

持家之术



跨世纪
生存智慧丛书

向洪 主编



跨世纪生存智慧丛书



持家之术



(川) 新登字 001 号

特约编辑：伍登富

责任编辑：谢 雪 杨宗平

封面设计：文小牛

技术设计：何 华

责任校对：蓝 海

跨世纪生存智慧丛书

持家之术

邓小刚等 著

四川人民出版社出版发行（成都盐道街3号）

电话（028）6666009 6661236

新华书店经销

冶金部西南地勘局测绘制印厂印刷

开本 850×1168 mm 1/32 印张 11.625 插页 4 字数 270 千

1998 年 1 月第 1 版 1998 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-220-03965-4/Z·221 印数：1-5000

定价：18.00 元

编写人员：

邓小刚	李良明	张立实
张建新	王鉴清	谭宗庆
沈丽琴	王玉彬	张智强
刘贤昌	王贞鹏	杨燕
邓小昀	邓超	邓长春
牟旭东	廖辉	赵云
蒋莉	肖莉	

顾 问 王 冰 张文贤 李广岑 邓明显

主 编 向 洪

副主编 魏春艳 李天道 王守炳 孙 萍

编 委 向 洪 李天道 王守炳 文春梅
王正蓉 孙 萍 魏春艳 曹继明
李明华 张文涛 陈名财 王路坚
文先华 于志强 邓小刚 邓明显

编写说明

二十一世纪，人类的生存竞争将是智慧的竞争、人才的竞争、知识的竞争、科学技术的竞争。

新的世纪，智慧之战将愈演愈烈。

本丛书为您展示世纪之交有关个人、家庭生存生活质量的常用知识。分《致富之路》、《守法之约》、《养心之方》、《健身之途》、《处世之道》、《持家之术》六卷，约千余个题目。

本丛书所解说的问题，有正确的观点，有新鲜的资料，有科学的说明，有幽默的阐述，知识性与可读性并重。不妨说，本丛书奉献给你的，是跨世纪生存的智慧链、信息串、思想库。

愿本丛书成为您世纪之交勤奋拓展和幸福生活的知音。

丛书编委会

一九九八年元月

目 录

1. 什么叫营养、营养素？人体必需的营养素有哪些？	(1)
2. 食物有什么功能？	(2)
3. 维持生命和从事各种活动所需要的能量从何而来？	(4)
4. 什么是新世纪人类的食品结构？	(6)
5. 什么是新世纪的健康饮用水？	(16)
6. 什么是绿色食品？	(19)
7. 什么是有色食品？	(23)
8. 什么是营养强化食品和保健食品？滥用这类食品 对人体有害吗？	(27)
9. 为什么说保健食品不是灵丹妙药？	(29)
10. 什么是休闲食品？	(34)

11. 性生活与食物有何关系?	(36)
12. 哪些食物不宜多吃?	(39)
13. 如何预防常见的食物中毒?	(42)
14. 怎样布置与装饰客厅?	(44)
15. 如何美化阳台?	(45)
16. 怎样陈设居室家具?	(46)
17. 室内养花有什么学问?	(48)
18. 如何搞好居室的绿化?	(50)
19. 怎样改变居室装潢中的错误“美丽”?	(51)
20. 怎样配置居室的色彩?	(52)
21. 怎样装饰与点缀居室(一)?	(53)
22. 怎样装饰与点缀居室(二)?	(54)
23. 室内陈设一绝——朦胧色	(56)
24. 新装修的居室为什么不宜马上住人?	(57)
25. 家用燃气炉会产生室内空气污染吗?	(59)
26. 居室空气中为什么会有大量放射性物质?	(60)
27. 不良建筑物综合症是怎么回事?	(61)
28. 居住区的噪声是怎么来的?	(62)
29. 绿化与健康有什么关系?	(64)
30. 什么是光纤通信?	(66)
31. 什么是数字通信?	(68)
32. 什么是无线电话系统?	(70)
33. 为什么移动通信网中可以存在“大区制”?	(72)
34. 为什么我国目前只采用市话计费和长话计费方式?	(74)
35. 为什么查询台 114 可以查询电话号码?	(76)

36. 大哥大遗失和失密后怎么办?	(78)
37. 怎样使用中国电话卡 300 业务?	(79)
38. 怎样选用空调和取暖器?	(81)
39. 怎样选购电视机?	(84)
40. 选购电冰箱时应注意些什么?	(85)
41. 家用电器怎样接地与接零?	(87)
42. 漏电保护器为什么能保障人身安全?	(89)
43. 为什么要正确选购和使用镉镍充电电池?	(91)
44. 为什么磁卡和 IC 卡会得到广泛应用?	(95)
45. 为什么要逐步淘汰氟利昂型制冷设备?	(98)
46. 为什么说光纤电视是有线电视的发展方向?	(101)
47. 收音机为什么能播放电台的节目?	(104)
48. 调频广播为什么优于调幅广播?	(108)
49. 为什么说 VOD 是未来的家庭电视系统?	(110)
50. 小屏幕电视机为什么会日益走俏?	(113)
51. 有的电视机为什么能挂在墙上收看?	(115)
52. 为什么液晶式彩色投影电视会得到广泛应用?	(119)
53. 数字电调谐收音机为什么受人欢迎?	(122)
54. 为什么很多人都喜欢佩戴液晶数字手表?	(124)
55. 为什么不用胶卷也能拍下精采的瞬间?	(128)
56. 空调器为什么能调节环境空气的温度?	(131)
57. 电磁灶为什么能加热食物?	(135)
58. 微波炉为什么能烹调食物?	(139)
59. 为什么会出现模糊家电产品?	(143)
60. 录音机为什么能录能放?	(147)

61. 录像机为什么能将图像记录在磁带上?	(150)
62. 录像机的“摘要放像”功能为什么能在快速播放 时听到正常的声音?	(154)
63. 为什么说录像机短期内不会被淘汰?	(156)
64. 为什么说数字化将使录像机持续辉煌?	(158)
65. 什么是立体声?	(162)
66. 为什么 DAT 的音质非常好?	(164)
67. 为什么说 DCC 比 DAT 更有优越性?	(167)
68. 小型可录光磁唱片 MD 为什么既能录又能放?	(170)
69. 激光唱机为什么能播放高品质的声音?	(172)
70. 扬声器为什么装在音箱里声音才好听?	(176)
71. 为什么现代音像设备要采用 S 端子?	(178)
72. 为什么会出现音响“发烧”热?	(180)
73. 为什么说低音是音响聆听的一个重要指标?	(184)
74. 什么是环绕立体声系统?	(188)
75. 为什么说有多种环绕立体声系统?	(191)
76. 两只音箱为什么也能产生环绕音效果?	(196)
77. 为什么并不总能得到良好的环绕声效果?	(198)
78. 建立家庭影院为什么要注意一些问题?	(200)
79. 什么是 MPEG 技术?	(204)
80. VCD 为什么能火爆市场?	(207)
81. 2.0 版 VCD 为什么比较优越?	(211)
82. DVD 为什么远优于 VCD?	(214)
83. 为什么会爆发 DVD 格式大战?	(217)
84. 为什么说短期内 DVD 尚无法取代 VCD?	(222)
85. 为什么说数字化是一场新的革命?	(226)

86. 多媒体电脑为什么能够发出好听的声音?	(229)
87. 为什么用电脑可以组建“乐队”?	(233)
88. 电脑技术为什么会改变电影的面貌?	(236)
89. 为什么使用触摸屏也可操作电脑?	(240)
90. 为什么说多媒体电脑无法取代 AV 系统?	(242)
91. 为什么说有不同形式的彩色打印机?	(246)
92. 为什么说 MMX 技术是未来 CPU 的发展方向?	(250)
93. 为什么会兴起绿色计算机?	(254)
94. 笔记本计算机为什么越来越受到人们喜爱?	(257)
95. 为什么说 Intel 公司的芯片技术面临越来越多的挑 战?	(259)
96. 什么是人工智能技术?	(262)
97. 人机大战为什么会备受世人瞩目?	(266)
98. 为什么说 Internet 将改变世界?	(271)
99. 为什么要建立信息高速公路?	(275)
100. 为什么会出现网络计算机 NC?	(277)
101. 什么是计算机病毒?	(281)
102. 为什么说“黑客”现象是网络犯罪的新动向? ...	(285)
103. 为什么说计算机网络战是未来战争的新模式?	(288)
104. 计算机为什么存在“2000 年问题”?	(291)
105. 家用游戏机为什么得到迅猛发展?	(294)
106. 新型游戏机为什么常用 CD-ROM 作为节目载体?	(298)
107. 微波对人体有什么影响?	(301)
108. 电离幅射对人的远期影响是什么?	(304)

109. 为什么要戴防护眼镜?	(306)
110. 什么是视屏综合症?	(309)
111. 激光对人体有什么影响?	(310)
112. 怎样申办驾驶执照和临时驾照?	(312)
113. 家用汽车驾驶员应遵守哪些规定?	(314)
114. 私人购车后如何上户? 有哪些必办的手续? ...	(315)
115. 新购的家用汽车如何检查? 有何注意事项? ...	(318)
116. 购买旧车时应注意些什么? 如何认定报废车辆?	(320)
117. 私人用车如何停放?	(322)
118. 怎样签定购房合同?	(323)
119. 购买房屋时如何避免发生纠纷?	(325)
120. 出卖和购买私房前应注意些什么?	(327)
121. 如何看待私有房屋需要拆迁?	(328)
122. 如何办理住房担保贷款?	(330)
123. 预售的商品房能否抵押贷款?	(332)
124. 怎样签订保险契约及填写保险单?	(333)
125. 怎样办理家庭财产保险和家庭财产两全保险?	(335)
126. 怎样办理简易人身保险?	(337)
127. 怎样办理个人养老保险?	(339)
128. 怎样办理子女教育婚嫁保险?	(340)
129. 怎样办理人身意外伤害保险?	(342)
130. 怎样保管储蓄存款单? 遗失后怎么办?	(343)
131. 怎样计算存款利息?	(345)
132. 中国公民如何储蓄外币?	(347)
133. 怎样储蓄才能多生利息?	(348)

134. 如何巧妙利用消费信贷?	(350)
135. 家有富裕资金如何进行投资?	(352)
136. 购买债券有何优点? 如何避免风险?	(354)
137. 买进或卖出股票的简易判断方法	(356)
138. 怎样挑选和鉴别邮票?	(358)

1. 什么叫营养、营养素？人体必需的营养素有哪些？

所谓营养，广义上指生物体从外界环境中获得其自身所需的各种物质的过程，而狭义上主要是指人体通过摄入食物以满足自身需要的整个生物学过程，包括食物进入人体后的消化、吸收、转运、转化、利用和排泄等。研究此营养过程的科学即称之为营养学。随着现代科学技术的发展，营养学的研究领域不断扩大，分支越来越多，研究对象从个体扩展到人群，从主要研究人体的营养需要扩展到研究各种营养因素与人类健康与疾病的关系，对整个营养过程及其本质的认识也逐渐深入到细胞、分子和基因水平。

营养素指食物中所含有的、为人体所需要的各种物质。营养素可以分为五大类，即蛋白质、脂类（包括中性脂肪和类脂）、糖类（包括葡萄糖等单糖、蔗糖等双糖和淀粉等多糖）、无机盐（包括常量元素和微量元素）和维生素。这些营养素对人体的作用有以下三个方面：

（1）提供能量：糖类、脂类和蛋白质进入人体后，通过一系列的氧化分解（即体内燃烧）过程，产生水、二氧化碳和其他一些小分子物质，同时释放出热量（即能量），以满足人体维持各种基本的生命现象和生理活动（如呼吸、心跳和血液循环、维持体温、消化吸收与排泄等），以及从事体力和脑力劳动的能量需要。

（2）构成人体组织成分：人体各种组织、细胞、器官都是由不同种类或比例的蛋白质、脂类、糖类和无机盐构成的。因此，

人体的生长发育、组织细胞的更新、损伤的修复等都需要从食物中获得这些结构物质。

(3) 维持各种正常的生理活动：如催化体内各种各样的生物化学反应的酶都是蛋白质，而维生素和无机盐作为许多酶系统必不可少的辅因子，在调节酶活性方面有重要作用。又如经肺吸入的氧气进入血液后，必须与红细胞中的血红蛋白结合才能被运输到全身组织以供利用，组织产生的二氧化碳也是与血红蛋白结合而被运到肺部呼出。血红蛋白就是由铁离子和蛋白质所构成的，其中铁离子的氧化——还原状态的改变就是其能够携带氧气或二氧化碳的物质基础。

水也是构成人体组织细胞的重要成分和维持正常生理活动必不可少的物质之一，但由于人体所需要的水除了一部分由食物提供外，更主要的还是直接由饮水（包括饮料、酒类等）摄入，故一般不把水归入营养素之列。同样，氧气也是人体必不可少的，但它是通过呼吸道吸入而不是通过食物摄入的，因此也不属于营养素的范畴。

2. 食物有什么功能？

中国有句俗语：“民以食为天”，可见食物对人体的重要性。随着现代科学技术的发展和人民生活水平的提高，对食物本质的认识不断深入，对食物各方面的要求也越来越高。总的来说，现代的食物应具有如下三方面的主要功能：

1. 满足人体基本的生理需要，即提供人体各种生命活动和体力、脑力劳动对热能和营养素的需要。这是食物最原始、最基本的功能，也是至今许多经济不发达的贫困地区或国家对食物首

先要求的功能。

2. 满足人们感官享受的需要，随着人们生活水平的不断提高，从“温饱型”向“小康型”的过渡，对食品的“档次”和感官（色、香、味、形）方面的要求也越来越高。不可否认，片面地追求食品的“档次”和感官性状而忽视其营养价值是不可取的，但同时应该承认，满足人们的感官享受也是现代食物应该具有的重要功能之一。

3. 有助于增进人体健康，预防疾病，甚至作为治疗或缓解某些疾病的主要手段或辅助手段，即所谓的“保健功能”。随着现代科学技术的迅速发展，对食物应具有这方面功能的要求日益迫切。因此，对食物保健功能的进一步认识和开发是现代营养学的主要课题之一。

食物可以按多种方法分类。从营养学角度来说，将食物分成以下四大类是比较合理的。

1. 粮谷类：包括作为主食的大米、小麦、高粱、玉米、除大豆以外的豆类、薯类、富含淀粉的坚果类（如板栗、莲子、榛子等）。此类食物的营养价值特点是富含碳水化合物（即植物淀粉）。因其进食量大，故是人体能量的主要来源。同时这类食物也含一定量的B族维生素，无机盐和膳食纤维。其缺点是蛋白质的质量较差，脂肪和脂溶性维生素含量较低，缺乏维生素C。

2. 肉、鱼、禽、蛋、大豆类：包括除奶和奶制品外的绝大多数动物性食品，大豆及其制品（豆腐、豆芽以及大豆蛋白制品如植物肉等）。还包括富含脂肪的坚果类（如花生、核桃、开心果等）。这类食物最重要的营养价值是提供优质蛋白，其次是提供一定量的脂肪、无机盐和维生素。但缺乏碳水化合物，膳食纤维和维生素C。

3. 蔬菜、水果类：包括各种新鲜蔬菜和水果。此类食物最

重要的营养价值是提供维生素 C（这是其他三类食物大多不具备的功能），其次是可提供一定量的膳食纤维和果胶，胡萝卜素（维生素 A 原）和某些无机盐，但缺乏蛋白质和脂肪。碳水化合物含量也多数较低，故不能作为提供能量的主要食物来源。

4. 奶和奶制品类：包括牛奶、羊奶、马奶等动物奶类及其各种制品（奶粉、奶酪、酸奶、果奶、炼乳等）。此类食物富含优质蛋白和钙，也含有一定量的脂肪和脂溶性维生素，其碳水化合物主要是乳糖，因而这类食物是婴幼儿和老年人的良好食物。其缺点是缺乏膳食纤维、某些无机盐和水溶性维生素。

除以上四类食物外，还有其他一些食物如调料、咸菜、酱菜、干果、果脯、糖、酒、茶等。这些食物食用量不大，且无共同的营养价值特点，故一般将它们都归于“其他”一类。

3. 维持生命和从事各种活动所需要的能量从何而来？

能量是物质运动的必要条件，也是维持地球上所有生命活动的必不可少的条件。从本质上来说，地球上的各种能量都来源于太阳能。人体所需的能量是由食物提供的，但是从本质上来说食物中的能量也是来自太阳能。植物吸收太阳能，通过光合作用，将碳、氢、氧等元素转化成碳水化合物、脂肪和蛋白质等有机物，动物则通过摄取植物中的这些营养成分，或通过捕食其他动物而获得营养。人类的食物既来自于植物（粮谷类、蔬菜水果类等），也来自于动物（肉、鱼、禽、蛋、奶等）。这些食物中的碳水化合物、脂肪和蛋白质（即三大产热营养素）通过消化吸收后进入人体，在体内经过“燃烧”（即生物氧化）过程、释放出能