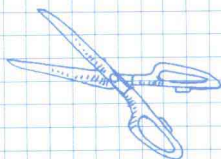
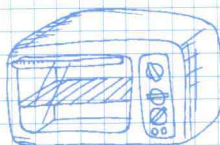
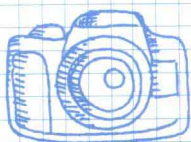
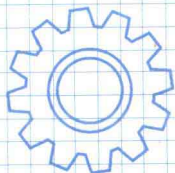
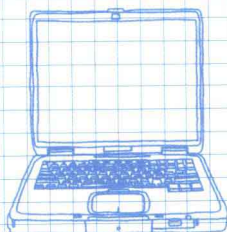
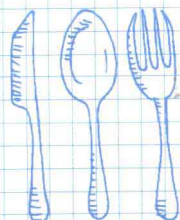
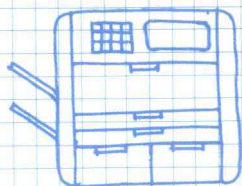
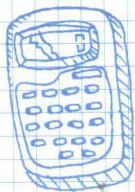
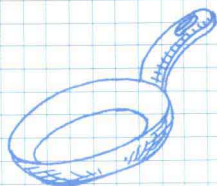


有技术含量,生活才有质量。



过日子要有 含量

面子要好看,肚子要健康,房子要舒适,步子要稳健。

果壳 guokr.com 著



清华大学出版社

过日子要有技术含量

果壳
guokr.com
著

清华大学出版社
北京

内 容 简 介

衣食住行是我们最日常的生活,看似平淡,但如果你想要更好的生活质量,那么多了解其中的技术信息,消除一些技术方面的误会,就很必要了。

穿衣打扮要了解日用化学品的性质;饮食健康要了解肠胃、细菌、食品工业;居家舒适要了解电器有多智能,环境可以怎么改造;出门在外要了解交通工具和路况——最普通的生活离不开最基础的科技。果壳网用通俗的语言为你提供这些信息;享受生活需要有技术含量。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

过日子要有技术含量/果壳 guokr.com 著. --北京:清华大学出版社,2012.9

ISBN 978-7-302-29817-5

I. ①过… II. ①果… III. ①科学技术—应用—家庭生活—普及读物 IV. ①TS976-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第194583号

责任编辑:宋成斌 王 华

封面设计:张丽娜

责任校对:王淑云

责任印制:张雪娇

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦A座 邮 编:100084

社总机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印刷者:清华大学印刷厂

装订者:三河市新茂装订有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:148mm×210mm 印 张:9

字 数:199千字

版 次:2012年9月第1版

印 次:2012年9月第1次印刷

定 价:35.00元

产品编号:047895-01

衣：面子工程



- 头屑·消除误会，一头清爽 /2
- 脱发·男女大不同 /7
- 化妆品·真能毁容吗？ /12
- 防晒·是个精细活 /17
- 美白·你想再白一点吗？ /23
- 美容·肉毒毒素的两张脸 /29
- Bra·好胸还需要好Bra /34
- 内裤·保护私处，责任重大 /40
- 套套·从鱼鳔到橡胶 /46
- 牛仔裤·越脏越好？ /52
- 束胸衣·勒出来的美丽 /56
- 高跟鞋·你还忍心穿吗？ /61
- 增高·直面幻觉 /65
- 假名牌·装扮了外表，却贬低了内心 /69

食：胃与味的辩证关系

- 牙齿·命运多舛，小心保护 /75
- 牙膏·功能知多少 /81
- 牙龈出血·是因为缺乏维生素吗？ /86
- 舌头·一舌知全身 /90
- 塑化剂·到底有多可怕？ /94
- 增塑剂·药片导管区别对待 /99
- 食用胶·很常见，别恐慌 /103
- 瓶装水·了解塑料、了解水 /107
- 保质期·半年保质期是神话吗？ /114
- 共生菌·和我们同甘共苦 /117
- 肠子·很爱激动，需要安抚 /122
- 肚子·腹泻也不耽误吃喝 /125
- 啤酒肚·和啤酒的亲密关系 /129
- 避孕药·解放思想，端正态度 /135



Contents

目录



住：技术·宅

- 选房·建筑有扬灰层吗？ /143
- 去味·除甲醛，竹炭绿植不给力 /149
- 辐射·从电吹风说起 /154
- 增白剂·你想衣服更亮吗？ /158
- 过敏·太干净也是错？ /163
- 打呼噜·弄清楚原因了吗？ /172
- 失眠·简单也不简单 /176
- 寄生虫·小心卧室角落 /182
- 植物·选盆绿植陪你睡 /188
- 下水道·要让城市更美好 /189
- 智能电器·你家空调会发微博了吗？ /194
- 手机·和它的信号……们 /204
- 门锁·你的锁还安全吗？ /213

行：交通以人为本



- 空气·颗粒污染物，有杀气！ /223
- 自行车·我们一起骑起来吧！ /229
- 电力驱动·运输业发展的方向？ /234
- 地铁·迷药真的存在吗？ /239
- 飞机·你被这些谣言骗过吗？ /246
- 空间站·人类走得最远的地方 /250
- 游泳池·传染病怕不怕？ /257
- 路况·路修多了也堵车 /261
- 心情·路怒症的严重后果？ /266
- 腿抽筋·着凉还是缺钙？ /270

1

衣

面子工程



头屑 • 消除误会，一头清爽

小耿

头皮屑有两个特点：一是有广泛的群众基础——调查表明，在进入青春期时，有接近一半人会出现头皮屑增多的状况；二是带来了巨大的商机——只要看看电视广告、超市货架，就会知道“去屑”这个市场有多大。虽然关注者和市场都颇为庞大，但关于头屑，人们仍然有许多误会。

在 2011 年 5 月底的第 22 届世界皮肤科大会上，上海市皮肤科医院副院长王学民教授，宝洁公司科学家、瑞士巴赛尔大学博士雷内·拉斯特（Rene Rust），代表学术界，对流传甚广的头皮屑相关传言给出了更为严谨可信的观点。

误会一：食物中的“发物”会使头皮屑更多

中国民间饮食中向来有“发物”的说法，例如羊肉、葱、韭菜等都被列为“发物”。很多人认为头皮屑会受到“发物”的影

响，似乎吃了“发物”，头皮屑就会“发作”、“发展”得更加严重，这还真是让喜欢吃大葱、韭菜的人“发愁”呀。

对这个问题，王教授曾进行过专门的研究，他发现“发物”这个词是对许多不同机制、不同领域的刺激源的笼统称呼。有一些“发物”是过敏原，会导致皮肤红肿、瘙痒等过敏反应；另一些则可能是通过味觉刺激等（例如一些“辛辣”的食物）让人产生瘙痒感，不断去搔抓，而搔抓的物理刺激才是症状加重的直接原因。显然，把这些刺激源一概论之为“发物”是不合适的。王学民说，像“发物”等中国传统医学的观点，很多属于经验的总结，需要现代医学对它们进行分析、研究，才可以善加利用。

事实上，目前并没有研究证实食物对头皮屑产生有直接影响。拉斯特认为，从头皮屑的发作机制上来看，真菌才是根源：真菌的过度生长刺激了头皮细胞，产生大量不成熟的角质细胞，聚集脱落成为头皮屑。真菌的生长依赖于头皮细胞分泌的油脂，而非其他养分。从这个原理来看，认为某些特定食物会对头皮屑产生影响，并没有科学依据。

误会二：头皮屑可以用偏方治愈

老人们常说“偏方治大病”，头皮屑虽然不是什么大病，但针对它的偏方也是俯拾即是。“用阿司匹林兑水洗头”、“吃碱性的食物”、“陈醋洗头”等各种“偏方”遍布网络。上海等地民间也曾流传用“刨花水”（用榆木刨花浸泡后的水）涂抹头发，进行头发的养护、去屑。这些方法真的管用吗？

王学民教授认为，尽管有些偏方在某些患者身上有一定的效果，

但是作为一种治疗手段，需要具备疗效的稳定性和治疗过程的规范性，而在这两方面，偏方还尚未被透彻地研究和了解。只有经过严格的科学研究，找到其背后的科学原理之后，偏方才能得到科学的支持。

在头皮屑问题上，如前面所说，医学界认同“真菌是导致头皮屑的病因”。一种治疗方法如果不是对症地从抗真菌着手，它的效果就很值得怀疑。很多头皮屑偏方都涉及用一些奇怪的东西洗头，而洗头本身就可以洗去一部分真菌和油脂，所以即使可能会短暂地表现出“疗效”，但效果不持久，也比不上具有抗真菌功能的去屑洗发剂。

误会三：体质不同，治疗头皮屑的方法也不同

一些去屑产品的宣传广告，常声称该产品才最适合“中国人的头皮屑”。究竟在头发和头皮屑的问题上，不同人种之间有多大的差别呢？

拉斯特认为，不同人种之间存在发质、卷曲度等方面的差别，在头发保养、护理方面需要适当区别对待。但是，说到头皮屑的产生和治疗，其背后的科学原理几乎完全相同。无论对中国人还是外国人，抗真菌都是治疗头皮屑的根本手段，治疗方法在人种之间并没有显著差别。因此并不存在某种去屑产品“只适用于”某一个人种的道理。

不过他同时也提到，不同地区的人在生活习惯，例如洗头的频率、时间等方面是有差别的。一些去屑洗发剂可能会参考这些差别，在配方、含量上做出微调。不过，这并不会从本质上改变去屑洗发剂的作用原理。

误会四：洗头不必频繁，一周一次即可

来自中国和外国的两位专家都一致表示：天天洗头并使用适当的洗发剂才是正确的做法。

“每天洗头”也代表了医学界的主流观点。洗头本身就可以起到一定的清除真菌、油脂和多余的角质细胞的作用。如果使用含有抗真菌成分的洗发剂，更能进一步抑制真菌生长，对头皮屑产生治疗效果。而且去屑洗发剂只会特异性地作用于真菌，对人体并无副作用，可以放心使用。

王学民特别指出，洗头时水温要适宜，一般略高于体温、40℃左右为宜。过热的温度会刺激皮脂的分泌，而过冷则影响洗发效果。此外，有头皮屑的人，在洗头时最好不要过于用力，因为搔抓等物理刺激也会促使头皮屑产生。

误会五：人会对去屑洗发水产生耐药性，越用头屑越多

这种说法并无科学依据。在美国皮肤病研究者的一项针对常用去屑成分吡硫磺锌的科学研究中，两组测试者分别使用了6个月和12个月的ZPT洗发剂。与安慰剂对照组相比，ZPT洗发剂在整个使用过程中持续产生疗效，两组均没有表现出耐药性。拉斯特说，对于具有头皮屑困扰的人，长期使用具有去屑功能的洗发水是最有效的解决办法。

不过，去屑洗发水也要通过正确的使用才能产生应有的效果。除了应每天使用外，还应保证洗发水接触头皮足够的时间，令药物充分起效。如果在洗发中同时使用护发素等产品，应注意选择

同样具有去屑功能的护发素。这是因为在洗发后，具有抗真菌功能的去屑成分还需要在头皮上保留一段时间，以发挥作用。而如果紧接着使用了护发素或其他头发、头皮护理产品，这些去屑成分大部分会被洗去，因而严重影响去屑效果。因此需要使用本身也含有去屑成分的护发素，以保证洗发后去屑成分在头皮上的保留量。

脱发 • 男女大不同

神丙

当我们对英国查尔斯王子的头顶习以为常，再看到 27 岁的威廉王子已经开始稀疏的后脑勺时，就不会感到太过惊奇，这似乎跟爵位一样被继承了下来。据调查，有 1/4 男性都会在中年以后变成“秃头”，而只有 6% 的女性受到类似的困扰，脱发问题还关系到择偶（有人欢喜有人愁）、广告产业（有防脱需求就有产品）等多种问题，所以还是得向皮肤科医师具体了解一下。

男性脱发，要怪遗传

尽管“秃头”总让人感到有损男子气，但其实引起脱发的恰恰是雄性激素。最常见的脱发叫做“雄激素性脱发”，这个名字听起来有点陌生，其实就是过去所说的“脂溢性脱发”、“男性脱发”，也就是“早秃”。过去大家对脱发的原因不太了解，曾错误地认为是头发出油导致。实际上毛囊和皮脂腺都对雄激素敏

感——皮脂腺在雄激素作用下会变得肥大，产生更多的油；而毛囊会在雄激素影响下变小，生出的头发变细变短，还没长到足够长就会掉，这才是脱发的原因。

雄激素性脱发与基因遗传有关已是定论，引起男性脱发最主要的原因就是遗传因素，加上双氢睾酮 (dihydrotestosterone, DHT) 的作用。青春期以后，睾酮会随着血液循环到达毛囊中的毛球细胞，通过细胞膜进入细胞质，而细胞质中的 5α -还原酶会和睾酮反应生成 DHT，进入细胞核，对细胞的代谢系统产生作用，导致毛发生长期缩短、提前进入休止期。

而带有“脱发”基因的人，头部某些部位毛囊细胞上的 DHT 受体活性过高，也就极易与 DHT 结合，受其影响。前额、头顶及枕部上方毛囊中的细胞对 DHT 更敏感，所以这些部位最容易脱发（图 1）。

女性掉发，压力太大

由于女性本身雄激素含量低，且体内的雌激素有对抗雄激素的作用，所以雄激素性脱发很少发生。女性最常见的脱发是斑秃，也是我们常说的“鬼剃头”，不知不觉就发现一个小范围内的头发都掉完了。国内有著名女明星被爆已秃，然后愤然将放出其大幅“斑秃照片”的报纸告上法庭，以求清白，还亲自上电视节目辟谣。即使不是明星，女性也对自己的头发颇为关注，从众多画面精美的广告中可见一斑。斑秃也不只女性才会有，男性甚至儿童也会发生。

据首都医科大学皮肤科的曹医师介绍，“鬼剃头”原因比较

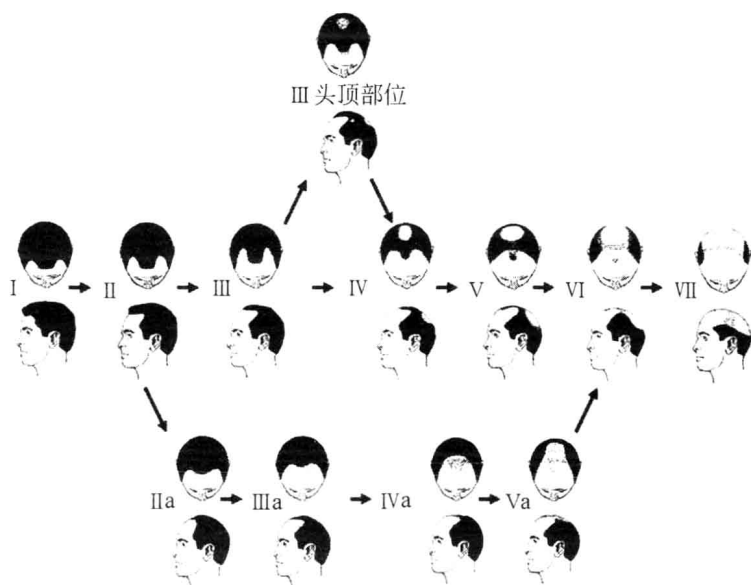


图1 脱发的 Norwoode / Hamilton (1975 年) 分型, 分为 7 级 12 型, 有顶部模式、典型模式、前部模式

复杂, 但大多数是跟精神因素有关, 特别是一些突发变故引起的紧张焦虑, 比如婚姻出现危机、亲友发生危险、情绪极度压抑等。还有些自身免疫性疾病和内分泌疾病也可以伴发斑秃。

2003 年, 英国媒体曾在辣妹维多利亚看曼联队的比赛时, 拍到其头发稀疏的照片, 且秃发部位清晰可见。据说, 在他们的儿子险遭绑架后的一个星期, 维多利亚突然发现头上一小块几乎没了头发, 后来这个部位还越来越稀疏。英国一位发质专家也表示, 这是因她受到极大精神压力而造成的。

治疗：药物有效，但有副作用

曹医师还强调说，对于雄激素性脱发，目前医学界只发现了两种有效药物，一种是口服药非那雄胺，它是 5 α -还原酶的特异性抑制剂，对该酶的抑制能阻碍睾酮向 DHT 转化，所以能促进头发生长并防止继续脱发。

但非那雄胺有不少副作用，包括男性女性化、性功能障碍、阴茎疼痛等，而且它对严重脱发效果并不明显。

另一种是外用药螺内酯（安体舒通），能竞争性地阻碍 DHT 附着在毛囊受体，因此也能阻止 DHT 对毛囊的作用，但也只适用于轻度脱发。

所以说，遗传性“秃头”依然是令人头疼的问题，否则也不会连英国皇室都拿它没辙。好在欧洲男性普遍拥有这种基因，所以即使威廉王子大婚时不戴假发，也照样全球直播。

正常掉发，无须担心

美剧《海军罪案调查处》（《NCIS》）里极端注意外表形象的探员 Tony 在某天早上惊慌失措地向人展示了一块纸巾：上面是他早上掉的头发。他每天都数自己掉的头发，一般不超过 5 根，而那天早上他发现了 12 根——这让他痛不欲生。当然电视剧的情节一向夸张，事实上，一个人每天正常的掉发量在 30~100 根（所以不要惊慌），有研究发现女性在 7 月和 11 月掉发最严重，这种季节性脱发，就像宠物掉毛一样，无须担心，只要换季，大量掉发的现象就会消失。一些消耗性疾病，比如发高热、工作紧

张、熬夜加班都可能引起短期内的脱发，但是这些诱因去除以后，完全可以自行恢复。

如果大量掉发连续两个月以上，就有可能是其他疾病引起，比如肾病综合征、甲状腺功能低下、肾上腺肿瘤等，这就需要治疗原发疾病。化疗药物引起的脱发，在停止化疗后3个月到半年内头发也会重新长出。

吸烟和饮酒虽然不是引起脱发的原因，但也会对头发生长产生不良影响；电脑辐射是否会加重脱发没有得到科学证明，但不健康的生活方式肯定会影响头发的生长，有规律的生活、营养均衡的饮食则会让头发受益良多。

到目前为止，还没有科学研究证明脱发和智商有关，所以说“聪明的脑袋不长毛”大概只是脱发者的一种自我解嘲吧。

化妆品 • 真能毁容吗？

helixsun

微博虽然提供了丰富的资讯，但有时其中也夹杂了“好心”的谣传。尤其涉及生活中的安全问题，好多人都秉持着宁可信其有不可信其无的理念。比如，有身份认证的“保养达人”发了条微博，提到化妆品中的 7 大毁容成分：

1. 酒精：使皮肤干燥失水、破坏角质蛋白、使肌肤敏感。
2. 水杨酸：破坏角质层、降低肌肤防御力、致过敏红斑。
3. 果酸：使皮肤变薄敏感，早上用使皮肤变黑。
4. 汞：伤害肝、肾、脾。
5. 砷：皮炎、色素沉淀、致皮肤癌。
6. 铅：伤害造血、生殖系统。
7. 镉：诱发心脏病、伤害骨组织。

看起来真是可怕，很多姑娘马上开始检讨自己使用的化妆品。但其实这短短 130 字的微博里省略了许多细节，而这些重要细节的缺失可能会导致大家的误解，所以我们需要深入地了解一下所