



主编\王 兮 侯安继

副主编\何春萍

编者\陈铁龙

现代人健康系列丛书
——都市人系列

烟、酒、茶、饮料与现代生活



全国优秀出版社
武汉大学出版社

现代人健康系列丛书——



烟、酒、茶、饮料 与现代生活

主 编 王 兮 侯安继

副主编 何春萍

编 者 陈铁龙

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

烟、酒、茶、饮料与现代生活/陈铁龙编. —武汉:
武汉大学出版社, 2002. 11

(现代人健康系列丛书/王兮, 侯安继主编; 何春萍
副主编)

ISBN 7-307-03710-6

I. 烟… II. 陈… III. ①烟草—基本知识 ②
酒—基本知识 ③茶—基本知识 ④饮料—基本知
识 IV. ①TS4 ②TS2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 061730
号

责任编辑: 黄汉平 责任校对: 黄添生 版式设计: 支 笛

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: wdp4@whu.edu.cn 网址: www.wdp.
whu.edu.cn)

印刷: 湖北省荆州市今印印务有限公司

开本: 787×960 1/32 印张: 6.875 字数: 107 千字

版次: 2002 年 11 月第 1 版 2002 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 7-307-03710-6/R·84 定价: 9.50 元

版权所有, 不得翻印; 凡购买我社的图书, 如有缺页、倒页、脱
页等质量问题者, 请与当地图书销售部门联系调换。

前 言

高速发展的信息时代使我们这个社会已经变得丰富多彩，我们每天都在面临着多种机遇的诱惑，迎接着前所未有的挑战。我们需要不断地汲取知识的营养，以丰富我们的智慧，提高我们的才干，进而开拓我们的事业，这是每个追求成功的现代人的期望。但是，人们常常忽视了一个很重要的问题，即上述一切的前提，是您必须拥有一个健康的身体。失去了健康的根基，理想的大厦必将轰然倒下。从这个角度来说，任何知识都比不上关于您身心健康的知识更加重要，因为您只有掌握了足够的健康知识，您才能懂得怎样去保养身体，怎样使自己保持最佳的状态，以给您美好的生活提供强有力的保证。可是，您对自身疾病的防治知识又掌握了多少呢？

《现代人健康系列丛书》正是基于上述认识而编撰的一套大型医学知识普及型读物，它为广大读者提供了大量有关健康的生活常识和指导疾病防治的医学知识。本套丛书目前包括 20

分册，以后根据需要 will 更新、完善和扩充。丛书的编者均为奋斗在医学世界前沿和掌握最新医学动态的年轻医学博士和医学硕士等。并且有数位知名的专家教授进行指导，最大可能地保证了丛书的准确性。写作上统一采取问答的形式，简明扼要、深入浅出、通俗易懂。

本套丛书与类似科普读物相比较，最大的特点就是取材新颖，内容很贴近现代生活，特别是现代都市人的生活。其中包括现在一些已经成为社会关注的热点的现代都市人的健康问题，特别是一些关于亚健康状态、过劳死等，现代社会出现的新的职业病如空调病、电脑病、现代富贵病等时见报端的疾病知识的介绍。这些知识和时代的步伐保持一致，具有现时的指导意义。

保持健康，给生命加油！我们认真而艰辛地编撰的这套丛书，如果能对您摆脱身心的疲惫，快乐健康地享受美好的现代生活有所裨益，将是我们莫大的欣慰。当然，由于水平有限以及限于时间，难免会出现疏漏、不足，甚至错误的地方，欢迎读者批评指正。以利于再版时更加完美。

丛书编委会

2002 年 6 月

序

健康，是人类追求的永恒主题，没有健康，人类便失去了生存的价值。快节奏、高效率的工作；紧张、无规律的生活方式；生活环境的恶化和空气污染、水污染、食品污染等等，越来越影响着我们现代人的健康，使机体免疫功能下降，各组织器官功能失调，导致身心俱疲而引发各种各样的现代生活方式病，也被称为现代文明病。

人类把刚刚迈进的 21 世纪，称为健康长寿的世纪，对此人们寄予很多美好的梦想和殷切的期望。要想实现健康长寿的目标，除了依靠生命科学的突破外，同样需要人们在自我保健的观念上有所创新。在医学领域内需要医疗技术的“高”、“精”、“尖”，但更需要踏踏实实地做一些医学知识的宣传和普及工作，切实提高人们的健康知识水平和自我保健能力。只有当人们自觉采取有益于健康的行为，树立健康的生活方式，防病于未然才能达到健康长寿的目

标。

这套由王兮和侯安继教授主编的，由全国优秀出版社武汉大学出版社出版的《现代人健康系列丛书》取材新颖，内容很贴近现代生活尤其是现代都市人生活中有关健康的方方面面。其中包括一些正在成为社会关注热点如“亚健康”、“过劳死”等现代病的防治知识的介绍，这些在市面上的各类医学科普读物中几乎没有涉及。对于大多数读者来说，本套丛书将对于现代人的防病、治病和恢复健康等方面起着积极的指导作用。对于大多数读者来说，本套丛书开卷有益，你可以从中汲取许多维护自身健康、纠治亚健康，预防现代生活中各种常见疾病发生、发展的有益知识和方法，实在是值得一读！

编者

2002年6月

目 录

烟

1. 烟草的种类及其地理分布状况 3
2. 烟草是一种药用植物吗? 3
3. 烟草可分成哪些品种? 4
4. 什么是烤烟型, 什么是混合型? 5
5. 烟丝颜色黄才是好烟吗? 6
6. 世界 10 大雪茄品牌, 你知道吗? 6
7. 好雪茄为什么值钱? 7
8. 雪茄该如何保存? 7
9. 女人为何抽烟? 7
10. 你知道新潮女士烟吗? 8
11. 烟雾中的化学成分有哪些? 8
12. 尼古丁的危害是什么? 9
13. 烟焦油中的致癌物质与
 促癌物质有哪些? 10
14. 鉴别低焦油卷烟的指标是什么? 11
15. 烟里的一氧化碳有哪些危害? 12

16. 烟碱的新作用，你知道吗？	13
17. 烟草行业如何运用新科技提高 卷烟吸食的安全性？	14
18. 烟对人体健康的危害是什么？	14
19. 各国或地区烟标上的警句	15
20. 什么是被动吸烟？ 被动吸烟有何危害？	16
21. 为何青少年不宜吸烟？	18
22. 吸烟者的饮食应注意什么？	19
23. 为何吃饭时不要吸烟？	20
24. 吸烟者应做何种运动？	20
25. 如何改进吸烟方式？	21
26. 如何戒烟？	22
27. 为什么说戒烟防病及延长生命？	23
28. 一些国家对入境烟酒免税 规定有哪些？	25
29. 香烟在生活中的妙用有哪些？	26
30. 改换包装的假冒卷烟的主要 鉴别方法有哪些？	27
31. 如何识别真假卷烟？	28
32. 伪造、变造烟草专卖证件者应承担 哪些法律责任？	29

酒

33. 酒中对人体有益的成分有哪些？	33
--------------------------	----

34. 酒中对人体有害的成分有哪些？	34
35. 合理饮酒的原则是什么？	35
36. 如何做到“适量”饮酒？	35
37. 一天中最佳饮酒时间是何时？	37
38. 饮酒的最佳温度是多少？	37
39. 饮酒的最佳佐菜是什么？	38
40. 人为什么会醉酒？	39
41. 解酒秘方有哪些？	40
42. 酒后饮茶好不好？浓茶能解酒吗？	41
43. 为什么酒后脸色会有变化？	42
44. 酒后口渴的原因是什么？	42
45. 为什么不能空腹饮酒？	43
46. 为什么不能睡前饮酒？	43
47. 急、慢性酒精中毒有哪些表现？	44
48. 为什么酗酒可以导致消化系统疾病？ ...	44
49. 为什么酗酒可以导致性功能下降？	45
50. 为什么酗酒可以导致心血管疾病？	45
51. 为什么酗酒可以导致胎儿畸形？	46
52. 为什么喝酒可以成瘾？	46
53. 假酒有哪些危害？	47
54. 如何鉴别用甲醇或工业酒精 兑制的毒酒？	48
55. 哪些病人应禁酒？	49
56. 烟酒不分家的害处是什么？	50
57. 家庭如何自制药酒？	50

58. 饮用药酒应知道哪些问题?	52
59. 李白酒诗知多少?	53
60. 喝酒碰杯的文化是什么?	54
61. 开胃酒、佐餐酒和饭后酒 常选用哪些酒?	55
62. 何谓酒的度数? 啤酒的度数 和白酒的度数一样吗?	56
63. 何谓高度、降度、低度白酒?	57
64. 白酒按香型分为哪些类型?	57
65. 白酒中的名酒有哪些?	58
66. 大曲酒、小曲酒、麸曲酒 有什么区别?	61
67. 如何饮用黄酒?	62
68. 如何品评黄酒?	62
69. 黄酒类名酒有哪些?	63
70. 为什么啤酒又有“液体面包”之称? ...	64
71. 如何饮用啤酒?	64
72. 如何品味啤酒的优劣?	65
73. 如何斟啤酒?	65
74. 如何开啤酒瓶?	66
75. 饮用啤酒该如何选杯?	66
76. 什么温度饮用啤酒最合适?	67
77. 如何保存啤酒?	67
78. 泡沫能保持啤酒的风味吗? 如何保持啤酒的泡沫呢?	68

79. 什么是啤酒 B 瓶?	68
80. 鲜啤与熟啤的区别是什么?	69
81. 如何鉴别生啤质量?	70
82. 新品啤酒有哪些?	70
83. 为什么不能将啤酒当饮料?	72
84. 啤酒肚是怎么回事?	72
85. 如何减掉你的啤酒肚?	73
86. 啤酒可以护发, 您知道吗?	74
87. 啤酒还有什么妙用?	74
88. 如何开葡萄酒?	75
89. 如何品尝葡萄酒?	76
90. 如何选择葡萄酒杯?	77
91. 饮用葡萄酒的规则有哪些?	78
92. 依酒度来分,	
葡萄酒可以分为哪几类?	78
93. 依糖分来分,	
葡萄酒可以分为哪几类?	79
94. 按含汁量来分,	
葡萄酒可以分为哪几类?	80
95. 白葡萄酒是白葡萄酿造,	
红葡萄酒是红葡萄酿造的吗?	80
96. 红葡萄酒和白葡萄酒的	
主要区别是什么?	81
97. 如何存放葡萄酒?	81
98. 葡萄酒兑雪碧科学吗?	81

99. 葡萄酒可以减少心血管疾病吗?	82
100. 葡萄酒可以防癌吗?	82
101. 如何合理而适量地饮用葡萄酒?	83
102. 洋葡萄酒一定比国产葡萄酒好吗?	84
103. 什么是利口葡萄酒?	85
104. 什么是白兰地?	85
105. 怎样选购白兰地?	86
106. 如何饮用白兰地?	87
107. 如何品尝白兰地?	88
108. 如何选择白兰地酒杯?	89
109. 如何识别洋酒标签?	89
110. 如何戒酒?	90

茶

111. 茶的种类有哪些?	93
112. 中国的十大名茶是哪些?	94
113. 如何选购茶叶?	95
114. 如何鉴别新茶与陈茶?	97
115. 新茶一定比陈茶好吗?	98
116. 如何鉴别春茶、夏茶、秋茶?	98
117. 如何鉴别真茶与假茶?	99
118. 四季该如何选茶?	100
119. 如何选择花茶?	100
120. 如何保存花茶?	101
121. 如何品尝花茶?	101

122. 怎样鉴别绿茶?	103
123. 如何品尝绿茶?	104
124. 如何品尝红茶?	106
125. 如何品尝乌龙茶?	107
126. 如何品尝紧压茶?	110
127. 冲泡时茶叶该用多大的量?	110
128. 冲泡时水温越高越好吗?	111
129. 一杯茶冲泡几次为宜?	112
130. 山泉水可以泡茶吗?	112
131. 江、河、湖水可以泡茶吗?	113
132. 井水可以泡茶吗?	113
133. 纯净水可以泡茶吗?	114
134. 茶为什么苦涩清爽?	114
135. 茶中的成分有哪些?	115
136. 为什么饮茶能帮助消化?	118
137. 为什么茶叶能提神醒脑?	118
138. 为什么茶能延年益寿、抗衰老?	119
139. 为什么茶能降脂减肥?	119
140. 为什么茶能明目?	120
141. 为什么说茶是营养剂?	120
142. 为什么茶能美容?	121
143. 为什么茶能生津止渴?	121
144. 为什么茶能抗癌抑癌?	122
145. 为什么茶能除口臭?	123
146. 不同的茶叶具有哪些	

不同的保健功能?	123
147. 用茶水洗脸、洗脚、洗头、 漱口有什么好处?	124
148. 经常接触射线者多喝茶 有什么好处?	124
149. 喝茶会不会影响牙齿的洁白?	125
150. 隔夜茶能喝吗?	125
151. 隔夜茶有什么妙用?	126
152. 喝隔夜茶会得癌症吗?	126
153. 喝浓茶好不好?	127
154. 孕妇、儿童能喝茶吗?	128
155. 为什么夏天要喝热茶?	129
156. 喝茶能解酒吗?	129
157. 能用茶水服药吗?	130
158. 残茶有何妙用?	131
159. 一天喝多少茶为宜?	133
160. 喝什么茶对健康更有利?	133
161. 你知道茶叶还可以食用吗?	134
162. 如何调制牛奶红茶?	135
163. 用枸杞子、西洋参、白菊花、桔皮、 薄荷等泡茶喝有什么益处?	135
164. 哪些人不宜饮茶?	136
165. 茶叶蛋会导致贫血吗?	138
166. 茶垢该不该留?	138
167. 常见的饮茶中的误区有哪些?	139

168. 家中有多多种茶叶该如何安排饮用? ...	141
169. 家庭如何保管好茶叶?	141
170. 家庭如何自制茶叶食品?	142
171. 客来敬茶应该注意些什么?	142
172. 日常生活中常用的茶食和 茶疗有哪些?	143

饮料

173. 饮料的种类有哪些?	153
174. 怎样鉴别饮料的质量?	156
175. 哪种饮料适合你?	157
176. 咖啡一词是如何来的?	159
177. 你知道咖啡的传说吗?	159
178. 你知道咖啡的主要品种和特色吗? ...	160
179. 如何分辨咖啡豆的好坏?	161
180. 如何辨别咖啡豆的鲜度?	161
181. 你知道咖啡的保存期吗?	162
182. 如何保存咖啡豆?	162
183. 如何煮咖啡?	162
184. 对咖啡应注意哪几点?	163
185. 咖啡有哪些冲泡方法?	164
186. 应该在什么温度下饮用咖啡?	166
187. 忌饮咖啡的人有哪些?	166
188. 你会喝水吗?	167
189. 饮水也讲时机吗?	170

190. 水的生理功能是什么？	170
191. 一个人一天需要多少水？	171
192. 什么是硬水，什么是软水？	171
193. 喝硬水好还是软水好？	172
194. 为什么科学饮水格外重要？	172
195. 纯净水真的纯净吗？	173
196. 水是越纯越好吗？	173
197. 喝纯净水好还是自来水好？	174
198. 白开水也能让你长寿吗？	175
199. 矿泉水是否等于健康水？	175
200. 多饮矿泉水可以少患心脏病吗？	176
201. 自来水能否直接饮用？	177
202. 减肥者如何饮水？	177
203. 如何安装合适的家庭净水器？	178
204. 婴幼儿是否可以用鲜牛奶喂食？	179
205. 配方奶粉与普通奶粉有何区别？	179
206. 酸奶饮料是不是酸奶？	180
207. 牛奶可以空腹饮用吗？	181
208. 牛奶是否可以当开水喝？	181
209. 乳糖不耐受者如何饮用牛奶？	182
210. 脱脂奶粉的营养价值是否 不如全脂奶粉？	182
211. 补钙最好喝牛奶吗？	182
212. 冬天喝酸奶需要加热吗？	183
213. 含乳饮料等于酸牛奶吗？	184