

让科学点亮生活系列丛书

# 身边科学365问

城镇居民读本

主编 ● 郝建新

山西出版集团  
山西科学技术出版社

## 编委会

主任：韩裕峰 侯晋川

委员：关原成 郭振德

王德贵 崔忠

总策划：王德贵

策划：刘子良 周忠爱

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 张素琴

美术总监：王小钦

插图：李祥捷

制作：张霞 杨俊梅

● 让科学点亮生活系列丛书 >>

身边科学

365

问

主编 ● 郝建新

城镇居民读本

山西出版集团  
山西科学技术出版社

---

图书在版编目(CIP)数据

身边科学 365 问/郝建新 主编 —太原:山西科学技术出版社,2009.9

ISBN 978-7-5377-3517-9

I.身… II.郝… III.科学知识-问答 IV.Z228

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 169286 号

---

## 身边科学 365 问 城镇居民读本

---

- 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:30 印张
- 字 数 805 千字
- 版 次 2010 年 1 月第 1 版
- 印 次 2010 年 1 月太原第 1 次印刷
- 印 数 10000 套
- 书 号 ISBN 978-7-5377-3517-9
- 全套定价 128.00 元(每册定价 32.00 元)

---

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

# 序

中共山西省委常委、统战部长



正当全省上下认真学习贯彻十七届四中全会精神，以科学发展观为统领，努力实现我省转型发展、安全发展、和谐发展之际，欣闻省科技传播中心策划编辑的“让科学点亮生活”系列丛书《身边科学 365 问》定稿，谨表祝贺。

科学技术是第一生产力。当今社会处在一个充满竞争的时代，无论是世界范围内的经济竞争、综合国力竞争，还是国内不同地区间经济社会发展水平的竞争，都在很大程度上表现为科学技术和科技人才的竞争。只有大力推动科技创新，才能在竞争中立于不败之地；只有大力培育科技人才，才能形成科技创新的燎原之势；只有大力加强科普工作，才能拓展科学发展的沃土，这已经成为全社会的广泛共识。

近年来，山西省委、省政府高度重视科普工作，把它作为科教兴国和人才强省战略的重要内容，作为推动先进文化建设、全面建设小康社会的战略性基础工程来抓，取得了明显成效，全省各界重视科技、爱护人才、鼓励创新的氛围已经初步形成。正是在这样一种大背景、大气候下，省科技传播中心围绕提高全民科学素质做了大量工作，取得了丰硕成果，也促使《身边科学 365 问》系列丛书瓜熟蒂落，终于可以走进人们的生活了。

该套丛书围绕“全民科学素质行动计划”涉及的四大重点人群,从日常生活的点滴小事入手,采取一问一答、一事一理的形式,深入浅出地回答了人们在衣食住行、运动保健、娱乐教育等方面遇到的 365 个难题,使读者在阅读过程中,潜移默化地领略科学魅力、感悟科学启迪、探究科学奥秘,生发出运用科学手段改善现实生活的热情。

透过饱含着科学养分、浸润着编者心血的文稿,我们看到的是省科技传播中心同志们心系人民、服务人民的责任意识,勤于实践、勇于创新的开拓精神和精益求精的高尚品质。可以说《身边科学 365 问》是一套传播科学知识的实用之作,是一部提升全民科学素质的倾情之作,更是一部服务山西改革开放和“三个发展”的及时之作。

掩卷长思,深受触动。国民之科学素质是自主创新的土壤,缺乏科学精神的民族,不可能实现持续发展和进步。在全省上下积极推进转型发展、安全发展、和谐发展的关键时期,真诚希望各级科协组织和广大科技工作者,继续围绕增强自主创新能力、建设创新型国家的总体目标,充分发挥科普工作主力军作用,积极主动开展科普工作,在全社会广为传播科学思想、科学精神,大力推广科学知识、科学方法,推动形成爱科学、讲科学、学科学、用科学的良好社会风气。真诚希望各级干部、广大群众,能够主动自觉加强科学修养,提高科学素质,投身科学发展,共同为建设充满活力、富裕文明、山川秀美、和谐稳定的新山西做出更大的贡献!

是为序,与读者诸君共勉!

2009 年 11 月

# 前 言

为了贯彻落实《全民科学素质行动计划纲要》，发挥科普传媒的科普主力军、科普先行者和科普大平台的职责，围绕全民科学素质的四大重点人群，我们精心编辑出版了本套丛书。

科学普及就是要把看似高深、神秘的科学知识，用老百姓乐于接受、易于接受的方式提供、传播、渗透到工作、学习和生活的各个方面，让他们感受到科学之实、科学之美、科学之暖、科学之理、科学之力、科学之利。进而提高生活质量，提升科学素质，形成科学思想，创新科学方法，推动社会和谐、促进人类发展。“让科学点亮生活”既是本丛书的主题，又是我们编辑的出发点和落脚点，更是我们的目标和愿望。

科学素质是一个综合的、集成的概念，包括很多方面的内容。之所以命名为“身边科学 365”，就是想从身边的小事说起，从人们不太在意、又确实需要和容易陷入误区的科学知识说起，给读者提供实惠、贴近、平实、亲切的科学关怀和知识启迪，提高读者的科学素质和生活质量。这套丛书如果能让人产生灵机一动、豁然开朗或醍醐灌顶的作用，就是对我们的最高奖赏。

365 天为一年,365 问成一册,365 问答解疑团。每天一答解。身边科学 365。

为了更有针对性,更好地服务读者。我们将丛书分为 4 册,与提高全民科学素质的 4 大重点人群对应,分别为:领导干部和公务员读本、城镇劳动人口读本、农民读本和未成年人读本。4 册书在内容上既有内在联系、互相交叉,又各具特色、相对独立。

学习实践科学发展观,建设和谐社会,核心是以人为本。而提高人的素质,既是经济社会发展的需要,更是经济社会和人自身发展的动力。科学素质是人的素质的重要方面和关键环节,但愿我们的丛书能为全民科学素质的提高起到一定作用,为不同层次的读者提供一些生活指导,为更多的读者提供一点科学启迪。

愿这些文字折射出的科学光芒能照亮大家的生活,照亮大家的心灵。

编 者

2010.1

# 目 录

## 饮食篇

- 问题 1: 为什么吃野菜并不安全? ..... (2)
- 问题 2: 为什么多吃酱油会致癌? ..... (2)
- 问题 3: 久煮的火锅汤真的有毒吗? ..... (3)
- 问题 4: 为什么吃方便面时千万别喝汤? ..... (3)
- 问题 5: 哪些食物不可与猪肉同食? ..... (4)
- 问题 6: 为什么吃芹菜不要只吃茎? ..... (4)
- 问题 7: 为什么皮蛋瘦肉粥老人别多喝? ..... (5)
- 问题 8: 奶白色的汤真的有营养吗? ..... (5)
- 问题 9: 在外就餐吃盐过多怎么办? ..... (6)
- 问题 10: 为什么烹饪生食千万别用微波炉? ..... (6)
- 问题 11: 为什么玉米应该连须吃? ..... (7)
- 问题 12: 每顿饭要吃多长时间才适合? ..... (8)
- 问题 13: 烹饪哪些菜宜添加醋? ..... (8)
- 问题 14: 为什么馒头比面条更有营养? ..... (9)

## 目 录

|                               |      |
|-------------------------------|------|
| 问题 15:剩菜加热时需要注意些什么? .....     | (10) |
| 问题 16:剩饭剩菜如何食用才安全? .....      | (10) |
| 问题 17:鸡汤到底补不补? .....          | (11) |
| 问题 18:为什么说黄瓜带皮生吃最有利于“排毒”? ... | (11) |
| 问题 19:煎鸡蛋和煮鸡蛋哪个营养保健效果更好? ...  | (12) |
| 问题 20:经常吸烟的人应该多吃哪些食物? .....   | (12) |
| 问题 21:多吃哪些食物有助于戒酒? .....      | (13) |
| 问题 22:怎样煮鸡蛋既营养又美味? .....      | (14) |
| 问题 23:哪些蔬菜适合“拌”着吃? .....      | (14) |
| 问题 24:煮米饭用开水还是用冷水更好? .....    | (15) |
| 问题 25:多吃粽子有哪些好处? .....        | (15) |
| 问题 26:不同种类的面包如何吃? .....       | (16) |
| 问题 27:吃蛋弃蛋黄有必要吗? .....        | (16) |
| 问题 28:为什么豆腐汤里千万别放菠菜? .....    | (16) |
| 问题 29:米饭和肉类为何不应一起吃? .....     | (17) |
| 问题 30:哪些蔬菜不宜凉拌? .....         | (17) |

## 居家篇

|                             |      |
|-----------------------------|------|
| 问题 31:厚地板和薄地板哪个好? .....     | (20) |
| 问题 32:地板如何翻新使用,省钱又环保? ..... | (20) |
| 问题 33:地板为什么会发出响声? .....     | (20) |
| 问题 34:如何保养和翻新实木家具? .....    | (21) |

|                              |      |
|------------------------------|------|
| 问题 35:如何清洁和保养真皮沙发? .....     | (21) |
| 问题 36:家具的尺寸也会影响身体健康吗? .....  | (22) |
| 问题 37:儿童家具的颜色越艳越好吗? .....    | (22) |
| 问题 38:厨房油烟有哪些危害? .....       | (22) |
| 问题 39:洗衣粉使用不当会损害健康吗? .....   | (23) |
| 问题 40:感冒时为什么不能戴隐形眼镜? .....   | (23) |
| 问题 41:味精吃多了也会影响健康吗? .....    | (24) |
| 问题 42:接种了疫苗为什么还感冒? .....     | (24) |
| 问题 43:开新车,为什么必须多通风? .....    | (24) |
| 问题 44:常照镜子为什么有益健康? .....     | (25) |
| 问题 45:餐具怎么使用有益健康? .....      | (26) |
| 问题 46:使用家电如何预防“电子病”? .....   | (26) |
| 问题 47:如何避免光污染? .....         | (27) |
| 问题 48:保鲜膜“出汗”为什么会带毒? .....   | (27) |
| 问题 49:楼房住在几层最健康? .....       | (27) |
| 问题 50:如何清除床下的灰尘? .....       | (28) |
| 问题 51:擦拭不当也会带来细菌吗? .....     | (28) |
| 问题 52:春天如何预防家具生虫? .....      | (29) |
| 问题 53:生鸡蛋怎样储存更保鲜? .....      | (29) |
| 问题 54:厨房台面材质为什么选人造石最好? ..... | (30) |
| 问题 55:生活用纸如何选? .....         | (30) |
| 问题 56:微波炉餐具为什么短时加热才安全? ..... | (30) |
| 问题 57:如何让清扫地毯不再难? .....      | (31) |

## 目 录

- 问题 58:为什么铺装地板要选对时间? ..... (31)
- 问题 59:家装时如何选地砖才能防止光污染? ..... (32)
- 问题 60:哪些花不宜室内摆放? ..... (32)

## 出行篇

- 问题 61:旅游途中如何应对气候变化? ..... (34)
- 问题 62:在森林中旅游需具备哪些知识? ..... (34)
- 问题 63:哪些人出行不适宜乘坐飞机? ..... (35)
- 问题 64:乘坐飞机有哪些注意事项? ..... (36)
- 问题 65:野外迷路如何辨别南北? ..... (37)
- 问题 66:长途乘车时坐着打瞌睡有危害吗? ..... (38)
- 问题 67:自助游找旅馆有哪些窍门? ..... (38)
- 问题 68:黄金周出游如何少花“冤枉钱”? ..... (39)
- 问题 69:旅途中对付雨天有哪些办法? ..... (40)
- 问题 70:秋游时,为何不要乱摘不明野花? ..... (40)
- 问题 71:出游时,宝宝晕车怎么办? ..... (40)
- 问题 72:户外旅游如何预测天气? ..... (41)
- 问题 73:出游需买哪些旅游保险? ..... (42)
- 问题 74:野外急救需要准备哪些装备? ..... (43)
- 问题 75:户外游如何睡得更舒服? ..... (44)
- 问题 76:如何在野外寻找水源? ..... (45)
- 问题 77:旅游防骗的招数有哪些? ..... (46)

- 问题 78:乘火车外出旅行时如何防盗? ..... (46)
- 问题 79:秋赏枫叶有哪些诀窍? ..... (48)
- 问题 80:预防脚泡的发生要注意什么? ..... (48)

## 着装篇

- 问题 81:选择便装有什么忌讳? ..... (50)
- 问题 82:便装的搭配有哪些技巧? ..... (50)
- 问题 83:首饰佩戴有哪些禁忌? ..... (50)
- 问题 84:职业女性上班应注意哪些服饰礼仪? ..... (51)
- 问题 85:着装如何与自身条件相适应? ..... (52)
- 问题 86:着装如何与职业、场合、交往对象相协调?  
..... (52)
- 问题 87:服装的色彩应如何搭配? ..... (53)
- 问题 88:服装的色彩如何与自己的肤色和谐搭配?  
..... (53)
- 问题 89:工作中,饰物如何与穿着相互辉映? ..... (54)
- 问题 90:鞋袜在社交礼仪中有哪些讲究? ..... (54)
- 问题 91:穿着西服有哪些讲究? ..... (54)
- 问题 92:衣着如何巧妙修饰体形缺陷? ..... (55)
- 问题 93:瘦型男士如何穿衣? ..... (55)
- 问题 94:男士着装怎样达到形式的统一? ..... (56)
- 问题 95:女士穿着西装要注意哪些问题? ..... (56)

## 目 录

|                                         |      |
|-----------------------------------------|------|
| 问题 96:职业女性的着装应讲究哪些技巧? .....             | (57) |
| 问题 97:如何给耳朵化妆? .....                    | (57) |
| 问题 98:女性选购丝袜有哪些技巧? .....                | (57) |
| 问题 99:男士正装容易出现哪些败笔? .....               | (58) |
| 问题 100:女性怎样在不同的场合里装扮自己? .....           | (58) |
| 问题 101:男袜如何搭配? .....                    | (59) |
| 问题 102:男士衬衫如何搭配百变不衰? .....              | (59) |
| 问题 103:穿着牛仔裤有何讲究? .....                 | (59) |
| 问题 104:夏天选择连衣裙有何技巧? .....               | (60) |
| 问题 105:风度高雅、引人注目的女呢子大衣如何穿着?<br>.....    | (60) |
| 问题 106:如何看体态选适合自己的旗袍? .....             | (61) |
| 问题 107:矮个女性打扮时应注意什么? .....              | (62) |
| 问题 108:鞋子款式与着装如何搭配? .....               | (62) |
| 问题 109:休闲西装的搭配原则有哪些? .....              | (63) |
| 问题 110:男士穿正装,领带如何选择? 打领带有什么禁忌?<br>..... | (63) |

---

## 美容篇

---

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 问题 111:油性皮肤怎么补水? .....    | (66) |
| 问题 112:怎样才能改善粗糙皮肤? .....  | (66) |
| 问题 113:不同血型的女性如何护肤? ..... | (66) |

- 问题 114:如何正确敷用面膜? ..... (67)
- 问题 115:天然瓜果敷面好吗? ..... (68)
- 问题 116:每天在电脑前工作 8 小时,眼睛旁边出现黑斑,这  
和工作有关系吗? ..... (68)
- 问题 117:如果常常上美容院,肌肤会被“宠坏”,产生依赖性  
吗? ..... (69)
- 问题 118:多大年龄上美容院最好呢? ..... (69)
- 问题 119:如果不想去美容院在家里 DIY, 需要注意什么问  
题? ..... (69)
- 问题 120:化妆水中的酒精、香料有害吗? ..... (70)
- 问题 121:喷雾式化妆水可以用来保湿吗? ..... (70)
- 问题 122:日霜、晚霜可以“通用”吗? ..... (71)
- 问题 123:因为出汗、细菌感染等,使毛孔变得粗大,甚至出现  
红包,长痘等情况,怎么才能解决? ..... (71)
- 问题 124:怎么才能把脸上的黑头去掉? ..... (72)
- 问题 125:怎么摆脱混合性肌肤的困扰? ..... (72)
- 问题 126:如何正确有效地去痘? ..... (73)
- 问题 127:如何去除脸上的痘疤? ..... (73)
- 问题 128:孕妇如何做好孕期护肤? ..... (74)
- 问题 129:男士在剃须时应该注意什么? ..... (75)
- 问题 130:怎样有效去除眼袋? ..... (75)
- 问题 131:拿蜂蜜水洗脸可以去除青春痘吗?  
..... (76)

## 目 录

|                                           |      |
|-------------------------------------------|------|
| 问题 132:有什么方法可以有效地收缩比较粗大的毛孔?<br>.....      | (76) |
| 问题 133:夜间只要保证充足的睡眠时间,肌肤就会自然好起来吗?<br>..... | (76) |
| 问题 134:怎样抹香水才自然?<br>.....                 | (77) |
| 问题 135:使用香水有哪些禁忌?<br>.....                | (77) |
| 问题 136:头屑烦恼如何去除?<br>.....                 | (78) |
| 问题 137:双眼皮手术适合哪些人?<br>.....               | (78) |
| 问题 138:什么人适合做吸脂手术?<br>.....               | (79) |
| 问题 139:面部刮痧美容科学吗?<br>.....                | (79) |
| 问题 140:哪些中药能护肤美容?<br>.....                | (80) |

---

## 理财篇

---

|                                               |      |
|-----------------------------------------------|------|
| 问题 141:银行卡和手机经常放在一起会使银行卡消磁,致使银行卡失效吗?<br>..... | (82) |
| 问题 142:卡面上有“中国银联”标志的卡就是“银联标准卡”吗?<br>.....     | (82) |
| 问题 143:银行卡是不是分为借记卡和贷记卡两大类?<br>.....           | (82) |
| 问题 144:没有钱的银行储蓄卡不注销会有影响吗?<br>.....            | (83) |
| 问题 145:信用卡不激活收取年费吗?<br>.....                  | (83) |

- 问题 146: 买完基金后多久才能赎回? ..... (83)
- 问题 147: 旅游消费能够使用信用卡分期付款吗? ..... (83)
- 问题 148: 信用卡上多存的钱银行给利息吗? ..... (84)
- 问题 149: 上海股票、基金成交佣金的起点是多少钱?  
..... (84)
- 问题 150: ST 股票的涨跌幅限制是多少比例? ..... (85)
- 问题 151: 股票出现涨停板时可以委托交易吗? ..... (86)
- 问题 152: 连续 3 个交易日达到涨跌幅限制, 交易所有权临时  
停牌吗? ..... (86)
- 问题 153: 不足一手的股票可以单独卖掉吗? ..... (86)
- 问题 154: 证券公司可以交易开放式基金吗? 这样交易, 是用股  
票兑换, 还是用现金交易? 封闭式基金又怎么交易? ..... (87)
- 问题 155: 基金账户卡和两个交易所的股票账户卡有什么不  
同? ..... (87)
- 问题 156: 封闭式基金与开放式基金有什么区别?  
..... (87)
- 问题 157: 个体从业人员参加基本养老保险如何缴费, 养老金  
如何计发? ..... (88)
- 问题 158: 股票在网上交易要注意什么? ..... (88)
- 问题 159: 以前的国库券就是现在的国债吗? ..... (88)
- 问题 160: 外债也是国债吗? ..... (89)
- 问题 161: 无记名实物券国债是不是一般只能到期才能兑取  
呢? ..... (89)