

<<科学生活100问>>

图书基本信息

书名：<<科学生活100问>>

13位ISBN编号：9787564045586

10位ISBN编号：7564045582

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>

## 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。

<<科学生活100问>>

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

## &lt;&lt;科学生活100问&gt;&gt;

## 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100问》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100问》选择了《科技日报》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等。

## <<科学生活100问>>

### 书籍目录

#### 科学“健身房”

核辐射对健康会造成哪些影响？

辐射污染是否会诱发白血病？

CT扫描真的会致癌吗？

黑色素瘤，是否无药可治？

老年痴呆症真的是“老糊涂”吗？

如何才能远离高血脂的致命侵害？

久坐是健康最大的隐患吗？

到底该怎样对待人体“无用器官”？

B超“写真”会伤害胎儿吗？

孩子多动到底是不是病？

儿童肿瘤为何偏爱小胖墩儿？

防控高血压为什么要“少吃盐”？

过度输液究竟是谁之过？

深海鱼油真的是“王牌”保健品吗？

冬季使用加湿器到底会不会导致肺炎？

心脏支架到底该不该架？

#### 科学“大讲堂”

春天人们为何容易过敏？

春天犯困，是季节使然吗？

三伏天吃羊肉是否科学？

秋季补水喝得越多越好吗？

冬季是否容易患上抑郁症？

孕妇服真的能防辐射吗？

<<科学生活100问>>

孕妇饮食是否会影响胎儿性别？

孕妇多晒太阳胎儿就个高吗？

到底有没有最佳生育年龄？

“坐月子”习俗到底科学不科学？

怎样戒烟才科学？

中草药卷烟是否真的无害？

女性吸烟为何更“受伤”？

近视眼到老年会不会得老花眼？

老年人到底要不要补充微量元素？

怎么睡才健康科学？

素食是一剂“灵丹妙药”吗？

频繁倒班真的会诱发癌症吗？

孩子喜欢吃甜食是好事吗？

膳食营养如何走出误区？

科学“美容院”

隔离霜真是肌肤的“守护神”吗？

燕窝和雪蛤真是“美容圣品”吗？

3天瘦5斤，是惊喜还是神话？

皮肤美白为何难逃汞中毒魔咒？

祛皱美容，是蜜糖还是苦果？

烫染发：怎样解除后顾之忧？

穿瘦身内衣到底能不能减肥？

如何正确对待抗衰老化妆品？

太阳镜：炫出时尚还是戴出健康？

<<科学生活100问>>

吃了防晒食品就不怕晒吗？

孕妇美容是否会影响胎儿健康？

维C饮料真能让你美丽又健康吗？

科学“大食堂”

被辐射的蔬菜到底能不能吃？

吃早餐有什么讲究？

腌制食品怎么吃更科学？

吃含添加剂的食品安全吗？

食品中防腐剂越少越好吗？

长期饮用矿物质水对身体有影响吗？

你家的净水器能“净水”吗？

软饮料会损害牙齿健康吗？

大米为什么要营养强化？

方便面能否成为营养面？

食用滋补药真能越补越健康吗？

反季节果蔬真的不安全吗？

反式脂肪酸到底还能不能吃？

辐照食品能否安全食用？

数码“放映室”

国产平板电脑路在何方？

电脑真的能替代人脑吗？

云计算，你准备好了吗？

超级计算机如何造福百姓生活？

电脑辐射真的会导致眼盲吗？

<<科学生活100问>>

手机辐射到底会不会导致脑瘤？

过度使用手机会影响人的睡眠吗？

克隆手机卡到底能不能窃听通话？

中老年人上网是否比阅读更健脑？

电子产品削弱了我们的记忆力吗？

3D生活离我们还有多远？

物联网离我们是近还是远？

光纤宽带为何遭遇推广难？

智慧“生活馆”

电磁辐射对人体到底有没有伤害？

洗衣机除菌功能到底灵不灵？

怎样避免室内污染的隐形危害？

环保胶黏剂是商家噱头吗？

环保木地板真的环保吗？

空气净化器：卖的是概念还是效果？

石材放射性有安全隐患吗？

屋顶绿化为何遭遇“尴尬”？

人造光源对健康有危害吗？

淘汰白炽灯是否指日可待？

中水洗车为何推广不开？

地热开采会引起地质灾害吗？

“打针”能否根治杨柳飞絮问题？

“高科技”保暖内衣真的神奇吗？

未来“探梦号”

无线家用电器离我们有多远？

<<科学生活100问>>

汽车何时喝上“秸秆油”？

RFID为何好用却推广难？

LED照明何时照亮你我家？

机器人何时走入寻常百姓家？

新能源汽车何日开进百姓家？

太空旅游离我们还有多远？

人工皮肤能造就“铁臂阿童木”吗？

从天上飞回来的种子对人体有害吗？

未来网络可以传送气味吗？

汽车尾气发电能成为现实吗？

## 章节摘录

版权页：逢年过节，许多人喜欢选择保健品作为节日礼品送给亲戚朋友，其中又以深海鱼油胶囊最受心血管病患者欢迎。

“深海鱼油可以降血脂、降血压、防治老年痴呆”似乎已成为大家的一种共识。

请关注——深海鱼油真的是“王牌”保健品吗？

管晶晶26岁的小马在单位年度体检中赫然发现有两项血脂指标出现了“t”符号，立刻就有同事向他推荐了深海鱼油保健品，并称之为“血管清道夫”。

深海鱼油，因富含多不饱和脂肪酸而被认为有调节血脂、健脑的作用，算是中国百姓心目中的“王牌”保健品了。

深海鱼油让人眼花缭乱记者走访了几家大型超市和保健品专卖店，发现深海鱼油的品种极其繁多。每瓶价格在几十至几百元不等，产地也是遍布全国各地，更有为数不少的鱼油产品声称来自北美和澳洲。

记者在货架前溜达时，某国产品牌鱼油的售货员上前积极推荐：“是给老人买吧？”

鱼油最适合送老人了，能够降血脂、降血压，还能防治老年痴呆。

价格也合适，一瓶在65元左右，能吃两个月，一天不过一元钱。

”记者转了转要离开，另一品牌的售货员立刻跟上，向记者介绍：“鱼油得吃好一点点的，我们家的都是阿拉斯加的深海鱼油，真正无污染，现在污染那么严重，只有深海的鱼才没有被污染。

我们这个牌子虽然贵了点，但是能保证质量，送老人本来就是送健康，您选好一点的，给老人吃着也放心。

”记者看到这一品牌的深海鱼油价格为350元，每瓶90粒。

面对市面上纷繁复杂的深海鱼油产品，许多消费者选择了相信广告或者笃信“一分价钱一分货”的“真理”，那么，事实又是怎样呢？

功效还未完全证实，服用存在一定风险美国普度大学农业与生物系食品工程专业博士、科学松鼠会成员云无心在接受《科技日报》记者采访时表示：“鱼油的有效成分是欧米伽3多不饱和脂肪酸，DHA是其中一种。

在过去的几十年中，学术界、工业界和主管部门争先恐后，从各个方面对鱼油进行了广泛的研究，但多数只是一些很初步的研究，将来能否被进一步证实还不好说。

不过它对于心血管健康的好处，已经得到了比较广泛的认同。

美国FDA表述为‘有支持性但还不是结论性的证据表明鱼油能够有利于心血管健康。

”据新华社报道，发表在《美国医学会杂志》上的一项最新研究认为，DHA无助于减缓老年轻度至中度认知障碍。

此前很多研究都认为，DHA可以预防或减缓阿尔茨海默病等老年认知障碍；但俄勒冈卫生科学大学等机构的研究人员的最新调查却认为，一旦被诊断患上了阿尔茨海默病，即便再补充DHA，也无益处。

至于是否有预防效果，他们的调查并未涉及。

针对有些商家宣称“中国人普遍缺乏DHA”的说法，云无心认为：“在中国多数地方的常规食谱中，DHA的含量确实很少，但是跟碘、维生素这些人体所必需的成分不一样，它可能会对健康有一定好处，但不吃并不会让人生病。

”事实上，即使是服用深海鱼油，也是存在一定风险的。

“根据目前的证据，一般认为适量（每天3克以下）对大多数人是安全的。

鱼油的健康风险主要来自于污染，比如最近美国爆出一些品牌的鱼油多氯联苯（PCB）超标。

大量服用鱼油可能导致凝血困难以及影响免疫能力，这对于相关的病人可能有影响。

”云无心告诉记者。

不是所有食物都适合添加记者发现，由于深海鱼油的功效“深入人心”，市场上不光有深海鱼油保健品，还有一些食用油、奶粉等产品都添加了“深海鱼油”，这些产品的深海鱼油成分又有几分效果呢？

“DHA作为一种多不饱和脂肪酸，本身非常容易氧化，氧化之后生成过氧化物，对人体有害。

”对于在食物中添加深海鱼油成分，中国农业大学食品科学与营养工程学院李博副教授告诉记者：“不是所有的食物都适合添加DHA，如果添加，也需要保护措施。

如果没有行之有效的保护措施，添加的DHA等成分反而容易产生有害物质。

”李博表示，DHA氧化与受热的温度、受热时间和是否接触氧气等条件有关，如果温度比较高，和空气直接接触，过氧化值就会变高，造成不利的影响；而如果是普通包装，或者包装的塑料袋有一定的透氧率，在储存过程中，即使是低温条件，也可能会缓慢地氧化。

因此，油脂类商品在货架期的氧化是要专门做实验评价的，在这方面，国家都有相应标准。

<<科学生活100问>>

编辑推荐

《科学生活100问》：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。

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>