第一图书网, tushu007.com

<<科学生活200招>>

图书基本信息

书名：<<科学生活200招>>

13位ISBN编号：9787564045340

10位ISBN编号：7564045345

出版时间：2011-6

出版时间：北京理工大学出版社

作者：科技日报总编室

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

描绘一个真实的科技坐标　生活持续激变，科技日新月异。
　七年前，我们为变革而生；七年来，关注持续未变。
　知识传播和科学普及需要相应的经验和专业科普力量。
在一些媒体忙于追求“眼球效应”和经济利益的时候，《科技改变生活》却坐着“冷板凳”，踏踏实实做科普，遵循“三贴近”原则，对关系到人民群众生活的种种科技现象、科学知识进行深入解读，致力于提高全民科学素质，培育全社会的创新精神，体现科技主流媒体承担的特殊责任。
　科技让我们的生活变得多姿多彩，我们努力描绘一个清晰的科技坐标，并刻下这些标尺每一毫一厘的前进，以期能在斑驳的现实之中，提供一份冷静的参照。
尤其是当身陷一个令人目眩神迷的世界，坐标告诉我们方向，坐标也告诉我们节奏。
　这个科技坐标包括了如下几个参数。
　（1）瞄准科技前沿，勾勒科技生活未来蓝图。
很多初露端倪的创新发明往往不被人关注，但不久就会成为我们生活的一部分。
比如这两年，关于未来互联网的讨论越来越多，云计算无疑是一个热点，记者通过采访专家，写出《云计算，你准备好了吗？
》，向读者阐释这一新兴的计算模式，让读者能深入全面地了解这一最新技术及其对我们生活的影响。
　（2）解疑释惑，理清表面复杂的新闻事件，还事实以本来面目。
公众往往会在日常生活中听到这样或那样的说法，或真或假，我们就实事求是地采访专家学者，对人们生活中碰到的热点、难题进行深入分析和解读。
比如2004年北京市百旺家苑居民与电力公司关于高压线电磁污染之争如火如荼时，《电磁辐射对人体到底有没有伤害？
》一文直面疑点热点，进行科普答疑。
　（3）紧贴时尚科技，倡导健康的生活方式和科学的生活理念。
比如在公众中日益流行的各种美容产品，往往打着高科技的旗号宣扬其中的科学成分，针对这种情况，我们组织了“科学美容调查”系列报道，从科技角度对时下流行的美容产品进行调查与解析，引导读者树立正确的时尚理念。
　（4）以读者为本，以生活为源，介绍各种保健知识和生活窍门。
健康养生、生活窍门一直都是百姓关注的热点，也是我们一直努力传播的小知识。
怎么吃才能更健康？
如何利用一些简便的方法达到养生的目的？
有哪些新鲜的妙招可以帮助我们实现更优质的生活？
这些就是我们这七年来点点滴滴告诉读者的。
　人们常说“七年之痒”，我们说，“试玉要烧三日满，辨材须待七年期”。
站在七年的节点上，我们审慎回望、精心选择、重新编纂，奉上这两本装帧精美、内容有趣的合集。
　《科学生活100问》选择了主打栏目《打破砂锅》的优秀文章，它解读科技新闻事件、介绍科学生活方式、描绘未来科技图景，从科技视角关注与百姓生活息息相关的话题，把说不清、道不明的事情说明白，把“肤浅”的现象挖掘透彻，把众多新鲜的科技事物解释清楚。
我们希望它是一本耐读的解惑书，可以引发你的思考，能帮你解决一些实际问题。
　《科学生活200招》则是集结了《给您提个醒》《生活风向标》《借您一双慧眼》等栏目的精华，这些精彩的点滴就像美丽的珠子一样散落在这七年的报纸里，如今，我们挑选其中最好的、最有用的，串成一条关丽的珠链，为您的生活增添光彩。
我们希望它是一本实用的生活小百科全书，也是您身边随手可翻的生活实用手册。
　在此，我们先要感谢读者七年来对我们不离不弃的支持；其次，我们也要感谢各级领导和北京市科委对这两本书出版所给予的支持。
在此我们还要感谢曾经为《科技改变生活》付出过心血的何世文、王宝琳、魏永平等编辑、记者。

第一图书网, tushu007.com

最后，我们要感谢实习生易立、马苏娜等在书稿整理中所付出的辛劳。
由于编辑水平有限，难免有所疏漏，不足之处请您批评指正。
　今天，这两本集子散着墨香来到您的面前，我们希望这样一个真实的科技坐标，能够引起您对科技的兴趣，帮助您发现生活之美、科技之妙！
　编者　2011年3月

第一图书网, tushu007.com

<<科学生活200招>>

内容概要

作为专注于科技新闻报道的中央媒体，《科技日报》提出了“读者为本、科技为源”的办报理念，我们从普通人的视角出发，力求用通俗易懂的语言将“阳春白雪”的科学技术介绍给大众，使读者在阅读科技报道中品味科技的精彩和魅力。

2004年10月8日，《科技日报》按照中央提出的“贴近实际、贴近群众、贴近生活”的要求，创新科普宣传的内容和形式，从科技视角关注衣、食、住、行等与老百姓日常生活息息相关的话题，推出了《科技改变生活》版。
作为面向百姓生活的版面，《科技日报》不惜拿出重要新闻版面—
—四版，以几乎每天一个整版的频率，向公众普及科学知识，解读科技新闻事件。

《科技改变生活》版辟有《打破砂锅》《借您一双慧眼》《给您提个醒》《解疑释惑》《营养快餐》《生活风向标》等相应的专栏，贴近新闻事件，以科技的视角关注百姓的衣食住行，透视社会热点，引导读者理性思考、科学争论，揭示，商业骗局和伪科学。

其中，作为版面主打栏目《打破砂锅》，力求把科技新闻与人们关心的事件联系起来，抓住新闻事件做载体，在读者中间普及科学知识，倡导科学态度，传播科学思想，弘扬科学精神，承担了还原新闻本质、解读科学原理、揭示生活误区的责任。
比如《燕窝和雪蛤真是“美容圣品”吗？
》《孕妇服真的能防辐射吗？
》《吃火锅，为何越香越让人犯怵？
》《空气净化器：卖的是概念还是效果？
》《手机辐射到底会不会导致脑瘤？
》等贴近生活的鲜活报道。
而《给您提个醒》《借您一双慧眼》《科学与生活》《解疑释惑》等栏目，短小精悍，主题明确，对百姓的身边小事进行科学解读，如《感冒时别戴隐形眼镜》《用空调当心过敏性疾病》等。

《科学生活200招》是一本实用的生活小百科全书，也是您身边随手可翻的生活实用手册。

《科学生活200招》集结了《科技日报》中《给您提个醒》《生活风向标》《借您一双慧眼》等栏目的精华。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

健康指南
初春二月休把棉衣撇
春捂应有“度”
早春健身要适度
春天宜做“温和运动”
春季出游护好头
春夏之交与保健
夏季科学午睡有几条
穿露脐装要注意保健
当心盛夏掉发多
湿热交加巧妙防暑
冬季居室既要温度也要湿度
冬季更要净化室内空气
冬季养生注意六点
冬天忌舔嘴唇
冬天应该以“动”制冻
冬天冻一冻健身又防病
冬春交替要注意提高免疫力
幼儿不宜过早学电脑
人到中年少熬夜
中年人要重视“过劳死”信号
老年人冬季宜“四暖”
老人宜洗“半身浴”
老人睡觉更适合弓形
养生多睡子午觉
长睡电热毯健康有风险
浴液不可在皮肤上久留
冷热水浴足作用不同
家庭日常护发的几个秘方
看指甲可知健康状况
当心十大睡觉习惯伤身
经常下蹲也健身
“伸懒腰”也是一种锻炼
弯腰直腰有次序
腰背痛坐坐太师椅
侧睡可减轻打呼噜
枕头也需适时更换
太阳镜弧度过大损视力
高枕岂能无忧
仙人掌真能防电脑辐射吗
感冒时别戴隐形眼镜
妇女怀孕要适时
谨防洗手走入误区
游泳需要注意禁忌
熬夜看球要注意“减糖加钙”

第一图书网, tushu007.com

抗菌皂可使细菌产生耐药性
妙用冰块作良药
办公室一族不妨备两个垫
倒立让脑血管更柔韧
倒行让肢体更苗条
选择使用助听器有讲究
腰带系得好能保护内脏
这样刮脸最管用
防嘴唇起皮有诀窍
饮食健康
夏至时节要多吃“苦”
夏日炎炎谨防肠胃疾病
出大汗后莫牛饮
饭前烫碗并不保险
饮水并非越多越好
防癌食品怎么吃
鱼刺卡喉不可大口吞咽
饮酒会使大脑萎缩
慢性心脏病人不宜服用鱼油
嚼口香糖并非百利无害
常吃垃圾食品使人抑郁
适量摄入叶黄素帮助护眼
保鲜膜只保鲜不保健康
专家教您挑鸡蛋
煮鸡蛋也有讲究
怎样正确选购茶叶
如何辨别春茶、夏茶和秋茶
怎样选购黑米
辨别真假蜂蜜用六招
识别被污染的鱼有五招
购买肉品如何察“颜”观“色”
买腐竹看清有无吊、白块
新米陈米怎么分辨
专家教你怎样选购皮蛋
泡茶为何要用紫砂壶
四方法教你选购果汁
健康门道
年轻人也会得脑中风
中年人睡眠过少易患高血压
老人春季谨防眼球“中风”
老年人防骨折要“内外结合”
乍暖还寒慎防四种疾病
夏季纳凉须防面瘫
冬季须防“冻结肩”
当心“气”出糖尿病
糖尿病患者不可一味降血糖
糖尿病患者小心并发肺结核

第一图书网, tushu007.com

糖尿病防控要及时
糖尿病患者少穿露趾凉鞋
使用血糖仪要因人而异
看尿液知健康
膀胱“多动症”易引发心理障碍
止痛药吃多会增加心脏病危险
如何区分老年健忘与痴呆
“坏”环境易致“旅游病”
小心鼠标感染红眼病
按按穴位缓解打嗝
打手机也能诱发癫痫
警惕运动中的四种疼痛
四类人群更易受疼痛困扰
用空调当心过敏性疾病
假牙维护好 口腔疾患少
请您当心“瑜伽病”
空气疗法省钱也有效
长期处于照明环境会得抑郁症
当心吹出骨质增生
四招应对皮肤过敏
避暑纳凉当心“空调眼”
当心频繁染发带来致命疾病
当心危险因素增加乳腺癌复发
反酸烧心也是病
高度近视易引发青光眼
缓慢性心律失常宜先用药物治疗
男性烟民易患胃癌
心脏病急救不要人工呼吸
防治结核病锻炼少不了
沙尘天气要注意保护呼吸道
长途旅行要警惕静脉血栓栓塞症
空气污染可诱发心脏病
手指夹不住筷要防“渐冻人症”
健康人预防流感不宜使用抗病毒药物
久站、久坐、久卧易致静脉曲张
莫用“贵人语迟”来自慰
爬行预防脊椎疾病
久坐电脑前易引发肺栓塞
生活方式干预可降低心血管疾病
治疗脱发不可“乱投医”
戴卡通口罩有碍健康
居家窍门
甲醛带给人体三大损害
小心防范家庭氡污染
卫生间里当心不卫生隐患
夏日居家巧求凉
夏天防蚊“秘籍”

第一图书网, tushu007.com

选好遮阳伞遮阳又乘凉
夏天巧用车内空调
夏穿色深服装更防晒
如何选择管用的太阳镜
夏天也可养盆吐氧植物
冬天开窗通风有说道
四种植物帮助室内保湿
冬季根据需要选购被子
清洁房屋用土方法
延长插花开放有窍门-
室内养什么花能抗污染
家藏字画巧护理
洗衣水温40℃最去污
这样护理装饰品简单又管用
专家支招选购木地板
浴室除垢有窍门
咖啡渣巧去异味
妙用绿色“清洁剂”
使用浴盐要讲究方法
选配框架眼镜有学问
酒在家里该怎样保存
不要使用“蓝”纸杯
用好小气候养好阳台花
雨季装修三防潮
怎样选购质量好的油漆
汗湿的衣服别用热水洗
巧用装修除噪声
树脂眼镜片怕高温
看花卉可知室内有毒气体浓度
家庭除尘有窍门
沙发床尺寸科学才舒服
外出用手表确定方向
熨烫丝质衣服有新招
当心家居窗帘隐藏毒素
电子秤作弊手法识别
带条围裙防辐射
老人用电器功能要少
家电达人
让家电省电有诀窍
家电除尘能延“寿”
家电四大件节电别忽略
厨房节能的几个窍门
家用电脑的“节电经”
节省燃气有窍门
家庭照明如何节电
好温度让锂电池“延年益寿”
轻松节约一度电

第一图书网, tushu007.com

数码相机省电七法
洗衣机节能节水有六招
如何维护液晶显示器
笔记本电脑防中暑妙招
保护好笔记本的“脸面”
清洁喷墨打印机有妙招
什么样的冰箱才保鲜
自己动手降低冰箱噪声
如何计算冰箱耗电量
电热水器节能五大妙招
买太阳能热水器“两不选”
挑选灯具四原则
如何选购家用插头插座
减少家电辐射应勤除灰尘
高清视频接口线材怎么选
保养电动车电瓶妙招
怎样挑选空气净化器
如何正确使用空调
使用抽油烟机要早开晚关

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

版权页：人到中年少熬夜齐念慈人到中年，由于工作忙、交际多，许多人经常熬夜。
可熬夜无论让你得到了什么，它更多的是建立在透支健康的基础上。
（1）免疫力下降：经常处于熬夜、疲劳、精神不振的状况，人体的免疫力会跟着下降，感冒、胃肠感染、过敏等自律神经失调症状也会不期而至地找到你头上，而且经常熬夜带来的直接症候就是第二天上班头昏脑涨、注意力无法集中，甚至会出现偏头痛。
（2）肠胃危机：熬夜加班的人，很容易感到疲劳，吃“夜宵”可谓熬夜者的一大活力来源，但“夜宵”之后可能对胃有潜在的危机，却也让人不得不担忧，因为常吃夜宵容易引发胃癌。
（3）心脏病风险：研究报告显示，作息时间紊乱的人进行身体调适并不如一般人所想的那么容易，不仅脾气会变坏，得心脏病的几率也较高，因为人体的生物钟不受灯光、时钟的影响，尤其是像心脏之类的器官，也不会因为白天休息了，就做好了熬夜的调整，因此若长期“黑白颠倒”，将会使患心脏病的风险增加。
（4）肥胖：凡在晚上8时后进食就被称为“夜宵”。
人体内有交感神经与副交感神经两种自律神经。
交感神经是在身体活跃的白天，使胃运作频繁，促进消化吸收；到了夜晚，副交感神经活跃，在身体休息的同时，让摄取的营养储存在体内。
夜晚进食的话，不但会难以入睡，还会使次日早晨食欲不振，如此造成的营养不均衡，就会引起肥胖。
（5）提神更伤神：一到要加班熬夜的时候，你是不是首先想到要来一杯咖啡或者浓茶提提神？
咖啡因的确会让人精神亢奋，但是咖啡因对提升工作效率不见得有效，即使有用，也仅能维持短时间的效果。
很多人晚上靠咖啡或是茶来提神，但是在夜晚人体的副交感神经活跃，使心跳速率及肠胃蠕动变慢，喝咖啡和茶都有刺激交感神经的作用，容易造成内脏的自律神经失调。
中人要重视“过劳死”信号蒲昭和研究证明，经常在精神压力和紧张状态下工作和生活，加上吸烟、饮酒、生活无规律等非健康行为，很容易导致人体免疫功能、抗病能力下降，而由此发生疾病。
如果长期无法改变这种“过度疲劳”状态，还容易导致人早衰，甚至因“过劳”而英年早逝。
日本是“过劳死”高发的国家，该国“过劳死预防协会”曾列出了“过劳死”的十大信号，值得我们参考：（1）“将军肚”早现。
30～50岁的人，大腹便便，这是成熟的标志，也是高血脂、脂肪肝、高血压、冠心病的伴侣。
（2）脱发。
每次洗头都有一大堆头发脱落，这是工作压力大、精神紧张所致。
（3）频频去洗手间。
如果你的年龄在30～40岁，排泄次数超过正常人，说明消化系统和泌尿系统开始衰退。
（4）性能力下降。
中年人过早地出现腰酸腿痛，性欲减退或男子阳痿、女子过早闭经，都是身体整体衰退的第一信号。
（5）记忆力减退。
开始忘记熟人的名字。
（6）心算能力越来越差。
（7）做事经常后悔，易怒、烦躁、悲观，难以控制自己的情绪。
（8）注意力不集中，集中精力的能力越来越差。
（9）睡觉时间越来越短，醒来也不解乏。
（10）经常头疼、耳鸣、目眩，检查也没有结果。
出现以上10项中的5～7项者，即过度疲劳有危险者；占8项以上就可能在任何时期发生“过劳死”。
即使你只占其中3项，也应引起重视，努力去改善或消除这些不利因素。
由于过劳引起的突然死亡大多数与脑病和心脏病有关，所以还需注意。
脑病在发作前会出现以下先兆：反复头痛和眼痛；反复颈部与肩部酸痛；一过性手足麻木；一过性说

第一图书网, tushu007.com

不出话或听不懂对方的话；一过性视觉异常；身体摇晃、步态蹒跚；失神或昏倒；痉挛；手指颤抖、无力或不听大脑指挥。
心脏病发作前有下列先兆：心慌、心悸；胸部有压迫感和疼痛感；左胸、背部疼痛，有不适感；吸烟、受寒或运动时，出现眼花乏力，出冷汗和失神等症状。
老年人冬季宜“四暖”季壮壮在冬季，每隔5-7天就会有一次寒流的袭击，使得气温骤降。
上了年纪的人特别是患有慢性病的老年人，最怕冷空气的来临，担心顽疾会复发加重。
对于老年朋友要安全过冬，应从以下“四暖”入手。
1.穿着宜轻暖一般来说，老年人体质较差，对寒冷的适应力更弱。
在强冷空气的侵袭下，若不注意勤添衣服，就会受凉，使身体抵抗力减弱，易患感冒、流感、肺炎等呼吸道疾患；原来有慢性支气管炎、哮喘等疾患的人，由于受寒会反射性地引起支气管平滑肌痉挛，从而加重咳嗽、哮喘症状；冠心病患者在突然受寒后，由于植物神经功能发生紊乱，改变血管壁周围的压力和弹性，加上血中凝血物质增多，使血液变得黏稠，血流不畅，容易形成小血管栓塞，导致急性冠心病发作。
为此，老年人要随着气温变化，及时增添衣服，尤其应该注意双足和背部的保暖，切忌受寒；但穿着要轻暖，以羽绒制品为好，不要过于厚重。

第一图书网, tushu007.com

<<科学生活200招>>

编辑推荐

《科学生活200招》：最权威的科技媒体最强大的专家阵容最实用的生活指南北京市科学技术委员会科普专项经费资助。

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com