

走出常识误区 突破常识盲点
丰富知识储备 提高文化素养



我最想要的 常识书

呼志强 王爱华◎编著



饮食习惯常识、运动健康常识、生活常识、历史常识、科学常识、动植物植物常识……生活处处有常识，人生时时离不开常识，掌握更多的正确常识，是成为生活达人、思想达人的必备基础。

 中国纺织出版社

我最想要的 常识书

呼志强 王爱华 编著



 中国纺织出版社

内 容 提 要

常识是人们在日常生活中总结出来的知识,正确的常识具有科学性和实用性。本书总结了人们在日常生活中最需要了解的四百多条常识,涵盖饮食习惯、日常生活、运动健康、动物植物、历史知识、科学发现等方面。

了解这些常识,一方面能够丰富自身的知识储备,提高文化素养;另一方面能对生活起到实际的指导作用。同时,本书中的常识还能在趣味性和实用性等方面为读者的生活带来一份趣味、快乐和便捷。

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的常识书/呼志强,王爱华编著. —北京:
中国纺织出版社,2012.7
ISBN 978-7-5064-8665-1

I. ①我… II. ①呼… ②王… III. ①生活—知识
IV. ①TS976.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 102622 号

策划编辑:曲小月 李伟楠 责任编辑:李伟楠
责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行
地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027
邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231
<http://www.c-textilep.com>
E-mail: faxing@c-textilep.com
尚艺印装有限公司印刷 各地新华书店经销
2012年7月第1版第1次印刷
开本:710×1000 1/16 印张:18
字数:213千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



常识，既是普通、基本的知识，也是流传最广、汇聚在人们身边最多的一种知识。但是否所有的常识都是正确的和有科学依据的？有些流传甚广的貌似真理的生活常识并不正确。例如，吃巧克力会使人发胖；眼镜越戴，度数就会越高；卫生纸一定卫生……这些常识很多人都烂熟于心。其实，这些常识未必都是正确的，用这类常识来指导我们的生活，就会事与愿违，南辕北辙。

你可以不是一个生活达人，但是，你却不能不知道生活常识。那么，如何才能做一个“生活行家”？前提条件是去努力掌握相关的生活常识。《我最想要的常识书》就是这样一本能够让我们通过快速的学习并掌握正确的、有趣味的生活常识类书籍。

本书可以指正你生活中的谬误。很多人认为喝浓茶能解酒，其实浓茶不仅不能解酒还会加重心脏的负担。还有人喜欢在卧室里养植物，其实夜晚植物会消耗氧气，对健康不利。如果知道了这些，就会减少对健康的损害。《我最想要的常识书》通过列举日常生活中容易引起人们误解的事例，指出错在什么地方，正确的认识应该是怎样的，从而纠正错误认识，有利于你增长科学知识，维护自身健康。

本书可以指导大家正确地生活。很多人都会认为自己一向的生活习惯非常好，自己的生活方式也是最正确的，先来考你一下，你知道正确的刷牙方法吗？其实很多人都不知道，错误的刷牙方法和步骤对牙齿没有任何好处。再来问问你：人人都知道喝牛奶好，但喝牛奶又有哪些讲究呢？如果饮用方法不恰当，牛奶不但于身体无益，还可能造成一些危害。本书广

集近年来社会关注度较高的生活常识，主要包括包含方面的常识，日常生活方面的常识，运动健康方面的常识，动物植物方面的常识，历史方面的常识，科学方面的常识……这些常识可以拿来就用，避免在生活中犯错。

我们的生活包罗万象、纷繁复杂，为我们侃侃而谈提供了良好素材。知识在于厚积而薄发，有深厚知识基础的人，讲起话来，引经据典，成竹在胸。有的人说话之所以很有水平，究其根本原因，就在于丰厚的知识储备。想要做一个谈资丰富的口才高手，必须不断扩充自己的知识量。

生活中，也有很多人发觉跟别人谈话总是找不到话题，大家聊得热火朝天，自己却插不上嘴，以至于很尴尬。要想有话题，就要增加知识含量。比如有关衣、食、住、行方面的知识，不要精，但要样样通。说到吃，你知道很多食物的由来；说到健康，你知道很多正确的健身方法；说到历史，你也能滔滔不绝……《我最想要的常识书》就是你的最佳知识源泉，不但有利于你在聚会时打破冷场，而且能彰显你丰富而深厚的知识量，是一本不可多得的常识书！

作者

2012年4月

第一章 饮食习惯常识



“先喝为敬”是现代才有的说法吗	2
饮酒碰杯的来历	2
以讹传讹的“宫爆鸡丁”	3
鱼翅可不是养生圣品	4
“荤”菜原本指的不是肉食	5
北京烤鸭起源于北京吗	5
毛鸡蛋的营养价值高吗	6
冰淇淋是中国人发明的	6
饭后百步走，活到九十九	7
蜂王浆人人皆宜食用吗	8
豆腐吃得越多越好吗	9
趁热吃是一种不科学的饮食习惯	10
野味的营养价值高于其他食物吗	11
多吃醋对身体好吗	12
鱼刺卡喉后应该喝醋吗	15
方便面少吃为好	15
盐吃得越少越健康吗	17
吃鸡蛋不宜过多	18
吃得饱饱的不利于身体健康	19
刚出炉的面包并不一定有利健康	20

糖尿病病人可以随意食用“无糖食品”吗	20
咖啡是黑色的毒药吗	22
吃巧克力并不会使人发胖	23
饭后不宜立刻饮水	25
夏季冷饮还是少吃为好	26
喝凉水、凉饮料并不解渴	26
喝浓茶并不能解酒	27
久喝浓茶会伤骨	29
茶叶不是越新越好	30
饮用美容茶时尚但未必健康	31
隔夜茶用途多	32
饮酒有助于睡眠吗	33
喝啤酒不一定会长“啤酒肚”	34
不是人人皆宜喝牛奶	36
早晨不是喝牛奶的最佳时间	38
幼儿喝奶加糖要适量	39
果品营养丰富，但不是吃得越多越好	40
吃冰镇西瓜是很不科学的习惯	41
果汁饮料和果汁的营养比水果差远了	42
“吃葡萄不吐皮”对身体更有好处	44
香蕉吃多了会加重便秘	44
老年人多喝粥就健康吗	45
老年人该不该吃零食	47
早餐经常吃油条喝豆浆，好吗	48
牛奶加鸡蛋并非最好的早餐	49
用豆浆冲鸡蛋很不科学	50
不吃早餐是一种不健康的习惯	51
午餐过饱，会危害健康	52
晚餐应少吃一点儿	52
蔬菜太过新鲜也不好	54

生吃蔬菜不如熟吃蔬菜更健康	56
最好不要空腹吃泡菜	57
粗粮虽好, 但不宜多吃	58
常喝骨头汤起不到补钙作用	59
熏烤食品最好不吃或少吃	59
蛋白质摄入量不是越多越好	60
冲蜂蜜要用冷开水	61
顿顿都以米饭为主食并不好	62
涮羊肉的汤对身体有害无益	63
香肠不要当做零食来吃	64
吃土豆并不会使人发胖	64

第二章 生活常识



卧室里床具不要挨着墙摆放	68
不要在烈日下洗车	68
铺上地毯时尚但不方便	69
眼镜越戴, 度数就会越高吗	70
润喉片不能随意服用	71
卫生纸未必卫生	72
保鲜膜能起到保鲜作用吗	74
吃味精也是会致病的	75
被子晒后少拍打	75
午睡健康, 午餐后睡觉不健康	76
蒙头睡觉对健康影响很大	77
枕头也应该拿到阳光下晾晒	78
空气清新剂其实对健康不利	79
鱼缸不要放在卧室里	80
居室养花不是越多越好	81
看完电视不要马上睡觉	83

用塑料布当餐桌“桌布”干净但不卫生	84
冬季也不要停用冰箱	84
海带在水中浸泡时间不是越长越好	85
鸡蛋贮存前不要清洗	86
果蔬不要放在塑料袋内贮存	87
穿高跟鞋的后遗症很多	88
“老年人应该穿平跟鞋”是误区	89
嚼口香糖不是人人都可以的	90
大米生虫不要曝晒	91
乘车时闭目养神对健康不利	92
勤洗脸可以为脸部去油吗	93
涂上防晒霜便可不惧骄阳了吗	94
猪蹄美容的作用被夸大了	95
舔嘴唇不能缓解嘴唇干燥	96
盐水漱口其实不可以除异味	97
早晨不宜用热水洗脸	98
泡温泉要注意的事项很多	99
室内泼水降温不利于身体健康	101
牙膏要更换着品种使用	102
牙膏泡沫越多, 清洁功能越好吗	103
牙刷最好3个月换一支	103
刷牙时的水温很重要	104
洗牙一定要慎重	105
新衣服要洗一下再穿	107
内衣、内裤最好不要翻晒	108

第三章 运动健康常识



清晨不是锻炼的最佳时间	110
清晨开窗换气不利健康	111

起床后不要立即吃饭	112
集中运动不能弥补锻炼不足	112
游泳时间并不是越长越好	114
运动时不要穿纯棉服装	114
不运动肌肉并不会转成脂肪	115
肥胖者通过长跑无法减肥	116
喝水减肥对人体有害无益	118
减肥不是要与脂肪绝缘	119
有氧运动并不是越多越好	120
老年人也需要力量训练	121
出汗越多,瘦身就越快吗	122
雪后尽量减少锻炼	123
秋天锻炼要少穿	124
逛街和锻炼是两码事	125
运动后不要马上洗澡	126
长期熬夜对身体的损害很大	127
最好不要在沙发上看书	128
孩子不是穿得越多越好	130
孩子不要过早穿皮鞋	130
围巾当口罩戴很不科学	131
冬季戴口罩防寒没有好处	132
冬天有必要戴防寒帽	133
长期穿拖鞋走路不利身体健康	134
赤脚走路是一种不错的健身方法	134
不要长时间地戴耳机	135

第四章 动物植物常识



世界上最致命的动物不是鳄鱼	138
白天鹅的“爱情”并不专一	138
蝴蝶对人类的益处远大于坏处	139

猫吃老鼠是天生的吗	139
狗只能看到黑色和白色吗	140
鱼是不睡觉的吗	141
猫是通过舌头散热的吗	141
体长最长的动物是蓝鲸吗	142
鲨鱼是海洋中最凶猛的动物吗	143
蜗牛不都是慢吞吞的	144
海葵不是海底的一种花	145
速度最快的海洋生物是旗鱼吗	146
百鸟之王不是指凤凰	147
雌螳螂会吃掉“丈夫”	148
鱼也是会钓鱼的	149
蜘蛛不是只吃小昆虫	150
蛇吃青蛙，青蛙也吃蛇	150
鸟都有两只翅膀吗	151
鸳鸯其实不是“恩爱夫妻”	152
鱼不都是生活在水里	153
鱼都是用鳃呼吸的吗	154
蜘蛛都生活在陆地上吗	154
蛇并不能随着笛声翩翩起舞	155
章鱼不是鱼的一种	156
鲍鱼不是鱼类	157
珊瑚是动物，不是植物	158
牛最讨厌红色吗	159
黄鼠狼专门吃鸡吗	159
蜘蛛是昆虫吗	160
鲸鱼不是海洋里最大的鱼	161
蚜虫并不都是害虫	162
熊猫可不是草食动物	162
有种鱼根本不会“游泳”	163

海马其实是鱼类	164
海豚救人是出于本能	165
白蚁和蚂蚁不是同类昆虫	166
金鱼也是有牙齿的	166
马蜂并不是害虫	167
孔雀开屏并不是为了炫耀	167
小白兔的眼睛是红色的吗	168
海绵是动物，不是植物	169
文昌鱼不是鱼的一种	170
并不是所有的树木都怕火	171
西瓜是由西方传入中国的吗	172
马蹄莲的“花”实质上是它的苞片	173
菠萝蜜是长在菠萝藤上吗	174
含羞草都会“害羞”吗	174
植物也有会行走的	175
所有的植物都有根吗	175
铁树千年才会开花吗	176
烟草是否有百害而无一利	177
植物也有胎生的	178
竹子是草还是树	180
番茄从前可不是蔬菜	181

第五章 历史常识



《黄帝内经》和黄帝没有关系	184
“百姓”是主人，“黎民”是奴隶	184
“朕”最开始不是皇帝的专称	186
古代的学士可不是学位	186
古代“秘书”是指皇家秘密的藏书	187
“春秋笔法”与书法无关	188
书法不隐与书法写作无关	189

“编辑”一词古代就有了	190
皇袍一定是黄色的吗	190
姓和氏最初是一回事吗	191
年号是秦始皇创立的吗	192
庙号和寺庙无关	193
皇帝的上朝不是每天必须进行的	193
“尚方宝剑”根本没有“先斩后奏”之权	194
武则天并不是中国历史上的第一个女皇帝	195
中国的“私学”不是孔子首创的	196
孟姜女并不是秦始皇时代的	196
古代也曾有过“生物战”	198
古代“先生”是指老师吗	199
“宦官”和“太监”不是一回事	199
“铁杵磨成针”只是一个寓言	200
历史上的陈世美不是负心郎	201
岳母给岳飞刺的是精忠报国吗	202
唐伯虎并没有点秋香	203
孔明并没有草船借箭	203
马谡不是诸葛亮挥泪而斩的	204
历史上没有貂蝉这个人	204
关羽用的兵器是青龙偃月刀吗	205
关羽并没有“华容道”释曹操	206
刘备不是“借”的荆州	206
张飞只是个有勇无谋的猛将吗	208
“温酒斩华雄”是个典型“张冠李戴”的情节	208
周瑜是被诸葛亮气死的吗	209
《三国演义》的主题曲是罗贯中写的吗	211
潘仁美是北宋大奸臣吗	211
杨继业是头撞李陵碑而死的吗	213
《红楼梦》是作者曹雪芹的自传吗	214

玄奘取经是受命于李世民吗	215
三藏的法号是唐太宗为玄奘起的吗	216
“駙马”最早不是帝王女婿的称谓	218
“内阁”最早是指官僚机构吗	218
“千金”起初是指女子吗	219
药铺石狮子是压药方用的吗	219
古代帝王也有一夫一妻制吗	220
董鄂妃与董小宛是一个人吗	221
《清明上河图》描绘的是清明时节的景色吗	221
清朝的“兵”和“勇”都是八旗兵吗	222
林则徐其实不是“烧”鸦片	223
古代“丫头”仅指小女孩吗	225
古人上厕所不用纸，而是竹片	226
“走狗”原来不是贬义词	226
相扑不是起源于日本的	227
“九拜”就是拜九次的意思吗	228
“压轴戏”就是最后出场的戏吗	230
汉字大写数目字原来就是指数字吗	231
是康有为发动的“公车上书”吗	233
“长征”是走了“二万五千里”吗	234
碑文与墓志铭是一回事吗	234
人民币上的“中国人民银行”是董必武写的吗	235
我国发行过三元人民币吗	236

第六章 科学常识



飞机拉的尾烟不是烟	240
有机玻璃不是玻璃的一种	240
子弹肯定比声音“跑”得快吗	241
钻石是矿石中孕育而成的吗	242
第一种进入太空的动物是猴子吗	243

月球上其实有水存在	243
天空不是蔚蓝色的	244
海水的密度不是一成不变的	244
指南针一定指向正南方吗	245
海与洋指的可不是同一回事	246
海水不只是呈现蓝色	246
“北京时间”是来自北京吗	247
木化石不是木头的一种	248
小提琴琴弦是用猫肠做的吗	248
苏格兰短裙是苏格兰人发明的吗	249
原来的“马路”不是专供马走的路	250
中秋节的月亮更亮、更圆吗	251
一周的开始是星期一吗	251
使香槟酒发出“嘶嘶”响的是二氧化碳吗	252
人是否像蛇一样蜕皮	253
耳屎是耳朵的污垢吗	253
我们身上最脏的部位是肛门吗	254
水是无色的吗	255
人只有两个鼻孔吗	256
人的眉毛是否会生长	256
“冰箱”是用来储藏食物的吗	257
“一天”就是24小时吗	258
石棉不是棉花的一种	258
里海不是海，而是湖泊	259
农历和阴历不是一回事	259
黑匣子不是黑色的	260
印钞用的纸是新闻纸吗	261
人体最先衰老的是面部吗	261
鹤顶红不是一种毒药	262
“左撇子”会更聪明吗	262

汗液本身并没有臭味	263
一张纸可以任意对折无数次吗	263
人人都有指纹吗	264
铅笔是因为含铅而得名的吗	264
人的性别有两种吗	265
阿拉伯数字不是阿拉伯人发明的	266
煤气难闻是说一氧化碳难闻吗	267
世界上最高的山峰是珠穆朗玛峰吗	267
世界上最干旱的地方是沙漠吗	268
 参考文献	 269

第一章

饮食习惯常识

