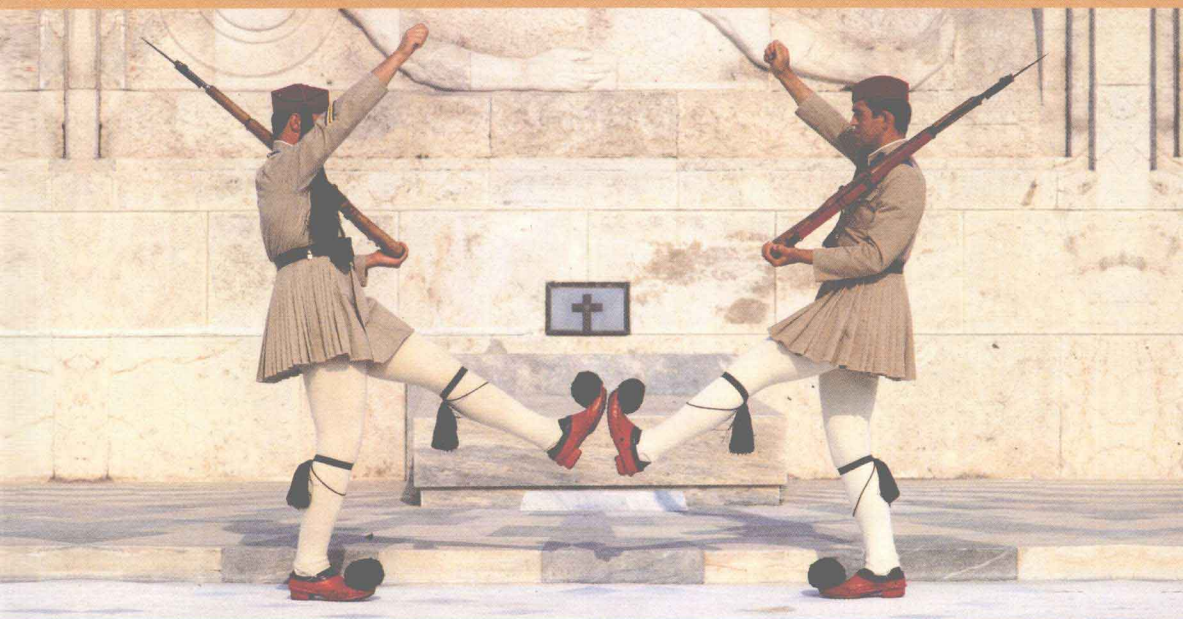


21 世纪学生知识百科全书 —— 畅游全球看天下
 满足求知渴望 拓展知识视野 丰富精神世界
 精彩内容 详细讲解 经典读物 一部学生爱读的成长必读书



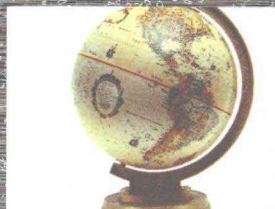
学生百科
 必读



THE NEW ENCYCLOPEDIA
 OF STUDENT EXPLORATION

谢开慧◎主编 李明◎编著

生活知识百科



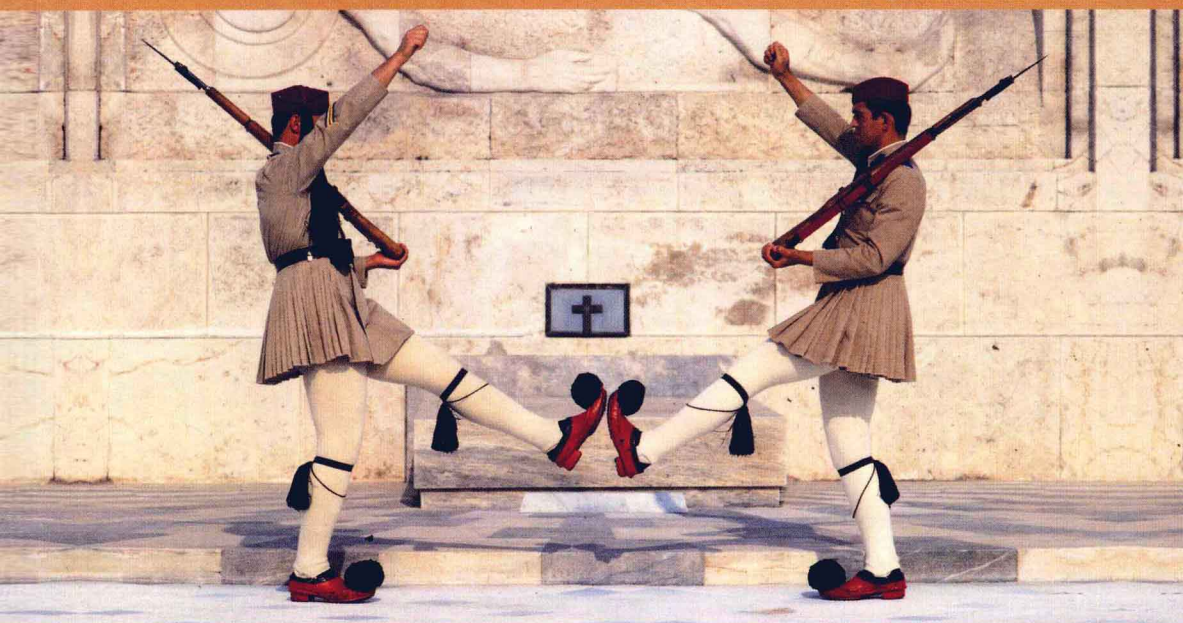
网罗令人瞠目结舌的未解谜团 全方位的解读让你收获无限

内蒙古人民出版社

21 世纪学生知识百科全书 —— 畅游全球看天下
 满足求知渴望 拓展知识视野 丰富精神世界
 精彩内容 详细讲解 经典读物 一部学生爱读的成长必读书



学生百科
 必读



THE NEW ENCYCLOPEDIA
 OF STUDENT EXPLORATION

谢开慧◎主编 李明◎编著

生活知识百科



网罗令人瞠目结舌的未解谜团 全方位的解读让你收获无限

内蒙古人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活知识百科/李明编著. —呼和浩特:内蒙古人民出版社,

2009. 7

(学生百科必读/谢开慧主编)

ISBN 978 - 7 - 204 - 10093 - 4

I. 生… II. 李… III. 生活—知识—青少年读物 IV. TS976. 3 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 115083 号

学生百科必读

主 编 谢开慧

责任编辑 毅 鸣

图书策划 腾飞文化

出版发行 内蒙古人民出版社

地 址 呼和浩特市新城区新华大街祥泰大厦

印 刷 北京建泰印刷有限公司

开 本 710 × 1000 1/16

印 张 246. 5

字 数 2400 千

版 次 2009 年 8 月第 1 版

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

印 数 1 - 10000 套

书 号 ISBN 978 - 7 - 204 - 10093 - 4/G · 2996

定 价 455. 60 元(全 17 册)

如出现印装质量问题,请与我社联系。联系电话:(0471)4971562 4971659

前言

好书如阶梯，引领人们一步步向更高的人生巅峰攀登。而融万千知识于一体的百科全书更是好书中的精品，读之不仅增长见识、拓展视野，也充实人生。

近几年，伴随着社会经济和人们思维的发展，对百科知识的普及学习尤为重视，同时也对学生所学知识提出了更高的要求 and 标准，相关院校以及家长，均十分重视让孩子多接受一些百科知识的熏陶，这不仅因为百科知识包含着丰富的知识点，也因为它超越普通知识门类的探索猎奇本质，让许许多多的人在轻松的阅读中，既感受到一份心灵的释放，也在无形中感受到知识的力量在蔓延。与此同时，因不同的出版机构对知识的理解定位和编辑定位的不一样，致使不同的出版机构，所出版的同一类型百科书籍，其体例形式和内容定位均不相同。这就使得许多家长和学校在学生采购这些图书的时候，面临着各种不同的矛盾，最突出的问题就是，图书本身与学生实际需求有着一定的差距。于是，在这样一个前提之下，我们对编辑也提出新的要求，要求他们在编辑过程中更加注重本套书的科学性和实用性。

与以往侧重知识纵深度的百科书系相比，本套丛书，更注重知识的普及性、可读性、年轻性，以及可转化作用；究其目的，是因为这套书是给学生看的，不能将太过于厚重、晦涩的知识内容搬上学生的课堂，这样，学生既花费了大量时间来查究内容的可取性，同时，也并不见得可以真正理解那些内容的真正要义，其对知识的普及效果往往甚微。

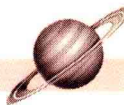
这套书正是我们在综合考虑了以上存在的诸多现实问题之后，组织相关专业人士，精心策划选材，为新时期的广大学子们量身定做、专业打造的一套全方位提升学生素质水平的优秀百科知识图书。它寓教于乐，寓学于趣，在学习百科知识的同时，又给读者带来美的享受，既丰富知识，又陶冶情操，是孩子们认识大千世界、感同大千世界的必备工具之一。通过阅读，不仅可以拓展视野、增长知识、理解知识和学习的意义，而且可以在主动积极的思考和体验社会世界的活动中，获得思想的启迪、心灵的释放，能够简单轻松地了解人类浩瀚的百科知识，传承人类优秀的文明。

中华五千年所累积的人文、社会、科学、自然、生活等知识浩如烟海，在短时间内，我们不可能一撮而就，以其个人对世界万物的认知和自身的学识所能囊括。本书权当奉献给同学们的抛砖引玉之作，更多的知识，更多的学问，期待同学们在未来的学习生活里去发现，去创造，去共同构建你们的一片知识蓝天。

最后，祝愿所有的学子们取得好的学习成绩。祝愿所有的学子们取得成功。

编者

2009年8月



CONTENTS

目录



第一章 吃出来的健康

科学的吃米饭	3
玉米是最好的主食	5
鸡蛋的好处	7
啤酒的妙处	9
鱼头吃法多	11
被误解的白糖	13
喝牛奶的9种误区	15
适合餐前吃的蔬菜	17
初夏多吃南瓜	18
水果的吃法	19
利脑的食物	21
除口臭的食物	23
嫩肤的食物	25
不容忽视的汤	27
夏日防晒水果	29
秋季饮食调理	30
黑白木耳搭配吃	33





毛豆的妙处	35
调味诀窍	37

第二章 扮靓美丽人生

民族服装色彩	41
旗袍史话	43
奇异的衣服	45
服装色彩搭配	47
锦上添花的围巾	49
流行的诱惑与牵制	51
奇特的鞋子	53
眼镜之奇	55
着装和谐之美	57
服饰巧搭配	59
肥女也靓丽	61

第三章 学出优雅礼仪

修饰仪容	65
握手也是艺术	68
优美的仪态表达礼仪	71
用手势说出想法	73
改掉不雅的习惯	75
待客之道	77
中餐中的礼仪	79
吃西餐的礼仪	81
受礼有风度	83
答谢的艺术	85



接听电话的礼节	87
与老人相处的礼仪	89
有分寸地给老师提意见	91
借东西要打招呼	93
玩笑不可开过火	95
祝寿的礼节	97
春节拜年的礼节	99
课堂上的礼仪	101
阅览室里守规矩	103
做个文明的游客	105
医院里要注意小节	107

第四章 健康生活住我家

防止感冒有妙招	111
感冒后别忘换把牙刷	113
走出鼻炎三大误区	114
防止药物过敏	116
预防药物毒副作用	118
谨慎合理用药	120
家庭除菌法	122
六种看电视法伤眼睛	124
裸睡的注意事项	127
青春期女生不宜穿高跟鞋	129
冬季口罩每日清洗	130
餐具的消毒	131
霉变甘薯不能吃	132
发芽土豆不可吃	133
豆浆不能生喝	135
眼睛的保护	137



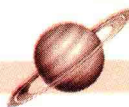


第五章 快乐节日大家过

热热闹闹过春节	141
老北京的端午节	143
灯笼照亮元宵节	145
龙抬头爆玉米	147
乞巧在七夕	149
赏菊在重阳	150
冬至晒冬米	152
圣诞节送什么礼物	154
西方热闹的复活节	155
印度人过新年	157
母亲节的礼赞	158

第六章 自娱自乐情趣多

钓鱼的妙招	161
摄影的基本方法	163
不同景物的拍摄	165
音乐的欣赏法	167
让歌声更动听	169
鸟的日常管理	171
如何养猫	173
金鱼的养护	175
为花浇水有名堂	177
给花治病有妙招	179
让花保鲜	181
学打保龄球	182



游泳时的自我保护	184
欣赏中国画	186
欣赏油画	189
提高棋艺的方法	191
棋艺实战技巧	193
读书有功效	195



第七章 生活里的小智慧

巧用废瓶子	199
衣物除污法	201
成功减肥小窍门	203
节电小窍门	205
巧用水果皮	207
自行车巧保养	209
妙用西红柿	210
驱蚊小窍门	211
电冰箱过冬	212
羊绒制品巧去污	213
保护光盘小窍门	215
如何辨别真假蜂蜜	216
微波炉做饭的窍门	217
舒缓眼疲劳小窍门	219
蒸汽熨斗的正确用法	220
皮革制品的洗涤	221

生活知识百科



学

生

百

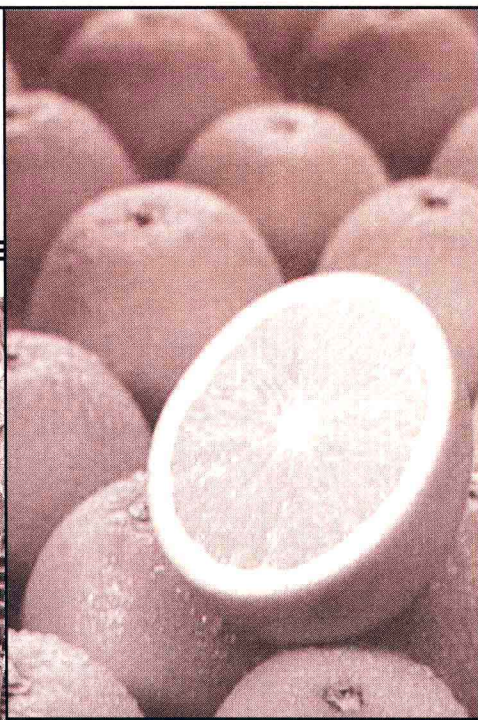
科

必

读

第一章

吃出来的健康





科学的吃米饭

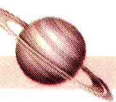
米饭看似平常,但想要吃得科学,吃得营养并不简单。在选米和煮调时要注意很多问题,以下介绍一些方法,供做参考。

尽量不要在米饭中加入油脂,以免增加额外的能量,也避免餐后血脂更多地升高。因此,炒饭最好少吃。加香肠煮饭,或者用含有油脂的菜来拌饭,也应当尽量避免。另外,尽量不要在米饭当中加入盐、酱油和味精,避免增加额外的盐分,否则不利于控制血压和预防心血管疾病。需要解释的是,加入醋、用紫菜包裹、中间加入蔬菜和生鱼一类的做法是符合清淡原则的。醋本身可降低血糖反应,并能帮助控制血脂;紫菜和生鱼也是对心血管有利的食材。只要同时不吃过咸的菜肴,紫菜饭卷是相当适合慢性病人食用的主食。

白米饭维生素含量很低,如果选择有色的米,并用其他的食品配合米饭,让米饭变得五颜六色,就能在很大程度上改善其营养价值。比如说,煮饭时加入绿色的豌豆、橙红色的胡萝卜、黄色的玉米粒相配合,既美观,又提供了维生素和类胡萝卜素抗氧化成分,特别有利于预防眼睛的衰老。又比如说,选择紫米、黑米、红米与白米搭配食用,也能提供大量的花青素类抗氧化成分,帮助预防心血管疾病。

要尽量减少精白米饭,它们的血糖反应过高,对控制血糖和血脂均十分不利。



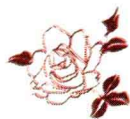
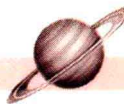


只有吃足够多的纤维,才能有效地降低米饭的消化速度,同时可以在肠道中吸附胆固醇和脂肪,起到降低餐后血糖和血脂的作用。这样也可以让人吃得慢一些,食量小一些,有利于控制体重。实际上,慢性病人大多数都是脂肪超标的类型,控制体重是饮食调整措施的第一要务。

一些营养保健价值特别高的米,如糙米、黑米、胚芽米等,虽说有益健康,但每天吃百分之百的糙米饭,口感上觉得不适,难以长期坚持。因此,在煮饭的时候不妨用部分“粗”粮和大米合作,口感就会比较容易接受。最好先把“粗”原料放在水里泡一夜,以便煮的时候与米同时熟。

在烹调米饭、米粥时,最好不要用单一的米,而是米、粗粮、豆子、坚果等一起同煮。比如说,红豆大米饭、花生燕麦大米粥等,就是非常适合慢性病人的米食。加入这些食品材料,一方面增加了B族维生素和矿物质,另一方面还能起到蛋白质营养互补的作用,能够在减少动物性食品的同时保证充足的营养供应。

更重要的是,这样做能有效地降低血糖反应,控制血脂上升。其中豆类与米的配合最为理想,因为豆中含有丰富的膳食纤维,其中的淀粉消化速度非常慢,对于预防慢性病最为有效。

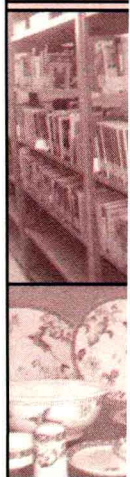


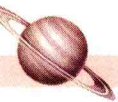
玉米是最好的主食

众所周知,玉米中的纤维素含量很高,是大米的 10 倍,大量的纤维素能刺激胃肠蠕动,缩短了食物残渣在肠内的停留时间,加速粪便排泄并把有害物质带出体外,对防治便秘、肠炎、直肠癌具有重要的意义。

每百克玉米含叶酸 12 微克,是大米的 3 倍;钾为 238 ~ 300 毫克,是大米的 2.45 ~ 3 倍;镁为 96 毫克,是大米的 3 倍;并含有谷胱甘肽、 β -胡萝卜素、叶黄素、玉米黄质、硒、维生素 E 等多种抗氧化剂,因此,玉米具有多种保健作用。

玉米对人类的最大贡献是含有丰富的把玉米染成金色的色素——叶黄素和玉米黄质(胡萝卜素的一种),它们虽然不是营养素,但作用却胜似营养素,是强大的抗氧化剂,能够保护眼睛中叫做黄斑的感光区域,预防老年性黄斑变性和白内障的发生。黄斑是位于视网膜中心部位、掌控视力的组织。由于老化,黄斑部位的脂肪氧化、受损而遭到破坏的时候,出现了黄斑变性、视力下降,甚至会导致失明。而叶黄素和玉米黄质凭借其强大的抗氧化作用,可以吸收进入眼球内的有害光线,保持黄斑的健康。但需要注意的是:只有黄色的玉米中才有叶黄素和玉米黄质,而白玉米中却没有。所以,出租车司机、中小學生、编辑、作家等经常用眼的人,应多吃一些黄色的玉米。





玉米中含有多种抗癌因子,如谷胱甘肽、叶黄素和玉米黄质、微量元素硒和镁等。谷胱甘肽能用自身的“手铐”铐住致癌物质,使其失去活性并通过消化道排出体外,它又是一种强力的抗氧化剂,可以加速老化的自由基失去作用,是人体内最有效的抗癌物;玉米中还含有硒和镁,硒能加速体内过氧化物的分解,使恶性肿瘤得不到氧的供应而衰亡;而镁,一方面能抑制癌细胞的发展,另一方面能使体内的废物尽快排出体外,从而起到预防癌的作用;而玉米中的叶黄素还能够预防大肠癌、皮肤癌、肺癌和子宫癌,玉米黄质则能够预防皮肤癌和肺癌。

玉米中含有丰富的烟酸,烟酸是葡萄糖耐量因子(GTP)的组成物,是可增强胰岛素作用的营养素,所以,用玉米当作主食,有助于血糖的调节。

在做玉米糝粥、玉米面糊糊、玉米面窝头的时候,不要忘记加些碱。这是因为玉米里的烟酸有63%~74%是不能被人体吸收利用的结合型烟酸,长期食用可能会发生癞皮病。为避免这种情况,最好是在煮玉米糝粥、玉米面糊糊、做窝头时适量放些碱,使玉米中结合型烟酸释放出来,变成游离型烟酸被人体所用,对营养最有好处。



鸡蛋的好处

鸡蛋是最好的营养来源之一。一个鸡蛋中含有大量的维生素和矿物质,最重要的是含有高生物价值的蛋白质。

鸡蛋能为我们整个生命过程提供维生素、矿物质和重要的微量元素。一个鸡蛋所含的热量,相当于半个苹果或半杯牛奶的热量,但是它还拥有 8% 的磷、4% 的锌、4% 的铁、10% 的蛋白质、6% 的维生素 D、3% 的维生素 E、6% 的维生素 A、2% 的维生素 B₁、15% 的维生素 B₂、4% 的维生素 B₆、6% 的维生素 B₉、8% 的维生素 B₁₂。这些营养都是人体必不可少的,它们起着极其重要的作用,如修复人体组织、形成新的组织、消耗能量和参与复杂的新陈代谢过程等。

近年来,国内外营养学家和医学家对鸡蛋的营养价值和保健功能有了新的评说。概括起来,主要有五个方面。

1. 健脑利智

鸡蛋黄中的卵磷脂、甘油三脂、胆固醇和卵黄素,对神经系统和身体发育有很大的作用。要保持良好的记忆力,只要每天吃一两个鸡蛋就行了。

2. 保护肝脏

鸡蛋中的蛋白质对肝脏组织损伤有修复作用。

3. 防治动脉硬化

