

青少年健康成长大课堂:5

开启青少年智慧的 趣味百科

马兆锋 主编



辽海出版社

图书在版编目（CIP）数据

开启青少年智慧的趣味百科/马兆锋主编. —沈阳:

辽海出版社, 2011.1

（青少年健康成长大课堂；5）

ISBN 978-7-5451-1088-3

I. ①开… II. ①马… III. ①科学知识—青少年读物 IV. ①Z228.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2010）第 261494 号

责任编辑：段扬华 柳海松

责任校对：顾季

封面设计：唐文广

出版者：辽海出版社

地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号

邮政编码：110003

电话：024—23284469

E-mail: dyh550912@163.com

印刷者：北京一鑫印务有限责任公司印刷

发行者：辽海出版社

幅面尺寸：140mm×210mm

印张：108

字数：1600 千字

出版时间：2010 年 12 月第 1 版

印刷时间：2010 年 12 月第 1 次印刷

定价：715.20 元（全 24 册）

版权所有翻印必究

前言

一滴水可以折射阳光的光辉，一本好书可以滋润美好的心灵。健康的身心、丰富的情感、较强的实践能力、优良的品质、过硬的特殊技能、良好的习惯、深厚的文化底蕴及必要的合作素质等，是青少年朋友在成长道路上顺利前进所需要的最基础、最必要的条件，为青少年朋友们从自身着眼、开创成功指明了方向。社会是一幅斑驳陆离的图画，人生是一条蜿蜒扭动的曲线。知识是智慧和能力的基础。知识能够守护生命，是保护自己的盔甲。成长是一种历程，我们从无知到有知，从天真到深沉，我们用生命书写着成长的哲学，正是这些哲学的智慧丰富了我们的人生；成长是一种升华，成长的过程就是将软弱升华为刚强，将平淡升华为壮丽；成长又是一种幸福，它是人生中的一分财富、一种感悟，让我们在成长中激励自己，乘风破浪，勇往直前！如何适应社会，在复杂的成长环境里生存、发展，让生命既充满阳光和雨露，也承受义务和责任，是每一个未成年人必须面对的课题。《青少年健康成长大课堂》愿陪同青少年朋友快乐成长，打造成功的健康、理想、阳光的人生。

目 录

压力最大的十种人.....	1
有效护牙的刷牙方法.....	3
防电脑辐射 10 招.....	4
吃辣椒的 10 大好处.....	6
如何识别“水货”笔记本.....	8
航班延误的几大原因.....	10
使用筷子的诸多忌讳.....	16
芹菜的几大药用功效.....	19
秋季必选的营养蔬菜.....	20
非药物防治感冒的几种方法.....	22
茄子的一些吃法.....	25
美味鲜藕的 N 种做法.....	28
治脚气的 8 个小秘方.....	31
品红酒的几大步骤.....	32
喝酒千杯不醉的绝招.....	35
哪些果蔬的农药含量最少.....	37
牙齿快速变白的好方法.....	41
坏习惯会把脸洗脏洗坏.....	43
经典生活小窍门 N 则.....	45
柠檬泡水喝的功效.....	49
刷牙 3 分钟牙膏后才起效.....	51
易患胃病的几大坏习惯.....	52
如何使苹果削皮后不变色.....	55
牛奶包装袋上的小秘密.....	56
乒乓球一名的由来.....	58

曹雪芹与《红楼梦》	59
淘米水几大用处.....	62
冬天吃火锅的 6 大禁忌	63
微波炉的危害	64
橙子的神奇用途.....	66
巧驱蟑螂蚊子的办法	69
搓 N 个部位可防衰老	71
每天喝多少水合适.....	72
多吃苹果的几个好处	75
牙膏的诸多用途.....	77
吃番茄的禁忌	79
喝咖啡的几大恶果.....	80
WORD 任如何转换为 PPT 文稿	82
洗发不掉发的秘方	83
中国最美的十大峡谷	84
寺庙游必备常识.....	89
中国佛教四大名山	91
少林寺七十二绝技.....	94
管仲为何叫青楼始祖	99
佛教中的皈依三宝都指什么.....	100
中国十大名花	102
刺猬的喂养常识.....	105
生辰八字指哪八个字	107
NBA 球员之最	108
不可不知的三国典故	111
北京胡同里的名人故居	121
中国十大古典音乐简介	125

压力最大的十种人

1. 精神压力最大的人——学生：老师的谆谆教导，家长的苦口婆心，使得学生不敢有丝毫放松；名目繁多的考试，接连不断的模拟，使得学生苦不堪言。还有，补课、交费、好差班、文理科、做不完的作业，或高或低的名次……

2. 社会压力最大的人——教师：既要响应上面的号召实施素质教育，又要考虑家长的期望让学生在各级各类的考试中有较好成绩；既要教育管理好学生，让学生成才，又要掌握好惩戒的尺度，避免负面影响；既要吃饭穿衣做有血有肉的人，又要按社会舆论要求当精神上的“神”。

3. 生活压力最大的人——下岗工人：吃饭要钱，穿衣要钱，孩子上学也要钱，可是，到哪儿弄钱呢？政府虽有不少照顾政策，但能落到实处的甚少。

4. 感情压力最大的人——婚外恋者：离婚还是不离婚，断绝与情人的交往还是继续下去，实在难断。想与情人长久，又舍不得家庭；想安心过日子，又放不下情人。难以取舍。

5. 健康压力最大的人——网民：一坐就是几个小时，眼睛难受，颈椎难受，头难受，腰难受，赶上热天，屁股捂得也难受，白天要上班，只好牺牲睡觉时间，严重影响身体健康。可是如果不上网，那也不行，心里难受！

6. 家庭压力最大的人——中年人：上有老，下有小，在单位即使不是领导，也是“老革命”，事情不会少，难得有个双休日，孩子的爷爷要“常回家看看”，孩子的姥姥也要“常回家看看”，先去谁家，后去谁家，一定要考虑好，否则，两口子就要吵。

7. 学习压力最大的人——专业技术人员：为了提高学历，为了晋职称，放弃休息时间，放弃娱乐活动，学习专业知识，学习信息技术，参加继续教育，参加外语考试，写论文，写总结，费用基本自理，工作不能耽搁。

8. 经济压力最大的人——大酒店老板：大酒店老板多数赚钱，不过，生意好的，都是靠公款吃喝，而单位吃饭，都是先签字，后付帐。光是有一笔启动资金装修酒店，提高规格是不够的，必须要有一大笔周转资金，否则干不下去。单位把酒店吃垮的事例已不止一个。

9. 心理压力最大的人——贪官：权是好东东，可以生钱；钱也是好东东，可以买权。权大了，钱多了，总有点不踏实，怕纪检会找谈话，怕“双规”。晚上收受贿赂，白天还得大叫反贪。

10. 综合压力最大的人——烟民：健康压力：“吸烟有害健康”天天看见；经济压力：每天都得有此项开销；家庭压力：老婆(或丈夫)孩子反对；社会压力：公众场合吸烟、随手扔烟头、随地吐痰会遭到大家反对，还有可能被罚款；心理压力：“烟友”在一起，不能“掉价”递低档的，为了省钱，只好躲在一边吸劣质烟，生怕被人瞧见。

有效护牙的刷牙方法

1. 选保健牙刷：刷头小、刷毛软、有弹性，刷头放在嘴里转动自如，既不伤害牙龈，也不损伤牙齿。

2. 有效刷牙：无效刷牙是每天走过场，挤上牙膏在嘴里转一圈，漱漱口。有效刷牙是保证 3 分钟，牙齿才能面面刷到。

3. 水平颤动刷：让刷头在牙面与牙龈之间成 45 度原地颤动，移动的幅度不超过半颗牙，颤动 8-10 次后，沿牙面竖刷，上牙自上而下，下牙自下而上。要领：横颤竖刷。

4. 挤足量牙膏：口诀：大人竖着挤，小孩横着挤。即你我的用量是牙膏竖着挤在牙刷面；而小孩的使用量是横着挤满在牙刷上。

5. 用含氟牙膏：科学已经充分证实，氟可以增加牙齿和骨骼的结构，还可以非常有效地预防龋齿，所以在挑选牙膏时一定要有意挑选含氟牙膏。

6. 漱口不超两口：使用含氟牙膏后，在牙齿的表面和整个口腔中会有一层氟的保护。如果漱口的次数过多就会轻易地把氟漱掉，让牙齿在无保护的状态中遇到细菌的伤害。刷牙后漱上一两口水才不会使氟流失过多。

7. 牙膏更要品牌：通过中华口腔医学会验证过的牙膏内含高档球状二氧化硅，它不但不会损伤牙齿，而且有保护作用；而劣质牙膏用的是粗糙的碳酸钙，表面粗糙，刷牙越“认真”，越让牙齿表面形成沟槽，甚至造成楔状缺损。

防电脑辐射 10 招

电脑辐射是不可避免的，但可以减少。以下是一些预防电脑辐射的方法：

1. 应尽可能购买新款的电脑，一般不要使用旧电脑，旧电脑的辐射一般较厉害，在同距离、同类机型的条件下，一般是新电脑的 1—2 倍。

2. 注意室内通风。科学研究证实，电脑的荧屏能产生一种叫溴化二苯并呋喃的致癌物质。所以，放置电脑的房间最好能安装换气扇，倘若没有，上网时尤其要注意通风。

3. 电脑摆放位置很重要。尽量别让屏幕的背面朝着有人的地方，因为电脑辐射最强的是背面，其次为左右两侧，屏幕的正面反而辐射最弱。

4. 室内不要放置闲杂金属物品，以免形成电磁波的再次发射。

5. 操作电脑时最好在显示屏上安一块电脑专用滤色板以减轻辐射的危害。

6. 使用电脑时，要调整好屏幕的亮度，一般来说，屏幕亮度越大，电磁辐射越强，反之越小。不过，也不能调得太暗，以免因亮度太小而影响效果，且易造成眼睛疲劳。

7. 使用电脑时，还要注意与屏幕保持适当距离。离屏幕越近，人体所受的电磁辐射越大，因此较好的是距屏幕半米以外。

8. 使用电脑后，脸上会吸附不少电磁辐射的颗粒，因此，要及时用清水洗脸，这样将使所受辐射减轻 70% 以上。

9. 可在电脑桌前放置一盆仙人掌，这样有助于减少辐射。

10. 要注意饮食。对于生活紧张而忙碌的人群来说，抵御电脑辐射最简单的办法就是在每天上午喝 2 至 3 杯的绿茶，吃一个橘子。茶

叶中含有丰富的维生素 A 原，它被人体吸收后，能迅速转化为维生素 A。维生素 A 不但能合成视紫红质，还能使眼睛在暗光下看东西更清楚，因此，绿茶不但能消除电脑辐射的危害，还能保护和提高视力。如果不习惯喝绿茶，菊花茶同样也能起着抵抗电脑辐射和调节身体功能的作用。

吃辣椒的 10 大好处

吃辣不仅让人觉得快乐，其实，辣椒本身营养丰富，有许多保健作用。首都医科大学附属北京朝阳医院副院长沈雁英教授指出，首先，辣椒中的维生素种类和含量异常丰富。小小一颗辣椒中，维生素 A、B 族维生素、维生素 C、维生素 E、维生素 K、胡萝卜素、叶酸等维生素全都包括了。其次，辣椒中还含有钙和铁等矿物质以及膳食纤维。结合国内外各种研究，吃辣椒的好处共有以下 10 种：

开胃消食：辣椒能促进消化液分泌，增进食欲。

暖胃驱寒：《食物本草》中说，辣椒能温暖脾胃。如果遇寒出现呕吐、腹泻、肚子疼等症状，可以适当吃些辣椒。

促进血液循环：辣椒有一定的药性，因此能“除风发汗，行痰，除湿。”用现代医学解释，就是能促进血液循环，改善怕冷、冻伤、血管性头疼。

肌肤美容：辣椒能促进体内激素分泌，改善皮肤状况。许多人觉得吃辣会长痘，其实并不是辣椒的问题。只有本身就爱长痘的体质，吃完辣椒才会火上浇油。

降脂减肥：辣椒素能加速脂肪分解，丰富的膳食纤维也有一定的降血脂作用。

止痛散热：辣椒性温，能通过发汗降低体温，并缓解肌肉疼痛，因此具有较强的解热镇痛作用。美国研究发现，辣椒素能减少传达痛感的神经递质，使人对疼痛的感觉减弱。

抵抗癌症：辣椒素能加速癌细胞死亡，而不会损害健康的细胞。

保护心脏：经常吃辣椒可有效延缓动脉粥样硬化的发展。

降低血压：英国最新的动物实验发现，辣椒素能起到降低血压的作用，但具体机制还不是十分清楚。

对糖尿病有利：对于 1 型糖尿病的某些症状，辣椒素可起到减轻的作用。

辣椒有干辣椒、鲜辣椒、腌辣椒等种类，沈雁英建议，还是吃鲜辣椒更好，因为其中的营养素更为丰富。另外，辣椒最好做熟了吃。因为生辣椒中含有大量辣椒素，可能对口腔和胃肠道黏膜产生刺激。加热后，对胃肠的刺激就会减少。

从口味上来说，辣椒还有麻辣、酸辣、芥辣之分。麻辣中加入了花椒的辛热，更容易上火，要少吃。泡辣椒中的辣椒素少一些；酸辣中的醋有解毒作用，减少上火几率，可以适当多吃点。

全世界有 2000 多种辣椒，到底哪种最辣，人们争论不休。其实，早在 1912 年，美国制药师斯科维尔就发明了测定辣度的方法。辣度数值越高，辣椒就越辣。我国一些名牌辣椒的辣度如下：四川海天椒、黄金椒 10.6 万，贵州七星椒 6.0 万，湖南小米椒 3.0 万，云南朝天椒 2.25 万，陕西线椒 1.5 万。

辣虽过瘾，吃多了也让人有点承受不了。沈阳师范大学工程技术学院副院长、食品科学专家李润国教授教大家解辣的方法：多吃甜和酸的食物。甜能遮盖并干扰辣味，酸可以中和碱性的辣椒素。觉得太辣了，蘸点醋、喝碗冰凉的甜饮料、来块凉爽的水果都很有用。如果是在家做辣菜，要尽量选滋阴、降燥、泻热的食物来搭配，如鸭肉、虾、鲫鱼、苦瓜、丝瓜、黄瓜等，也可以煮点清凉的绿豆粥、荷叶粥来败败火。

对于辣椒，由于个人体质不同，能承受的程度也不相同。手脚冰凉、容易贫血的人可适当多吃。有胃溃疡、食道炎、痔疮的人，以及阴虚火旺，经常便秘、长痤疮的人要慎吃。另外，辣椒有祛湿的作用，北方人在春秋干燥的时候也要少吃。

如何识别“水货”笔记本

第一招，看外观：检查外观主要留意三个方面：序列号、外包装、机器外观。

首先，要认真检查外包装箱上的序列号是否与机身上的相符合，还要检查其是否有过被涂改、被重贴过的痕迹。另外，在开机时，要先进入笔记本电脑的主板 BIOS 里，检查一下 BIOS 中的序列号和机身的序列号是否一致。三个号如果有一个不一致，就是“水货”或者拼装货无疑。

接下来要检查一下机器本身的包装是否有破裂或毁损的痕迹，以排除买到被别人使用过的出现问题的二手笔记本电脑的可能。

最后，要注意检查笔记本电脑的外观情况。重点检查机壳表面是否有裂痕或划伤、LCD 屏幕是否有划伤、波纹或坏点。在纯红、纯黑的屏幕显示下，LCD 的坏点可以立即现形，一般不应多于 3 个，但最好是有一个也要更换，否则很容易增多。

第二招，测规格：认真检查笔记本电脑的规格是否与你想要购买的规格完全一致。

一些不法经销商常用的手法就是更换配件，如 IBM 的原装硬盘被换成日立 OEM 硬盘，原装的 USB DVD 光驱被换成的普通光驱，原装的 USB 软驱被换成普通的进口软驱，原装的内存被换成普通的内存，甚至把原本机中的节能 CPU 换成普通的台式机 CPU 等等。

在购买时可以随身带鲁大师软件来测试一下机器的规格，检查笔记本原规格型号与出货规格型号是否相同。如果笔记本电脑还配有 DVD 光驱，还必须对 DVD 光驱的读盘进行检查，如果是 CD-RW，就应该对其刻录光盘的能力进行测试。

如果产品确认都没有问题，再多试一下操作系统运行是否出现异常；多媒体播放音效、影像是否正常；MO—DEM/LAN 上网是否正常；散热风扇工作是否正常；笔记本鼠标定位是否正常；变压器充电是否正常等等。

另外，在购买时还要注意认真检查说明书内机器的规格，以及所附送的产品配件，附赠的操作系统与驱动程序等是否与说明书的配件包说明相同。

第三招，要承诺：笔记本电脑比较“娇气”，所以售后服务相当重要。

在购买笔记本电脑的最后一步，千万不要忘记向商家索取一个承诺，即拿到一份商家出示的保修凭证。

最后，检查质量保证书的各项条件是否合理，确认商家当商品出现问题时是否可以退或换货、维修等，并同时确认保修期限、维修地点、送修需要时间，最后检查一下保证书是否有商家的盖章。如果商家无法提供一份正式的质量保证书和保修凭证，那么就要小心考虑是否购买了“水货”。

航班延误的几大原因

近来，面对层出不穷的航班延误事件，乘客不解、愤怒、甚至是见怪不怪，延误已经成为了航空运输“不可分割”的一部分。实际上，飞机延误其实是一个极其复杂的过程，在现实中，民航飞机甚至比汽车在地面受到的限制还多。而一旦其中一个环节出现问题，各种因素会相互叠加，坏状况就会像链条一样传导下去。其实，“天高任鸟飞”还只是想象。

中国大约 80% 的空域不能为民用航空所用

目前，中国空域管理与使用处于一种“分离状况”：空域管理权属于空军，民航总局只能在空军的允许范围内使用空域，要随时接受空军的管理。中国大约 80% 的领空处于军方的直接管制之下，而民航能够利用的空域只有不到 20% 比例，这 20% 还得在军方的严厉管控下方可使用。相比之下，美国逾 90% 的领空留作民用。中国空军在主要城市上空强制设置了禁飞区。在军事意义不大的偏远地区，政府划定了禁飞区，因为雷达系统和其它基础设施不足，无法保障安全。

当某片空域要进行军事活动，或者有空军的飞机活动时，就会下达通知周边所有机场此处空域演习，所有民用航班要进行管控。空中演习由于属于国家机密，这种空中管制来的往往比较突然。管控理由、管控时间、管控区域等都属于军事机密，无法透露给普通乘客，这也是航空公司往往对航班延误无法做出明确解释的原因之一。

全国约有上百个空中管制区

中国大陆及临海上空划分为 11 个飞行情报区，总面积约 1081 万平方公里。除台北和香港两个飞行情报区外，目前全国划设 19 个高空管制区，28 个中低空管制区，25 个进近管制区，1 个终端管制区；

军方划设了 2 个空中禁区、66 个空中危险区、199 个空中限制区，以及若干个军事训练空域。

总航线中仅有 38% 为国内航班的固定航线

目前中国的航路航线总距离约 16.4 万公里，其中国际航路航线约占 46.2%，临时航线约占 16.2%。近五年来，全国航路航线总距离年均增长约 2.6%，远远低于我国航空运输总周转量年均两位数的增长。全国临时航线总数达到 77 条，总距离达 2.67 万公里。2010 年约 21.5 万架次航班使用临时航线。

飞机只能在宽 20 公里，高 0-14000 米的航路上飞

“很多旅客觉得天空那么大，怎么会像地面道路一样发生堵塞，完全可以随便飞嘛。”实际上不是这样的。飞机也要按既定的航路飞行，当航路无法容纳不断增长的航班时，一样会发生拥挤。例如京广航路，就是一条宽 20 公里、高度从 0 至 14000 米的空中通道。飞机只能在这一航路上飞行，不能有任何偏离。京广间的所有航班，以及从郑州、武汉、长沙等地至北京、广州方向的航班，从东北等地前往广州方向的航班，都要在这一航路上飞行。在这种情况下，随着民航运量的不断增加，特别是京广以及京广以东的航路，航路拥堵带来的流量控制成为必然。

一航路多航线共用，“车多路少”只能排队飞

目前，中国大部分航路已实现了雷达管制。在此之前采用程序控制，同一高度上每架飞机之间要相隔 150 公里。雷达管制后这一距离很快缩短至 75 公里。现在东部地区一些航路上，飞机间隔已缩至 20 公里。据介绍，现在北京、上海、广州三个最繁忙区域正在争取到年底把距离从 20 公里缩至 10 公里，这样也会减少流量控制发生的几率。

与水平距离相对应，飞机飞行也需要相应的垂直距离相隔，也就是垂直面上的平行飞。此前，民航客机理论上在垂直距离每间隔 600 米可以有一架飞机飞行。2007 年 11 月后，华东地区航路的垂直间隔飞行高度层由 600 米调整到了 300 米，使得在 8400 米到 12500 米的垂直空域中飞行高度层由过去的 7 个增加到 13 个。这也意味着此航路变成了水平方向一“车道”，垂直方向 13“车道”的大“马路”。虽然实现了航路的扩宽，但相比增速更快的客流量，塞飞机的现象还是没有好转。

进出港线路少且固定，极易造成拥堵

每座机场都有固定的进出港航路，所有飞机都必须按照固定航路飞行，不能乱飞。以广州新白云机场为例，该机场一共只有三个出口，北出口在韶关，东边的出口在龙门，西出口在南宁。每个进出口到机场上空的距离约两三百公里，这段路程被称为空中走廊。白云机场每天进出港的近千架飞机，在进入机场的管制区后，都只能通过这三个出口起降。

眼前天气晴朗，但飞机不一定能起飞

目前，天气原因是造成航班延误的主要原因。但从乘客的角度来说，天气恶劣就是出发地和目的地的天气是好是坏，但这只是天气原因中的一个。一般民航服务人员往往和旅客一样也不了解具体是什么恶劣天气影响航班的。“天气原因”简单的四个字实际包含了很多种情况：除了出发地机场天气状况不宜起飞；目的地机场天气状况不宜降落以外，还有其他更多更重要的原因。由于航线航路上空的天气问题难以解释，飞机又不能绕道走，所以航空公司通常用“天气原因”四个字来解释，就极易造成乘客误解。

最重要的因素：全程航路上气象状况不宜飞越