

ZHONGHUASHAONIANKEPUZHI SHI
JIBEN

中华少年科普知识读本

晨曦 / 主编

身边科学

SHENBIANKEXUE



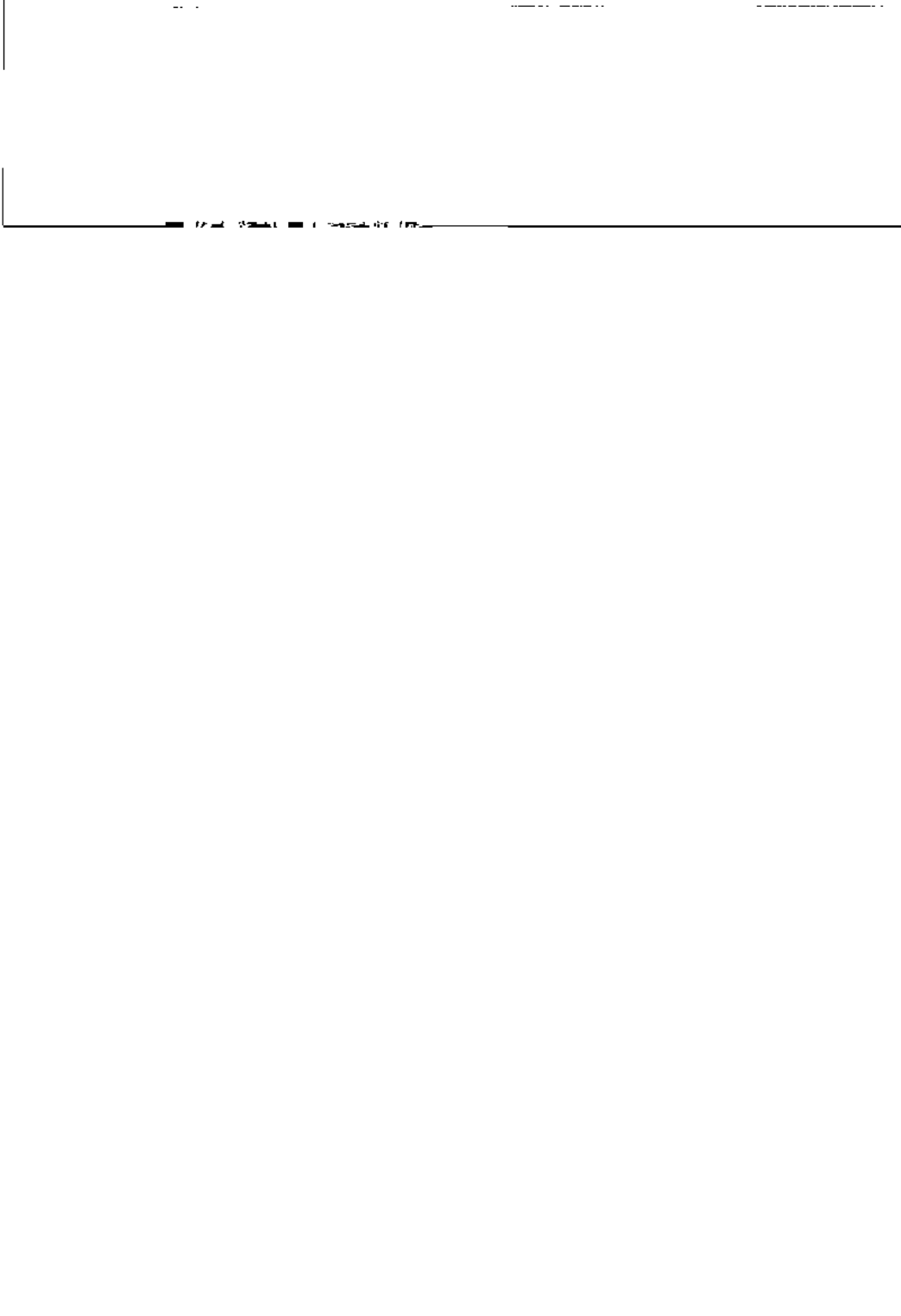
中国华侨出版社

中华少年科普知识读本

身边科学卷

晨曦 主编

中国华侨出版社



目 录

一、家用电器里的科学 (1)

1. 电是从哪里来的? (1)

2. 怎样安全用电? (1)

3. 不要让电器伤害你 (2)

4. 漏电保护器紧把安全关 (3)

5. 湿手摸电器很危险 (4)

6. 触电急救并不简单 (5)

7. 模糊家用电器为什么不模糊? (6)

8. 家用电器出国也要证明 (7)

9. 手电筒发光的奥秘 (8)

10. 干电池为什么能产生电? (9)

11. 小心! 别让电熨斗惹祸 (10)

12. 不要让电风扇向你罢工 (11)

13. 收录机也会给你找麻烦 (12)

14. 别让电视机成为不定时炸弹 (12)

15. 彩电发展步步高 (14)

16. 彩电里的颜色藏在哪儿? (15)
17. 安装室外天线有窍门 (16)
18. 你会看电视吗? (17)
19. 电视串台的病很好治 (20)
20. 掀开双伴音电视的面纱 (21)
21. 封杀电视中的重影幽灵 (21)
22. 不是所有的电视都能收到卫星节目 (22)
23. 看电视也会有后遗症 (23)
24. 计算机为什么算得那么快? (25)
25. 让彩电多“活”几年 (27)
26. 新的电器当然要用好的开关 (28)
27. 好的电视节目是孩子的良师益友 (29)
28. 是什么在冰箱里腾云驾雾? (30)
29. 五花八门的新型电冰箱 (31)
30. 解开冰箱上冷下暖的谜团 (33)
31. 为什么电冰箱不能当空调器用? (34)
32. 谁在空调器里扇扇子? (35)
33. 空调制冷靠太阳? (36)
34. 空调器上的空气过滤网为什么
要定期清洗 (37)
35. 声音为什么可以跑进机器里? (38)
36. 自己的声音为何变味了 (39)

37. 立体声音响还是环回的好 (40)
38. 立体声传播立体感 (41)
39. 收音机播放电视伴音并不简单 (42)
40. 洗衣机的节能观 (43)
41. 安全意识把接地极变长了 (44)
42. 收音机夜里收台特别多的原因 (45)
43. 电话为什么能传递声音? (46)
44. 激光唱机真优越 (46)
45. 激光唱片会数“数” (47)
46. 对你的激光唱机要多加爱护 (48)
47. 千万别给激光唱片加油 (49)
48. 电饭锅也有不能做的饭 (50)
49. 好的享受来自更好的电饭锅 (51)
50. 越放盐, 微波炉越做不熟饭 (52)
51. 微波炉减少营养损失的奥秘 (53)
52. 金属烹调器皿是微波炉的敌人 (54)
53. 选白炽灯还是荧光灯? 爱谁是谁 (55)
54. 彩灯为什么会伴音乐而起舞 (56)
55. 电子台灯帮你防治近视 (57)
56. 高保真耳机为什么能营造出
 音乐厅的氛围? (58)
57. 一步成像照相机神奇在哪里 (59)

-
58. 相机调焦有时也不用动手 (60)
59. 电热毯虽温暖也送危险 (61)
60. 用途广泛的 PTC 发热元件 (63)
61. 不要让游戏机毁了孩子 (64)
62. 沉迷电子游戏机影响心理健康 (66)
63. 电子游戏是青少年犯罪的教唆犯 (66)
64. 帮孩子戒掉玩电子游戏的瘾 (67)
65. 你知道屏外打枪，屏里爆炸的
秘密吗？ (69)
66. 用空气清净器给空气洗澡 (70)
67. 电表度数不相符，都是误差
犯的错 (71)
68. 把握家用电度表上两种电流
数据的含义 (72)
69. 燃气热水器还是对流平衡式的
最安全 (73)
70. 磁水器有助于消除水垢 (74)
71. 磁化杯饮水有益健康 (75)
72. 用塑料瓶盛食油不科学 (76)
73. 暖气片垂直安放利于散热 (77)
74. 石英表也需要保养和维护 (78)
75. 久吹电风扇也能致病 (79)

二、饮食中的科学	(80)
1. 病从口入，饮食要卫生	(80)
2. “小”不重视则会乱大谋	(81)
3. 细嚼慢咽，利于健康	(82)
4. 已饥方食，未饱先止	(83)
5. 好吃莫过于饺子	(84)
6. 喝汤好处多	(85)
7. 饭菜鱼肉变营养	(85)
8. 饮食要有规律	(87)
9. 饭后莫剧烈运动	(88)
10. 饭后莫急饮	(89)
11. 吃饭也要专心	(89)
12. 零食好吃坏处多	(90)
13. 唾液平凡作用大	(91)
14. 清茶淡饭，胃炎变善	(92)
15. 边吃边看，胃肠难受	(93)
16. 剧烈运动后莫吃冰	(94)
17. 食物中毒要当心	(95)
18. 品尝转基因食品	(96)
19. 罐头过期，有害无利	(97)
20. 不可一日不喝茶	(98)

-
- | | |
|----------------------|-------|
| 21. 最廉价且最好的饮料 | (99) |
| 22. 营养不良要谨防 | (100) |
| 23. 生命的物质基础 | (101) |
| 24. 人体生命的源泉 | (102) |
| 25. 口嚼生姜好处多 | (103) |
| 26. 神经衰弱的克星 | (104) |
| 27. 糖衣炮弹要警惕 | (105) |
| 28. 护肝降压食生梨 | (106) |
| 29. 止咳化痰食芥菜 | (106) |
| 30. 扬眉吐气的维生素 C | (107) |
| 31. 南瓜普通疗效多 | (108) |
| 32. 缺铁缺锌危害多 | (109) |
| 33. 缺钙缺磷难长高 | (110) |
| 34. 提高智商有办法 | (111) |
| 35. 粮食作物营养高 | (112) |
| 36. 红薯好吃又营养 | (114) |
| 37. 绿色食品益健康 | (115) |
| 38. 百菜之王多营养 | (116) |
| 39. 菠菜富含维生素 | (117) |
| 40. 多食苹果能抗病 | (118) |
| 41. 豆制品能清除“脑锈” | (119) |
| 42. 饮食搭配有禁忌 | (120) |

43. 食葱禁忌多	(121)
44. 吃鸡蛋也有禁忌	(122)
45. 喝茶的禁忌	(123)
46. 猪肉搭配禁忌多	(125)
47. 吃牛肉有忌讳	(126)
48. 吃羊肉有讲究	(126)
49. 谈癌未必色变	(127)
50. 苦瓜虽苦能防癌	(128)
51. 丝瓜也有药效	(129)
52. 菌素的克星	(130)
53. 富含维生素之王	(131)
54. 防癌、治癌的佳品	(131)
55. 胡萝卜药用价值高	(132)
56. 豌豆、蚕豆能防癌	(134)
57. 黄豆、黑豆能健脑	(134)
58. 碳水化合物作用大	(135)
59. 无机盐数量小用处大	(137)
60. 冬季进补, 开春打虎	(138)
61. 秋季饮食宜平补	(140)
62. 夏季饮食, 清淡为主	(141)
63. 一年四季, 饮食应时气	(143)
64. 春季饮食, 清温平淡	(144)

65. 何处去寻长生果	(146)
三、卫生保健中的科学	(147)
1. 谁是病人	(147)
2. 小心温柔杀手	(148)
3. 谈“肝炎”色变	(148)
4. 白血病的克星	(150)
5. 手脚也需要精心护理	(151)
6. 体温的自动调节器	(152)
7. “热”乘虚而入	(153)
8. 小心谨慎对待日光浴	(154)
9. 不要用碱性肥皂洗澡	(154)
10. 斑斑点点惹人厌	(155)
11. 搞好个人卫生，让疖子无处存身	(156)
12. 寻根追源话冻疮	(156)
13. 人体的保护墙	(157)
14. 忠实的卫士	(158)
15. 如何让你有一双明亮的眼睛	(158)
16. 眼睛也会自我保护	(160)
17. “善待”进入眼睛的异物	(161)
18. 别小看了沙眼	(161)
19. 不良习惯形成近视眼	(162)

20. 人为什么会患夜盲症	(163)
21. 看电视亦有学问	(164)
22. 人体的平衡器	(164)
23. 吃姜对晕船有奇效	(165)
24. 保护好你的耳朵	(167)
25. 音乐美妙, 习惯要好	(168)
26. 用鼻卫生有讲究	(169)
27. 耳朵不宜经常掏	(171)
28. 耳屎亦有妙用	(172)
29. 小小龋齿, 危害却大	(173)
30. 牙齿缘何不整齐?	(174)
31. 不可忽视口腔卫生	(175)
32. 牙刷放置有技巧	(175)
33. 牙签剔牙坏处多	(176)
34. 咀嚼食物也有讲究	(177)
35. 正确睡眠利健康	(178)
36. 肌肉酸痛有原因	(178)
37. 伸懒腰消疲劳	(179)
38. 透视人造心脏	(180)
39. 人类外在的头脑	(181)
40. 呼吸也要注意卫生	(182)
41. 小病不小	(183)

-
42. 体态优美始于少年 (184)
43. 披上五彩线, 形体更健美 (185)
44. 少儿睡后磨牙原因多 (186)
45. 梦魇不是病 (188)
46. 吸烟等于慢性自杀 (189)
47. 有益有害话味精 (190)
48. 人体健康的保护神 (193)
49. 借问寿星年几何 (194)
50. 一个恶魔, 两个鬼差 (195)
51. 生命活动的添加剂 (196)
52. 甜蜜的陷阱 (197)
53. 忘记使命遗祸患 (198)
54. 营养摄人要均衡 (199)
55. 举手之劳, 妙用非凡 (200)
56. 有尿就要排 (200)
57. 控制能量摄入是减肥的关键 (201)
58. 小小寄生虫, 实是害人精 (202)
59. 莫轻视哽噎 (203)
60. “卡拉 OK” 也是病 (204)
61. 治打嗝有妙法 (204)
62. 破坏大脑的杀手 (205)
63. 宠物莫太宠 (207)

64. 审慎对待狂犬病	(208)
65. 同类并非同质	(210)
四、急救科学知识	(211)
1. 危难之际显真情	(211)
2. 起死回生术	(212)
3. 使用煤气要小心	(214)
4. 离我们最近的无形杀手	(215)
5. 冷静对待大火	(217)
6. 被炸伤后须审慎处理	(217)
7. 出血处理有技巧	(218)
8. 炎炎夏日防中暑	(220)
9. 排除气管异物的妙法	(221)
10. 治疗跌伤有高招	(223)
11. 伤口有异物, 处理要慎重	(223)
12. 外伤出血慎处理	(224)
13. 小揉治大病	(225)
14. 自我推拿治痉挛	(226)
15. 手掌受伤先止血	(228)
16. 骨折以后别乱动	(229)
17. 关节脱臼快治疗	(230)
18. 烧伤救治看程度	(230)

-
- | | |
|------------------------|-------|
| 19. 冻伤不用怕, 处理有良法 | (231) |
| 20. 最毒蝎子针, 处理要小心 | (232) |
| 21. 被蛇咬伤快处理 | (233) |
| 22. 被毛毛虫蜇伤, 不可大意 | (235) |
| 23. 危险的毒蜘蛛 | (236) |
| 24. 对付水蛭有窍门 | (237) |
| 25. 蜈蚣咬伤碱水治 | (238) |
| 26. 蜜蜂蜇伤莫轻视 | (238) |
| 27. 自救、互救很重要 | (239) |
| 28. 吞入异物别惊慌 | (240) |
| 29. 救人上岸先倒水 | (241) |
| 30. 处理休克有技巧 | (242) |
| 31. 进入地窖要小心 | (243) |
| 32. 应付抽风别慌乱 | (244) |
| 33. 服药病人多饮水 | (246) |
| 34. 按时吃药利于病 | (246) |
| 35. 以毒攻毒绝招出 | (247) |
| 36. 吃药也有学问 | (250) |
| 37. 吃错药要尽快催吐 | (252) |
| 38. 危险的青霉素 | (253) |
| 39. 传染病也能预防 | (254) |

五、饮食禁忌知识	(255)
1. 忌食发芽土豆	(255)
2. 忌食未煮熟的豆角	(256)
3. 忌食未成熟的番茄	(256)
4. 忌空腹吃蕃茄	(257)
5. 忌过多食用苦瓜	(258)
6. 忌过多生吃胡萝卜	(258)
7. 忌吃烤嫩羊肉串	(259)
8. 忌食蛙肉	(260)
9. 忌多食海带	(261)
10. 忌食烧焦的鱼和肉	(262)
11. 忌食死蟹	(262)
12. 忌吃生鸡蛋	(263)
13. “生”如鸿毛, “熟”如泰山	(265)
14. 忌空腹吃柿子	(266)
15. 忌饮桔汁过量	(266)
16. 忌空腹喝牛奶	(267)
17. 忌夏季饮冷牛奶	(267)
18. 忌饮“山泉水”	(268)
19. 忌喝生水	(268)
20. 忌酒与咖啡同饮	(269)

21. 忌用沸开水冲蜂蜜 (270)

22. 忌汽水与白酒同饮 (270)

六、气象中的科学 (271)

1. 东虹太阳西虹雨 (271)

2. 日晕三更雨，月晕午时风 (272)

3. 山雨欲来风满楼 (273)

4. 雨水雪水都很脏 (274)

5. 春雨贵似油 (275)

6. 不同的季节不同的风 (277)

7. 下雪不冷化雪冷 (278)

8. 地上霜是“就地生产” (279)

9. 坐地日行八万里 (280)

10. 美丽壮观的极光 (281)

11. 眨眼的星星不说话 (282)

12. 天狗吃太阳 (283)

13. 看云识天气 (284)

14. 追根溯源话雨滴 (285)

15. 寒潮南下，气温变低 (287)

16. 高气压和低气压 (288)

17. 晚霞行千里 (288)

18. 高处不胜寒 (289)