

科技日报

科技改变生活·科普丛书

北京市科学技术委员会科普专项经费资助

科学生活



科技日报总编室 编著

- ✓ 最权威的科技媒体
- ✓ 最强大的专家阵容
- ✓ 最实用的生活指南

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

科技改变生活·科普丛书

科学生活

2000招

科技日报总编室 编著



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

科学生活 200 招 / 科技日报总编室编著. —北京: 北京理工大学出版社, 2011. 6

(科技改变生活·科普丛书)

ISBN 978 - 7 - 5640 - 4534 - 0

I. ①科… II. ①科… III. ①生活 - 科学 - 普及读物 IV. ①TS976.3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 088028 号

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010)68914775(办公室) 68944990(批销中心) 68911084(读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本 / 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张 / 15.25

字 数 / 284 千字

责任编辑 / 武丽娟

版 次 / 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

梁铜华

印 数 / 1 ~ 5000 册

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 35.00 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

编 委 会

策 划：陈泉涌

主 任：陈泉涌

成 员：刘亚东 宗宝泉 伍建民 申 明

主 编：申 明

编 辑：侯铁中 左常睿 蒋秀娟 管晶晶

享受阅读 享受科学

(序)

这是一个日新月异的时代，互联网、新能源汽车、生物医药……众多层出不穷的新技术正在或即将改变我们的生活。

这是一个信息爆炸的时代，鱼龙混杂的海量信息混淆和干扰了我们的判断，生活中有太多问号需要用科学去拉直。

这是一个以科技为导向的时代，科学技术作为经济发展的源泉和先导，已经成为国家间综合实力对决的决定性因素。

这是一个呼唤科普的时代，公民的科学素养在建设创新型国家、推进现代化建设和实现个人的全面发展中的重要意义已形成广泛共识。

科技浪潮滚滚而来，科普工作必须“跑步前进”。

科学普及是提高公民科学素质的主要途径，对实现人的全面发展，推动社会进步，提高国家竞争力，具有重要的作用。英国著名哲学家培根在提出“知识就是力量”的同时也指出：“知识的力量不仅取决于其自身价值的大小，更取决于它是否被传播以及传播的深度和广度。”只有广泛传播科学知识，提高全民族的科学素养，才能将科学技术最大限度地转变成改造世界、推动社会进步的物质力量。

提高全民科学素质，可以帮助公众科学地认识社会重大热点问题，提高公众对于那些焦点、难点和热点问题的科学认识和应急处理能力。近些年，社会上出现了一些所谓的“神医”之类的人物，这与广大群众重视养生，而健康科学知识普及跟不上，群众识别能力不够有很大关系。这也正说明公众渴求科普知识，需要正确科学的舆论引导，需要科技新闻工作者以普及科学技术为己任，为社会主义物质文明和精神文明

建设作出应有的贡献。

在新闻报道类型中，科技新闻公认最难。一方面要保持科技新闻报道的科学性、准确性和严肃性，对当前海量科技信息“去伪存真”；另一方面，要实现报道的通俗性和实效性，吸引读者的眼光，提高传播能力。科技新闻工作者只有坚持以人为本，新鲜性、科学性、知识性、趣味性和服务性融为一体，才能适应公众对科技文化阅读的需求，才能从容地做到科技新闻报道贴近社会生活。

作为专注于科技新闻报道的中央媒体，《科技日报》提出了“读者为本、科技为源”的办报理念，我们从普通人的视角出发，力求用通俗易懂的语言将“阳春白雪”的科学技术介绍给大众，使读者在阅读科技报道中品味科技的精彩和魅力。

2004年10月8日，《科技日报》按照中央提出的“贴近实际、贴近群众、贴近生活”的要求，创新科普宣传的内容和形式，从科技视角关注衣、食、住、行等与老百姓日常生活息息相关的话题，推出了《科技改变生活》版。作为面向百姓生活的版面，《科技日报》不惜拿出重要新闻版面——四版，以几乎每天一个整版的频率，向公众普及科学知识，解读科技新闻事件。

《科技改变生活》版辟有《打破砂锅》《借您一双慧眼》《给您提个醒》《解疑释惑》《营养快餐》《生活风向标》等相应的专栏，贴近新闻事件，以科技的视角关注百姓的衣食住行，透视社会热点，引导读者理性思考、科学争论，揭示商业骗局和伪科学。

其中，作为版面主打栏目《打破砂锅》，力求把科技新闻与人们关心的事件联系起来，抓住新闻事件做载体，在读者中间普及科学知识，倡导科学态度，传播科学思想，弘扬科学精神，承担了还原新闻本质、解读科学原理、揭示生活误区的责任。比如《燕窝和雪蛤真是“美容圣品”吗？》《孕妇服真的能防辐射吗？》《吃火锅，为何越香越让人犯怵？》《空气净化器：卖的是概念还是效果？》《手机辐射到底会不会导致脑瘤？》等贴近生活的鲜活报道。而《给您提个醒》《借您一双慧眼》《科学与生活》《解疑释惑》等栏目，短小精悍，主题明确，对百姓的身

科技日报社总编辑 陈泉海

003

享受阅读
享受科学

边小事进行科学解读，如《感冒时别戴隐形眼镜》《用空调当心过敏性疾病》等。

七年来，《科技改变生活》已出版1300多期，文字近千万。受到中央有关部门的多次表扬，认为这是科技新闻践行“三贴近”的有益探索，为提高公民的科学素质作出了突出贡献，为科普宣传报道贴近实际、贴近群众、贴近生活积累了经验。其间，即2007年，《打破砂锅》在中国新闻奖名专栏复评中获优秀栏目。

七年来，《科技改变生活》深受读者好评，拥有一大批固定的读者群。他们认为，这个版面对于普及科学知识、提高公众科学素养是一座很好的桥梁，展现了《科技日报》作为党和国家在科技领域的重要舆论阵地所具有的传播科学、服务群众的优势和特色。很多读者积极给栏目投稿，有的对刊登内容表达了自己的观点和看法，还有的主动提供新闻线索，很多读者还每天把报纸专栏文章剪报留存。

应广大读者的要求，今天，《科技改变生活》编辑部精挑细选，将七年的菁华文章集结成册，推出《科学生活100问》《科学生活200招》两本读物，旨在为读者朋友奉献一席科学与生活的盛宴，闲暇阅览，也许会给你一种别样的享受。

科技日报社总编辑



2011年3月

解读。比如2004年北京市百旺家苑居民与电力公司关于高压线电磁污染之争如火如荼时,《电磁辐射对人体到底有没有伤害?》一文直面疑点热点,进行科普答疑。

(3) 紧贴时尚科技,倡导健康的生活方式和科学的生活理念。比如在公众中日益流行的各种美容产品,往往打着高科技的旗号宣扬其中的科学成分,针对这种情况,我们组织了“科学美容调查”系列报道,从科技角度对时下流行的美容产品进行调查与解析,引导读者树立正确的时尚理念。

(4) 以读者为本,以生活为源,介绍各种保健知识和生活窍门。健康养生、生活窍门一直都是百姓关注的热点,也是我们一直努力传播的小知识。怎么吃才能更健康?如何利用一些简便的方法达到养生的目的?有哪些新鲜的妙招可以帮助我们实现更优质的生活?这些就是我们这七年来点点滴滴告诉读者的。

人们常说“七年之痒”,我们说,“试玉要烧三日满,辨材须待七年期”。站在七年的节点上,我们审慎回望、精心选择、重新编纂,奉上这两本装帧精美、内容有趣的合集。

《科学生活100问》选择了主打栏目《打破砂锅》的优秀文章,它解读科技新闻事件、介绍科学生活方式、描绘未来科技图景,从科技视角关注与百姓生活息息相关的话题,把说不清、道不明的事情说明白,把“肤浅”的现象挖掘透彻,把众多新鲜的科技事物解释清楚。我们希望它是一本耐读的解惑书,可以引发你的思考,能帮你解决一些实际问题。

《科学生活200招》则是集结了《给您提个醒》《生活风向标》《借您一双慧眼》等栏目的精华,这些精彩的点滴就像美丽的珠子一样散落在这七年的报纸里,如今,我们挑选其中最好的、最有用的,串成一条美丽的珠链,为您的生活增添光彩。我们希望它是一本实用的生活小百科全书,也是您身边随手可翻的生活实用手册。

在此,我们先要感谢读者七年来对我们不离不弃的支持;其次,我们也要感谢各级领导和北京市科委对这两本书出版所给予的支持。在此

我们还要感谢曾经为《科技改变生活》付出过心血的何世文、王宝琳、魏永平等编辑、记者。最后，我们要感谢实习生易立、马苏娜等在书稿整理中所付出的辛劳。由于编辑水平有限，难免有所疏漏，不足之处请您批评指正。

今天，这两本集子散着墨香来到您的面前，我们希望这样一个真实的科技坐标，能够引起您对科技的兴趣，帮助您发现生活之美、科技之妙！

编 者
2011 年 3 月

Mulu 目录



健康指南	001
初春二月休把棉衣撤	003
春捂应有“度”	004
早春健身要适度	006
春天宜做“温和运动”	007
春季出游护好头	008
春夏之交与保健	009
夏季科学午睡有几条	010
穿露脐装要注意保健	011
当心盛夏掉发多	012
湿热交加巧妙防暑	013
冬季居室既要温度也要湿度	014
冬季更要净化室内空气	015
冬季养生注意六点	016
冬天忌舔嘴唇	017
冬天应该以“动”制冻	018
冬天冻一冻健身又防病	019
冬春交替要注意提高免疫力	020
幼儿不宜过早学电脑	021

人到中年少熬夜	023
中年人要高度重视“过劳死”信号	024
老年人冬季宜“四暖”	025
老人宜洗“半身浴”	027
老人睡觉更适合弓形	028
养生多睡子午觉	029
长睡电热毯健康有风险	030
浴液不可在皮肤上久留	031
冷热水浴足作用不同	032
家庭日常护发的几个秘方	033
看指甲可知健康状况	034
当心十大睡觉习惯伤身	035
经常下蹲也健身	037
“伸懒腰”也是一种锻炼	038
弯腰直腰有次序	039
腰背痛坐坐太师椅	040
侧睡可减轻打呼噜	041
枕头也需适时更换	042
太阳镜弧度过大损视力	043
高枕岂能无忧	044
仙人掌真能防电脑辐射吗	045
感冒时别戴隐形眼镜	046
妇女怀孕要适时	047
谨防洗手走入误区	048
游泳需要注意禁忌	049
熬夜看球要注意“减糖加钙”	051
抗菌皂可使细菌产生耐药性	052
妙用冰块作良药	053
办公室一族不妨备两个垫	054

倒立让脑血管更柔韧	055
倒行让肢体更苗条	056
选择使用助听器有讲究	057
腰带系得好能保护内脏	059
这样刮脸最管用	060
防嘴唇起皮有诀窍	061



饮食健康 063

夏至时节要多吃“苦”	065
夏日炎炎谨防肠胃疾病	066
出大汗后莫牛饮	067
饭前烫碗并不保险	068
饮水并非越多越好	069
防癌食品怎么吃	070
鱼刺卡喉不可大口吞咽	071
饮酒会使大脑萎缩	072
慢性心脏病人不宜服用鱼油	073
嚼口香糖并非百利无害	074
常吃垃圾食品使人抑郁	075
适量摄入叶黄素帮助护眼	076
保鲜膜只保鲜不保健康	077
专家教您挑鸡蛋	078
煮鸡蛋也有讲究	079
怎样正确选购茶叶	080
如何辨别春茶、夏茶和秋茶	081
怎样选购黑米	082
辨别真假蜂蜜用六招	083
识别被污染的鱼有五招	084
购买肉品如何察“颜”观“色”	085

买腐竹看清有无吊白块	086
新米陈米怎么分辨	087
专家教你怎样选购皮蛋	088
泡茶为何要用紫砂壶	089
四方法教你选购果汁	090



健康门道	093
-------------------	-----

年轻人也会得脑中风	095
中年人睡眠过少易患高血压	096
老人春季谨防眼球“中风”	097
老年人防骨折要“内外结合”	098
乍暖还寒慎防四种疾病	099
夏季纳凉须防面瘫	100
冬季须防“冻结肩”	101
当心“气”出糖尿病	102
糖尿病患者不可一味降血糖	103
糖尿病患者小心并发肺结核	104
糖尿病防控要及时	105
糖尿病患者少穿露趾凉鞋	106
使用血糖仪要因人而异	107
看尿液知健康	108
膀胱“多动症”易引发心理障碍	109
止痛药吃多会增加心脏病危险	110
如何区分老年健忘与痴呆	111
“坏”环境易致“旅游病”	112
小心鼠标感染红眼病	113
按按穴位缓解打嗝	114
打手机也能诱发癫痫	115
警惕运动中的四种疼痛	116

四类人群更易受疼痛困扰	117
用空调当心过敏性疾病	118
假牙维护好 口腔疾患少	119
请您当心“瑜伽病”	120
空气疗法省钱也有效	121
长期处于照明环境会得抑郁症	122
当心吹出骨质增生	123
四招应对皮肤过敏	124
避暑纳凉当心“空调眼”	125
当心频繁染发带来致命疾病	126
当心危险因素增加乳腺癌复发	127
反酸烧心也是病	128
高度近视易引发青光眼	129
缓慢性心律失常宜先用药物治疗	130
男性烟民易患胃癌	131
心脏病急救不要人工呼吸	132
防治结核病 锻炼少不了	133
沙尘天气要注意保护呼吸道	134
长途旅行要警惕静脉血栓栓塞症	135
空气污染可诱发心脏病	137
手指夹不住筷要防“渐冻人症”	138
健康人预防流感不宜使用抗病毒药物	139
久站、久坐、久卧易致静脉曲张	140
莫用“贵人语迟”来自慰	141
爬行预防脊椎疾病	142
久坐电脑前易引发肺栓塞	143
生活方式干预可降低心血管疾病	144
治疗脱发不可“乱投医”	145
戴卡通口罩有碍健康	146



居家窍门 147

- 甲醛带给人体的三大损害 149
- 小心防范家庭氨污染 150
- 卫生间里当心不卫生隐患 151
- 夏日居家巧求凉 152
- 夏天防蚊“秘籍” 154
- 选好遮阳伞遮阳又乘凉 155
- 夏天巧用车内空调 156
- 夏穿色深服装更防晒 157
- 如何选择管用的太阳镜 158
- 夏天也可养盆吐氧植物 159
- 冬天开窗通风有说道 160
- 四种植物帮助室内保湿 161
- 冬季根据需要选购被子 162
- 清洁房屋用土方法 163
- 延长插花开放有窍门 164
- 室内养什么花能抗污染 165
- 家藏字画巧护理 166
- 洗衣水温 40℃ 最去污 167
- 这样护理装饰品简单又管用 168
- 专家支招选购木地板 169
- 浴室除垢有窍门 170
- 咖啡渣巧去异味 171
- 妙用绿色“清洁剂” 172
- 使用浴盐要讲究方法 173
- 选配框架眼镜有学问 174
- 酒在家里该怎样保存 175
- 不要使用“蓝”纸杯 176
- 用好小气候 养好阳台花 177

雨季装修三防潮	178
怎样选购质量好的油漆	179
汗湿的衣服别用热水洗	180
巧用装修除噪声	181
树脂眼镜片怕高温	182
看花卉可知室内有毒气体浓度	183
家庭除尘有窍门	184
沙发床尺寸科学才舒服	185
外出用手表确定方向	186
熨烫丝质衣服有新招	187
当心家居窗帘隐藏毒素	188
电子秤作弊手法识别	189
带条围裙防辐射	190
老人用电器功能要少	191



家电达人

让家电省电有诀窍	195
家电除尘能延“寿”	196
家电四大件 节电别忽略	197
厨房节能的几个窍门	198
家用电脑的“节电经”	199
节省燃气有窍门	200
家庭照明如何节电	201
好温度让锂电池“延年益寿”	202
轻松节约一度电	203
数码相机省电七法	204
洗衣机节能节水有六招	205
如何维护液晶显示器	206
笔记本电脑防中暑妙招	206