



SCIENCE AT YOUR SIDE SERIES

科学在你身边系列

利用身边自然科学资源，培养学生科学创造能力。

以学生兴趣和内在需要为基础，

充分挖掘身边资源，

提高学生的综合素质能力。

盛文林文化◎编著

# 日常生活中 无所不在的科学



NLIC2970826660

延边大学出版社



SCIENCE AT YOUR SIDE SERIES  
科学在你身边系列

盛文林文化◎编著

# 日常生活中 无所不在的科学



NLIC2970826660

利用身边自然科学资源，培养学生科学创造能力。

以学生兴趣和内在需要为基础，

充分挖掘身边资源，

提高学生的综合素质能力。

延边大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

日常生活中无所不在的科学 / 盛文林文化编著. —  
延吉: 延边大学出版社, 2012.6

(科学在你身边系列)

ISBN 978-7-5634-4925-5

I. ①日… II. ①盛… III. ①科学知识 - 普及读物  
IV. ①Z228

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第125471号

### 日常生活中无处不在的科学

---

主 编: 盛文林文化

责 编: 李东哲

封面设计: 映像视觉

出版发行: 延边大学出版社

社 址: 吉林省延吉市公园路977号 邮编: 133002

电 话: 0433-2732435 传真: 0433-2732434

网 址: <http://www.ydcbs.com>

印 刷: 永清县晔盛亚胶印有限公司

开 本: 16K 165 × 230毫米

印 张: 12印张

字 数: 120千字

版 次: 2012年06月第一版

印 次: 2012年06月第一次印刷

印 数: 1—5000册

书 号: ISBN 978-7-5634-4925-5

定 价: 24.00元

---

版权所有 侵权必究 印装有误 随时调换



# 前言

日常生活涉及人们的衣食住行的各个方面，无所不在，无所不及。

生活与科学是密不可分的。吃有吃的讲究，穿有穿的要求，住有住的规划，行有行的设计，不讲究科学的生活是愚昧的，落后的，更是不可思议的。而脱离生活的科学则是无意义的，失去了存在的价值。科学本来就是为人们生活服务的。

生活和科学要紧密结合，相互促进，要利用科学来完善我们的生活，使生活科学化。

生活科学化不是小问题，而是关系到人们生活质量的大问题，其中蕴藏着许许多多的科学道理，了解掌握这些科学道理十分必要，也很有现实意义。而且，在物质生活与精神生活日益丰富的今天，人们的日常生活更加渗入了大量的科学元素，这就更需要人们不断地去了解、学习、掌握这些科学知识、方法、技能，来完善我们的生活。

但是，有许多日常生活中的科学知识不为人们所知，还有的被人们所忽视，甚至是误解，导致生活质量参差不齐。因此，很有必要推广普及生活中的这些科学知识、道理、技能。

为了能够给读者提供最科学、最全面的知识，本书编委会广泛了解日常

KE XUE ZHAI NI SHEN BIAN XI LIE



生活中人们经常遇到的而又蕴涵一定科学道理的问题，组织人员翻阅了大量资料，并广泛听取了有关专家的建议和意见，在经过精心编辑，汇编成书——《日常生活中无处不在的科学》。

本书分六部分，分别是：吃的学问、穿的学问、住的学问、行的学问、做的学问以及日常行为宜忌。都是人们日常生活中人们最需要了解、掌握的科学知识、技能，可谓面面俱到，细致入微，给人们之所需。

# 目录



## 吃的学问

粗粮不宜多吃 2

有些蔬菜不要生食 3

肉类、蛋类与饮料的鉴别 5

鲜鱼、冻鱼筛选法 5

识别水质好坏的方法 6

选螃蟹六诀 6

吃螃蟹要防止中毒 7

新鲜罐头检查法 8

贮存大米要防止霉菌 9

蔬菜保鲜要注重温度和湿度 9

牛奶冷热水保鲜法 11

不宜与牛奶同吃的食物 11

啤酒贮放要保持合适温度 13

辨别变质植物油 14

奶粉变质辨别“三法” 15

绿茶贮放要注意避光和低温 16

蔬菜菜肴保青烹调法 17

白酒代替料酒不适宜 17

青菜加醋烹调破坏营养 18

炒菜油烧得过热的害处 19

不宜直接用煤火炉熏烤食物 19

鸡蛋生吃能致病 20

喝水有讲究 21

五种开水不宜喝 21

白开水有益健康 22

水果不宜当饭吃 22

吃菠萝防止过敏 24

“饮料”不宜常喝 24

浓茶解酒的误区 25

烫食吃不得 25

鳝鱼与藕合吃最适宜 26

鸡蛋与糖同煮有毒性 26



花生炖吃最科学 27  
烹调酱油要熟吃 27  
白糖宜加热后食用 28  
大蒜要生吃不要熟制 29  
胡萝卜不宜和白萝卜同吃 30  
胡萝卜下酒产生毒素 30  
吃药后不要饮酒 31  
喝豆浆要讲究 31  
煮粥不要放碱 33  
南瓜久存有毒 33  
长期吃粥弊多利少 34  
食物保鲜膜的正确使用 34  
米不是越“干净”越好 35  
用铝锅炒菜会致病 36  
长豆芽低营养 37  
空腹吃柿子易得“柿石” 37  
可用洗衣粉洗涤瓜果蔬菜 37  
野生毒蘑菇的特征 38  
饮食不当影响视力 39  
孕妇食甲鱼螃蟹可导致流产 39  
孕妇要注意多摄入钙和铁 40  
孕妇喝浓茶害处多 40  
孕妇多吃油条可致痴呆儿 42  
生活中的疗效食品 42

高血压患者宜食物品 43  
糖尿病患者饮食宜忌 52  
肠胃疾病患者饮食宜忌 55  
眩晕患者宜食物品 55  
眩晕忌食物品 60  
服西药后的饮食禁忌 62  
口服维生素B<sub>1</sub>的禁忌 64

## 穿的学问

体会色彩的魅力 66  
服装色彩搭配的二原则 70  
同种色服装搭配的技巧 70  
选配首饰的学问 71  
孕妇不宜穿化纤类内衣 71  
不宜常染发 72  
口红涂抹要适宜 72  
贴身穿尼龙衣裤的弊端 72  
长期穿牛仔裤害处大 73  
运动鞋不要长穿 74  
穿后跟过高的皮鞋不利健康 75  
不要穿过瘦的衣服 75  
不宜长时间穿健美腹带裤 75  
新衬衣要先洗后穿 76  
衣物干洗后要晾晒 76



女性空调房要穿袜 77

防寒要戴帽 78

戴帽子的注意事项 78

变色眼镜的佩戴选择 79

太阳镜的深浅选择 80

## 住的学问

布置房间六要素 82

新房色调配置的讲究 83

卧室布置的科学性 85

注重工艺品点缀的科学性 85

房间色彩搭配要注重协调 87

减少辐射热的办法 88

除碱可防止油漆咬色 89

墙面瓷砖的铺设方法 90

## 行的学问

旅游保健要领 92

高山旅游卫生保健措施 93

骑自行车旅游的要领 94

旅游避免“水中毒” 94

日出前到树林里锻炼失当 95

不要在雾天跑步锻炼 96

胖人不宜进行长跑锻炼 96

酒后运动害处多多 96

清晨深呼吸不利健康 97

练太极拳四不宜 98

赤足行走利养生 98

## 做的学问

服装的分类洗涤原则 100

皮革服装保养法 101

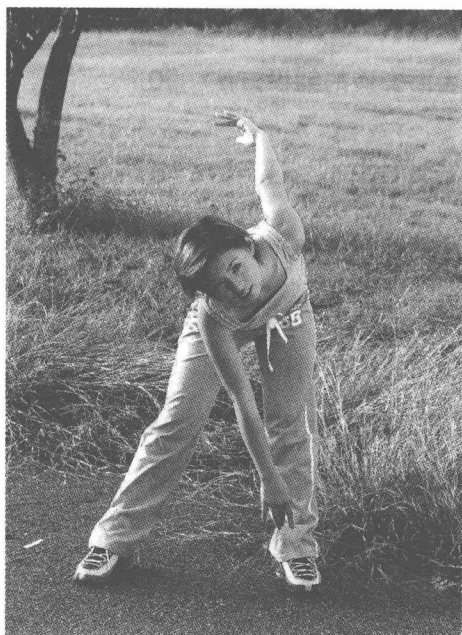
呢绒服装的保养 102

丝绸服装的保养 103

羽绒服装的洗涤 104

科学去除衣服霉迹 105

衣服油脂类污渍的去除 106



毛毯的洗涤方法 106  
 慎重对待衣服烫黄和有折痕 107  
 皮鞋贮放要注意干燥和防潮 108  
 银饰品发黑的消除 109  
 巧妙清洁镀金制品 110  
 有毒塑料袋简便鉴别法 110  
 涂饰污染的厨房内墙的方法 111  
 三点防止看电视眼疲劳 112  
 清除电视机积尘的方法 112  
 彩电不要常换位置 113  
 不要仅用遥控器关电视机 114  
 解密电冰箱半边霜 114  
 电冰箱耗电的应对之法 115

冰箱节电小窍门 116  
 清除电冰箱异味 116  
 秋冬季节电冰箱封存检修要点 117  
 电冰箱下不宜垫皮垫 118  
 不可忽视洗衣机异响 118  
 洗衣机转盘下漏水的原因及检修 119  
 正确掌握洗衣机的洗衣强度 120  
 电饭锅夹生或焦饭的故障检查 121  
 电饭锅缘何不能自动断电 121  
 饮水机要月月洗 122  
 微波炉使用的注意要点 122  
 忌将空调温度调得过低 123  
 巧用牙膏去除电熨斗锈渍 124  
 洗涤拉毛织品要阴干 124  
 辨别皮革有窍门 125  
 各类家具保养法 125  
 正确的烧水方法 126  
 合理安排睡床 127  
 残茶妙用 128  
 淘米水的妙用 128  
 醋的妙用 129  
 牛奶的妙用 131  
 蜂蜜的妙用 131

盐的妙用 132

花椒的妙用 132

啤酒的妙用 133

咖啡的妙用 134

桔子皮的妙用 134

热水袋里的水“有毒” 135

观雪景要戴防护眼罩 135

面包存放在冰箱内会老化 136

不要用塑料瓶盛装药品 136

不要用金属容器盛存酸性饮料 136

不要用透明玻璃瓶久存食油 137

食油不要高温加热后贮存 137

不要用铝锅存放饭菜 137

不要用金属容器存放蜂蜜 138

不要使用油漆筷子 138

警惕陶瓷餐具重金属超标 139

不要用报纸包装食物 140

不要在清晨开窗换气 141

室内不要常用芳香剂 141

人参保质的贮存法 141

蔬菜冰箱贮存法 142

禽蛋木箱保质法 143

鲜蛋不要直接放入冰箱 143

不要将葱头放在塑料袋里 144

工作紧张要多闻香味 144

防病宜多吃鲜玉米 145

用电脑宜多眨眼 146

“春捂秋冻”不宜过头 146

学会刷牙 147

测体温的方法 148

测血压的方法 148

测呼吸的方法 150

家庭消毒法 150

## 日常行为宜忌

不要猛“回头” 154

不要仰卧而眠 154

不要乱挤粉刺 154

不要乱拔胡须 155

不要乱拔腋毛 156

不要经常掏耳朵 156

不要掏光耳垢 156

不要随便堵塞外耳道 157

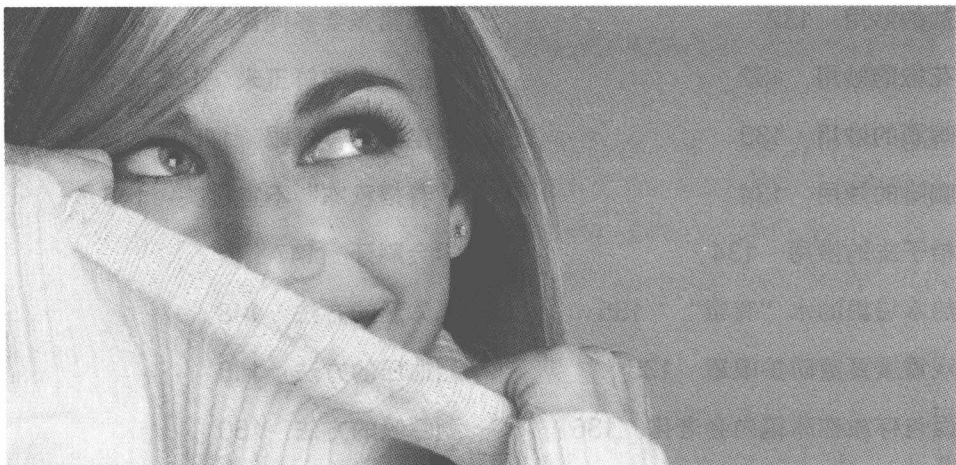
不要随便刮舌头 158

不要随便挖鼻孔 158

不要随便拔眉毛 159

跑步后不宜立即冷热水浴 159

忌用火柴棍剔牙 160



- |               |                |
|---------------|----------------|
| 运动前后不宜多吃糖 161 | 不要用牙齿启瓶盖 173   |
| 睡前忌剧烈运动 161   | 忌将裤带勒得太紧 174   |
| 忌关严门窗睡觉 162   | 吃中药禁忌加糖 174    |
| 不要坐着睡觉 163    | 警惕打鼾 175       |
| 睡觉情绪五忌 164    | 远离“妒火中烧” 176   |
| 懒觉不睡为好 164    | 起床后不宜马上叠被子 176 |
| 不宜睡得太晚 166    | 咽唾养生法 177      |
| 睡前宜洗脚 167     | 长吁短叹健身法 177    |
| 不要抑制哭泣 168    | 按摩保健12法 177    |
| 不要抑制打哈欠 168   |                |
| 不要抑制打喷嚏 169   |                |
| 不宜随便吐掉唾液 169  |                |
| 不宜久坐不动 170    |                |
| 不宜让脚受凉 171    |                |
| 晚上不宜洗头发 172   |                |
| 不宜常听“随身听” 173 |                |

# 吃的学问

CHI DE XUE WEN



## 粗粮不宜多吃

吃粗粮成了现代人的一种时尚。很多年纪大的人喜欢吃粗粮，一方面是在怀念过去的生活，另一方面也认为它营养高、口感好。可是，粗粮虽好，也最好不要多吃。因为其中含有过多的食物纤维，会阻碍人体对其他营养物质的吸收，降低免疫能力。

粗粮是相对我们平时吃的精米白面等细粮而言的，主要包括谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类，如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等。

由于加工简单，粗粮中保存了许多细粮中没有的营养。比如，含碳水化合物比细粮要低，含膳食纤维较多，并且富含B族维生素。

同时，很多粗粮还具有药用价值：荞麦含有其他谷物所不具有的“叶绿素”和“芦丁”，可以治疗高血压；玉米可加速肠部蠕动，避免患大肠癌，还能有效地防治高血脂、动脉硬化、胆结石等。因此，患有肥胖症、高血脂、糖尿病、便秘的人应多吃粗粮。

粗粮中还含有丰富的钙、镁、硒等微量元素和多种维生素，可以促进

新陈代谢，增强体质，延缓衰老。其中硒还是一种抗癌物质，可以结合体内各种致癌物，通过消化道排出体外。

但正是由于粗粮中含有的纤维素和植酸较多，每天摄入纤维素如超过50克，而且长期食用，会使人的蛋白质补充受阻、脂肪利用率降低，造成骨骼、心脏、血液等脏器功能的损害，降低人体的免疫能力，甚至影响到生殖力。此外，荞麦、燕麦、玉米中的植酸含量较高，会阻碍钙、铁、锌、磷的吸收，影响肠道内矿物质的代谢平衡。所以，吃粗粮时应增加对这些矿物质的摄入。

另外，纤维素含量较多对于青春期少女危害较大。因为，食物中的胆固醇会随着粗粮中的纤维排出肠道。胆固醇的吸收减少，就会导致雌激素合成减少，影响子宫等生殖器官的发育。因此，青春少女的纤维素摄入，每天不应超过20克。还有老年人由于胃肠功能减弱，吃粗粮多了会腹胀，进而影响到消化吸收功能减弱。时间长了，会导致营养不良。老人每天的纤维素摄入量最好不要超过25~35克。

联合国粮农组织已经颁布了纤维食品指导大纲，给出了健康人常规饮食中每天应该含有30~50克纤维的建



五谷杂粮

议标准。研究发现，饮食中以6分粗粮、4分细粮最为适宜。所以，粗细粮搭配吃最合理。

吃粗粮也应讲究方法。从营养学上来讲，玉米、小米、大豆单独食用不如将它们按1：1：2的比例混合食用营养价值更高，因为这可以使蛋白质起到互补作用。我们在日常生活中常吃的腊八粥、八宝粥、素什锦等，都是很好的粗粮混吃食物。

## 有些蔬菜不要生食

蔬菜的生食被认为是一种先进的食用方法，正在越来越多地为人们所接受。因为这种食用方法，免去了烹、炒、煨、煮等加热处理，使蔬菜原有的营养物质得以很好地保存。但是，必须指出，有些蔬菜不仅不宜生食，甚至烹炒不透也是有害的。

其中豆类蔬菜就是一个突出的例子。在毛豆、蚕豆、菜豆、扁豆等豆

类蔬菜的豆粒中和马铃薯的块茎中，含有一种能使血液的红血球凝集的有毒蛋白质，叫做血球凝集素。当食用烹炒不透的这些蔬菜时，常会引起恶心、呕吐等症状，严重时可致死。

在上述蔬菜中，还含有一种毒蛋白性质的抗胰蛋白酶，其毒性表现为抑制蛋白酶的活性，引起胰腺肿大。这些有毒物质在加热后便失去活性。在蚕豆的籽粒（以及花粉）中含有一种被称为蚕豆毒素的巢苷，能破坏红血球，当食用烹炒不透的蚕豆时，会诱发溶血性贫血，这就是著名的“蚕豆病”。所以上述蔬菜一定要炒熟、煮透后方可食用。

鲜黄花菜中含有一种秋水仙碱，秋水仙碱本身是无毒的，经胃肠道吸收后会氧化形成毒性很强的二秋水仙碱，能刺激肠胃，出现嗓子发干、烧心、干渴、腹痛、腹泻等症状。由于秋水仙碱是水溶性的，在鲜黄花菜蒸煮、干制过程中，这种植物碱已被破坏，加上食用黄花菜干制品时必然要经过清水浸泡，当然无中毒之虞了。

有些蔬菜不宜生食的原因是由于含有有毒的苷类物质。淀粉含量很高的木薯块根中含有生氰苷类，不经浸泡煮熟，食后会发​​生氰氢酸中毒。至于马铃薯块茎中所含的茄碱（龙葵碱），在见光发绿的皮层中含量极高



发芽的马铃薯不能吃

（可比正常块茎高10倍），即便煮熟后也不会破坏，根本不能食用。

也有一些蔬菜，如菠菜、芥菜等，极易富集硝酸盐。硝酸盐本身对人体毒性很低，但在人体内微生物作用下，会转变为亚硝酸盐，并与胃肠道中的含氮化合物（如仲胺、叔胺、酰胺等）结合成强致癌物质亚硝胺，存在诱发消化系统癌变的危险。这类蔬菜不仅不能生食，而且必须烧透煮熟后才宜食用。显然，汤漂一下就吃的“涮羊肉式”的食法是不可取的。

还有一些蔬菜，如生菜、香菜等，本来是属于适当生食的蔬菜，但由于栽培技术落后，泼浇人畜粪尿，致使附着型主物污染（如病原微生物、寄生虫卵等）相当严重，即使清水浸泡清洗，也很难清除附着的病毒等污染物，也应以避免生食为好。



## 肉类、蛋类与饮料的鉴别

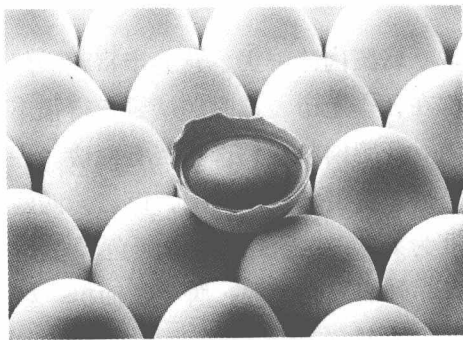
肉类、蛋类及饮料是我们日常生活中饮食的重要部分，了解鉴别这些食品好坏的知识很有必要，也很有意义。

### 1. 肉类（猪、牛、羊肉）

新鲜肉有一种固有的香味，表面微有干膜，肉色淡红发光，指压时有弹性，肉汁透明。新鲜肉切口处由于肌红蛋白暴露于空气中而呈紫红色，暂时放置则氧化成鲜明的红色，长时间放置则变成褐色。不新鲜的肉表面干燥或极为湿润。呈灰色或淡绿色，无光泽，无弹性，发粘，有腐臭气味。

### 2. 蛋类

新鲜蛋表面粗糙，在阳光下或灯光照射时呈半透明，蛋黄轮廓清晰。



鲜鸡蛋

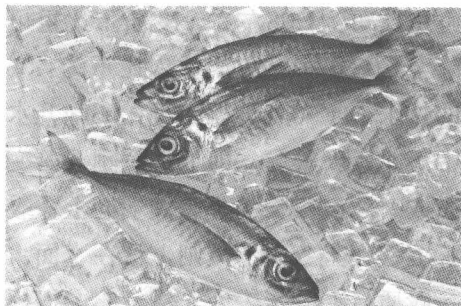
鲜蛋比重为1.08左右，变质蛋比重可降至1.03左右，故当放入比重为1.03的盐水中（60克食盐溶于1000毫升水中）时，新鲜蛋立即下沉；刚开始变质或时间已很长的蛋则钝端向上缓缓下沉；完全变质的蛋则上浮在水面。一般质量差的蛋表面光滑发暗，振摇时响声明显，对光照射发暗或有污点。

### 3. 饮料类

优质饮料应该没有沉淀，不漏气，开瓶后具有原香味。如有混浊或沉淀，有异味，无论是汽水、汽酒、果子汁、还是补酒、露剂均表示已变质。

## 鲜鱼、冻鱼筛选法

就鲜鱼来说：新鲜的鱼，表皮有光泽、鱼鳞完整、贴伏，鱼背坚实有弹性。用手指压一下，凹陷处立即平复；肚腹不膨胀，肛门不突出，将鱼放在水中不下沉。鱼鳃鲜红或粉红，没有黏液，无臭味。鱼的眼睛透明、洁净而突出。不新鲜、甚至变质的鱼，鱼鳞色泽发暗，鳞片松动，鱼背发软，肉与骨脱离，用手指压腹部，凹陷部分很难平复。鳃的颜色呈暗红或灰白，有陈腐味和臭味。鱼眼塌



## 鲜鱼

陷，眼睛灰暗，有时因内脏溢血而发红。如果鱼鳞已脱光，则说明质量更差。

就冻鱼来说：质量好的冻鱼，表面清洁，光泽明显，鱼肉、鱼骨连接牢固不脱离。用温水解冻后，有鲜鱼本身的外形特点，如带鱼为银灰色，黄鱼为黄白色，鲤鱼为金黄色。闻其味，没有什么难闻的异味。假如解冻后的鱼，腹部变黑，鱼体不但无弹性，而且肉、骨脱离，说明冷冻前已是不新鲜的鱼了；要是再有难闻的异味、腥臭、恶臭等，同已是腐败变质的鱼了。

## 识别水质好坏的方法

(1) 看水色：清洁的水透明无色。如果水呈棕黄色，则多含腐植质；呈黄褐色，则含过多铁和锰；呈

黄绿色，则受藻类物质的污染；呈蓝色，则含硫化氢。检查时，应用白瓷碗盛水，便于观察。

(2) 嗅水味：用干净的小口瓶装入一半水加盖振荡，然后马上打开瓶盖嗅其气味，洁净的水应无气味。

(3) 尝水味：清洁的水无味。若水中含有大量有机质带甜味；含氟水带咸味；含硫酸钙多的带有涩味；含硫酸镁多的有苦味；含铁高带金属味；含硫化氢带有臭蛋味。

(4) 量水温：地面水的水温会随气温而改变，但波动范围并不很剧烈。如水温突然升高，则可能受到污染。

(5) 看沉淀物：将水盛放在透明的玻璃瓶中，静置后观察，沉淀物越少，水质越好。

## 选螃蟹六诀

螃蟹肉味鲜美，营养丰富，一般都在秋季上市。这时的螃蟹长得很丰满。膏肥肉壮。挑选螃蟹有六诀。一是掂：将蟹拿在手里掂，以三、四两重为好。二是看：蟹的颜色黑里透青，外表没有杂泥，脚毛长而挺，蟹肚上有铁锈斑颜色的为老蟹。三是触：手指触蟹眼，大蟹钳立即有反应