

让科学点亮生活系列丛书

身边科学365问

领导干部和公务员读本

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

领导干部和公务员读本

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 领导干部和公务员读本

- 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: 牛奶早餐的危险搭配有哪些? (2)
- 问题 2: 食用牛奶的危险误区有哪些? (3)
- 问题 3: 豆浆早餐的食用禁忌有哪些? (4)
- 问题 4: 鸡蛋餐的食用误区有哪些? (5)
- 问题 5: 不吃早餐的危害有多大? (5)
- 问题 6: 喝茶讲究四季有别吗? (6)
- 问题 7: 喝茶过量过浓有什么危害? (7)
- 问题 8: 品茶是不是越鲜越好? (7)
- 问题 9: 进餐大量饮茶好不好? (8)
- 问题 10: 花草茶不宜“混搭”? (8)
- 问题 11: 酒后饮茶易患病? (8)
- 问题 12: “凉茶”怎样饮用才能下火? (9)
- 问题 13: 为啥头茶莫喝茶根莫嚼? (9)
- 问题 14: 酒兑饮料更伤身体? (10)

目 录

问题 15:烟酒最好分开享受?	(10)
问题 16:喝酒时不能吃的食物有哪些?	(11)
问题 17:腊肉香肠不能下酒?	(12)
问题 18:啤酒解暑、白酒御寒是无稽之谈?	(12)
问题 19:偶尔一次大量饮酒危险大吗?	(13)
问题 20:水果是否不能想吃就吃?	(13)
问题 21:水果能否代替蔬菜?	(13)
问题 22:熬夜者可多喝五种果汁?	(14)
问题 23:咖啡怎么喝更健康?	(15)
问题 24:为什么要定时加餐、酸碱平衡?	(16)
问题 25:馒头比米饭更适合当午餐?	(16)
问题 26:文案工作多吃啥?	(17)
问题 27:吃螃蟹有啥讲究?	(18)
问题 28:怎样吃海鲜才科学?	(18)
问题 29:食物如何搭配更科学?	(20)
问题 30:木糖醇一天吃几块为好?	(21)
问题 31:科学饮水应注意哪些事项?	(22)
问题 32:哪些时段喝水好?	(23)
问题 33:为什么男士尤其要多喝水?	(23)

出行篇

问题 34:春季出游应该注意啥?	(26)
------------------------	------

问题 35:夏季出游应该注意啥?	(26)
问题 36:秋季出游应该注意啥?	(27)
问题 37:冬季出游应该注意啥?	(28)
问题 38:乘坐火车时应该注意哪些细节问题?	(29)
问题 39:如何乘坐火车卧铺?	(30)
问题 40:夏天旅游乘坐火车应注意哪些问题?	(31)
问题 41:乘坐轮船需要具备哪些常识?	(32)
问题 42:乘坐轮船应如何注意安全?	(33)
问题 43:乘坐飞机前应做哪些准备工作?	(34)
问题 44:哪些人不适宜乘坐飞机?	(35)
问题 45:乘坐飞机究竟哪些座位更安全?	(36)
问题 46:乘坐飞机时遇到航班延误如何应对?	(37)
问题 47:飞机航班延误该如何维权?	(37)
问题 48:如何预防飞行常见病症?	(38)
问题 49:自驾车出游时爱车出现问题,应该怎么办?	(39)
问题 50:自驾出游应该做些什么准备?	(40)
问题 51:自驾出游应该注意哪些误区?	(41)
问题 52:自驾出游旅游保险有哪些?	(42)
问题 53:自驾出游时汽车遇险怎么办?	(43)
问题 54:驾车出游怎么走乡村土路?	(44)
问题 55:外出旅游预订酒店时有哪些注意事项?	(45)
问题 56:旅游时怎样预防脚磨伤?	(45)

目 录

问题 57: 出国旅游生活方面需要做什么准备?	(46)
问题 58: 出国旅游申请旅游护照的过程中应该注意哪些问题?	(47)
问题 59: 出境游旅游应该对国际航班做哪些了解? ...	(48)
问题 60: 出境旅游不慎走失该咋办?	(49)
问题 61: 进入川、藏旅游需要注意哪些?	(50)
问题 62: 赴青藏旅游应该做哪些准备?	(51)
问题 63: 我国各民族的禁忌有哪些?	(51)
问题 64: 到美国、泰国、印度、日本等地旅游需要注意的事项有哪些?	(53)
问题 65: 去国外旅游常见的旅行禁忌有哪些?	(54)
问题 66: 在非洲旅游需要注意哪些方面?	(55)
问题 67: 在欧洲旅游需要注意哪些方面?	(56)
问题 68: 在美洲旅游需要注意哪些方面?	(57)
问题 69: 在中东旅游有哪些注意事项?	(57)

礼仪篇

问题 70: 会议的通用礼仪主要有哪些?	(60)
问题 71: 名片使用要注意什么?	(60)
问题 72: 交际用语应该怎么说?	(61)
问题 73: 在交际中令人讨厌的行为有哪些?	(61)
问题 74: 涉外活动拍照时应注意什么?	(62)

- 问题 75: 当面接待来访时应注意什么? (62)
- 问题 76: 电话接待应注意什么? (62)
- 问题 77: 在影剧院要注意什么礼仪? (63)
- 问题 78: 称呼之忌有哪些? (63)
- 问题 79: 握手的方式有哪些? (63)
- 问题 80: 握手时伸手顺序是什么? (64)
- 问题 81: 握手的禁忌有哪些? (64)
- 问题 82: 什么是公务交往的“职业名片”? (65)
- 问题 83: 接听电话的要求有哪些? (65)
- 问题 84: 使用筷子就餐时, 可分为几种形式? (65)
- 问题 85: 宴会座次如何排列? (65)
- 问题 86: “就餐举止十忌”有哪些? (66)
- 问题 87: 如何安排客人就座? (67)
- 问题 88: 舞会上的着装要注意什么? (68)
- 问题 89: 选择舞伴的规矩有哪些? (69)
- 问题 90: 西餐用酒时有哪些禁忌? (70)
- 问题 91: 办公场合下的性别礼节有什么? (70)
- 问题 92: 在办公室个人仪态要注意什么? (71)
- 问题 93: 会客谈话要注意什么? (71)
- 问题 94: 祝酒的技巧有哪些? (72)
- 问题 95: 在谈话过程中要注意什么? (73)
- 问题 96: 如何在求职、交友、恋爱等人际关系场合给人留下良好印象? (73)

目 录

问题 97:世界各国商界有哪些礼忌?	(74)
问题 98:交往中赠送花木有哪些忌讳?	(75)
问题 99:世界各国的忌邮品有哪些?	(76)
问题 100:涉外宴会注意事项有哪些?	(77)
问题 101:国际社交之着装要求有哪些?	(77)

心理篇

问题 102:什么是心理健康?	(80)
问题 103:怎样为你的心理解压?	(81)
问题 104:怎样应对坏心情?	(81)
问题 105:怎样说话才不失“分寸”?	(82)
问题 106:怎样与有嫉妒心理的人相处?	(82)
问题 107:如何轻松消除心累?	(83)
问题 108:如何修心养性?	(84)
问题 109:职业倦怠主要有哪些表现形式?	(84)
问题 110:如何应对职业倦怠症?	(85)
问题 111:如何把握住同事的心?	(85)
问题 112:办公室哪些玩笑开不得?	(86)
问题 113:如何应对“烦人”的同事?	(87)
问题 114:怀才不遇怎么办?	(87)
问题 115:心理防卫过度有哪些危害?	(88)
问题 116:如何防止心理防卫过度?	(88)

问题 117:如何预防心理早衰?	(90)
问题 118:如何走出妒嫉的怪圈?	(90)
问题 119:如何与副职上司融洽相处?	(91)
问题 120:如何应对仕途宽窄?	(91)
问题 121:如何巧治“发脾气”?	(92)
问题 122:怎样缓解冲动情绪?	(92)
问题 123:怎样克服惧怕领导的心理?	(93)
问题 124:如何克服职场烦闷的情绪?	(93)
问题 125:什么是抑郁症?	(94)
问题 126:抑郁有哪些特征?	(94)
问题 127:怎样预防竞争失败所导致的不良心理反应?	(95)
问题 128:情绪恶劣会产生哪些心身疾病?	(95)
问题 129:慢性疲劳综合征有哪些症状?	(96)
问题 130:引发慢性疲劳综合征的因素有哪些?	(96)
问题 131:如何对付“职场安乐死”?	(97)
问题 132:如何避免成为流星?	(98)
问题 133:如何消除社交恐惧?	(98)
问题 134:如何发泄你的不良情绪?	(99)
问题 135:如何疏导男人的“压力源”?	(99)
问题 136:哪些心理状态可能阻碍女性获得事业成功?	(100)

保健篇

问题 137:造成亚健康的主要因素有哪些?	(102)
问题 138:上班族的卧室健身操有哪些?	(102)
问题 139:电脑工作者的职业病有哪些?	(103)
问题 140:常在电脑前工作,有什么按摩方法?	(104)
问题 141:电脑工作者的职业病怎样预防?	(105)
问题 142:办公室常见颈椎病的判断方法及对策?	(105)
问题 143:颈椎病的常见症状有哪些?	(106)
问题 144:腰椎间盘突出症怎样预防?	(106)
问题 145:养生之道贵在健脑吗?	(107)
问题 146:办公室头晕脑胀常见症状有哪些?	(107)
问题 147:头晕脑胀治疗方法有哪些?	(108)
问题 148:多喝水可防癌?	(109)
问题 149:骨质增生患者也应补钙吗?	(109)
问题 150:睡眠渐少易衰老?	(110)
问题 151:保健养生需把握哪些最佳时间?	(110)
问题 152:早上起来喝点姜汤可预防“空调病”?	(111)
问题 153:有氧运动有助于预防心血管疾病?	(111)
问题 154:糖尿病人不宜泡温泉和热水浴吗?	(112)
问题 155:夏天应避免空调电扇直吹颈椎?	(112)

问题 156:哪些食物对眼睛有好处?	(113)
问题 157:糖尿病患者的“三宜”健康饮食方法是什么?	(113)
问题 158:糖尿病人日常饮食的“三不宜”指什么?	(114)
问题 159:日常的水蒸气对身体是否有害?	(114)
问题 160:上网时间越长越易脱发?	(115)
问题 161:六大弱点能让男人短寿?	(115)
问题 162:保健品能治病吗?	(116)

居家篇

问题 163:冰箱、彩电为什么不能共用一个插座?	(118)
问题 164:如何巧除洗衣机污垢?	(118)
问题 165:在家怎样摆放加湿器?	(118)
问题 166:摆放家用电器有啥讲究?	(119)
问题 167:吸油烟机为何不能拆洗?	(119)
问题 168:如何安全使用微波炉?	(120)
问题 169:按揭贷款的房屋可以退吗?	(121)
问题 170:怎么区分购房定金与认购金?	(121)
问题 171:买底层、顶楼关键看什么?	(122)
问题 172:怎样减少室内噪声?	(123)