

生活良友

SHENG HUO
LIANG YOU

刘春和 林树仁 主编



1



四川科学技术出版社

生活良友

1

成都晚报

刘春和 林树仁 主编

四川科学技术出版社

一九八八年·成都

前 言

这本书是从成都晚报《科学与生活》副刊（原《科技知识》）文章中选出来的。

《科学与生活》副刊从1978年复刊以来，已出版了500多期，由于她坚持面向广大群众，向人民普及生活中的科学知识，所以深受读者喜爱。她所发表的好几十篇文章，曾分别在省、市和全国获奖，是全国所有晚报中出版刊期最多的科技版。

这本书中的280多篇文章，选自1978~1983年在成都晚报科技版上发表的文章，我们还将继续选编。由于选编者水平所限，谬误在所难免，望读者鉴谅！

愿本书成为你生活中的良友！

刘春和 林树仁

1988年1月

目 录

· 生活顾问

饮茶的学问.....	1
水果的香甜酸涩从何来.....	2
冬天的蔬菜为什么会变甜.....	3
白壳蛋无营养价值吗.....	3
你会食用味精吗.....	4
消化与暴食.....	4
防病能手——纤维素.....	5
每饭少三口, 健康又长寿.....	6
吃素与长寿.....	7
散步与健康.....	8
陈艾·菖蒲·雄黄.....	9
不可贪图一时凉.....	9
寒冬季节怎样保护皮肤.....	10
不要用洗衣粉洗餐具.....	11
米饭保鲜妙法.....	12
温湿度与物品的生霉防霉.....	12
压力锅使用时会发生炸裂吗.....	13
怎样正确使用电话.....	14
新旧电池不能混合使用.....	15

底片上缺陷的修补措施	16
长期记忆晚上最佳	16
红外摄影	17
一分钟照相	18
“嘀咕”是不是一秒钟	19
滋补珍品——银耳	20
颜色鲜艳的冰糕、冷饮吃不得	21
菜肴中的珍品——食用菌	22
决不能食用霉烂变质的食品	23
霉花生吃不得	24
变质皮蛋不能吃	25
食盐妙用	26
预防四季豆中毒	26
咸鱼与青菜	27
发芽马铃薯吃不得	27
熏烤肉制品不宜多吃	28
凉拌菜怎样做好	29
吃冷饮要适可而止	30
蒜的药用品	30
羊奶的营养与人体健康	32
喝咖啡的益与害	32
吃筵席的卫生	33
饭后不宜洗澡	34
赛前何时进食好	35
铬与健康	35
使用搪瓷器皿对人体无害	36
失眠者不妨试试	37
雏鸡怎样鉴别公母	38
让母鸡冬天多下蛋	39

选购什么样的眼镜好	39
老光镜的选择	41
怎样选择太阳镜	42
浅谈棉涤产品	43
洗衣服要得法	44
注意保养腈纶衣料	45
怎样缝制针织涤纶外衣料	46
虫不蛀合成纤维吗	46
灭蚊新法	47
消灭老鼠办法多	48
如何防治蚂蚁	50
烧蜂窝煤应注意些什么	50
牛奶为什么会起豆花	51
味精不宜吃得过多	53
厚皮菜调制不当吃了容易中毒	54
吃海带好处多	55
蛋里会生虫吗	56
吃鸡致癌吗	57
夏季活饮食	58
从“东坡肘子”说起——兼论“吃”的艺术和“吃”的科学	58
植物油和人造奶油	60
未来的蔬菜	61
细菌将为人类缔造新生活	62
天门冬氨酸的妙用	64
食品包装与污染	65
性格与疾病	66
环境卫生与人体健康	67
端午风俗与卫生保健	68
闲话出汗	70

钉鞋与疾病	70
你会服药吗	71
颜色对人体的影响	72
香味的功过	73
用进废退	74
音乐的魅力	75
生活在颜色的海洋里	76
人有第六感官吗	78
摔跟头也有学问	80
爆竹之爆	81
华灯 不耐隆冬寒	82
温度计漫谈	83
“水锅巴”是怎样形成的	84
衣服上的奇妙声响和火花	85
母鸡为何怀雏鸡	85
不要用强酸刷洗尿槽	87
汽车在行驶中紧急 停车	87

• 家用电器知识

谈谈电视机的使用	90
荧光屏上图象是怎样显示的	92
彩色电视的彩色稳定性是否与季节有关	93
如何排除电视机彩色时有时无的现象	94
电视机中为什么会出现嗡嗡声	95
谈谈电视的重影	95
怎样使电视接收效果更好	97
怎样排除电视杂波干扰	98
电视机里的“雷电”	100
电视机“怕热”吗	101

不同制式电视机的特点	102
没有显象管的电视机	103
电视机拉杆天线的生锈与防护	104
用天线点灯要不得	105
怎样保养录音机的磁头	106
怎样挑选盒式收录机	107
收录机为何会绞带	108
收录机发生放音啸叫的原因	109
收录机磁带出现断续声音的原因	110
浅谈调频立体声	111
会演电影的唱片	111
如何选择洗衣机	113
使用洗衣机要不要接地线	114
新型的防盗武器——电子锁	114
家用空气负氧离子发生器	115

· 医药卫生保健

你知道你的血压正常吗	117
谈谈发烧	118
感冒与“流感”	120
寒冬话咳嗽	121
食道异物	122
什么是口腔病灶	
——谈谈牙齿和全身健康的关系	123
口腔癌的防治	124
吸烟与口腔白斑	125
牙龈出血是什么原因	126
拔牙与牙齿松动	128
漫谈口臭	128

白喉的防治	130
和青年人谈脱发	132
“鬼剃头”——斑秃简说	133
良性肿瘤——痣	134
疥疮及其防治	135
如何预防和治疗痒子	136
略谈“漆痒子”	137
警惕药疹	139
白癫风是怎么回事	140
冬季为什么皮肤常瘙痒	141
头癣的防治	143
怎样防治麻疹	144
虫咬皮炎	145
忌食与皮肤病	146
气候与疾病	147
职业与痔疮	149
漫谈人体内的结石	150
预防食物中毒	151
预防急性出血性结膜炎	152
冬季如何防治肢端动脉痉挛症	153
小儿多汗	154
小儿中耳炎的症状及预防	155
小儿冬春季呼吸道传染病的预防	156
小儿冬季病毒性腹泻	157
要注意防治儿童斜视	158
脚癣的防治	158
冻疮的防治	160
鸡眼是怎样生成的	161
蛔虫的头月初才朝上吗	162

为什么游泳前必须体检·····	163
游泳与眼耳鼻的卫生·····	163
游泳与卫生·····	165
化脓伤口不要涂龙胆紫·····	166
鼻涕带血是小事吗·····	166
吸烟的害处·····	167
癌与手术·····	169
微波治癌的探索·····	170
蝙蝠小功	
——B型超声波诊断仪浅介·····	171
浅谈恶性肿瘤冷冻疗法·····	173
一种有效的物理疗法——浅层X射线治疗·····	174
物尽其用——成分输血浅介·····	175
牛皮癣的“天敌”	
——光化学疗法简介·····	176
冷冻疗法在皮肤病中的应用·····	178
血管的启示	
——浅谈选择性血管造影·····	179
人工脏器·····	180
手术后早活动好处多·····	182
嗓音的保健按摩·····	183
眼保健操好·····	184
人参虽好不能滥用·····	186
冬季进补的选择·····	187
怎样保管好药品·····	188
说梦·····	190

· 动植物知识

东坡墨鱼·····	192
-----------	-----

武昌鱼	193
有趣的杨枝鱼	194
“不眠”的海豚	195
蜥蜴的尾巴	195
一种罕见的益鸟——鹁 鸪	196
蚊子的食性	197
性别趣谈	198
冷血动物并不冷	200
互相依存，和睦共处	
——动物的共生和相互利用	202
怎样识别昆虫	204
劝君莫打春天鸟	205
金秋话柑桔	206
柑桔与人体健康	208
夏 橙	209
请你尝尝猕猴桃	210
天然水果罐头——柚 子	211
话 梅	212
话柿	213
可贵的无花果	214
苦 瓜	215
漫话番 茄	215
辣 椒	217
萝 卜	218
蘑 菇	219
“活化石”——银杏	220
展翅的“白鸽”——珙桐花	221
风景树皇后——雪松	222
净化大气的好树种——构树	223

桑树全身都是宝·····	224
名贵的牡丹·····	225
菊花与抗污染·····	226
香风十里桂花开·····	228
出水芙蓉全身宝·····	229
中国兰与“洋兰”·····	231
蔷薇花——抗氮的“尖兵”·····	232
理想的阳台花卉——月季花·····	232
阳台养花·····	234
花儿为什么这样美·····	236
万紫千红因何在·····	237
树根为何会发光·····	238

· 气象知识

除夕与岁历·····	240
新年的“脚步”·····	241
为何有时天气预报不准·····	243
从“巴山夜雨涨秋池”说起·····	244
夏至奇景·····	245
盛夏话“三伏”·····	246
漫话秋分·····	248
一场秋雨一场寒·····	248
霜降话降霜·····	249
霜非降 害非霜·····	250
冬至——春来的讯号·····	251
冬尽春来又一年——谈四季的起讫·····	252
何日春来·····	254
什么是寒潮·····	255
天寒地冻在一月·····	256

谈冰雹·····	257
为什么夏季会落冰雹·····	258
雷与防雷·····	259
球状闪电·····	261
热在“三伏”·····	263
热得狠，下得稳·····	263
雪与人体健康·····	264
何时月最圆·····	265
月到中秋分外明·····	266
被雷击者为什么听不到雷声·····	267
预防雷击·····	268

• 环境保护知识

绿色地毯——草坪·····	270
潜在的“能源之库”——垃圾·····	271
噪声的危害·····	272
从“兜售寂静”谈起·····	274
蓝天的呼吁·····	275
汽车对环境的污染·····	276
大自然法院的判决书·····	277

• 计划生育、妇幼保健

什么是近亲结婚·····	279
从“月亮儿女”说起	
——谈近亲婚配的危害·····	280
生男生女由谁定·····	281
安全、有效、易行的节育工具——避孕环·····	282
宫内避孕器与健康·····	283
探亲夫妇选用哪种避孕药好·····	285

一种新型的外用避孕药膜.....	285
漫话药物避孕.....	287
哺乳期选择哪些避孕方法好.....	288
浅谈输精管结扎.....	288
男性绝育可减少女性患宫颈癌.....	289
一种新的绝育方法.....	290
谈谈人工流产.....	291
能控制生育的电脑.....	292
警惕小孩弱视眼.....	292
和青少年同学谈谈保护视力.....	293
谈谈幼儿游泳.....	295
先天异常与遗传.....	296
你会给婴幼儿洗澡吗.....	297
幼儿厌食病.....	298
秋季要防儿童患脓疱疮.....	299

生活顾问

● 喝茶的学问

对茶类的选择，除依据个人嗜好外，还应依其所处的生活环境、身体状况、气候条件来选择。

多荤食（肉、油、奶等）和身体肥胖的人以绿茶为好，并可稍浓一些。因为绿茶加工时，通过高温杀青，控制了酚对酚类物质的氧化、发酵，故保存内含物较多，维生素破坏较少，营养较为丰富。由于茶叶的主要内含物多酚类，可使脂肪鞣质化，人体对肉、油、奶等食物就容易消化吸收，具有消油解腻的作用。据说还可降低胆固醇。

多吃素食或身体较为瘦弱的人，以饮较清淡的红茶为宜。因为红茶加工时已通过酚氧化酶对多酚类物质进行氧化缩合，保留的内含物比绿茶少些，因而鞣质化和刺激性较缓和。

半发酵的乌龙茶，具有绿茶的清香和红茶的甘醇，气味浓郁，又耐冲泡，最适老年人饮用。

夏天炎热口渴，以饮绿茶和乌龙茶较好，饮后消暑清热，解渴生津；冬天寒冷，则以饮热的红茶为好，饮后倍感

温暖舒适。

(张国威)

● 水果的香甜酸涩从何来

当你吃到香甜可口的水果时，你可知道水果为什么会有香甜酸涩的味道？

原来，水果的香味是水果成熟后放出的挥发性气体。产生各种具有香味的芳香物质，主要是醇类和脂肪酸结合而产生的脂类化合物。苹果成熟时要产生100多种芳香物质，主要是醇类、酯类、醛类和酮类，以丁醇含量最多，其次是丁基、戊基醋酸盐。香蕉成熟后会产生200多种挥发性物质，主要是醋酸异戊酯类和醋酸丁酯类，这些物质从水果中跑出来，就使水果带有香味。

水果中的甜味是由于含有各种糖类的缘故。水果中主要含有蔗糖、果糖和葡萄糖。此外还含有少量山梨糖醇和肌醇。一种水果一般以含一种糖类为主，也含有其它种类的糖。如芒果和菠萝主要含蔗糖，无花果和枇杷主要含果糖，柑桔和葡萄主要含葡萄糖。

那么，水果中的酸味一定是因为含有酸吧！是的，水果的酸味确实是因为含有果酸的原因，其主要成分有柠檬酸、苹果酸、酒石酸。此外还含有少量的草酸、水杨酸。

至于水果的涩味又是由什么物质引起的呢？这是因为有些水果中含有单宁物质。青绿未熟的香蕉和柿子含有较多的单宁物质，尤以果皮中含量最高。单宁物质刺激人的味觉，便产生了涩味。水果成熟后，单宁物质与其它挥发性物质如乙醛等结合产生不溶性的物质，涩味便消失了。

(程建设)

● 冬天的蔬菜为什么会变甜

冬天的白菜、萝卜等蔬菜吃起来要甜得多，这是什么原因呢？

这是因为蔬菜本身就是一个植物有机体，它和任何动植物一样，为了生存和延续后代，具有适应自然环境的本能。冬天蔬菜收割后，它们的生长细胞仍然在活着，为了适应寒冷的天气，这些细胞就将平日生长时所制造和储存的养料——淀粉，分解成糖，溶解在体内水分里，使体内细胞液增加浓度，降低体内冰点，不致被冻结。冬天蔬菜变甜，实际上是蔬菜御寒的一种方式，也是适应环境的一种能力。由于蔬菜体内糖分增多了，所以吃起来很甜。

（岳 雯）

● 白壳蛋无营养价值吗

鸡蛋按蛋壳颜色不同，分为白壳蛋和黄（棕）壳蛋两大类。有不少人以为黄壳蛋的营养价值比白壳蛋高，因而偏爱黄壳蛋。其实，这是一种误解。蛋壳的颜色是鸡的品种特征，与内部品质无多大关系。有人测出，白壳蛋比黄壳蛋还含有稍多的蛋白质、维生素A、B₁和B₂，含有较少的脂肪和胆固醇，当然，这种差异是甚微的。不过，白壳蛋的蛋壳较黄壳蛋薄，易于破碎，这倒是白壳蛋的一大弱点。

除蛋壳以外，蛋黄颜色也有一些差别。蛋黄的颜色通常由浅黄到深橙黄色，且颜色深浅主要又受鸡所吃的饲料决定。如果鸡吃青料多，饲料里的叶黄素沉积到蛋黄里，使蛋黄颜色变深。由于大型鸡场的鸡基本没有喂青料，因而蛋黄