么好枕头可以避免坏毛病？	53
地震被埋应如何自救？	54
为什么女人比男人更容易发胖？	56
为什么说猪肉不可以长时间浸泡？	57
零食也可以是均衡饮食吗？	58
马铃薯有哪些营养价值？	58
平时多吃木瓜对身体有什么好处？	59
把水果当饭吃容易患贫血是不是真的？	59
红辣椒和青椒有什么营养价值与药用价值？	60
多吃蘑菇能给我们带来什么样的好处？	62
维生素 C 与猪肝绝不能同时吃吗？	63
平时多吃黄豆对身体有什么样的好处？	64
哪些食物带皮吃会有害健康？	65
我们在一天的什么时候喝酸奶最合适？	67



红薯有什么样的功能与营养价值？	67
为什么吃冰淇淋要适可而止？	69
孩子被虫咬伤以后应该怎么办？	70
为什么不能空腹喝豆浆？	71
为什么不宜多喝易拉罐饮料？	72
为什么人们在早晨记东西记得牢？	72
空腹吃糖是不是不利于身体健康？	73
为什么有人说龙眼肉是“果中神品”呢？	74
建高楼时为什么都要打地桩？	75
商品上为什么使用条形码？	76
什么样的春季饮食有损身体健康？	77
为什么苹果被称为“记忆之果”？	78
葡萄柚是不是有很高的营养价值？	79
荸荠生吃前为什么最好用开水烫一下？	80
蜜蜂是怎么知道哪里有花蜜可以采的？	81
为什么有人说厌食可以减肥，却更伤肺？	81
瘦肉补铁的效果不如肉松吗？	82
久放果汁会不会减少其中的营养？	83
为什么不能在饭后做剧烈运动？	85
为什么有些人睡觉会磨牙齿？	85
为什么人可以几天不吃饭，但不可以几天不喝水？	86



人脑的惊人计算力到底是从哪来的？	87
怎么样才能知道鸡蛋是生的还是熟的？	88
我们在吃药的时候不喝水会怎样？	88
在什么时候人的眼泪有排毒作用？	89
触电后应该怎么抢救治疗？	90
为什么收音机能选择电台？	91
为什么传真机可以传递信息？	92
为什么有的食物不能和牛奶一起吃？	92
什么是机器人？	94
为什么吸尘器能吸尘？	94
为什么空气清新器能净化空气？	95
为什么做脑电图不会损伤大脑？	96
为什么电冰箱能制冷？	97
为什么洗衣机能洗干净衣服？	97
为什么液晶能显像？	98
为什么录像机能自动录像？	99
为什么摄像机摄像时不需要对焦和曝光？	99
为什么数码相机不使用胶卷？	100
为什么 CD 机能播音乐？	101
为什么面包里有许多小孔？	101
煮牛奶的正确方法是什么？	103



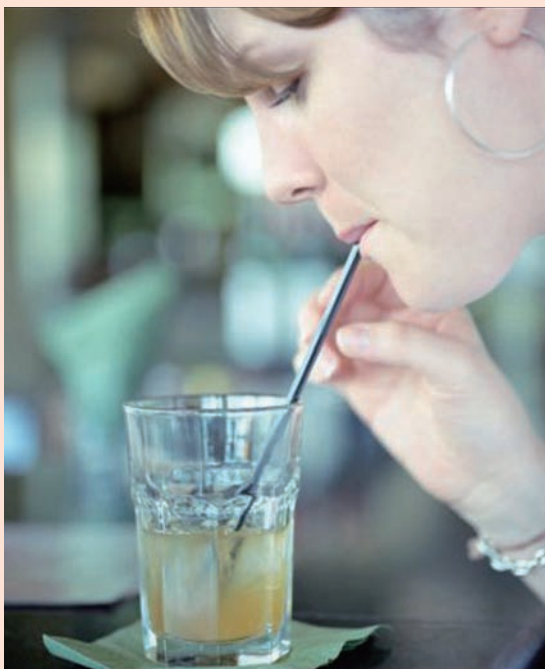
为什么不宜多喝咖啡？	104
不宜用沸水冲蜂蜜的原因是什么？	105
为什么久沸的水不宜喝？	106
为什么说白开水是最佳饮品？	107
为什么多喝矿泉水有益健康？	108
饭菜从冰箱中取出，为什么不适宜直接食用？	109
为什么儿童不宜多吃巧克力？	110
如何保持饼干松脆可口？	111
为什么多淘久泡以后米就不好了？	112
为什么熬粥的时候不能加碱末？	114
为什么不宜吃未成熟的西红柿？	115
为什么黄瓜有益于美容？	116
为什么不宜空腹吃水果？	117
多吃胡萝卜有哪些好处？	119
为什么人们说大豆是“植物肉”？	120
为什么说花生有益于养生保健？	121
为什么鱼肉比畜肉更易腐烂？	123
什么样的鱼更有益于大脑健康？	124
醋都有哪些用途？	125
为什么总吃方便面会对身体不好？	127
营养快餐为什么不“营养”？	128



为什么羽绒服特别保暖？	129
洗衣粉为什么不能清洗餐具、蔬菜和水果？	130
为什么说橙黄色是人类生命的“保护色”？	131
为什么要经常换牙刷？	133
为什么 X 射线能透过人体？	134
为什么皮鞋涂上油后会越擦越亮？	137
为什么装满水的鱼缸斜看时觉得水变浅了？	138
做梦对人的智力有影响吗？	139
为什么冰面那么光滑？	140
为什么边吃饭边看电视容易得消化道疾病？	142
电子秤是怎样称重的？	142
什么是绿色电冰箱？	144
为什么空调器既能制冷又能制热？	145
为什么过一段时间就要给饮水机消毒呢？	147
为什么说磁化杯的使用有益于我们的健康？	148



## 喝完汽水为什么会打嗝？



每当我们喝汽水时，总是嗝（gé）声不断。这是什么原因呢？

有些人认为二氧化碳是没用的气体，其实这种想法是错误的。因为在制作汽水时二氧化碳会派上大用场。汽水厂把二氧化碳压进糖水中，然后装进瓶子里，用盖封好后，制成汽水。

当我们把汽水瓶盖打开时，瓶内所受的压力便会减少，闷在瓶子里的二氧化碳立刻冲出来，翻起一个个气泡。

喝汽水的时候，气泡进入胃里，带着胃里的热气向外冲，人们就会“呃（è）、呃”地打嗝。

## 你知道笑的好处吗？

俗话说：“笑一笑，十年少。”可见笑对身体健康很有帮助。笑有助于健康，快乐使人长寿。

英国著名化学家法拉第由于长期紧张工作，经常头疼失眠，不得不到医院去看病。医生给他开了一种奇怪的药：“一个丑角进城，胜过一个医生。”法拉第悟出了其中的





道理，就经常去马戏团看各种滑稽表演，没过多久，他的病情果然有了明显的好转。

原来，笑能使人肺部扩张，呼吸量加大，血液循环加快，笑还能促进内分泌活动。快乐的情绪能提高食欲，使消化液不断增多，还能使肌肉放松，消除身体疲劳。

### 神秘的微笑

世界上最神秘的微笑莫过于意大利著名画家达·芬奇笔下的蒙娜丽莎了。《蒙娜丽莎的微笑》是中外美术史上的不朽传奇，画中端庄美丽的蒙娜丽莎，脸上露着神秘迷人的微笑，多少年来，一直为后人所倾倒。

## 为什么不能滥用抗生素？

抗生素可分为许多种类型，每一种类型都具有独自的抗菌范围。简单地说，某一种抗生素对某种细菌有杀灭或抑制作用，但对另外的细菌则没有作用。如果抗生素选择错误或者一种抗生素使用时间过长，就会造成不良后果。轻者对疾病没有治疗作用，重则延误病情，甚至引起许多不良反应。滥用抗生素使越来越多的细菌产生耐药性，一些原来很有效的抗生素渐渐失去了效力。为了对付细菌的耐药性，医生不得不同时使用多种抗生素，但这样一来，一些脆弱的有益细菌也会被“置于





死地”，从而导致菌群失调，降低人体的抗病能力。还有，抗生素对人体或多或少都有一些副作用。此外，过多使用抗生素，还会使人体自身的防御能力明显降低。

## 气味为什么看不到？

当我们看到鲜花的时候，会感到鲜花既美丽又芳香。美丽与芳香并不都能用眼睛观察到，物质的气味是散发在空气里的一些非常细小的分子，人的眼睛没法看见。而当这些微小的气味分子飘到我们的鼻腔里时，就会触及鼻腔中的嗅觉细胞及嗅觉神经末梢，神经末梢又将信息传给大脑，我们就感觉到了气味。



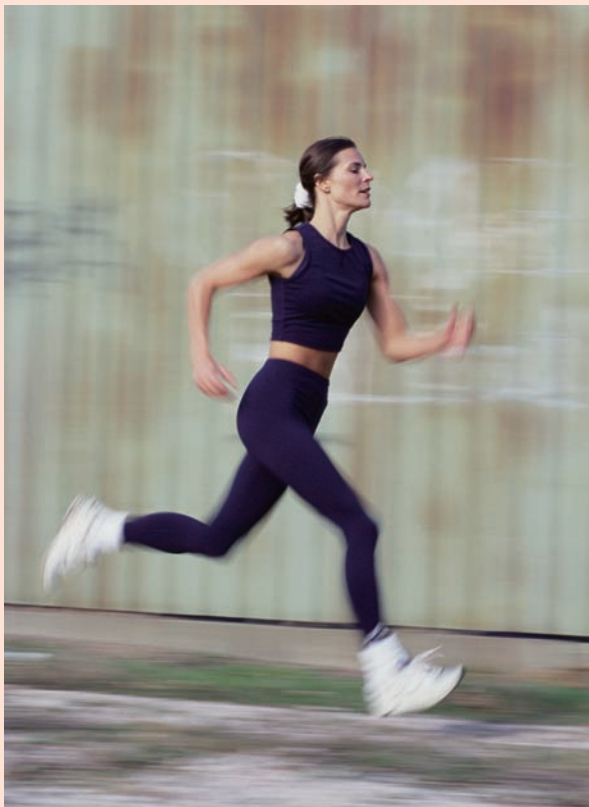
## 警告标志为什么用黄色？

喜欢看足球赛的小朋友应该知道，每当有球员犯规时，裁判会举起一张黄牌以示警告。在其他一些体育比赛中也采用黄牌表示警告。在公路上表示急转弯、陡坡的标志也是黄色的。这些是根据什么确定的呢？

原来国际标准组织根据各种颜色对心理的影响，规定了四种完全色：红色表示禁止、停止或防火，蓝色表示指令和必须遵守的规定，黄色表示警告、注意，绿色则表示安全状态、通行等。



## 为什么说长跑是减肥的好方法？



现在，有相当多的小朋友是“胖墩（dūn）儿”。他们尝试了许多减肥方法，但效果并不理想。其实，坚持长跑锻炼，就能够达到减肥的目的。

长跑时，人体内要消耗大量热能，也就是说要消耗大量养料。这样，不仅我们吃的食物中的养料能消耗掉，不至于变为脂肪贮存于体内，而且长跑时消耗的热能有时超过每天从食物中摄取的热能，这就是把原来贮于体内的脂肪消耗一部分。长此以往，体内的脂肪就会逐渐减少，这就是长跑锻炼

能减肥的道理。

与其他一些药物减肥方法相比，长跑锻炼不但简便、经济，而且还能增强体质，从而给大家今后的学习和生活打下良好的基础。

## 为什么一心不可二用？

有的小朋友喜欢一边看电视一边写作业，或是一边吃饭一边聊天，这就是一心二用。事实上这是一种很不好的习惯。

在一定时间内，每个人的注意力只能集中在一件事上。当我们做一件事时，



在大脑皮层的某个区域里就形成了一个兴奋中心，围绕这个兴奋中心很容易建立起暂时的神经联系，那么我们所注意的事物就最完全和最清晰地反映出来，而其他身边的事物就处在“注意”的边缘，因而不被看见和听见。所以同时干两件事并干好它们是很困难的。

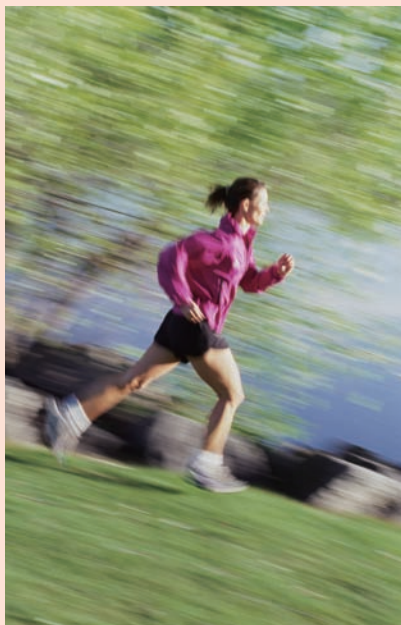
### 吮吸手指好吗？

有的小朋友习惯吮（shǔn）手指头，这是一种不讲卫生的坏习惯。因为人的手一天到晚要摸很多东西，有些东西上的细菌就会沾到手上。如果小朋友有吮手指的习惯，那么这些细菌和病毒就会被吃到肚子里，小朋友就很容易生病。另外，吮手指对牙齿的健康也有害。所以，小朋友们千万不要吮手指。





## 刚睡醒后为什么不宜做剧烈运动？



睡眠是大脑各中枢在自然条件下逐渐普遍进入抑制状态的生理现象，是一种保护性抑制。睡眠时大脑皮层的神经细胞因处于保护性抑制状态而得到休息，而人体其他系统的器官也会得到全面休息，如内脏活动处于缓和状态，血压会降低，特别是心脏的跳动既慢又不大用力，呼吸均匀，新陈代谢减慢，体温降低，全身肌肉放松，连胃的分泌及尿的生成量也会减少。

人在刚睡醒时，高级的神经中枢抑制过程才刚刚结束，全身肌肉还处于松弛状态，有的人还处在似醒非醒的状态。这时会感到全身软弱无力，如果在这种情况下忙于做剧烈运动，不仅很难得到预期的效果，还可能因用力过度，超过自己身体所能承受的负荷，而给身体带来不良影响，甚至引起伤病。

## 烧烤类的食物为什么不能多吃？

我们大多数人可能都喜欢去野外野炊，一家人或几个朋友围着一个大炉子吃烧烤，无论是鱼、肉，还是土豆什么的都可以烤来吃。但是当我们在享受这些美食的时候，是不是会想到它们对我们身体健康的害处呢？

事实上，如果大量食用烧烤食





### 烧烤应该注意什么

1. 不要将食物烧得太焦，这样容易致癌。
2. 不要放太多的烤肉酱，否则会摄入过多的盐分。
3. 装生食和熟食的器具应该分开，否则容易导致交叉感染，吃坏肚子。
4. 烤肉时应该多吃些蔬菜，否则太过油腻，容易发胖。



物，会对我们的身体健康产生很大的伤害。这是因为烧烤食物中含有较多的苯并芘。目前已经检查出的400多种主要致癌物质中，一半以上属于这个种类的物质。苯并芘是怎么来的呢？我们在烧烤的时候一般用煤、木柴或木炭当做燃料，煤、木柴在不完全燃烧的过程中会产生苯并芘。从燃料中产生出来的苯并芘会沾染到食物上面，经常食用这种被污染的食物，就有可能引发癌症。

### 为什么不能生吃鸡蛋？

鸡蛋是我们日常生活中爱吃的食品之一，鸡蛋中含有大量的蛋白质等营养物质。鸡蛋通常的做法是煮、蒸和炒。但是也有的人说鸡蛋生吃更有营养。真是这样吗？

营养专家认为这种说法是错误的。鸡蛋生吃，不仅不容易消化，而且鸡蛋里面的营养成分也很难被人体吸收，还会给人体带来伤害。因为生鸡蛋里含有碱性蛋白，它会破坏人体对某些营养成分的吸收，使人出现恶心、呕吐、皮肤发炎等症状，而鸡蛋烧熟以后，这些有害物质就会被破坏。所以，鸡蛋不宜生吃。

