



生活中的化学摇

莫尊理摇陈摇红摇弓巧娟摇编摇著



摇摇

西北工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

生活中的化学 / 袁尊理, 陈红, 弓巧娟编. —西安: 西北工业大学出版社, 2004.

ISBN 7-5612-1542-9

I. 援生... II. 援①莫... ②陈... ③弓... III. 援化学—普及读物
IV. 援远-源

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第 045666号

出版发行: 西北工业大学出版社

通信地址: 西安市友谊西路 127号 邮编 710074

电 话: (029) 8849300

网 址: <http://www.nwpu.edu.cn>

印 刷 者: 陕西天元印务有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 5.5

字 数: 150千字

版 次: 2004年 9月第 1版 2004年 9月第 1次印刷

印 数: 1-5000册

定 价: 12.00元

前言

现代所有科学的进步,新技术的发展与应用,其本质都是一种社会过程。而教育,应当充分地反映和体现这种内在的联系。换言之,一方面由于现代科学技术的发展,社会在不断前进,从而为教育引进了许多崭新的观念,崭新的思维方式,提供了许多新的教育内容、新的技术手段和新的教学方法;另一方面,科学技术和各种技术人才,不断培养出了解科学技术及其发展前景并能参与科学技术发展决策的人才。

所以,对科学传播与科学教育就有了以下要求:第一,强调教育主要面向社会大众,教育的主要目的是要提高广大公民的素质,从而提高全人类的文化、科学、技术、道德等各方面的素养水平。第二,强调教育应当首先从学生身边接触到的问题开始,由浅入深逐步引导学生进行学习。要尽量让学生在所创设的实际情景中去理解、认识和掌握各种科学概念和科学知识。这种在所熟悉的环境中去掌握知识的学习方法,更有利于大大提高学生的学习兴趣,调动学生的学习积极性,从而也更有利于培养学生创造性地解决问题的能力。第三,强调技术教育,强调培养学生自己动手解决问题的能力,和提高学生的科学技术水平。尤其是面对科学技术更加发达的21世纪,强调技术教育更是时代的要求,也是培养学生具有能动地改造世界能力的要求。第四,强调要带着明显的价值目标进行教育。要教育学生懂得,学习的目的是为了将来能够运用自己所学的知识更好地了解和熟悉环境(社会的和自然的),并通过解决问题去能动地改造环境,造福人类。在学习和解决问题的同时,逐步树立自己的价值观。

《生活中的化学》作为高等学校素质教育的一门选修课程而开设。它的教学目标,首先是扩大学生(尤其是师范院校学生)的知识面,使学生能把所学的化学理论知识更好

摇摇



地

联系社会生产和生活的各种实际,更好地了解环境(社会的和自然的);其次,使学生能够深刻而具体地认识到化学“无所不在,无处不用”,从而进一步激发学生投身于化学事业的热情和积极性;再次,使学生掌握一定的实用技术,使师范院校的学生毕业后除了到中学担任化学课教学任务外,还能为开设劳动技术课、指导第二课堂活动、普及化学知识及直接参加生产活动创造条件,有利于培养学生运用这些知识去创造性地解决社会生活和生产中各种问题的能力。

当今的世界,科学技术迅猛发展,以信息技术、生物工程、新材料以及新能源为技术基础的新技术广泛应用,以信息化、分散化、知识化为主要特征的世界新技术革命引起传统生产方法和产业结构的改革,使社会生产力进一步得到解放,发展速度大大加快,并引起社会生活各个方面的巨大变化。在这样巨大的变革中,化学和其他科学紧密配合,起了不容置疑的核心科学的作用。它在人类生活和社会活动各个领域中都起了无可争议的极其重要的作用,得到了极其广泛的应用。而且,随着化学学科的迅猛发展,它在人类生活及社会活动各个领域的应用中必将愈加广泛,也将愈加重要,它与人类的社会生活、社会经济的发展以及高科技领域的关系越来越密切,已经达到“无所不在、无处不在”、“人人处处都离不开它”的程度。因此,普及化学在人类生活与社会活动各个领域中的应用知识,以及各种化学产品性能及其使用知识就显得极为重要,而且随着时代的发展、科学技术的进步,这种要求必然会更加日益迫切。在这种情况下,普及“生活中的化学”,便成为顺理成章的事情了。

《生活中的化学》作为一本实用科学普及书,从实际出发,主要通过发生在人们身上和身边的各类现象以及化学在国民经济各个领域的应用为线索,从化学角度给予理论上的科学解释,以便学习时感到亲切,易于产生兴趣和接受,而且不但知其然,更知其所以然。同时,对于日常生活中常见的化学制品(如日用化工制品),也介绍了一些实用的配制技术。在编写过程中,力求做到趣味性和科学性相结合,知识性和技术性相结合,理论性和实用性相结合,并使本书既可作为素质教育的参考书,又可作为现代时尚生活手册的特点,尽量反映出科学与生活一体化的特色。本书由莫尊理同志提出编写大纲、撰写了生活化学制作及部分章节,并作为主编进行了全书的统稿、修改和





定稿工作 陈红同志编写了饮品化学、调味品化学、服饰化学(部分)、化妆品化学及健康与化学等章节,弓巧娟同志编写了服饰化学(部分)、珠宝化学、烟酒茶化学、家具家电与绿色化学及绿色装修与化学等章节。在化学学科不断拓宽应用范围的今天,本书肯定存在内容上的疏漏和表达方式上有待改进的地方,衷心希望喜欢此书的朋友提出,在此书再版时得以完善。

编摇者

圆园圆园年 怨月



CONTENTS

目 录

1	第一部分——饮品化学
3	1. 什么是软饮料？常见的软饮料有哪些？
3	2. 什么是碳酸饮料，它的由来如何？
3	3. 碳酸饮料可分哪几类？
3	4. 什么是可乐型碳酸饮料？
3	5. 什么是果汁型碳酸饮料？
4	6. 果汁饮料的特点是什么？
4	7. 什么是果味型碳酸饮料？
4	8. 什么是苏打水？
4	9. 可口可乐主要由哪些成分组成？
5	10. 什么是可乐果？可乐果在可口可乐中的作用是什么？
5	11. 可口可乐公司有多大？
5	12. 百事可乐饮料有什么特点？
5	13. 什么是矿泉水饮料？
6	14. 矿泉水的特点是什么？
6	15. 什么是乳酸饮料？
6	16. 什么是植物蛋白饮料？
7	17. 什么是蔬菜汁饮料？
7	18. 汽水由哪些成分组成？
7	19. 牛奶的营养组成有哪些？
7	20. 果汁有哪些？营养组成如何？
7	21. 可可的主要组成有哪些？
8	22. 咖啡的主要组成有哪些？



9 | 第二部分——调味品化学

- 11 | 23. 为什么酱油不宜生食？
- 11 | 24. 为什么天然调味品不宜滥用？
- 11 | 25. 为什么吃盐不宜过多？
- 11 | 26. 为什么味精不宜多食？
- 12 | 27. 为什么酸碱食品不宜添加味精？
- 12 | 28. 为什么食醋不宜过多？
- 12 | 29. 为什么红糖不宜久放？
- 12 | 30. 为什么糖精不宜大量食用？
- 12 | 31. 怎样防止酱油发霉？
- 13 | 32. 为什么蔗糖有白糖、红糖、冰糖之分？
- 13 | 33. 糖精是不是糖？
- 14 | 34. 为什么蔗糖有甜味？
- 14 | 35. 糖果和蔗糖是不是一样？
- 15 | 36. 为什么吃糖不宜过多？

17 | 第三部分——烟酒茶与化学

- 19 | 37. 酒的主要化学组成是什么？
- 19 | 38. 酒精对身体有哪些影响？
- 19 | 39. 酒精中的甲醇对人体有哪些影响？
- 19 | 40. 酒的度数用什么表示？
- 20 | 41. 测酒度的仪器及其工作原理如何？
- 21 | 42. 中国酒的酒度用什么方法表示？
- 21 | 43. 酒品风格由哪些要素组成？
- 22 | 44. 色酒的颜色和作用有哪些？
- 22 | 45. 酒品的颜色是怎样形成的？
- 23 | 46. 酒的香气及化学组成如何？
- 23 | 47. 中国白酒的香型及组成如何？
- 24 | 48. 酒的口味与哪些成分有关？
- 25 | 49. 酿酒用水水质对酒的质量影响如何？
- 26 | 50. 啤酒对水有什么要求？



- | | |
|----|-------------------------|
| 27 | 51. 酒的种类有哪些？ |
| 28 | 52. 鸡尾酒为何大受欢迎？ |
| 29 | 53. 调制鸡尾酒的原料有哪些？ |
| 30 | 54. 啤酒花为何物？主要化学组成是什么？ |
| 30 | 55. 绍兴酒的主要化学组成是什么？ |
| 30 | 56. 如何识别白兰地酒瓶上的标签？ |
| 31 | 57. 世界著名的啤酒有哪些？ |
| 31 | 58. 国外最有名的啤酒有哪几种？ |
| 32 | 59. 香槟酒是如何发明的？ |
| 32 | 60. 香槟为何被称为是“酒中皇后”？ |
| 33 | 61. 何为香槟法？ |
| 33 | 62. 香槟酒价格高的原因是什么？ |
| 34 | 63. 威士忌有哪些主要生产国？各有什么特点？ |
| 34 | 64. 白葡萄酒和红葡萄酒有哪些区别？ |
| 35 | 65. 世界上葡萄酒的主要生产国有哪些？ |
| 35 | 66. 中国对酒类商品卫生标准有哪些规定？ |
| 37 | 67. 茶叶的种类有哪些？各有哪些特点？ |
| 38 | 68. 茶叶中含有哪些氨基酸？其作用如何？ |
| 39 | 69. 几种重要的氨基酸在茶叶中的含量如何？ |
| 39 | 70. 茶叶中含有哪些维生素？ |
| 39 | 71. 茶叶中几种维生素的生理作用是什么？ |
| 40 | 72. 茶中含哪些矿物质？ |
| 41 | 73. 茶中含有哪些糖？ |
| 41 | 74. 茶叶中蛋白质的含量与特点。 |
| 41 | 75. 茶叶中含有哪些生物碱？其作用如何？ |
| 42 | 76. 茶叶中茶多酚及其作用是什么？ |
| 42 | 77. 茶叶的色、香、味有什么特点？ |
| 43 | 78. 怎样鉴别茶叶优劣？ |
| 44 | 79. 怎样鉴别新茶和陈茶？ |
| 44 | 80. 怎样鉴别真假茶叶？ |





- 44 81. 茉莉花茶中干花越多越好吗？
- 45 82. 为什么浓茶不宜常饮？
- 45 83. 为什么茶叶不宜煮着喝？
- 45 84. 为什么饮茶不宜过量？
- 45 85. 为什么泡茶不宜用保温杯？
- 45 86. 为什么贫血病人不宜饮茶？
- 46 87. 吸烟有哪些害处？
- 46 88. 吸烟、喝酒对胎儿有什么影响？
- 47 89. 雪茄也会致癌吗？
- 47 90. 吸烟与癌症的危害有哪些？
- 48 91. 为什么女性吸烟的危害更大？
- 49 92. 为什么弱视者更不宜吸烟？
- 49 93. 为什么饭后不宜吸烟？
- 49 94. 为什么清晨醒后不宜吸烟？
- 50 95. 为什么饮酒时不宜吸烟？
- 50 96. 为什么解酒不宜饮浓茶？
- 50 97. 为什么尿结石病人不宜饮啤酒？

第四部分——服饰化学

- 51 98. 衣服上的污垢有哪些种类？
- 53 99. 肥皂和洗衣粉为什么能洗去衣服上的污垢？
- 53 100. 怎样洗涤棉、麻类服装？
- 54 101. 羊毛呢绒服装洗涤时应注意什么？
- 54 102. 怎样洗涤丝绸服装？
- 55 103. 怎样洗涤人造纤维服装？
- 55 104. 洗涤合成纤维服装有哪三忌？
- 56 105. 怎样洗涤羽绒、滑雪衣？
- 56 106. 怎样洗涤羊毛绒线？
- 57 107. 黑色丝绸衣服为什么会出现灰白色花点？
- 57 108. 衣服溅上了硫酸怎么办？
- 57 109. 晴纶膨体毛线卷曲后怎样复原？





- | | |
|----|--------------------------|
| 58 | 110. 丝绸和毛料衣服洗涤时为什么要“过酸”？ |
| 58 | 111. 嵌金银丝的衣服为什么不能用普通肥皂洗？ |
| 58 | 112. 怎样除去汗衫、内衣的汗渍？ |
| 59 | 113. 怎样用肥皂洗掉衣服上的血污渍？ |
| 59 | 114. 粘合衬加工的服装可以洗涤吗？ |
| 59 | 115. 新衣服污上万能胶，用什么办法去掉？ |
| 59 | 116. 衣服有了霉斑怎么办？ |
| 60 | 117. 怎样洗涤皮革和毛皮服装？ |
| 60 | 118. 胶布雨衣为什么不能用汽油洗？ |
| 60 | 119. 擦渍时要注意些什么？ |
| 61 | 120. 为什么人造革服装采用水洗好？ |
| 61 | 121. 怎样用化学方法去除服装污渍(43种)？ |
| 64 | 122. 怎样保养皮革服装？ |
| 64 | 123. 毛皮服装皮板变硬了怎么办？ |
| 65 | 124. 旧皮革服装整新有何方法？ |
| 65 | 125. 毛料服装如何防霉防蛀？ |
| 65 | 126. 胶布雨衣如何上浆？ |
| 65 | 127. 塑料雨衣褶皱过多如何消除？ |
| 65 | 128. 怎样防止皮革服装发霉？ |
| 66 | 129. 怎样消除羊毛皮衣的膻气味？ |
| 66 | 130. 怎样防止晴纶衣服“起球”？ |
| 66 | 131. 怎样漂白棉、麻类服装？ |
| 66 | 132. 怎样漂白人造丝服装？ |
| 67 | 133. 怎样漂白锦纶服装？ |
| 67 | 134. 怎样复染丝绸服装？ |
| 67 | 135. 染料和水剂量应该如何配比？ |
| 68 | 136. 染料有哪些品种？ |
| 69 | 137. 旧毛衣裤可以复染如新吗？ |
| 69 | 138. 各类衣料纤维的鉴别方法？ |
| 70 | 139. 呢料衣服如何除亮？ |





- 70 140. 如何除去鞋内的水分？
- 71 141. 白色皮毛泛黄怎么办？
- 71 142. 如何巧补皮鞋裂口？
- 71 143. 如何修补塑料雨衣破口？
- 71 144. 如何用化学方法修补袜子？
- 71 145. 小儿衣服与化纤织物为何不宜放樟脑球？
- 71 146. 合成纤维内衣为什么不好？
- 72 147. 为什么内衣裤不宜翻晒？
- 72 148. 怎样才能把白衣物洗得更白？
- 72 149. 为什么肥皂、香皂不宜存放过久？
- 72 150. 用肥皂洗涤有哪些优缺点？
- 72 151. 洗衣服用的肥皂有哪几种？
- 73 152. 怎样鉴别普通肥皂的优劣？
- 73 153. 为什么存放的肥皂有时出现“白霜”和“冒汗”现象？
- 74 154. 怎样巧用碎肥皂头？
- 74 155. 合成洗衣粉有什么特点？
- 74 156. 怎样选购洗衣粉？
- 75 157. 怎样使用液体洗涤剂？
- 75 158. 什么是加酶洗衣粉？
- 75 159. 洗衣粉的泡沫多好？还是少好？
- 76 160. 洗衣粉受潮后会影响洗涤效果吗？
- 76 161. 洗衣粉有毒吗？
- 76 162. 去污粉为什么不宜用来洗衣服？
- 76 163. 水质与洗涤有什么关系？
- 77 164. 怎样区别硬水和软水？
- 77 165. 硬水可以软化吗？
- 79 第五部分——珠宝化学
- 81 166. 什么是铂金？
- 81 167. 什么是运金？
- 82 168. 银首饰的特点是什么？



- | | |
|-----|------------------------------|
| 83 | 169. 首饰常用的其他金属有哪些？ |
| 84 | 170. 黄玉有什么特点？ |
| 84 | 171. 青金石与孔雀石的组成及特点？ |
| 85 | 172. 猫眼石的特点是什么？ |
| 85 | 173. 尖晶石的组成特点是什么？ |
| 86 | 174. 金绿宝石的组成及特点是什么？ |
| 87 | 175. 黄玉的成分及特点是什么？ |
| 88 | 176. 紫水晶的组成及特点是什么？ |
| 88 | 177. 碧玺的组成及特点是什么？ |
| 89 | 178. 珊瑚的组成及特点是什么？ |
| 90 | 179. 珍珠的品种及主要产地有哪些？ |
| 90 | 180. 上品翡翠的“四好”是什么？ |
| 91 | 181. 玉石之王——翡翠的组成及特点？ |
| 93 | 182. 石榴石的组成及特点有哪些？ |
| 94 | 183. 欧泊为何能产生变彩？ |
| 95 | 184. 欧泊的特点是什么？ |
| 96 | 185. 水晶首饰哪些是用真正水晶石制做的？ |
| 97 | 186. 铂金与 运白金如何区别？ |
| 98 | 187. 你会用铅笔鉴别钻石吗？ |
| 98 | 188. 假钻石有哪些特点？ |
| 101 | 189. 人造宝石与赝品的主要区别是什么？ |
| 102 | 190. 蓝宝石如何进行肉眼鉴定？ |
| 104 | 191. 常见的三种珍珠赝品是什么？ |
| 105 | 192. 钻石的简易鉴定方法有哪些？ |
| 106 | 193. 钻石分级标准主要内容有哪些？ |
| 108 | 194. 钻石的选择标准是什么？ |
| 109 | 195. 红宝石的价值何在？选购应注意什么？ |
| 112 | 196. 天然珍珠与养殖珍珠如何进行仪器鉴别？ |
| 114 | 197. 蓝宝石与相似的蓝色宝石的区别是什么？ |
| 115 | 198. 星光红宝石、星光蓝宝石和人造星光红宝石、人造星 |





光蓝宝石的鉴别。

- 116 199. 黄金饰品如何保养？
- 117 200. 珠宝进行保养有哪些法则？
- 120 201. 如何帮您的珠宝金饰“清洗”？
- 121 202. 首饰保养有哪些要诀？
- 123 203. 黄金首饰变色的原因是什么？
- 123 204. 如何保养钻石？
- 124 205. 如何恢复珍珠往日的光彩？
- 124 206. 一些珠宝首饰保养有什么特殊要求？
- 126 207. 翡翠的保养应注意哪些方面？
- 127 208. 戴戒指有哪些技巧？
- 127 209. 夏日佩饰应注意哪些方面？

第六部分——化妆品化学

- 131 210. 皮肤黑色素增多是什么原因？
- 131 211. 化妆品有什么功用？
- 132 212. 化妆品有哪些类型？
- 133 213. 雪花膏对皮肤有什么保护功能？
- 133 214. 雪花膏有哪些种类？各有什么作用？
- 134 215. 雪花膏常见的变质现象有哪些？
- 134 216. 优质的奶液应该具备哪些条件？
- 135 217. 清洁蜜有哪些功用？
- 135 218. 清洁霜对皮肤有什么作用？
- 135 219. 奶液对皮肤有什么保护作用？
- 136 220. 花露水为什么有杀菌作用？
- 136 221. 什么时候使用化妆水保护皮肤？
- 136 222. 香粉类化妆品具有哪些特性？
- 137 223. 怎样选用香粉？
- 137 224. 如何正确选用化妆品？
- 138 225. 黄褐斑应如何治疗？
- 138 226. 化妆品功能中所谓防晒指的是什么？





- 139 227. 作为化妆品防晒霜一般有何要求？
- 139 228. 祛臭类化妆品中起杀菌和抗汗作用的成分是什么？
- 139 229. 指甲油必须具备哪些性能？
- 140 230. 睫毛膏有哪些形式？如何使用？
- 140 231. 面部美容化妆需要哪些步骤？成套化妆品使用时应注意什么？
- 141 232. 护发梳妆品有哪些类型？
- 142 233. 理想中的香波应具备哪些条件？
- 143 234. 护发水在什么情况下使用好？
- 143 235. 护发用的白油所含异构物有哪些优点？
- 143 236. 为什么洗头不宜用洗衣粉？
- 145 **第七部分——健康与化学**
- 147 237. 为什么热水袋里的水不宜洗脸？
- 147 238. 为什么“温锅水”不宜饮用？
- 147 239. 为什么煎中药不宜用金属器皿？
- 147 240. 为什么雾天早晨不宜做剧烈运动？
- 148 241. 为什么天亮前不宜在树林里锻炼？
- 148 242. 为什么日光浴不宜过度？
- 148 243. 为什么铝锅不宜久放不用？
- 148 244. 为什么铝制品不宜长期存放面粉？
- 149 245. 为什么餐具不宜盛食物过夜？
- 149 246. 为什么铝铁炊具不宜混用？
- 149 247. 为什么镀锌白铁桶不宜盛酸性饮料？
- 149 248. 为什么锡壶不宜盛酒？
- 150 249. 为什么搪瓷制品不宜煮食物？
- 150 250. 为什么炒菜锅不清洗不宜连续使用？
- 150 251. 为什么食物不宜用煤火直接烘烤？
- 150 252. 为什么液化气灶不宜烤食品？
- 150 253. 为什么油漆筷子不宜使用？
- 151 254. 为什么透明玻璃瓶不宜贮存食用油？





- | | |
|-----|-----------------------|
| 151 | 255. 为什么化纤丝不宜洗刷餐具？ |
| 151 | 256. 为什么沥青不宜用来拔猪毛？ |
| 151 | 257. 为什么炒菜油不宜烧得过热？ |
| 151 | 258. 为什么炸食物的余油不宜多次使用？ |
| 152 | 259. 为什么食物变质不宜食用？ |
| 152 | 260. 为什么熬猪油不宜大火？ |
| 152 | 261. 为什么猪油渣和锅巴不宜食用？ |
| 153 | 262. 为什么赖氨酸不宜额外补充？ |
| 153 | 263. 为什么牛奶不宜冰冻保存？ |
| 153 | 264. 为什么麦乳糖不宜作为小儿营养品？ |
| 153 | 265. 为什么营养补品不宜用滚开水冲调？ |
| 154 | 266. 为什么营养品不宜用营养药代替？ |
| 154 | 267. 为什么爆米花不宜食用过多？ |
| 154 | 268. 为什么“膨听罐头”不宜食用？ |
| 154 | 269. 为什么花生长芽不宜食用？ |
| 155 | 270. 为什么油炸食品不宜经常食用？ |
| 155 | 271. 为什么牛奶、巧克力不宜同时食用？ |
| 155 | 272. 为什么煮粥、烧菜不宜放碱？ |
| 155 | 273. 为什么方便面不宜长期存放？ |
| 156 | 274. 为什么“炒锅饭”不宜常吃？ |
| 156 | 275. 为什么蒸馒头不宜硫磺熏？ |
| 156 | 276. 为什么豆制品不宜食用过多？ |
| 156 | 277. 为什么臭豆腐不宜多吃？ |
| 157 | 278. 为什么未煮沸的豆浆不宜饮用？ |
| 157 | 279. 为什么豆浆不宜冲鸡蛋？ |
| 157 | 280. 为什么蜂蜜不宜用金属容器存放？ |
| 157 | 281. 为什么鸡蛋不宜久煮？ |
| 158 | 282. 为什么炒鸡蛋不宜放味精？ |
| 158 | 283. 为什么熟鸡蛋不宜用冷水冷却？ |
| 158 | 284. 为什么松花蛋不宜多吃？ |





- | | |
|-----|----------------------------|
| 158 | 285. 为什么蛋白质含量高的食物不宜食用过多？ |
| 159 | 286. 为什么腌肉不宜加硝？ |
| 159 | 287. 为什么咸肉不宜煎炸？ |
| 159 | 288. 为什么烧肉不宜加盐过早？ |
| 159 | 289. 为什么猪肝不宜食用过多？ |
| 160 | 290. 为什么午餐肉不宜多吃？ |
| 160 | 291. 为什么烤羊肉串不宜多吃？ |
| 160 | 292. 为什么死黄鳝不宜食用？ |
| 160 | 293. 为什么海带不宜长时间浸泡？ |
| 161 | 294. 为什么鲜海蜇不宜直接食用？ |
| 161 | 295. 为什么食用甲壳类食物不宜同时服维生素 悦？ |
| 161 | 296. 为什么萝卜、芥菜不宜长期食用？ |
| 161 | 297. 为什么蔬菜不宜热水烫？ |
| 161 | 298. 为什么蓝紫色的紫菜不宜食用？ |
| 162 | 299. 为什么腌菜不宜长期食用？ |
| 162 | 300. 为什么未腌透的酸菜不宜食用？ |
| 162 | 301. 为什么土豆发芽不宜食用？ |
| 162 | 302. 为什么土豆不宜带皮食用？ |
| 163 | 303. 为什么鲜黄花菜不宜食用？ |
| 163 | 304. 为什么用化肥生发的豆芽不宜食用？ |
| 163 | 305. 为什么南瓜不宜久存？ |
| 163 | 306. 为什么青番茄不宜食用？ |
| 164 | 307. 为什么苦瓜不宜食用过多？ |
| 164 | 308. 为什么新鲜木耳不宜食用？ |
| 164 | 309. 为什么烂姜不宜食用？ |
| 164 | 310. 为什么绿叶蔬菜不宜焖煮？ |
| 165 | 311. 为什么菠萝不宜食用过多？ |
| 165 | 312. 为什么烹调青菜不宜加醋？ |
| 165 | 313. 为什么吃桔子前后不宜喝牛奶？ |
| 165 | 314. 为什么杏不宜食用过多？ |





- | | |
|-----|-------------------------|
| 165 | 315. 为什么含氰的水果仁不宜食用？ |
| 165 | 316. 为什么低度酒不宜久存？ |
| 166 | 317. 为什么白酒不宜凉饮？ |
| 166 | 318. 为什么医用酒精不宜兑水当酒喝？ |
| 166 | 319. 为什么保温瓶不宜盛啤酒？ |
| 167 | 320. 为什么雄黄酒不宜饮用？ |
| 167 | 321. 为什么再生塑料制品不宜盛放食品？ |
| 167 | 322. 为什么塑料桶不宜长期贮酒？ |
| 167 | 323. 啤酒对人体有益吗？ |
| 167 | 324. 为什么黄酒会发酸变质？ |
| 168 | 325. 为什么儿童不宜喝茶？ |
| 168 | 326. 老年人经常喝啤酒好吗？ |
| 168 | 327. 减肥过程中的三个注意事项是什么？ |
| 169 | 328. 为什么说香蕉是神奇的瘦身水果？ |
| 170 | 329. 你吃的减肥品安全吗？ |
| 170 | 330. 科学饮食与健美肌肤的关系如何？ |
| 171 | 331. 健康瘦身的脂肪摄取法。 |
| 172 | 332. 低脂、无脂一定好吗？ |
| 173 | 333. 辣椒是女性的“补品”吗？ |
| 173 | 334. 保持身材的常见食物有哪些？ |
| 175 | 335. 食补与养颜的关系如何？ |
| 175 | 336. 口红、唇膏对健康有什么影响？ |
| 176 | 337. 日光浴应注意些什么？ |
| 177 | 338. 如何做好皮肤保健？ |
| 177 | 339. 染发须注意什么？ |
| 178 | 340. 女性如何保护双手？ |
| 179 | 341. 健美沐浴配方有哪些？ |
| 179 | 342. 穿真丝织物有利于健康吗？ |
| 181 | 343. 性激素与月经型偏头痛之间的关系如何？ |
| 181 | 344. 居家生活如何防癌？ |